



SARA BONDI

Flautista, docente e counselor, Sara Bondi nasce a Cuneo e si **diploma in flauto** presso i conservatori di Cuneo e Vienna. Vincitrice di numerosi concorsi internazionali, ha suonato, fra le altre, nelle orchestre del Teatro Real di Madrid e del Teatro Lirico di Cagliari. Molto attiva in campo cameristico, nel 2012 ha suonato al Carnegie Hall di New York in duo con David Revuelta.

Si è **diplomata in Counseling** presso la DCS Academy di Genova ed è iscritta al registro di Assocounseling come professional counselor.

Lavora come **insegnante di flauto** presso Progetto HAR di Cuneo, unendo un insegnamento musicale di qualità alla cura della persona, grazie all'unione di musica e counseling. E' **counselor** degli alunni del corso annuale di Maria Siracusa "Percorsi" presso L'associazione culturale Compagnia di San Filippo a Torino.

CONTATTI

Telefono: 348 5651013

Mail: info@sarabondi.com

Sito: www.sarabondi.com



SCAN ME

Primo
incontro
gratuito e
senza
impegno

**"La funzione del counselor
è quella di aiutare
il cliente a diventare
ciò che era
destinato ad essere"**

Rollo May



COUNSELING

Colloqui di crescita, sostegno e potenziamento delle risorse per chiunque voglia iniziare a gestire al meglio la propria vita:

- Per prendersi cura di sé
- Per le difficoltà scolastiche e lavorative
- Per i momenti di burn-out
- Per le fasi di cambiamento
- Per imparare a comunicare e ascoltare in modo efficace

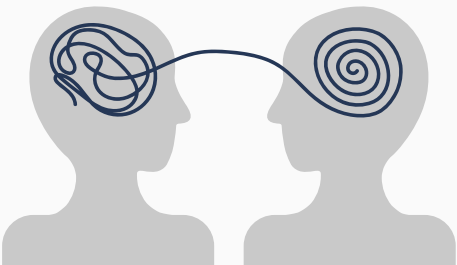
Flautista e counselor: Sara Bondi

Reg. AssoCounseling nr. A2822-2021

COSA OTTENDO GRAZIE AL COUNSELING?

Grazie al counseling si può imparare a:

- Prendersi cura di sé
- Affrontare la scuola e il lavoro con maggior senso di autoefficacia
- Gestire situazioni di burn-out professionale o vitale
- Affrontare in maniera efficace momenti di cambiamento che procurino particolare stress
- Prendere decisioni
- Comunicare e ascoltare in maniera efficace
- Migliorare la propria autostima e il proprio senso di autoefficacia



IN CHE MODO?

IL COUNSELOR ASCOLTA



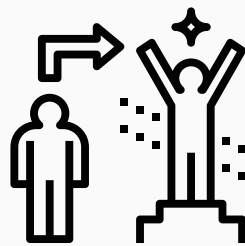
con empatia, autenticità e accettazione incondizionata ciò che il cliente gli porta, favorendo la condivisione, per chiarire le sue difficoltà e il suo sentire

INSIEME, COUNSELOR E CLIENTE ESPLORANO:

- per cercare le risorse e potenzialità che il cliente ha in sé
- perché questi acquisisca un maggior grado di **consapevolezza** rispetto al proprio modo di rispondere a ciò che affronta.



IL CLIENTE INIZIA A SCEGLIERE



con **responsabilità** se e quali cambiamenti portare alla propria vita per vivere le situazioni che sentiva come difficili in maniera adeguata e raggiungere così i propri obiettivi.

PROPOSTE DI COUNSELING

COUNSELING di GRUPPO

- Da ottobre
- A Cuneo e Torino zona centro.
- Incontri (2 ore) a cadenza quindicinale (CN) mensile (TO)
- Min.5 - Max 12 partecipanti

COUNSELING INDIVIDUALE

- In presenza a Cuneo e Torino
- Incontri a cadenza settimanale o quindicinale

COUNSELING ONLINE

Per ovviare a problemi di tempo e distanza

- Incontri individuali
- Incontri di gruppo da ottobre a cadenza quindicinale

LABORATORI TEMATICI

- Laboratori su temi specifici.
- Durata 2 ore una tantum
- A Cuneo e Torino zona centro
- Info su sito e via mail

MINDFLUTENESS

Week-end di consapevolezza personale per sviluppare un miglior approccio

- allo studio dello strumento
- alla vita professionale
- alla preparazione a concorsi, audizioni, concerti, esami, ecc..