

DANIELA & CRISTIANO

Le persone dietro a:

THE SLIDING BLOG E SLIDING DOORS CONSULTING



La nostra storia nasce da una passione che ci accompagna da sempre: *osservare, capire e lavorare* con le **persone**, con i **team** e con le **organizzazioni**.

Per anni abbiamo studiato, lavorato, sperimentato, confrontandoci con realtà diverse e con persone che ci hanno insegnato molto. Nel tempo questa **passione** è diventata sempre più chiara e sempre più forte, fino a trasformarsi in una **scelta**.

Prima è nato **The Sliding Blog**, uno spazio di riflessione e condivisione in cui raccontiamo idee, esperienze e strumenti sui temi della leadership, delle organizzazioni, del benessere e della crescita personale — con uno sguardo che passa anche dalla lettura e dalle esperienze vissute.

Poi abbiamo deciso di fare un passo in più e aprire la nostra porta di svolta: **Sliding Doors Consulting**, il luogo in cui queste idee diventano percorsi, progetti ed esperienze concrete per aziende, team e organizzazioni.

Il nostro **modo di lavorare** nasce da una convinzione semplice:

per crescere davvero bisogna essere **consapevoli** di ciò che si vuole fare e di ciò che si vuole diventare.

Per questo cerchiamo ogni giorno di lavorare con **autenticità**, imparando continuamente dalle persone che incontriamo lungo il cammino, riconoscendo anche i nostri errori come parte del percorso e restando **presenti** per chi decide di fare un pezzo di strada con noi.

Perché *ogni incontro, ogni scelta e ogni esperienza* possono aprire nuove possibilità.

Momenti di **Sliding Doors consapevoli, autentiche e presenti**.

A volte basta un **momento**, una conversazione, una decisione per cambiare la **direzione** di un **percorso**.

Noi lavoriamo proprio su quei momenti.

L'ISTANTE CHE CAMBIA TUTTO

#SlidingMoment

Daniela Lapenna

Co-Founder

Cristiano Merizzi

Co-Founder



SLIDING DOORS CONSULTING

Sliding Doors Consulting affianca persone, aziende, organizzazioni e realtà sportive per prendere decisioni consapevoli e migliorare leadership, relazioni e responsabilità, con performance e risultati sostenibili.

Crediamo che **performance** e **benessere** non siano dimensioni separate, ma parti dello **stesso equilibrio**.

Per questo integriamo nei nostri percorsi il lavoro sul benessere personale, sull'educazione alimentare e sulla consapevolezza individuale come **leve fondamentali di crescita**.

I nostri interventi possono assumere forme diverse: **percorsi** di sviluppo, **consulenze organizzative**, **workshop esperienziali** e **formazione tailor made** su temi specifici, oltre a **progetti** costruiti su misura.

Sempre con un **obiettivo chiaro**: aiutare le persone e le organizzazioni a riconoscere e attraversare le proprie **Sliding Doors**.

MISSION

Accompagnare persone e organizzazioni a sviluppare consapevolezza, responsabilità e benessere, integrando crescita personale e crescita professionale in un unico percorso evolutivo.

VISION

La vera performance nasce dall'equilibrio tra competenza, consapevolezza e benessere.

Il nostro metodo

Il nostro approccio parte da un principio semplice:

Le organizzazioni cambiano davvero solo quando cambiano i comportamenti delle persone.

Per questo i nostri interventi uniscono:

- riflessione e consapevolezza
- esperienza concreta
- confronto e apprendimento reciproco
- applicazione nella realtà quotidiana
- attenzione all'equilibrio tra performance e benessere personale

Ogni percorso nasce dall'ascolto della persona o dell'organizzazione ed è progettato su misura per rispondere alle reali esigenze dei team e delle persone coinvolte.

Perché sceglierci

- Lavoriamo su situazioni reali, non su modelli solo teorici.
- Costruiamo percorsi su misura, progettati sulle vostre esigenze.
- Uniamo pensiero, esperienza e pratica per risultati concreti.
- Accompagniamo persone e organizzazioni nel tempo, con continuità.
- Lavoriamo con autenticità, presenza e attenzione alla relazione.
- Utilizziamo l'AI per velocizzare il lavoro operativo, non per sostituire competenze o contenuti.

