

“Se puoi sognarlo puoi farlo”

così disse Walt Disney e mai come in questo periodo credo al significato di questa frase. Prima di tutto perché chi l'ha detta, ci ha creduto davvero e ha creato un impero, quindi i presupposti sono buoni. Secondo perché senza sogni non si può vivere.

Senza un scopo, senza la voglia di raggiungere un obiettivo, di realizzare un sogno, si sopravvive, non si vive.

Anzi si vive di sogni chiusi in un cassetto e il rimpianto di non aver mai aperto quel cassetto per mettere le ali ai sogni.



*Vai ! E prenditi il cambiamento
che attendi per la tua vita*

Insoddisfazione, ansia, relazioni difficili con gli altri e con se stessi, poca chiarezza su priorità e obiettivi di vita.

Non rimandare oltre, è arrivato il momento di cambiare.

Il Coaching umanistico è la soluzione giusta per farlo:

- ➔ liberati dai pensieri che ti bloccano
- ➔ fai ordine nella tua vita
- ➔ sprigiona il tuo vero potenziale

Il tuo percorso

Definisci e Raggiungi i
tuo*i* obiettivi di
CAMBIAMENTO



COS'È IL COACHING

MOTIVAZIONE, CONOSCENZA DI SÉ, VISIONE, RISULTATI

Il Coach professionista e' un allenatore di persone e potenziali, un formatore, un motivatore, un ascoltatore.



COS'È, COSA FA, A COSA SERVE

Il Life Coaching è un allenamento interiore che aiuta le persone a definire e raggiungere i propri obiettivi di vita.

In cosa può aiutarti il Life Coaching?



Risolvere la tua insoddisfazione





Correggere i pensieri limitanti



Fare chiarezza sui tuoi obiettivi



Ritrovare autostima e motivazione



CHI SONO LE PERSONE CHE SI RIVOLGONO AL COACH?

Tutte le persone, dai bambini o bambine (attraverso i loro genitori), ai ragazzi o ragazze, agli adulti, in ogni campo della loro vita. Il Coach è un esperto di processi mentali ed è quindi utile in ogni contesto: vita privata, professionale, sentimentale, sportiva.

CHE DIFFERENZA C'È TRA LIFE COACH E PSICOLOGO?

Il Coaching mira a rendere consapevole il cliente delle proprie potenzialità al fine di portarlo a trovare la giusta chiave per passare ad azioni concrete e produttive.

In tal senso, si differenzia dalla Psicologia in quanto:

1. Il coach è un consulente specializzato ma **non si occupa di patologie cliniche che richiedono l'intervento di uno specialista medico e/o di cure farmacologiche**

2. Viene utilizzato un metodo molto pratico, che passa dall'elaborazione di obiettivi e piani di azione semplici e chiari, che partono dai desideri del cliente e di ciò che lui vuole ottenere;

3. Un percorso di Coaching è generalmente molto più breve di un percorso di Psicologia. Questo perché l'analisi e l'introspezione personale che si applicano in Psicoterapia, richiedono tempi solitamente molto lunghi. Il Coaching, invece, si concentra molto più sulla soluzione (cd. Futuro Desiderato), e non tanto sul passato problematico (cd. Storia Problematica);



RIUSCIRÒ A PROSEGUIRE DA SOLO DOPO IL PERCORSO O DOVREMO RIPETERLO PERIODICAMENTE?

Il percorso di Coaching mira a rendere la persona autonoma, quanto più velocemente e meglio possibile. Ciò non toglie che si possa continuare a rivolgersi al Coach per affrontare un'altra sfera della vita (passando ad esempio, dal Life al Business o allo sport), oppure per un nuovo obiettivo nella stessa sfera. In altri casi, la persona può volere solo sessioni periodiche per avere utili consigli, ma senza più seguire un percorso costante, proprio perché oramai autonomo e indipendente.

HO PAURA DI FALLIRE NELLE COSE CHE DEVO FARE O VORREI FARE. IL COACHING PUÒ AVERE EFFICACIA SU QUESTO?

