



[IL COACHING CAMMINANDO](#)

**Percorsi condotti da Roberta Mariotti
Coach, psicologa, psicoterapeuta**

Rimini, 14 giugno 2013 – Da domani, sabato 15 giugno, sarà possibile seguire anche a Rimini **i percorsi di *coaching camminando***, novità già di tendenza all'estero nell'ambito della crescita personale e della psicoterapia. Il ***coaching camminando*** sfrutta i benefici di un'attività fisica svolta all'aria aperta (camminate a varie velocità) e non all'interno dello studio del professionista, per metterli al servizio della mente. A proporre a Rimini il ***coaching camminando*** come **approccio innovativo nella ricerca di soluzioni efficaci ed efficienti** è **Roberta Mariotti, coach, psicologa, psicoterapeuta strategica, esperta in problem solving**. Si tratta di un training personalizzato che si svolge in outdoor con la guida di un coach che facilita la messa a fuoco di problemi di varia natura (personali o lavorativi), finalizzata ad individuare le strategie più efficaci per uscire dal problema

o raggiungere gli obiettivi. L'associazione di cammino e pensiero è un'abitudine già esercitata dagli antichi greci che, mentre passeggiavano, si dilettevano a disquisire di vari temi. Recenti studi condotti da alcune Università americane hanno dimostrato che camminare in ambienti naturali e lontano da computer, cellulari e traffico, stimola il cervello a essere non solo più creativo ma anche più ricettivo.

Il *coaching camminando* unisce così il movimento al pensiero, l'azione al ragionamento, facilita il fluire delle emozioni, mobilita l'energia e sviluppa la capacità di concentrazione. Permette di affrontare i problemi e individuare le soluzioni, cambiando il punto di vista, perché è proprio nello spazio in cui ci muoviamo che sperimentiamo già il cambiamento. L'attività si svolge camminando in riva al mare, nel verde o nel centro storico ed è costruita in maniera tale che la relazione coach-cliente sia invisibile a eventuali passanti. Prima di iniziare il "percorso" la coach valuta con il cliente come realizzare il percorso, il luogo e la durata in base ad obiettivi e necessità.

I **percorsi di *coaching camminando***, proposti da **Roberta Mariotti**, sono rivolti a imprenditori, sportivi, professionisti, genitori, insegnanti, studenti e a tutti coloro che intendono migliorare se stessi, dialogando e camminando con chi possiede una ventennale esperienza nel risolvere problemi e sviluppare talenti; una pratica che Roberta Mariotti ha messo a punto nell'esercizio della psicoterapia breve, della consulenza, del coaching e del training in azienda, nello sport e nell'ambito educativo.