



## MARIACRISTINA ERRANI

Via Faentina nord, 135

48026 Russi (RA)

cell.333 230 3636

info@mariacristinaerrani.it · [www.mariacristinaerrani.it](http://www.mariacristinaerrani.it)

p.iva 02626130393



Life Coach integrato a indirizzo emotivo comportamentale specializzata nell'approccio alla malattia e al cambiamento attraverso il contatto con le emozioni. Ho **esperienza diretta** di ogni risvolto del confronto con il cambiamento a livello personale, nelle relazioni, nella famiglia, nel lavoro e nella salute e questo mi permette di accogliere e comprendere le persone che si rivolgono a me qualunque sia la loro situazione di partenza.

Proprio i molteplici e complessi accadimenti della mia vita mi hanno spinto a stravolgere completamente la mia esistenza e a intraprendere la mia professione nella relazione d'aiuto.

Accolgo chi si rivolge a me attraverso i 2 concetti più importanti che ho imparato dalla mia esperienza:

Il primo, che non è necessario aspettare di ammalarsi per decidere di cambiare qualcosa.

Il secondo, che se la malattia o qualsiasi altra prova arriva, non è una condanna, ma può essere una grande opportunità.

Questo è il mio affinché: "Affinché altri non debbano pagare quello che ho pagato io."

Come life coach utilizzo **le emozioni come motore del cambiamento** poiché esse sono il ponte tra il corpo e la mente e il coaching è detto "integrato" perché malattia, recupero della salute e cambiamento sono del CORPO, della MENTE e dell'ANIMA.

## AREE DI INTERVENTO

**Il coaching emotivo comportamentale integrato**, con un percorso declinato nel rispetto dell'unicità delle caratteristiche dell'individuo, attraverso il superamento della paura, della resistenza al cambiamento e grazie all'attenzione al mondo emotivo della persona e alla sua regolazione, consente il recupero della ricchezza e della forza interiore per superare i blocchi interni, permette di esprimere il proprio pieno potenziale e di utilizzarlo per migliorare la propria vita secondo i propri desideri anche in situazioni difficili come:

- ! il percorso di malattia, cura e recupero della salute o di accompagnamento in esse, dove la paura la fa da padrone,
- ! lo stallo da cui non si riesce ad uscire per capire in che modo far rifiorire una relazione o i difficili passaggi legati ai percorsi di fecondazione assistita e di adozione,
- ! il momento di incertezza in cui ci si chiede quali siano i propri reali talenti senza riuscire a vedere oltre i condizionamenti interni ed esterni,
- ! la sensazione di blocco che impedisce di cambiare ciò che non soddisfa nella propria vita,

- ! la fatica del duro tempo che sembra non finire mai quando il lutto, la perdita e il dolore del distacco da chi si è amato e perduto toglie il senso ai giorni.

## **ESPERIENZA E COMPETENZE**

### **MARZO DEL 2023**

Publicato con Anima Edizioni il libro "Oltre la malattia con la Divina Commedia - Il viaggio dantesco in 81 punti e 186 domande per la trasmutazione della coscienza" del quale la dottoressa Poli mi ha onorato di scrivere la prefazione.

### **DAL 2022 AD OGGI**

CORSO DI FORMAZIONE "ALLA RICERCA DELLE IMPRONTE DI NASCITA: DAI 1000 GIORNI D'ORO ALL'ETÀ ADULTA" tenuto dalla dottoressa Erica Poli.

In training del CORSO "IMPRONTE PRENATALI E DI NASCITA: TRA ARCHETIPI E MEMORIE SOMATICHE" e DEI SEMINARI ESPERIENZIALI sullo stesso argomento diretti dalla dottoressa.

DOCENTE DELL'ACCADEMIA DI ERICA POLI CON METODO I.G.E.A. all'interno della quale svolgo anche l'attività di gruppo "Da lei saprai di tua vita il viaggio" utilizzando la Divina Commedia come traccia per favorire il lavoro di individuazione dei partecipanti a partire dalla malattia e dall'imprevisto.

### **2022**

CERTIFICATA CON CORSO ANNUALE (172 ORE) PRESSO LA SCUOLA DI COACHING A INDIRIZZO EMOTIVO COMPORTAMENTALE DI I&G MANAGEMENT con il dott. Diego Ingrassia (Formatore e Master Trainer Paul Ekman International - punto di riferimento in Italia per le teorie e i modelli scientifici sul comportamento emotivo e la comunicazione non verbale. Membro della American Academy of Forensic Sciences certifica i trainer e i professionisti che devono valutare la credibilità dell'interlocutore e la veridicità delle informazioni. Master in Professional Coaching accreditato dalla International Coaching Federation svolge attività di Assessment, Formazione Manageriale ed Executive Coaching dal 2003).

### **2020-21**

CORSO ANNUALE DI ALTA FORMAZIONE "ANTROPOLOGIA DELLA SALUTE DEI SISTEMI COMPLESSI" PRESSO LA SCUOLA DI ALTA FORMAZIONE APEIRON DI TORINO (Direttore Didattico Prof. Vincenzo Naso, Prof. Maurizio Grandi, Prof. Erica Francesca Poli) EROGATO DA CIRPS (Centro Interuniversitario Per Lo Sviluppo Sostenibile) e LA TORRE S.R.L. di Torino (Centro Studi e Ricerca Sulle Malattie Ad Alto Impatto Sociale)

Tesi in Neuroestetica e Stati Modificati di Coscienza

Titolo: SAPRAI DI TUA VITA IL VIAGGIO - LA DIVINA COMMEDIA NELL'ANTROPOLOGIA DELLA SALUTE Relatrice Chiar.ma Prof. Erica Francesca Poli

### **DAL 2020 AD OGGI**

FORMAZIONE CONTINUA IN ASSESMENT EMOTIVO COMPORTAMENTALE NELLA RELAZIONE D'AIUTO (METODO PI - "PSICOBIOLOGIA EMOTIVO-COMPORTAMENTALE INTEGRATA") - I&G MANAGEMENT MILANO **GRUPPO PERMANENTE** ideato e condotto dalla dott.sa Erica Poli e dal dott. Diego Ingrassia.

