

Business/Team & Life/Career
Coach 3C di Tratto Stefania
www.stefaniatratto.com

SCUOLA OK!

Tel. 347.0058557
coach3c@stefaniatratto.com

SCUOLA OK!

Corsi interattivi e "giocosi" per Studenti, Insegnanti e Genitori

Corsi brevi, che piantano "semi", ad un **prezzo speciale riservato alle scuole**.
Brevi, per "impegnare" poche ore, senza però intaccarne l'efficacia.

Corsi che portano frutti già da subito!



STUDENTI
SCUOLA SECONDARIA
DI I° E II° GRADO



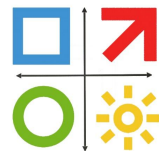
INSEGNANTI - dalla SCUOLA
DELL'INFANZIA fino alla SCUOLA
SECONDARIA DI II° GRADO



GENITORI - dalla SCUOLA
DELL'INFANZIA fino alla SCUOLA
SECONDARIA DI II° GRADO



SCOPRI I TUOI TALENTI



**I 4 COLORI DELLA
PERSONALITA'**



SELF-LEADERSHIP



COMUNICAZIONE EFFICACE



COMUNICAZIONE TOP



Perchè gli **stessi corsi**
per **tipologie** così **diverse** di **persone**?

Perchè dal mio punto di vista gli **studenti**,
dalla scuola secondaria di primo grado in poi,
sono già dei piccoli adulti,
e quindi è **importantissimo** porre le **basi** già a quell'età
(veicolate ovviamente in modo diverso
da come le si veicola ad un adulto:
ho anch'io 2 figli adolescenti,
quindi so benissimo quanto sia importante
"parlare almeno un po' la loro lingua"),
o porre le **basi anche prima**,
ed ecco perchè secondo me sono **importantissimi**
anche i corsi per **docenti e genitori**,
già **dalla scuola dell'infanzia**,
fino alla secondaria di secondo grado
in modo che già a quell'età riescano a veicolare,
sia a scuola che a casa,
concetti importantissimi che **cresceranno adulti ok!**

Alla fine di ogni corso, gli studenti riceveranno
un **attestato di partecipazione**.

I corsi rivolti agli studenti delle scuole secondarie di secondo grado
sono spendibili nell'ambito dell'**alternanza scuola-lavoro**.

I corsi vengono organizzati presso la sede della scuola,
anche nel periodo estivo, al bisogno.

SCUOLA OK!

SCOPRI I TUOI TALENTI

1 incontro da 2 ore

Scegli un lavoro che ami, e non dovrai
lavorare neppure un giorno in vita tua.
Confucio



2,50 Euro all'ora a studente - 5 Euro in totale a studente

5,00 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 10 a 14 insegnanti/genitori - 10 Euro totale

3,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 15 a 19 insegnanti/genitori - 7 Euro totale

**2,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 20 insegnanti/genitori in poi - 5 Euro totale
(No IVA - Regime Forfettario)**

Quanto è importante scoprire fin da **giovani** quali sono i nostri **talenti**?

Cosa succede se non li scopriamo fin da giovani?

Quanti **adulti** si ritrovano a fare un lavoro per il quale non provano **passione**?

Quanti adulti si ritrovano magari a 40 anni a reinventarsi, perchè il lavoro scelto da giovani non li rappresenta proprio più, e non riescono più a obbligarsi a farlo.

E' successo anche a me, lo ammetto!

Dal mio punto di vista, quindi, è importantissimo scoprire fin da giovani i propri talenti, in modo da poterci lavorare sopra fin da subito, e magari poi arrivare in futuro a farne un lavoro che faccia alzare la mattina col **sorriso** e pieni di **carica**, e che faccia passare le ore senza che si riesca a rendersene conto.

Magari si può arrivare a crearsi un lavoro per il quale si abbia voglia di lavorare anche nei fine settimana, chissà! Anche questo è il mio caso, dopo essermi reinventata!

Proprio per questo, per cercare di far vivere a più persone possibili queste **bellissime sensazioni**, collegate all'ambito lavorativo, ho pensato di creare questo corso, per studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, ma anche per genitori e insegnanti dalla scuola dell'infanzia in poi, che poi possono veicolare queste informazioni ai bambini in vari modi e in varie occasioni, in modo che già da giovani inizino a capire cosa potrebbe farli alzare anche la domenica mattina con la voglia di lavorare, perchè quando si fa quello per cui si è portati, quello che ci fa **brillare gli occhi**, quello che ci fa perdere in un sogno ad occhi aperti, il lavoro non è più lavoro, ma **divertimento**!