Perché non sceglierci

Sliding Doors Consulting non è la scelta giusta se:

- cercate soluzioni rapide o standard
- volete un corso motivazionale di poche ore
- cercate soluzioni semplici per problemi complessi

Il nostro lavoro richiede tempo, confronto e disponibilità a mettersi in discussione.

Partnership e convenzioni





THE SLIDING PATH

Il percorso per allenare Consapevolezza, Autenticità e Presenza

The Sliding Path è il cuore dei nostri percorsi di **sviluppo**.

Nasce dall'idea che la crescita non sia un traguardo da raggiungere, ma un **cammino** da attraversare con maggiore **consapevolezza**.

Negli anni abbiamo raccolto riflessioni, strumenti ed esperienze nate dal lavoro sul campo, dal confronto con persone e organizzazioni e nell'ultimo anno dal dialogo continuo con la comunità di **The Sliding Blog**.

Non volevamo che tutto questo restasse solo contenuto da leggere.

Per questo sono nati i **percorsi** di **The Sliding Path**: esperienze concrete da attraversare insieme.

Non programmi rigidi o pacchetti chiusi, ma **mappe orientative** che aiutano le persone a trovare una direzione più chiara nel proprio percorso personale e professionale.

Il metodo CAP

The Sliding Path si ispira al **Metodo CAP**, che rappresenta le tre dimensioni fondamentali del nostro lavoro:

Consapevolezza

Fermarsi, ridurre il rumore e osservare con maggiore lucidità ciò che accade dentro e fuori di noi.

Autenticità

Allineare ciò che pensiamo, ciò che scegliamo e ciò che facciamo, costruendo decisioni più coerenti e sostenibili.

Presenza

Trasformare le intenzioni in azione concreta, portando attenzione, energia e continuità nella vita quotidiana.

Come iniziano i percorsi

Ogni percorso parte sempre da un primo momento di ascolto e orientamento: **la Sessione 0**.

È uno spazio di confronto che ci permette di:

- chiarire il punto di partenza
- definire obiettivi e priorità
- individuare la direzione del percorso

Al termine della Sessione 0 non restano solo parole.

Riceverete sempre una proposta scritta, **chiara** e **concreta**, **costruita** sulla base di quanto emerso.

Perché noi iniziamo davvero quando convinzione e fiducia fanno bingo.

Da lì costruiamo insieme un cammino su misura, che può svilupparsi attraverso diversi moduli e strumenti di lavoro.

Scopri i percorsi di The Sliding Path

- Percorso sulla Consapevolezza
- Percorso sull'Autenticità
- Percorso sulla Presenza
- Career Coaching
- Sales Coaching
- Life Performance Coaching

I percorsi possono includere:

- momenti di coaching individuale e confronto guidato
- strumenti pratici da applicare nella quotidianità
- esercizi di riflessione e journaling
- strumenti per organizzazione personale e chiarezza decisionale
- momenti di verifica e integrazione finale (Sliding Feedforward)

L'obiettivo

Aiutare le persone a riconoscere i propri momenti di Sliding Doors e trasformati in scelte più consapevoli, autentiche e presenti.

Ogni percorso inizia con una scelta.

La prossima potrebbe essere la tua.



➡ Scansiona il QR Code con la fotocamera del telefono e scriverti tutti i dettagli dei percorsi (durata, formato, obiettivi).



THE SLIDING WELLNESS

Il percorso per coltivare Benessere Consapevole, Autentico e Presente

The Sliding Wellness nasce dall'idea che il benessere non sia un obiettivo da raggiungere una volta per tutte, ma un equilibrio da costruire e mantenere nel tempo.

È un percorso che unisce consapevolezza, alimentazione, movimento e stile di vita, aiutando le persone a sviluppare abitudini più sane, sostenibili e coerenti con il proprio modo di vivere.

Non proponiamo diete rigide o modelli standardizzati, ma un percorso di maggiore consapevolezza che permette di trovare il proprio equilibrio tra salute, energia e qualità della vita.

Il metodo

Anche nel percorso Sliding Wellness lavoriamo sulle tre dimensioni del **Metodo CAP** — Consapevolezza, Autenticità e Presenza — applicate allo sviluppo del benessere personale.

Benessere Consapevole

Imparare ad ascoltare il proprio corpo, riconoscere i propri bisogni e sviluppare maggiore attenzione verso ciò che ci nutre, fisicamente e mentalmente.