#### **DAL 2020 AL 2022**

TUTOR DEL CORSO TRIENNALE DI SPECIALIZZAZIONE IN ASSESMENT EMOTIVO COMPORTAMENTALE NELLA RELAZIONE D'AIUTO (METODO PI - "PSICOBIOLOGIA EMOTIVO-COMPORTAMENTALE INTEGRATA") - I&G MANAGEMENT MILANO ideato e condotto dalla dott.sa Erica Poli e dal dott. Diego Ingrassia.

#### **2017 - 2020**

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN ASSESMENT EMOTIVO COMPORTAMENTALE NELLA RELAZIONE D'AIUTO (METODO PI - "PSICOBIOLOGIA EMOTIVO-COMPORTAMENTALE INTEGRATA") - I&G MANAGEMENT MILANO ideato e condotto dalla dott.sa Erica Poli e dal dott. Diego Ingrassia.

#### **2020**

CORSO IN IPNOSI - IPNOSI PRACTITIONER - PNLPIEDIA BELLINZONA (CH)

Corso di 52 ore, certificazione in ipnosi (practitioner), corso tenuto da Simone Micheletti Master Practitioner, Accredited Certified Coach (ACC) e ipnotista certificato dall'International Association of Professional Conversational Hypnotist.

#### **2019**

CORSO IN PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA - PNL MASTER - PNLPIEDIA BELLINZONA (CH)

Corso di 120 ore, certificazione pnl master, corso tenuto Simone Micheletti Master Practitioner, Accredited Certified Coach (ACC) e ipnotista certificato dall'International Association of Professional Conversational Hypnotist.

#### **2018**

CORSO IN PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA - PNL PRACTITIONER- PNLPIEDIA BELLINZONA (CH)

Corso di 120 ore, certificazione pnl practitioner, corso tenuto da Simone Micheletti Master Practitioner, Accredited Certified Coach (ACC) e ipnotista certificato dall'International Association of Professional Conversational Hypnotist .

#### **2017**

SEMINARIO FORMATIVO "PIÙ GRANDE DEL CIELO" - MILANO

Seminario formativo riservato solo ai professionisti della relazione d'aiuto tenuto dal professor Giuseppe De Benedittis, (Professore Associato di Neurochirurgia presso l'Università degli Studi di Milano dal 1984), nonché patrocinato e introdotto dalla dottoressa Erica Poli.

**2016**

MASTER "ANATOMIA DELLA GUARIGIONE" - CENTRO DI TERAPIE INTEGRATE EFP GROUP - MILANO

Con la dottoressa Erica Francesca Poli, acquisendo il titolo di facilitatrice delle tecniche embodying® e reliving® create dalla dottoressa Poli.

**2016**

CORSO EMOZIONI EFFICACI – I&G MANAGEMENT MILANO

Corso di specializzazione di 16 ore condotto dalla dottoressa Erica Francesca Poli e dal dott. Diego Ingrassia

**2016**

DIPLOMA DI LIFE COACH METACORPOREO – SCUOLA OCEANOSINTESI dell'ISTITUTO DI PSICOLOGIA METACORPOREA DI MILANO.

### **INOLTRE DAL 2021 AD OGGI**

Impegno il mio tempo libero Associazione di promozione sociale "Le emozioni di Giacomo" con sede in Alfonsine (Ra) di cui sono co fondatrice insieme alla mia cara amica e madre di Giacomo, Monica Pezzi, che ne è presidente. L'attività dell'associazione è rivolta in modo particolare agli adolescenti e allo sviluppo della loro competenza emotiva attraverso il progetto "Sentio ergo sum". Scopo del progetto è l'incremento dell'intelligenza emotiva come strumento per riconoscere le emozioni, ascoltarne la manifestazione nel corpo e comprenderne il senso, così da poter gestire le proprie reazioni, decodificare i comportamenti altrui e creare relazioni soddisfacenti, il progetto non si ferma ad esso in quanto si pone anche come mezzo di avvicinamento alla poesia, alla letteratura e ai suoi linguaggi attraverso esperienze di scoperta che inducono ad una reale alfabetizzazione che procede nelle due direzioni, dal testo poetico al vissuto emotivo e dal vissuto emotivo al testo.

### **DA SEMPRE**

Curiosa e amante della crescita personale, continuo a perfezionare tutti gli strumenti che ora sono felice ed entusiasta di mettere al servizio della relazione con cura e con amore.

Sono felice e fiera madre di un figlio adottivo di nome Dima con cui ho condiviso inenarrabili peripezie, sono amante della natura e dei cani, adoro il mare da cui non posso vivere lontano.

### **NELLA MIA "PRIMA VITA"**

Maturità scientifica conseguita al Liceo G. Ulivi di Parma, laurea in Scienze Agrarie con lode presso l'Università di Bologna e 18 anni di attività nel settore come esperto di attuazione e supporto alla progettazione, implementazione, monitoraggio e miglioramento del Sistema di Gestione della Qualità.

Ho svolto attività di volontariato per l'associazione Piccolo Mondo onlus di Cesena e per l'associazione Puer onlus, sede di Ferrara che si occupano di accoglienza dei bambini bielorusi per i viaggi di risanamento in

seguito al disastro nucleare della centrale di Chernobyl per 8 anni dal 2004 al 2012, periodo nel quale ho accolto quello che poi sarebbe diventato mio figlio.