

Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4

37135 - Ca' di David - Verona

Tel. 347.0058557

www.stefaniatratto.com

coach3c@stefaniatratto.com

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J

P.Iva 04438440234

Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13

CAREER COACHING

Un buon insegnamento è più nel porre giuste domande
che nel dare giuste risposte.

Josef Albers

Partiamo dall'inizio, quindi da cosa è o non è il coaching.

Il coaching si occupa di persone "sane", supportandole nel definire i propri **obiettivi** per poi accompagnarle verso il raggiungimento degli stessi. In pratica, il coaching è portare il cliente dove chiede di essere portato (coach significa tra le altre cose anche pullman, vettura, carrozza), grazie all'aiuto di varie metodologie, domande potenti, empatia e intelligenza emotiva.

Il coach **non suggerisce risposte** (o se lo fa si sta togliendo un secondo l'immaginario cappello da coach, e sta usando per un attimo quello di consulente, se sente che in quel momento è la cosa giusta da fare), perché tutte le risposte sono già dentro al cliente, quindi il coach aiuta il cliente a tirar fuori queste risposte **in tempi brevi**, per aiutarlo ad arrivare dove vuole andare, eliminando pensieri, abitudini e comportamenti disfunzionali, e convinzioni limitanti.

Io uso principalmente il **coaching neurosemantico**, una delle più moderne discipline cognitivo-comportamentali, fondata sul presupposto che la nostra comunicazione e il significato che diamo alle cose e agli eventi determinano la nostra realtà.

Le emozioni che proviamo sono strettamente legate ai **significati** che inconsapevolmente noi diamo alle diverse situazioni e/o avvenimenti che ci accadono e questi significati determinano le **azioni** che compiamo.

Quello che accade quando scegliamo significati più utili per noi e miglioriamo la comunicazione, con noi stessi e con gli altri, è che viviamo una **realtà migliore**. Tutto ciò non solo è funzionale per la realizzazione dei nostri obiettivi ma anche per diventare sempre più la persona che vogliamo essere.

Una tipologia di coaching è il **Career Coaching**, che parte dalla valorizzazione delle potenzialità personali del cliente, e dall'individuazione delle aree di miglioramento.

Da questo punto di vista il Coach è una figura che può aiutare nella **scelta del lavoro** (capendo come cercarlo in modo mirato), della giusta facoltà, e nel miglioramento delle **performance** personali.

Un percorso di **orientamento** è molto utile in ogni momento, in particolar modo per chi si sta affacciando nel mondo del lavoro, per chi desidera cambiare **attività** o le proprie aree di **interesse**, oppure per chi vuole dare una **svolta** alla propria vita lavorativa.

Col **Career Coaching** è possibile anche sviluppare la propria **leadership** e perfezionare la propria **gestione del tempo**.

Alcuni esempi di cosa può fare il **Career Coaching**:

- fare il punto della tua **posizione attuale**, riportando le attitudini, le esperienze, le conoscenze, le competenze, ecc...
- Valutare le **capacità**, dove per capacità s'intende l'abilità a svolgere una determinata azione, o un comportamento, la capacità a lavorare con dati, oggetti, persone, ecc...
- Valutare gli **interessi**, i **valori**, e le **reali motivazioni**, quindi cosa serve al cliente nello specifico per sentirsi motivato in ambito lavorativo
- Fissare degli **obiettivi** e mettersi in moto per raggiungerli
- Sostenere la motivazione per la **realizzazione dell'obiettivo**

"Pacchetto" da 5 ore **"SEMI-SELF" Career Coaching**

"Pacchetto" da 10 ore **"PROFESSIONAL" Career Coaching**

**Trova un lavoro che ti piaccia
ed avrai cinque giorni in più per ogni settimana.**

H. Jackson Brown Jr

Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4
37135 - Ca' di David - Verona
Tel. 347.0058557
coach3c@stefaniatratto.com

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J
P.Iva 04438440234
Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13
www.stefaniatratto.com