

**Abbiamo Aderito a:**



***Sconti per i dipendenti di  
Pubblica Amministrazione.***



**OGGETTO:**

***The Sliding Blog - Sliding Doors Consulting*** ha aderito a **PACard.it**, Il network di vantaggi riservati ai dipendenti pubblici e ai loro familiari.

Siamo entusiasti di annunciare la nostra nuova collaborazione con **PACard.it**, che offre una convenzione esclusiva dedicata ai Dipendenti P.A. iscritti ai sindacati partner della piattaforma. In questo momento particolare, è un onore per noi riconoscere l'importanza sociale del lavoro della pubblica sicurezza e la dedizione quotidiana che offrono alla nostra comunità.

La nostra attività è orgogliosa di presentare questa convenzione speciale, pensata proprio per i Dipendenti PA, che si estende anche ai loro familiari. Riconosciamo il ruolo cruciale svolto nella società e vogliamo esprimere la nostra gratitudine offrendo sconti significativi e tariffe speciali.

**1) Performance & Resilienza Operativa (1:1)**

- gestione **stress e pressione**, lucidità nelle situazioni critiche
- **concentrazione** e rapidità decisionale
- routine di **recupero** (sonno/energie) per chi lavora su turni
- prevenzione **burnout** e “scarico” mentale post-servizio

**2) Sport Performance (per chi pratica sport/concorsi)**

- preparazione mentale per **gara, test, prove fisiche**, concorsi
- focus, gestione ansia, costanza di allenamento
- resilienza e ritorno in forma dopo stop/infortuni (lato mentale)

**3) Benessere & Stile di vita per turnisti**

- organizzazione di **abitudini sostenibili** (turni, notti, reperibilità)
- strategie pratiche per energia, routine e alimentazione “da servizio”

#### 4) Educazione alimentare & Personal Food Shopper

- **spesa intelligente** e lettura etichette (pratico, “da supermercato”)
- pianificazione pasti “anti-calore/anti-sfogo” e gestione fame nervosa
- soluzioni rapide e sostenibili per chi ha poco tempo

#### 5) Career Coaching (PA e transizioni)

- supporto per **cambi ruolo**, passaggi interni, ripartenze post-stop
- CV/LinkedIn e colloquio **solo quando serve** (es. second job / cambio settore)

#### 6) Percorsi e workshop su richiesta

- micro-workshop per gruppi: **gestione stress, comunicazione, teamwork, leadership operativa**, prevenzione burnout

Per maggiori informazioni e per iniziare a beneficiare di questa convenzione esclusiva, vi invitiamo a contattarci e a presentarci la tessera del sindacato/associazione partner. Le informazioni dettagliate, inclusi i beneficiari della convenzione, gli sconti e i nostri recapiti, sono disponibili qui:

Link vetrine:

Cristiano Merizzi - <https://pacard.it/vetrina/15238-the-sliding-blog-coaching-e-counseling-gaggiano-mi>

Daniela Lapenna - <https://pacard.it/vetrina/15257-the-sliding-blog-coaching-e-counseling-gaggiano-mi>

COISP Sindacato Polizia di Stato  
SIC Sindacato Indipendente Carabinieri  
UNARMA Sindacato Arma Carabinieri  
LRM Sindacato Militari  
COSP Sindacato Polizia Penitenziaria  
COSP Sindacato Comparto Sicurezza e Difesa  
ANPEEVVF Sindacato Vigili Del Fuoco  
AFIGI Amici Fiamme Gialle per la Solidarietà  
COSP Sindacato Sanità  
COSP Sindacato Scuola e Università  
COSP Sindacato Ministero della Giustizia  
COSP Sindacato Ministero dell'Interno  
COSP Sindacato Servizi Fiduciari e GPG  
UPLI Unione Polizia Locale Italiana

I servizi offerti nell'ambito della presente convenzione rientrano nelle attività di **coaching, mentoring, formazione e educazione al benessere**.

Non costituiscono prestazioni sanitarie, psicologiche, psicoterapeutiche o nutrizionali cliniche e **non sostituiscono in alcun modo il parere o l'intervento di professionisti sanitari abilitati**.

Gli interventi di educazione alimentare e benessere sono finalizzati alla promozione di abitudini consapevoli e sostenibili, nel rispetto della normativa vigente.

Sliding Doors Consulting opera come attività professionale ai sensi della **Legge 4/2013** e nel rispetto dei codici etici di riferimento.

Su richiesta, collaboriamo e lavoriamo in affiancamento con medici, psicologi, nutrizionisti e altri professionisti qualificati, senza sovrapporci alle loro competenze.