Programma incontro:

Breve spiegazione **talenti**, **punti di forza**, **stato di flusso**

Esercizio individuale per trovare i propri **valori**

Esercizio individuale per trovare i propri **talenti**

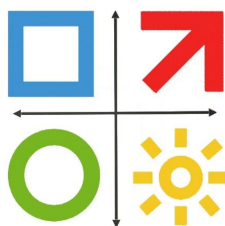
Esercizio individuale per trovare la propria **missione**

Breve esercizio "di controllo" sui **talenti**

Esercizio individuale per imparare ad **allenare** i propri **talenti**

Trova il tuo **universo** e **splendi**!

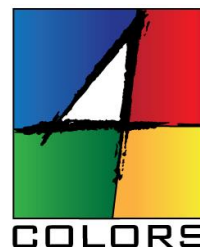
SCUOLA OK!



I 4 COLORI DELLA PERSONALITA'

2 incontri da 2 ore ciascuno - 4 ore in totale

2,50 Euro all'ora a studente - 10 Euro in totale a studente



5,00 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 10 a 14 insegnanti/genitori - 20 Euro totale
3,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 15 a 19 insegnanti/genitori - 14 Euro totale
2,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 20 insegnanti/genitori in poi - 10 Euro totale
(No IVA - Regime Forfettario)

Se non conosci né il nemico né te stesso, ogni battaglia significherà per te sconfitta certa.

Se non conosci il nemico ma conosci te stesso,

le tue possibilità di vittoria saranno pari a quelle di una sconfitta.

Se conosci il nemico e conosci te stesso, nemmeno in cento battaglie troverai il nemico.

Sun Tzu

Diciamo spesso che **siamo tutti diversi uno dall'altro**, caratterialmente parlando, ed è vero, ma **COME** siamo diversi? Sapreste spiegare in modo semplice e capibile, **COME**?

Come sarebbe se, nel mondo, tutti condividesse un **linguaggio comune**? Un linguaggio che permetta loro di **comunicare efficacemente** con ognuno e di **riconoscere e valorizzare i contributi** che ogni individuo può apportare. Un linguaggio che faccia dello **sviluppo personale** e del potenziamento, un modo di vivere, già da ragazzi.

Nel mondo **ogni persona è unica**. Essa porta stili, necessità, motivazioni e aspettative differenti.

In queste differenze vi sono grandi forze.

Con il metodo 4Colors® è possibile sviluppare la **comprensione di se stessi** e capire **come potremmo essere visti dagli altri**, per esempio compagni, amici, professori e genitori, o colleghi. Riconoscere le nostre **forze** e le nostre **debolezze** e comprendere le nostre **potenziali aree di sviluppo**. Riconoscere gli **stili comportamentali** degli altri ed apprendere **come rispondere efficacemente ai loro bisogni**. Andare incontro ai bisogni degli altri comprendendo meglio le loro necessità personali e comportarsi sulla base di queste. Apprendere come adattare il nostro comportamento per rapportarci con gli altri in modo efficace. Esplorare **strategie efficaci** nel trattare con persone diverse o addirittura "difficili".

Il metodo 4Colors®, si basa principalmente:

- sulla **teoria analitica junghiana**, con le 4 funzioni psicologiche fondamentali (pensiero, sentimento, sensazione, intuizione) e sui due comportamenti (introverso ed estroverso)
- sul lavoro di **William Moulton Marston** sulle emozioni (Teoria DISC)
- sugli studi di **neurobiologia e sinergologia**
- sulle basi neurobiologiche dello **sviluppo relazionale**
- sulle **neuroscienze**

A cosa serve?

- A **conoscere i diversi stili di comunicazione** che ciascuno di noi adotta nel corso della sua vita a seconda delle situazioni che vive o delle persone che incontra
- A scoprire i **diversi schemi comportamentali**, i fattori che generano lo stress, le emozioni, la diversa percezione del cambiamento
- A **conoscere meglio se stessi**, i propri colori, le caratteristiche associate
- A comprendere i propri modi di funzionare e **migliorare l'atteggiamento**
- A **lavorare sul proprio stile opposto** e sviluppare delle strategie di adattamento efficienti
- Ad apprendere la **comunicazione efficace**

Immaginate di trovare un modo pratico e coinvolgente perchè ognuno a scuola possa sviluppare le proprie potenzialità, già da ragazzi.