Grazie al percorso di Coaching si possono finalmente

SUPERARE LE “CREDENZE LIMITANTI”, ovvero tutte quelle convinzioni e preconcetti che si consolidano nelle persone per consuetudine o tipo di contesto sociale in cui si vive e che limitano la crescita personale, impedendo di andare verso ciò che si desidera e che renderebbe davvero felici.

**Se non credi in te stesso,
nessuno lo farà per te!**



il Coach esercita la professione nel rispetto della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013, pubblicata nella GU n. 22 del 26/01/2013

IL METODO

Il metodo del Coaching umanistico o Life Coaching si basa sull'idea del «fare», del «produrre» cambiamenti e risultati.

**Chiunque può rivolgersi a un *Life Coach*
in qualsiasi momento della vita
in cui sente la necessità di generare un cambiamento.**

Il Coaching umanistico, o Life Coaching, parte dalla definizione di obiettivi chiari e precisi per accompagnare la persona a valorizzare, potenziare e fare propri tutti i suoi punti di forza principali. Per un vero e proprio processo di trasformazione che incoraggia a raggiungere obiettivi specifici e autodeterminati.

A partire dalla definizione di obiettivi solidi come:



che cosa voglio cambiare?

dove voglio arrivare?

come voglio arrivarci?

la relazione di Coaching incoraggerà la persona a trovare dentro di sé la motivazione e la forza di agire concretamente - e individualmente - per conquistare gli obiettivi stabiliti.

Tutto questo viene raggiunto, nel tempo, valorizzando e riconoscendo le proprie potenzialità, sviluppando una consapevolezza operativa e organizzativa, rafforzando i propri plus, semplificando i processi decisionali e seguendo un vero e proprio processo di cambiamento e trasformazione.



Le consulenze e il percorso



Individuazione dei bisogni e definizione del problema

Insieme faremo un primo focus sul problema, individueremo i bisogni sottostanti e i desideri di risoluzione che ti prefiggi.



Definizione risorse, motivazioni e obiettivi da raggiungere

Definiremo le risorse che metti in campo, le tue capacità e competenze, la tua motivazione e fisseremo gli obiettivi realistici che intendi perseguire.



Miglioramento e valutazione

Progetteremo un piano personalizzato e tappe da conseguire in piena autonomia, misurando passo passo l'intero processo e soprattutto i risultati finali.

Coach: Qual'è il mio ruolo professionale:

- *Aiutare a identificare e raggiungere gli obiettivi personali, affrontando la mancanza dei giusti elementi motivazionali e tecnici per superare le difficoltà nel lavoro e nella vita privata.*
- *Accogliere le persone in momenti di difficoltà o di transizione*
- *Aiutare a ritrovare un equilibrio emotivo e un nuovo benessere*
- *Ascoltare, motivare e agevolare situazioni difficili*
- *Aiutare a migliorare e ritrovare l'autostima*
- *Aiutare a "fare ordine" nella propria vita*
- *Consentire a chi chiede supporto di acquisire un proprio metodo idoneo ad affrontare il quotidiano, sentendosi così attori protagonisti della propria vita*



Un primo colloquio di orientamento gratuito (durata 30 minuti circa)

può rappresentare la chiave di avvio per un vero percorso di Coaching, basato sulle tue personali esigenze, uniche e specifiche.

In relazione ai bisogni e agli obiettivi che ti aiuterò ad elaborare puoi scegliere di cominciare con un primo percorso

OBIETTIVI CHIARI E RISULTATI MISURABILI

**Ascolto Attivo - Empatia - Comunicazione Efficace -
Consapevolezza - Percorsi specifici personalizzati**

La durata del percorso di Coaching e il numero delle sessioni variano a seconda delle esigenze e degli obiettivi da raggiungere.

Non esistono ricette preconfezionate: ogni sessione è personalizzata, ogni esperienza è costruita su misura per essere realmente efficace e risolutiva.



Per richiedere un appuntamento per un primo colloquio conoscitivo gratuito compila il form alla pagina contatti