

“Una Guida al mio Risveglio”

Elisa Provana

COACHING

quando si sente il bisogno di:

- **CHIAREZZA SULLE SCELTE DA COMPIERE, DIREZIONE DA PRENDERE;**
- **RISTABILIRE EQUILIBRIO TRA LAVORO E VITA PRIVATA;**
- **MIGLIORARE LE ABILITÀ DI COMUNICAZIONE E RELAZIONE INTERPERSONALI;**
- **PRENDERE DECISIONI IMPORTANTI, CAMBIARE, PORSI OBIETTIVI AMBIZIOSI;**
- **VOLGERE LO SGUARDO AL FUTURO, ROMPERE LE ABITUDINI ;**
- **MIGLIORARE IL PROCESSO DECISIONALE ;**
- **SUPERARE INDECISIONE, INCOSTANZA;**
- **AUMENTARE LE PRESTAZIONI, PIÙ RISULTATI PIÙ RAPIDAMENTE;**
- **SAPERSI ORGANIZZARE E GESTIRE MEGLIO ;**
-

UN POSSIBILE “MODELLO DI CONVERSAZIONE”

1) FOCALIZZARE L’OBIETTIVO

Mettere a fuoco la conversazione . Definire la Vision e le priorità - Delineare gli obiettivi -

2) SCOPRIRE LE POSSIBILITÀ

Portare il pensiero al di là delle conoscenze e delle abitudini attuali- Scoprire aree inesplorate per valutare possibili alternative e trovare le soluzioni da mettere in campo. Analizzare le conseguenze

3) PIANIFICARE LE AZIONI

Sviluppare un piano di azione- Focalizzare il risultato - Fissare date e scadenze.

4) RIMUOVERE LE BARRIERE

Scoprire possibili barriere- Azioni per eliminare queste barriere

5) DEFINIRE I PASSI SUCCESSIVI

Rivisitare quanto elaborato - Fissare impegni prima del successivo incontro

Attività diverse dal Coaching

Consulenza. Fornisce consigli e soluzioni basati sulla conoscenza di una determinata materia. Il Consulente fornisce conoscenza al Cliente. Il Coach non dà consigli né risposte, ma porta le persone a generare le proprie soluzioni.

Formazione . Si focalizza sull'insegnare, sull'istruire. Il formatore fornisce specifiche competenze in un percorso di apprendimento stabilito. Nel coaching non si forniscono competenze.

Mentoring. Implica la presenza di una figura di riferimento e di modello, il "Mentore", che trasferisce il suo bagaglio di conoscenze. Il coaching fa in modo che sia il cliente stesso a trovare in sé le risorse per raggiungere i suoi obiettivi.

Counseling. È un processo con il quale il counselor fornisce una guida al cliente che ha bisogno di risolvere problematiche che gli impediscono di esprimersi al massimo e lo aiuta a correggere comportamenti inefficaci indicando correzioni e fornendo assistenza.

Psicoterapia. Risolve i problemi della personalità, il terapeuta esegue diagnosi, e segue un processo terapeutico per curare i disturbi. Il coaching è invece una professione che supporta lo sviluppo personale ed orienta al futuro e all'azione.

**Non è mai troppo tardi per diventare
ciò che si sarebbe potuto essere.**

(George Eliot)

Vi attendiamo per la Vostra esperienza di Coaching.

Grazie