4Colors® è un percorso interattivo, esperienziale, divertente, fatto di giochi e di scoperte sul campo ed ha immediata applicabilità nella propria vita, anche da adulti.

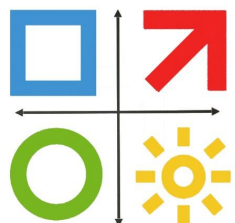
SCUOLA OK!

Primo incontro:

Gioco iniziale di **approccio** al metodo
Cosa serve davvero per avere **successo**
Le **basi** del metodo
Giochi vari per identificare il proprio **colore** predominante
Come si **"muovono"** nel mondo i 4 colori
Le **caratteristiche principali**
Le **energie colore** secondarie

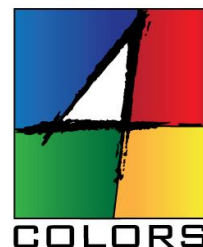
Secondo incontro:

Il **portamento** dei 4 colori
I **talenti** dei 4 colori
I **lavori** ideali per i 4 colori
In cosa possono **migliorare**
Consigli per ogni colore
Come **comunicano**
Come **comportarsi** con ognuno dei 4 colori
Le principali **emozioni** dei 4 colori
Lo **stress** a colori
Come **reagiscono** allo **stress**
Come dare **feedback negativi** ad ogni colore
Come **apprendono meglio**
Gioco finale di **comprensione** del metodo



TEST PERSONALIZZATO 4COLORS®

utile per orientamento in uscita
dalla scuola secondaria di secondo grado



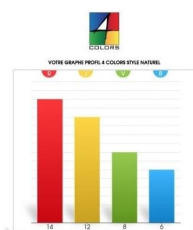
Singolo Profilo Personalizzato con Colloquio Privato di restituzione risultati
(in presenza dei genitori nel caso di studenti minorenni)
investimento 90 Euro - prezzo speciale riservato alle scuole
(No IVA - Regime Forfettario)

Attraverso la definizione di un **profilo personalizzato** (attraverso un test di 24 semplici domande da compilare online anche da casa, quando si preferisce), il metodo consente di definire **tre stili**:

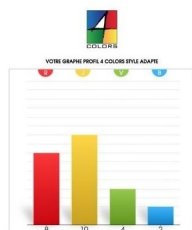
- lo stile **naturale**: la base della nostra personalità, quella parte che cambierà poco nella nostra vita
- lo stile **adattato**: rappresenta lo sforzo che compiamo per adattarci al nostro ambiente
- lo stile **opposto**: la nostra zona di mancanza di comfort, quindi lo stile usato invece da quelle persone con cui ci risulta un po' difficile comunicare e farci comprendere, e andremo a scoprire dei consigli per riuscire a comunicare con queste persone e comprendere il loro punto di vista, in modo da cercare di farci comprendere a nostra volta
- **possibili punti di sviluppo personale**

Sul mio sito www.stefaniatratto.com potete trovare il mio personale test 4Colors®, così da potervi rendere conto di cosa potervi aspettare da questo test

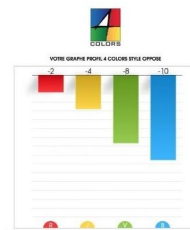
Stile naturale



Stile adattato



Stile opposto



A breve sarà disponibile anche un test 12-17 anni, utilissimo per l'orientamento verso la scuola secondaria di secondo grado

SCUOLA OK!



SELF-LEADERSHIP

3 incontri da 2 ore ciascuno - 6 ore in totale

2,50 Euro all'ora a studente - 15 Euro in totale a studente

5,00 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 10 a 14 insegnanti/genitori - 30 Euro totale

3,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 15 a 19 insegnanti/genitori - 21 Euro totale

2,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 20 insegnanti/genitori in poi - 15 Euro totale
(No IVA - Regime Forfettario)

Non preoccuparti se gli altri non ti apprezzano.
Preoccupati se tu non apprezzi te stesso.
Confucio

Crescendo, a casa e a scuola, impariamo dalle nostre **esperienze** e, su di esse, costruiamo la nostra **mappa del mondo**, e la usiamo per muoverci nella vita.

Ma quella mappa che abbiamo imparato, o che stiamo imparando, è **funzionale** o **disfunzionale**?

Si sente parlare spesso di **autostima**, ma sappiamo veramente cosa significa?

E l'**autoefficacia**?

