

Mental Coaching: allenare la mente per il successo con Varese Corsi

Pubblicato: Martedì 30 Settembre 2025



Allenare il corpo è importante, ma altrettanto fondamentale è **prendersi cura della mente**. Il **mental coaching** è un approccio moderno che aiuta a sviluppare consapevolezza, fiducia in sé stessi e capacità di affrontare le sfide quotidiane con maggiore equilibrio.

Con Varese Corsi parte un nuovo percorso dedicato a chi desidera conoscere le basi di questa disciplina e applicarla concretamente nella vita personale e professionale.

Mental Coaching: allenare la mente per il successo Da **giovedì 9 ottobre**, 6 lezioni **dalle 20:30 alle 22:00** presso l'Hub di Varese Corsi. Un corso per scoprire le basi del mental coaching e sperimentare strumenti pratici per potenziare le abilità mentali: dalle tecniche di rilassamento e mindfulness allo sviluppo di leadership e autostima.

Un'opportunità per allenare la mente con esercizi mirati e portare nella quotidianità maggiore consapevolezza, fiducia e benessere.

Per maggiori informazioni e per iscriversi, [cliccare qui](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