Benessere Autentico

Costruire abitudini sostenibili e coerenti con la propria vita quotidiana, evitando modelli imposti o soluzioni temporanee.

Benessere Presente

Trasformare le intenzioni in azioni concrete, sviluppando continuità e piccoli cambiamenti che nel tempo generano risultati reali.

Come iniziano i percorsi

Ogni percorso parte sempre da un primo momento di ascolto e orientamento: **la Sessione 0**.

È uno spazio di confronto che ci permette di:

- comprendere le abitudini e lo stile di vita della persona
- individuare obiettivi e priorità
- definire la direzione del percorso

Al termine della Sessione 0 non restano solo parole.

Riceverete sempre una proposta scritta, **chiara** e **concreta**, **costruita** sulla base di quanto emerso.

Perché noi iniziamo davvero quando convinzione e fiducia fanno bingo.

Da lì costruiamo insieme un cammino su misura, che può svilupparsi attraverso diversi moduli e strumenti di lavoro.

Scopri i percorsi di The Sliding Wellness

- Benessere Consapevole
- Benessere Autentico
- Benessere Presente
- Alimentazione & Spesa
- Sport & Continuità
- Balanced Way

I percorsi possono includere:

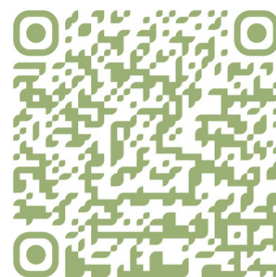
- momenti di confronto e accompagnamento personalizzato
- strumenti pratici per migliorare le abitudini alimentari
- indicazioni per organizzare la spesa e i pasti in modo consapevole
- suggerimenti per integrare movimento e attività fisica nella quotidianità
- strumenti per mantenere continuità e motivazione nel tempo

L'obiettivo

Aiutare le persone a riconoscere i propri momenti di Sliding Doors e trasformarli in scelte più consapevoli, autentiche e presenti.

Ogni percorso inizia con una scelta.

La prossima potrebbe essere la tua.



➡ Scansiona il QR Code con la fotocamera del telefono e scriverti tutti i dettagli dei percorsi (durata, formato, obiettivi).

The Sliding Sport Performance nasce dall'idea che la performance sportiva non dipenda solo dalla preparazione tecnica o fisica, ma anche dalla qualità della **presenza mentale**, dalla **consapevolezza delle proprie risorse** e dalla capacità di gestire **momenti autentici** di pressione, cambiamento e responsabilità.

Attraverso questo percorso lavoriamo con atleti, amatori, allenatori e realtà sportive per sviluppare maggiore lucidità decisionale, equilibrio e continuità nella performance.

Il CAP Sport Method

Nel lavoro con lo sport applichiamo il **CAP Sport Method**, che integra tre dimensioni fondamentali della performance:

Consapevolezza nella performance

Allenare la capacità di osservare se stessi e riconoscere emozioni, energie e stati mentali durante allenamenti e competizioni.

Autenticità nel ruolo sportivo

Aiutare atleti e allenatori a sviluppare uno stile di gioco e di leadership coerente con la propria identità.

Presenza nei momenti decisivi

Allenare concentrazione, attenzione e gestione della pressione nei momenti chiave della prestazione.

Come iniziano i percorsi

Anche nel contesto sportivo ogni percorso inizia con una Sessione 0.

È un momento di confronto che permette di:

- comprendere il contesto sportivo e gli obiettivi della squadra o dell'atleta
- analizzare le dinamiche di performance
- individuare le priorità di sviluppo

Al termine dell'incontro non restano solo parole.

Riceverete sempre una proposta scritta, **chiara** e **concreta**, costruita sulla base di quanto emerso.

Perché nello sport **tutto cambia** quando convinzione e fiducia vanno nella stessa direzione.