È solo con **noi stessi** che siamo certi di passare ventiquattro ore su ventiquattro, sette giorni su sette, 12 mesi all'anno, quindi vale la pena approfondire questi concetti!

Partiremo dal **dialogo interiore**, per poi capire gli **stati d'animo**, come utilizzare al meglio i nostri poteri di **pensare, parlare, agire e sentire**, arrivando poi a parlare di **autostima** e **autoefficacia**, come si diceva, per poi dirigerci verso **talenti** e **punti di forza**. Continueremo poi parlando del **mondo** che ci circonda **quotidianamente**, quindi amici, casa, scuola, colleghi, ecc... , per poi apprendere degli strumenti che possono esserci basilari, come le **basi della comunicazione non violenta**, e le **basi di un feedback sensorialmente basato**, per poi concludere orientandoci verso i nostri **obiettivi**.

Come sarebbe avere maggiore **chiarezza** su quello che desideri **realizzare** e sulla **direzione** che vuoi dare alla tua vita?

Come sarebbe mettere in moto l'**energia** necessaria per vivere con **passione** e raggiungere i tuoi **obiettivi**?

In questo corso approfondiremo un modello che sviscera la struttura del **cambiamento** e i suoi **passi principali**.

Questo corso mira a dare **strumenti immediatamente utilizzabili**, in questo tempo di **cambiamenti velocissimi** da cui non possiamo scappare, visto che **il cambiamento è l'unica costante della vita di ognuno**, specialmente nella vita dei ragazzi.

Primo incontro:

La **storia** dell'albero di mele

Il **dialogo interiore**

Domande e **gioco** sul dialogo interiore

Come funziona la **mente**

Il potere di **parole** e **pensieri** sulle **emozioni** e sui **comportamenti**

Riconoscere i propri **stati d'animo ed emozioni**

La zona di potere: **pensare, parlare, agire, sentire**

Secondo incontro:

Autostima: video, spiegazione e passi fondamentali

Autoefficacia: spiegazione

Stato di **flusso**, **talenti** e **punti di forza**

Riconoscere e sviluppare i propri **talenti**

Domande e **gioco** su autostima e autoefficacia



Terzo incontro:

Il **mondo esterno**

La **ruota della vita** attuale, desiderata, e come migliorarla

Ascolto attivo, **comunicazione non violenta**, imparare a esprimere i propri bisogni

L'arte di dare e ricevere **feedback**

L'importanza degli **obiettivi**, i passi per stabilirli e il piano di azione usando i **micro obiettivi**

Stabilire **abitudini ad alto impatto**

SCUOLA OK!

COMUNICAZIONE EFFICACE

2 incontri da 2 ore ciascuno - 4 ore in totale

2,50 Euro all'ora a studente - 10 Euro in totale a studente

5,00 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 10 a 14 insegnanti/genitori - 20 Euro totale

3,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 15 a 19 insegnanti/genitori - 14 Euro totale

2,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 20 insegnanti/genitori in poi - 10 Euro totale
(No IVA - Regime Forfettario)



La comunicazione avviene quando, oltre al messaggio,
passa anche un supplemento di anima.
Henri Bergson

Saper **comunicare** in modo efficace è **importante**?

Viviamo in un mondo di **cambiamento** senza precedenti. Siamo immersi nella imprevedibilità e complessità.
Più scopriamo, più c'è da scoprire.

Abbiamo bisogno di capacità e atteggiamenti che ci aiutino nell'imparare a dare un senso al caos, fin da ragazzi.
Abbiamo bisogno della capacità di muoverci più velocemente che mai ed allo stesso tempo di rimanere immobili e di dissetarci nella ricchezza del momento.

Abbiamo bisogno di sapere come **comunicare** con **persone** di culture ampiamente diverse e soprattutto come **comunicare** con **noi stessi**.

Abbiamo bisogno di **comprendere le percezioni altrui** anche se sono agli antipodi rispetto alle nostre.

Abbiamo bisogno di sapere come trovare l'eccellenza dentro di noi.

Abbiamo bisogno di imparare come mai prima.

E' un processo di ricerca e di modellamento degli schemi consci e inconsci, che sono unici per ognuno di noi, al fine di sviluppare le nostre **personali formule** per il **successo**, di discernere ciò che è importante per la nostra missione e ciò che non lo è, di **imparare** da ogni **situazione**, da **chiunque** e da ogni **intuizione**.

