

## Chi siamo

Agenzia DBSI è un Ente Accreditato presso la Regione Lombardia per la Formazione Professionale e per i Servizi al Lavoro.

Si occupa della crescita e della riqualificazione delle risorse umane. Agenzia DBSI progetta, sviluppa e organizza progetti formativi e progetti di inserimento lavorativo, rivolti a lavoratori dipendenti, a lavoratori autonomi, a giovani e adulti disoccupati.

## Dove ci troviamo

DBSI si trova:

- in via Ambrogio Legnani, 4 a Saronno (VA)
- in via A.Antonelli, 3 a Milano

Per informazioni e iscrizioni:



### Agenzia DBSI srl

Via Ambrogio Legnani, 4 21047 – Saronno (VA)  
tel. 02.56805571 - [www.agenziadbsi.it](http://www.agenziadbsi.it)

### ORARIO SEGRETERIA

Lun - Ven 9.00-18.00



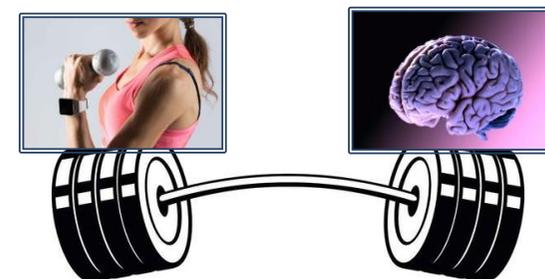
IN  
COLLABORAZIONE  
CON



## Self - Fuel

## l'allenamento corpo e mente

per migliorare la  
prestazione in  
ambito  
Life, Business e  
Sport



# Self - Fuel

## QUAL È IL SUO OBIETTIVO

L'allenamento Self Fuel promuove il raggiungimento della massima prestazione nell'ambito Life, Business e Sport attraverso la mobilitazione e la valorizzazione delle risorse individuali.

Self Fuel prevede percorsi personalizzati, assistiti da professionisti coach e personal trainer, finalizzati al raggiungimento di obiettivi individuali legati a una condizione complessiva di benessere ed equilibrio psico-fisico.

## A CHI È RIVOLTO

Self Fuel offre soluzioni a coloro che:

- desiderano una migliore forma fisica e raggiungere il benessere e la gratificazione che da questa consegue
- vivono difficoltà nelle relazioni lavorative, familiari o nella relazione di coppia
- risentono di problemi legati alla propria salute (comportamento alimentare, stati d'ansia o difficoltà derivanti da veri e propri disturbi psicologici)
- sono alla ricerca di momenti di tranquillità e stacco da ritmi di vita pesanti
- necessitano di occasioni di sfogo e di ascolto
- possono trarre beneficio dall'apprendimento di tecniche e modalità di rilassamento



## LA METODOLOGIA

Ferma restando l'applicazione di tecniche e modalità specifiche delle aree di intervento, risultano fondamentali sia la partecipazione attiva del cliente nell'attuazione del percorso concordato, sia la capacità di sostenerne la motivazione da parte delle figure-chiave del coach e del personal trainer.

Il Coach è l'agente motivazionale che interpreta le esigenze del cliente rispetto ai suoi ambiti di vita, articola un programma integrato di intervento teso a degli obiettivi definiti, accompagna attivamente il cliente monitorandone regolarmente lo stato, il comportamento e la soddisfazione rispetto al raggiungimento degli obiettivi fissati.

Il Personal trainer è il professionista sportivo che accompagna il cliente in un percorso di miglioramento fisico, stabilisce obiettivi e il programma di allenamento, controlla l'efficacia del lavoro svolto.

Parte costituente di Self Fuel è il modello S.F.E.R.A.©

Il Modello **S.F.E.R.A.©** permette di operare in ambito:

- **Life:** per il raggiungimento e il miglioramento del benessere personale
- **Sport:** per l'ottimizzazione della prestazione sportiva
- **Business:** per favorire un cambiamento in ambito professionale e organizzativo

S.F.E.R.A. è un acronimo utilizzato per favorire il miglioramento continuo, che fa riferimento a cinque Fattori mentali riscontrabili in ogni nostra prestazione personale, lavorativa, sportiva: **SINCRONIA**, **PUNTI DI FORZA**, **ENERGIA**, **RITMO** e **ATTIVAZIONE**.

## TEAM PROFESSIONISTI

Il team dei professionisti DBSI è certificato **S.F.E.R.A. Certified Coach. (SCC)** ed opera da anni nel mondo della formazione aziendale e del coaching.

Il team di personal trainer di AREA51 è costituito da professionisti esperti e qualificati nell'ambito del fitness.

## PER PRENOTARE IL 1° COLLOQUIO GRATUITO

Dott.ssa Francesca Pirrone

[info@agenziadbsi.it](mailto:info@agenziadbsi.it) - 02 56.80.55.71

[www.agenziadbsi.it](http://www.agenziadbsi.it)

## SEDI OPERATIVE

- DBSI: via Ambrogio Legnani, 4 Saronno (VA)
- AREA 51: via Busnelli, 44 Saronno (VA)
- DBSI: via A. Antonelli, 3 Milano

ACCREDITAMENTO REGIONE LOMBARDIA  
Formazione n° 994 del 07/02/2017  
Servizi al lavoro n° 373 del 07/02/2017



DB SKILL IMPROVEMENT