

WORKBOOK GRATUITO

3 Cose Che Ti Stanno Consumando Come
Educatrice e Come Trasformarle per
Riconquistare il Tuo Benessere

@VITTORIAEDUCATRICE_



Introduzione BENVENUT@



Benvenuta nel Tuo Percorso di
Trasformazione!

Ciao, sono Vittoria! In questa masterclass,
parleremo delle 3 cose che ti stanno
consumando come educatrice e come puoi
iniziare a riconquistare la tua energia e il
tuo benessere.

Ti invito a prendere carta e penna, perché
durante questo percorso dovrai riflettere e
scrivere. Le azioni che intraprenderai sono il
primo passo per cambiare il tuo approccio e
sentirti finalmente meglio nel tuo lavoro.

Assicurati di poter
avere un pò di tempo
a disposizione per
compilare questo
workbook.

Pensalo già come un
primo momento di
cura per te stessa.

Section 1

I 3 ERRORI

Sappiamo quanto sia difficile sentirsi non riconosciuti nel nostro lavoro. Ma aspettare che qualcun altro lo faccia per te ti consumerà.

Scrivi dentro le apposite caselle le tue riflessioni.

COSA SUCCEDEREBBE SE INIZIASSI A RICONOSCERE IL MIO VALORE OGNI GIORNO, ANCHE SENZA ASPETTARE CHE GLI ALTRI ME LO DICANO?

QUALI LIMITI POSSO INIZIARE A METTERE NEL MIO LAVORO PER PRESERVARE LA MIA ENERGIA?

COSA POSSO FARE PER GUARDARE AL MIO LAVORO CON OCCHI DIVERSI? QUALI ALTERNATIVE POTREI CONSIDERARE?

Section 2

L'ENERGIA NEL LAVORO

Inizia a scrivere le 5 cose che ti stanno consumando e ti fanno sentire esausta. Non fermarti alla superficie, scava nel profondo.

1. Cosa ti consuma?

2. Cosa ti lascia senza energia?

3. Cosa senti che ti fa sentire "vuota" alla fine della giornata?

Scrivi le tue risposte qui:

1

.....
.....
.....
.....

2

.....
.....
.....
.....

3

.....
.....
.....
.....

4

.....
.....
.....
.....

5

.....
.....
.....
.....

Section 3

L'ENERGIA NEL LAVORO

Ora pensa a ciò che ti dà energia. Cosa ti fa sentire viva, soddisfatta, in grado di affrontare la giornata? Scrivi almeno 5 cose.

- 1. Cosa ti dà energia?**
- 2. Cosa ti fa sentire che stai facendo davvero la differenza?**
- 3. Quando ti senti più entusiasta nel tuo lavoro?**

Scrivi le tue risposte qui:

1
.....
.....

2
.....
.....

3
.....
.....

4
.....
.....

5
.....
.....



Section 4

ACTION STEPS

Cosa posso fare oggi per stare meglio nel mio lavoro?

Prenditi un momento per riflettere e scrivere 3 azioni concrete che puoi fare oggi e nei prossimi 2 giorni per migliorare la tua situazione.

1

.....
.....
.....

2

.....
.....
.....

3

.....
.....
.....

About VITTORIA



Questo spazio magico è nata per un mio bisogno, quello di ascoltare le mie emozioni e di dargli voce.

Sono Vittoria, Life Coach ed Educatrice e dopo anni di lavoro come Educatrice ho avuto il coraggio di lasciare tutto e ascoltare il mio senso di ribellione e voglia di dare una svolta alla mia vita

Mi sono Laureata in L-19 a Torino e già mentre studiavo non mi piaceva fare le cose in modo tradizionale, ho infatti preso il primo volo per Londra e via con le esperienze motivanti e stimolanti. Come potrai intuire anche la magistrale non mi sembrava stimolante e quindi ho iniziato con i Master e ad oggi non potrei che essere più soddisfatta, quindi se anche tu sei un'educatrice Ribelle beh allora benvenuta in questo meraviglioso mondo e non dimenticare di supportarmi su tutte le mie piattaforme che trovi qui sotto !

HAI BISOGNO DI
AIUTO?

[PRENOTA UNA CALL](#)

[@vittoriaeducatrice_](#)

About VITTORIA



Questo spazio magico è nata per un mio bisogno, quello di ascoltare le mie emozioni e di dargli voce.

Sono Vittoria, Life Coach ed Educatrice e dopo anni di lavoro come Educatrice ho avuto il coraggio di lasciare tutto e ascoltare il mio senso di ribellione e voglia di dare una svolta alla mia vita

Mi sono Laureata in L-19 a Torino e già mentre studiavo non mi piaceva fare le cose in modo tradizionale, ho infatti preso il primo volo per Londra e via con le esperienze motivanti e stimolanti. Come potrai intuire anche la magistrale non mi sembrava stimolante e quindi ho iniziato con i Master e ad oggi non potrei che essere più soddisfatta, quindi se anche tu sei un'educatrice Ribelle beh allora benvenuta in questo meraviglioso mondo e non dimenticare di supportarmi su tutte le mie piattaforme che trovi qui sotto !

HAI BISOGNO DI
AIUTO?

[PRENOTA UNA CALL](#)

[@vittoriaeducatrice_](#)