

PERCORSI DI COACHING

UNO SGUARDO ALLA TUA ESISTENZA





MARCEL PROUST



"Il vero viaggio di scoperta
non consiste nel cercare
nuove terre, ma nell'avere
nuovi occhi"

CREATE YOUR WAY

Energia

La energia interiore. la fonte e la sostanza delle tue bellezze e dei tuoi talenti. è ciò che ti spinge

Consapevolezza

Di te stesso e della tua unicità. Ciò che Ti permette di riflettere su ciò che vivi

Pensiero

ciò che determina la tua esperienza ovvero il modo in cui la interpreti



ENERGIA
+
CONSAPEVOLEZZA
+
PENSIERO
=
CREAZIONE



Il Coaching è un metodo che mette al centro la persona, supportandola nell'esplorazione della sua "**inner intention**" ovvero del significato che la muove, per poi individuare e far esprimere il suo **potenziale** e **ottenere il massimo** in termini di performance e di creazione. E' un metodo che permette di **apprendere** da se stessi, di diventare i primi protagonisti della propria esistenza nella via verso l'auto-realizzazione e auto-soddisfazione, lavorando su ostacoli, paure e abitudini disfunzionali.



Pilastri

Rispetto - della persona e della sua privacy

Scelta libera - di fare il percorso. Unica via possibile per garantire coinvolgimento e favorire il successo del percorso.

Relazione di fiducia - the Coach has nothing to teach the Coachee and has to clarify what coaching is, and what it is not, and has to verify the Coachee's expectations.

Strumenti principali - ascolto profondo, domande efficaci, feedback strutturati, empatia, per citarne alcuni.

Benefici attesi

- ! Ampliare le proprie prospettive
- ! Rafforzare la propria identità
- ! Sviluppare nuove competenze
- ! Facilitare la comunicazione
- ! creare team performanti
- ! apprendere di più di se stessi
- ! Apprendere di più da se stessi
- ! Aumentare il senso di autoefficacia
- ! Sviluppare abilità nel prendere decisioni
- ! Realizzare nuovi obiettivi
- ! Migliorare relazioni private e professionali

Coaching one to one

conoscersi più a fondo e agire al meglio, per **sè** ed il proprio contesto, attraverso la definizione di **obiettivi** e relativi piani di azioni per il loro raggiungimento

Team Coaching

un percorso per gruppi di 5/7 pari per sviluppare la loro singola **unicità** rendendoli, nel contempo, un **team** unito e performante

Shadow Coaching

un processo di apprendimento **in tempo reale**, basato su un approccio riflessivo delle realtà vissute da **leaders** o dai **team** nella vita di tutti i giorni

Un uomo stava camminando lungo la spiaggia dopo una tempesta quando s'imbattè in un'anziana signora che lanciava nell'oceano le stelle marine che si erano arenate a riva.

Quando le chiese che cosa stesse facendo, lei rispose che aveva sempre desiderato fare la differenza e aveva deciso che quello era un buon giorno per cominciare.

L'uomo spostò lo sguardo dalla donna alle migliaia di stelle marine che giacevano sole e morenti lungo la costa e disse: "Per ogni stella marina che getta nel mare, se ne arenano altre tre sulla spiaggia! In che modo potrà fare la differenza?"

La donna sembrò pensarci su per qualche istante, poi raccolse un'altra stella marina e la lanciò in mare.

"Ho fatto la differenza per quella" sorrise.

NOI SIAMO CIÒ IN CUI CREDIAMO

Ogni cosa è esistenza.
E' tutto ciò che percepiamo
con i nostri sensi
E' tutto ciò che crediamo
vero.
LASCIA CHE SIA.