Scopri la preview dei percorsi di The Sliding Sport Performance

- Cap Sport Method - Football Performance
- Cap Sport Method - Basket Performance
- Cap Sport Method - Volleyball Performance
- Cap Sport Method - Individual Performance

in arrivo

- Pilates Reformer Performance
- Running Performance

Cosa si incontra lungo il percorso

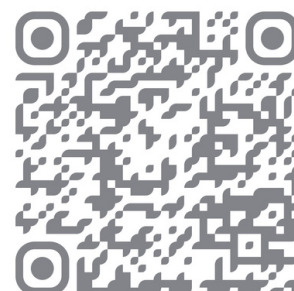
- **Mental performance:** sviluppo di focus, continuità e resilienza sportiva
- **Gestione della pressione** e delle aspettative, con strumenti di analisi e riflessione sulla performance
- **Preparazione mentale** alla competizione (routine e strumenti pre-gara)
- **Leadership** per allenatori e staff, con sessioni individuali dedicate
- **Cultura e coesione di squadra:** incontri con team e staff per costruire identità e collaborazione

L'obiettivo

Aiutare atleti e team a sviluppare una performance più consapevole, equilibrata e sostenibile nel tempo.

*Ogni percorso inizia con
una scelta.*

*La prossima potrebbe
essere la tua.*



➡ Scansiona il QR Code
con la fotocamera del
telefono
e scriverti tutti i dettagli
dei percorsi (durata,
formato, obiettivi).



Il cuore del progetto. Uno spazio costruito per il lettore.

The Sliding Blog è il luogo da cui tutto è iniziato: uno spazio di riflessione e condivisione dedicato ai temi della crescita personale, delle organizzazioni, del benessere e della qualità delle relazioni.

Qui le idee nate dal lavoro sul campo diventano articoli, spunti e contenuti pensati per accompagnare le persone verso una maggiore consapevolezza.

Ma soprattutto, The Sliding Blog non vuole solo “raccontare”: **vuole attivare.**

Per questo molti contenuti si chiudono con **esercitazioni pratiche, semplici e accessibili**, pensate per essere svolte in autonomia: **un piccolo passo concreto, un momento di ascolto, una domanda che apre una nuova prospettiva.**

E c'è una scelta per noi non negoziabile: **privacy first.**

Le esercitazioni non vengono tracciate, non vengono viste da noi, non diventano dati da analizzare. Restano dove devono stare: **nello spazio del lettore.**

Perché crediamo che la crescita abbia bisogno di fiducia, libertà e verità.

E che monitorare tutto non sarebbe né responsabile, né autentico.

Uno spazio per il lettore. Non per gli algoritmi.

The Sliding Blog è il punto di partenza del nostro ecosistema: contenuti e riflessioni su Path, Wellness e Sport Performance, insieme a sezioni che nutrono il percorso di chi legge.



The Wellness Table

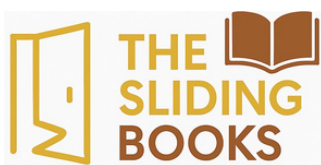
Ricette dai sani peccati di gola

All'interno del blog nasce anche **The Wellness Table**, uno spazio dedicato al benessere quotidiano attraverso l'alimentazione.

Qui condividiamo idee, ricette e suggerimenti che aiutano a vivere il rapporto con il cibo in modo più consapevole, equilibrato e autentico.

Non parliamo di diete o regole rigide, ma di sani peccati di gola, di equilibrio e di piacere nel nutrirsi bene.

Perché il benessere passa anche da ciò che portiamo ogni giorno sulla nostra tavola.



The Sliding Books e la sua The Sliding Library

Nel mondo di The Sliding Blog trova spazio anche Sliding Books, l'area dedicata ai libri e alla lettura.

Crediamo che i libri siano uno degli strumenti più potenti per aprire nuove prospettive, stimolare il pensiero e accompagnare i percorsi di crescita personale e professionale.

Attraverso Sliding Books condividiamo letture, riflessioni e suggerimenti che possono diventare compagni di viaggio nel proprio percorso.



The Sliding Doors Experience

Sliding Doors Experience è il nostro spazio dedicato alle storie di svolta: interviste e conversazioni in cui raccogliamo momenti, scelte e passaggi che hanno cambiato una direzione.

Cerchiamo storie vere, vissute, capaci di ispirare e di far pensare.

E non ci fermiamo al racconto: da ogni esperienza proviamo a far emergere spunti ed esercizi pratici, perché ciò che **impariamo dagli altri possa diventare un'azione concreta nel nostro percorso.**

Perché a volte basta ascoltare la storia giusta per riconoscere la propria.

E aprire una nuova Sliding Door.