Quindi, saper **comunicare** in modo efficace è **importante**?

Paradossalmente **anche non comunicando con qualcuno stiamo comunque comunicando qualcosa**.

Questo è un corso per:

- **Comprendere** meglio il funzionamento della **comunicazione umana**
- **Migliorare** le proprie **relazioni**
- Essere più **consapevole** della propria **comunicazione** e **renderla più efficace**
- Entrare più velocemente **in sintonia con gli altri**
- Capire meglio il **modo in cui le persone comunicano**
- Gestire al meglio le proprie **risorse mentali**

Primo incontro:

L'importanza dell'**attenzione**

I presupposti della **comunicazione**

Giochi vari sui presupposti della comunicazione

Gioco finale sull'**importanza** dell'**attenzione**

nell'**ascoltare** e nel **comunicare**

Secondo incontro:

I **4 sistemi rappresentazionali** e i loro utilizzi

Gioco con i 4 sistemi rappresentazionali

Come creare **empatia**

Gioco di ricalco verbale

L'importanza di una **comunicazione chiara e completa**

**Migliorare la propria comunicazione, già da ragazzi,
può migliorare la propria vita!**

SCUOLA OK!

COMUNICAZIONE TOP

3 incontri da 2 ore ciascuno - 6 ore in totale

2,50 Euro all'ora a studente - 15 Euro in totale a studente

5,00 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 10 a 14 insegnanti/genitori - 30 Euro totale

3,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 15 a 19 insegnanti/genitori - 21 Euro totale

2,50 Euro all'ora a insegnante/genitore per gruppi da 20 insegnanti/genitori in poi - 15 Euro totale
(No IVA - Regime Forfettario)



La tendenza a giudicare gli altri
è la più grande barriera
alla comunicazione e alla comprensione.
Carl Rogers

Questo corso è il **seguito del corso "Comunicazione efficace"**, per arrivare a capire ancor più in dettaglio **come agiamo e comunichiamo in modo diverso dagli altri**, e quindi come interagire in modo fattivo con tutti.

Particolarmente indicato per gli **studenti delle Scuole Secondarie di Secondo Grado**, per prepararsi ad approcciarsi con futuri colleghi nel mondo del lavoro.

Ulteriormente indicato per docenti e genitori per **capire come ogni altra persona "funzioni" diversamente**, e quindi veicolare tali informazioni anche ai propri alunni e ai propri figli.

Questo è un corso per:

- **Comprendere ancor meglio** il funzionamento della **comunicazione umana**
- **Migliorare** le proprie **relazioni**
- Entrare più velocemente **in sintonia con gli altri**
- Capire ancor meglio il **modo in cui le persone comunicano**
- Imparare a **comunicare in modo efficace** con chiunque
- **Gestire i conflitti** in modo efficace
- Stabilire **rapporti** basati sulla **collaborazione**
- Imparare a sviluppare una **mentalità di crescita**

Primo incontro:

Cancellazioni

Distorsioni

Generalizzazioni

Cosa sono i **Metaprogrammi**

Spiegazione di **alcuni Metaprogrammi**

Secondo incontro:

Spiegazione di altri **Metaprogrammi**

Terzo incontro:

Spiegazione degli ultimi **Metaprogrammi**

Cerca chi è uguale a te se ci riesci!



**Migliorare la propria comunicazione, già da ragazzi,
può migliorare la propria vita!**

SCUOLA OK!

Questa è la storia di quattro persone, di nome
Ognuno, Qualcuno, Chiunque e Nessuno.

C'era un lavoro importante da fare
e ad Ognuno venne chiesto di farlo.

Ognuno era sicuro
che Qualcuno l'avrebbe fatto.
Chiunque avrebbe potuto farlo,
ma Nessuno lo fece.

Qualcuno si arrabbiò a tale riguardo,
perché era il lavoro di Ognuno.

Ognuno pensava che Chiunque potesse farlo,
ma Nessuno capì
che Ognuno non l'avrebbe fatto.

E finì che Ognuno dette la colpa a Qualcuno
quando Nessuno fece
ciò che Chiunque avrebbe potuto fare.

**Se me ne darette la possibilità,
io farò la mia parte!**

Per info e/o un colloquio conoscitivo gratuito:

Tel. 347.0058557

coach3c@stefaniatratto.com

www.stefaniatratto.com

Via Francesco Sforza 4 - 37135 Ca' di David - Verona

C.FISC. TRTSFN77E60L781J - P.IVA 04438440234