

SELF EFFECTIVENESS

CONSAPEVOLEZZA IN 3D

Durata	2 giorni
---------------	----------

Cosa impareremo	Verrà approfondito il TRIPLE FOCUS della consapevolezza nel coaching: di sé, dell'altro, del contesto organizzativo In particolare verranno presentati alcuni metodi e tecniche per sviluppare presenza mentale e padronanza personale e le modalità per esplorare le fondamenta emotive dei comportamenti e i loro nessi con l'azione per imparare ad accogliere e trasformare la componente emozionale ed incidere sui comportamenti in maniera costruttiva Infine verrà dedicato uno spazio di approfondimento per mettere a fuoco come giocano schemi mentali e stati emotivi all'interno delle organizzazioni complesse
------------------------	--

Argomenti trattati	Attivare le risorse e canalizzare le energie del coach e del coachee Spunti dalla Mindfulness e dal focusing per rinforzare la consapevolezza La gestione delle emozioni: riconoscerle, accoglierle e trasformarle positivamente La rabbia e le sue sorprendenti funzioni Riconoscere i propri schemi comportamentali ed i "filtri" di osservazione della realtà Lavorare sulla padronanza personale
---------------------------	---

Metodologia	Aula interattiva con valorizzazione dei contributi dei partecipanti ed esercitazioni pratiche. Esercizi di mindfulness.
--------------------	---

Il corso è utile a	Coach principianti ed esperti, professionisti e manager che abbiano interesse verso un approccio che favorisce la rielaborazione costruttiva delle emozioni e una maggiore efficacia personale.
---------------------------	---