COSA SIGNIFICA DAVVERO FARE COACHING

Il coaching è un percorso di accompagnamento professionale che supporta una persona a sviluppare **maggiore consapevolezza, chiarezza e responsabilità** nelle proprie scelte **personali e professionali**.

Non è qualcuno che dice cosa fare, ma uno **spazio di confronto** strutturato che permette di osservare meglio la propria situazione, **esplorare** nuove **prospettive** e trasformare le intenzioni in azioni concrete.

Nel coaching le risposte non arrivano dall'esterno: **emergono attraverso il lavoro, le domande e la riflessione della persona stessa**.

Per questo il coaching richiede partecipazione, apertura e disponibilità a mettersi in discussione.

Il coaching è

- uno spazio professionale di **ascolto e confronto**
 - un percorso orientato allo **sviluppo della consapevolezza**
 - un processo che supporta il coachee al chiarimento dei propri **obiettivi** e insieme si indica la **direzione**
 - un lavoro concreto sulle scelte e sui comportamenti
 - un percorso che richiede responsabilità personale
-

Il coaching non è

- non è consulenza
 - non è terapia
 - non è formazione tradizionale
 - non è qualcuno che dà soluzioni pronte
 - non è un percorso motivazionale superficiale o veloce da social
-

Il coaching è un'attività in libera professione (Professione ex L. 4/2013). Non è una prestazione sanitaria/psicologica.

Il coaching è una professione che **si fonda su standard professionali, codici etici e competenze specifiche** riconosciute a livello internazionale.

Svolgere questa attività significa assumersi una **responsabilità** reale verso le persone che scelgono di intraprendere un percorso **di crescita e cambiamento**.

Per questo il coaching non può e non deve essere improvvisato **né ridotto a una semplice etichetta**.

Essere coach significa **studiare, formarsi continuamente, rispettare confini professionali chiari e dedicare tempo, attenzione e responsabilità al lavoro con le persone**.

Per noi il coaching è una professione svolta con serietà e continuità, non un ruolo occasionale.

Il valore di un coach

Il termine coach è oggi molto utilizzato, e talvolta anche abusato.

Ma il valore di un coach professionista non sta semplicemente nell'**allenare, supportare o consapevolizzare**.

Il coaching **è soprattutto un patto professionale di alleanza e fiducia reciproca**.

Un coach **non decide** al posto della persona e **non costruisce** il percorso per lei.

Il suo ruolo è creare **uno spazio sicuro e strutturato** in cui la persona possa osservare meglio se stessa, prendere decisioni più consapevoli e sviluppare maggiore autonomia.

Significa scegliere di camminare accanto alla persona, mettendo competenza, metodo ed esperienza al servizio del suo percorso.

I confini professionali

Il coaching non sostituisce percorsi terapeutici, medici o psicologici: lavora su consapevolezza, scelte, comportamenti e sviluppo personale/professionale. Il coach non cura e soprattutto non si deve parlare mai e poi mai di **Salute Mentale**, parola non in linea con i principi e gli obiettivi del coaching. Il coachee **non è un paziente!**

Quando emergono bisogni clinici o sanitari, è importante rivolgersi ai professionisti competenti.

In Italia, **diete e piani alimentari personalizzati** possono essere elaborati **solo** da medici, dietisti e biologi nutrizionisti e da nessun'altro. L'attività dell'educatore alimentare, ha una finalità educativa e informativa e non sostituisce percorsi clinici o terapeutici.

Il cuore del coaching

Un percorso di coaching funziona quando esistono:

- fiducia
- responsabilità personale
- disponibilità a mettersi in gioco

Perché il cambiamento non nasce da una risposta ricevuta, ma da una consapevolezza costruita

Ogni percorso di crescita inizia da una scelta.
A volte quella scelta è una Sliding Door.
Scopri percorsi, articoli ed esperienze del mondo degli Sliders

■ Scansiona il QR Code e vivi il tuo Sliding Moment



Scansiona con la fotocamera del tuo telefono

Grazie di **cuore** per la tua presenza.

#SlidingMoment

Daniela & Cristiano

Vuoi approfondire o iniziare il tuo percorso?

Puoi contattarci direttamente.

Daniela Lapenna

Benessere e alimentazione

351 4492703

benessere@sliding-doors.blog



Cristiano Merizzi

Sviluppo personale e coaching

351 4770369

sviluppopersonale@sliding-doors.blog

