



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
COACH



Programma Coaching Relazionale

1° modulo

Sabato

(8 ore)

- ✓ Presentazioni
- ✓ Figura coach: chi è, il suo ruolo, differenza con le altre figure professionali
- ✓ Principi fondamentali del coaching, Codice etico e deontologico
- ✓ Essere i coach di sé stessi: il tuo primo coachee sei tu!
- ✓ Dal "fare" all' "Essere" Coach
- ✓ 8 capacità da sviluppare per essere coach:
 1. l'essenza dell'essere
 2. mantenere apertura e meraviglia
 3. dare il proprio contributo in linea con lo scopo della propria vita
 4. entrare in connessione
 5. discernere e accettare
 6. rimanere nel presente
 7. creare consapevolezza
 8. mantenere la propria integrità

Obiettivo della giornata:

Codice etico

Coach: Allenare per primi noi stessi

Condivisione: Cosa ci spinge a diventare coach?

Domenica (8 ore)

1° livello: cosa quida i tuoi comportamenti

- Esplora te stesso:
 - 1: Scopri il tuo Matrix: Matrice del Sé e Potere personale: Matrice Identità
 - 2: Matrix e gli altri: il potere della proiezione
la legge dello specchio
 - 3: Matrix: la matrice del tempo e del mondo
- i tuoi bisogni principali
Scoperta del proprio modello interiore attraverso le domande
- i tuoi valori su cui basi le tue scelte
- le tue emozioni

- *Ciclo produttività*
Creare-decidere-cominciare
fare-agire
completare-finire
riconoscere-lodare

2° modulo

Sabato (8 ore)

2° livello: Il tuo passato

- *chi sei tu*
- *l'energia del nome e del cognome*
- *affronta le questioni irrisolte*
- *liberati di ciò che è superato*
- *costellazioni familiari e il reiterarsi degli schemi*
- *senza radici non si vola*
- *Benedici la tua famiglia: Radicamento e accoglienza*
- *Gli angeli della tua vita*
- *Perdono e filosofia hawaiana*
- *i tuoi nuovi confini*

Domenica (8 ore)

3° livello: il Presente ed Espansione

- *Fai una valutazione della tua vita attuale*
- *Chi sei Ora*
- *Gli Assi del cambiamento*
Consapevolezza
Motivazione
Decisione
Solidificazione
- *La mappa della Visione: Lo scopo della tua vita*
- *Aperti ed Espanditi*
- *Accogli il miracolo*
- *Creare un sogno, formulare una visione*

3° modulo

Sabato (8 ore)

- ✓ **Coaching Valoriale:**
Il modello e le componenti della conversazione di coaching: Struttura da utilizzare durante una sessione di coaching

✓ *Competenze chiave da sviluppare*

- *Co Creare la relazione:*
Accordo e contratto
Presenza nel coaching
Differenti livelli di ascolto
Sviluppare l'Ascolto globale
Osservare il dialogo interno e fisiologia
Comunicazione: la parola, le domande
Creare consapevolezza
- *Efficacia del processo di Coaching:*
Fotografia stato attuale
Fisiologia, focus, rapport e mirroring
Definire e specificare gli obiettivi
Evocare, avvicinare l'obiettivo
Verificare gli ostacoli
Rimuovere gli ostacoli: esterni e interni
Esplorare opzioni
progettare azioni
sviluppare strategie
Gestire i progressi
Allineamento e Feedback

Domenica (8 ore)

- Il cervello
- La distribuzione dei compiti tra conscio e inconscio
- Come comunicare con l'inconscio e suo linguaggio
- Comunicazione e convinzioni: uso delle parole e trasforma le percezioni
- I presupposti della Pnl
- Sistemi rappresentazionali
- Le sotto-modalità: aspetti particolari dei sistemi di rappresentazione
- Ristrutturazione figura-sfondo
- "Inquadrare" e "Reinquadrare"
- Ristrutturazione significato
- ancoraggi

4° modulo

Sabato (8 ore)

- Intelligenza Emotiva
- Ferite emozionali
- Analisi transazionale: il sé e l'altro:
Io genitore-Io adulto-Io bambino
- 4 convinzioni esistenziali

- Dipendente e anti-dipendente
- Aspettative e Strategie che usiamo inconsciamente
- Scrittura terapeutica e banca emotiva

Domenica (8 ore)

- Elementi di comunicazione
- La comunicazione totale, l'armonizzazione e la sincronizzazione
- La comunicazione che blocca l'empatia
- La comunicazione che crea empatia

5° modulo

Sabato (8 ore)

- La linea del tempo con le costellazioni e ho'oponopono
- La mappa della Visione
- Pratica e simulazioni di coaching

Domenica (8 ore)

- Pratica, simulazioni e feedback

Marketing:

- *Perché un coachee dovrebbe venire da te? cosa hai da offrire rispetto ad altri professionisti?*
- *Messaggio Specifico: distinguiti con la tua unicità! Quali sono i tuoi talenti? qual è il contributo che puoi dare al mondo?*
- *Il vantaggio di essere Insieme*

N° ore in aula: 80

N° ore online: 10