

---

## Realizzare il cambiamento: *Le strategie e gli strumenti del coaching e della PNL per guidare le persone verso i loro obiettivi.*

---

### Premessa

L'intenzione e l'obiettivo del coach è sostenere la persona in un processo di analisi dei significati sia in relazione alla sua esperienza individuale sia rispetto al suo contesto di appartenenza.

Il coaching può essere definito come una forma specifica di processo conversazionale tra un coach e il suo cliente con lo scopo di fornire uno *spazio di sviluppo* e quindi la possibilità per riflettere e per restituire una comprensione rinnovata della sua esperienza in relazione ad uno specifico contesto e a delle specifiche relazioni.

Nel coaching individuale il coach partecipa al processo di sviluppo e di apprendimento di una persona, processo che crea il fondamento per nuove, alternative o rinnovate narrative personali che riguardano la vita personale o professionale.

È una forma di dialogo che è sempre legata ad uno specifico contesto o situazione nel quale la persona sta sperimentando qualcosa di significativo, un'esperienza rispetto alla quale ha il desiderio di andare più in profondità per scoprirne i significati, per comprendere e cambiare elementi della sua vita.

### A Chi è rivolta questa esperienza formativa

- A tutti coloro che vogliono migliorare le proprie capacità di gestire e organizzare i processi di cambiamento sia in se stessi che negli altri.
- Ai Counselor in formazione che vogliono acquisire competenze di PNL e di life coaching
- Ai Counselor già formati che vogliono integrare le strategie del counseling con quelle del life coaching e della PNL per acquisire un metodo più orientato e mirato al cambiamento e all'azione. *(NB. Le ore sono valide per il monte ore del secondo livello CNCP)*
- Agli Psicologi e psicoterapeuti che vogliono acquisire strategie da utilizzare con i loro clienti quando emerge in modo forte il bisogno di direzione rispetto al cambiamento.

### Che cosa faremo

Analizzeremo gli elementi chiave del coaching, facendone esperienza, discutendone, confrontandoci, facendo simulazioni, ricevendo feedback.

### Come

La struttura del percorso è una simulazione di un percorso tipico di coaching con l'obiettivo di lavorare su di sé per imparare a lavorare con i futuri clienti.

La metodologia è di tipo Esperenziale – Coaching di gruppo e metacommento su quanto accade a livello di processo, per far emergere le competenze già presenti e quelle da sviluppare.

---

## Il percorso:

---

### *Prima sessione : Intake session*

#### **Contenuti**

- Introduzione del percorso con definizione della cornice teorica di riferimento
- Differenze e somiglianze tra coaching e counseling
- Come creare l'alleanza operativa nel coaching
- Il processo di cambiamento e i suoi stadi.

#### **Risultato dell'esperienza**

Rilevazione dello stato attuale attraverso strumenti tipici del life coaching

#### **Contenuti:**

- Il risultato nel coaching
- Il disegno nel coaching

#### **Risultato dell'esperienza**

Definizione del proprio stato desiderato.

### *Seconda sessione: il piano d'azione*

#### **Contenuti**

I livelli di intervento del Coach attraverso il modello dei livelli logici di Dilts.

#### **Risultato dell'esperienza**

Creazione del piano d'azione attraverso i livelli di intervento

### *Terza sessione: come intervenire sugli ostacoli interni al cambiamento*

#### **Contenuti:**

Le strategie per rilevare gli ostacoli interni al processo di cambiamento

Le strategie per rimuovere gli ostacoli interni

L'utilizzo della linguistica per promuovere il cambiamento: gli elementi del meta modello e del Milton Model.

**Risultato dell'esperienza:**

- Individuare i propri ostacoli interni al cambiamento.
- Apprendere le strategie per rimuovere gli ostacoli interni.

## Quarta sessione: la verifica del piano d'azione

**Contenuti:**

- Gli obiettivi ben formati
- La linea del tempo.
- La Chiusura dell'intervento di coaching

**Risultato dell'esperienza:**

Apprendere come realizzare i propri obiettivi.

- **STRUTTURA e durata:**

- 4 incontri, 24 h

- 1° incontro: 1 giorno

- 2° incontro: 1 giorno

- 3° incontro: mezza giornata

- 4° incontro: mezza giornata

Le prime due sessioni sono di 8 ore ciascuna, la terza e la quarta di 4 ore per un totale di 24 ore complessive. Tra la prima e la seconda sessione ci sono 15 giorni di tempo, tra la terza e la quarta un mese, questo per permettere ai partecipanti di esercitarsi rispetto al metodo tra una sessione e l'altra, di portare avanti e di verificare il loro piano d'azione.

**Calendario**

5 marzo ore 9,30-18,30

19 marzo ore 9,30-18,30

2 aprile ore 9,30-13,30

7 maggio ore 9,30-13,30

**Costi e modalità di iscrizione.**

400 euro IVA esclusa. Il corso è a numero chiuso, max 12 partecipanti, il calendario sarà stabilito sulla base delle esigenze dei partecipanti. Le iscrizioni scadono il 28 febbraio 2011

Richiedi il modulo d'iscrizione inviando una mail a: [maura.locatelli@aspiclivorno.org](mailto:maura.locatelli@aspiclivorno.org) oppure telefona al n. 0586/370127 o al 3398644736.

*Il Trainer:*

*Dott.ssa Maura Locatelli -- Psicologa Psicoterapeuta*

*Master Practitioner in Programmazione Neurolinguistica*

*Trainer e Supervisore del Master in Counseling Professionale presso ASPIC Counseling e Cultura di Livorno, Firenze, Cagliari.*

*Docente della Scuola di Psicoterapia di ASPIC Roma.*

*Coordinatore del progetto DASEIN (Distant Approach in Empathetic Internet) per ASPIC Roma.*

Siti: [www.aspiclivorno.org](http://www.aspiclivorno.org); [www.aspicsupervisione.it](http://www.aspicsupervisione.it).