

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

PROGETTO EDUCATIVO-DIDATTICO

relativo ai corsi

SCOPRI I TUOI TALENTI

I 4 COLORI DELLA PERSONALITA' + TEST PERSONALIZZATO 4COLORS®

SELF-LEADERSHIP

COMUNICAZIONE EFFICACE

COMUNICAZIONE TOP

SCOPRI I TUOI TALENTI

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

www.stefaniatratto.com

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!

OBIETTIVI

- Aiutare ognuno a scoprire i propri talenti
- Supportare i ragazzi nell'attività di orientamento scolastico e/o lavorativo
- Imparare a sviluppare una mentalità di crescita
- Migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri

DURATA E TEMPI

1 incontro da 2 ore

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!

STRUMENTI

- Slide
- Esercizi individuali

I 4 COLORI DELLA PERSONALITA'

Con il corso dei 4 Colori della Personalità del metodo 4Colors® è possibile sviluppare la comprensione di se stessi e capire come potremmo essere visti dagli altri.

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.

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

OBIETTIVI

- 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
- Scoprire i diversi schemi comportamentali, i fattori che generano lo stress, le emozioni, la diversa percezione del cambiamento
- Migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri
- Gestire le emozioni e lo stress
- Stabilire rapporti basati sulla collaborazione
- Lavorare sul proprio stile opposto e sviluppare delle strategie di adattamento efficienti
- Imparare a comunicare in modo efficace con chiunque
- Gestire i conflitti in modo efficace
- Aiutare ognuno a scoprire i propri talenti

- Supportare i ragazzi nell'attività di orientamento scolastico e/o lavorativo
- Imparare a sviluppare una mentalità di crescita

DURATA E TEMPI

2 incontri da 2 ore ciascuno - 4 ore in totale

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

STRUMENTI

- Slide
- Carte dei 4 Colori
- Giochi vari in gruppi
- Domande orali finali di comprensione metodo

TEST PERSONALIZZATO 4COLORS®

Utile per orientamento in uscita
dalla scuola secondaria di secondo grado

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

Attraverso la definizione di un profilo personalizzato (con l'uso di un test composto da 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

OBIETTIVI

- Migliorare il rapporto con se stessi
- Imparare a riconoscere e gestire meglio le proprie emozioni

- Aiutare ognuno a scoprire i propri talenti
- Supportare i ragazzi nell'attività di orientamento scolastico e/o lavorativo
- Imparare a sviluppare una mentalità di crescita

DURATA E TEMPI

Circa 30 minuti massimo per la compilazione del test in autonomia

1 ora circa per il colloquio di restituzione risultati (in presenza dei genitori nel caso di studenti minorenni)

STRUMENTI

Test 4Colors® Pro

SELF-LEADERSHIP

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

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, per poi dirigerci verso talenti e punti di forza. Continueremo poi parlando del mondo che ci circonda quotidianamente, 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.

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.

OBIETTIVI

- Aiutare i ragazzi a sviluppare le soft skills, competenze trasversali e competenze per la vita, per diventare cittadini consapevoli, attenti al proprio benessere e a quello della comunità

- Imparare a riconoscere e gestire meglio le proprie emozioni
- Gestire le emozioni e lo stress
- Approfondire il legame tra pensieri, emozioni e comportamenti
- Rinforzare l'autostima e sviluppare fiducia in se stessi e consapevolezza emotiva, elementi fondamentali per la prevenzione del bullismo e del cyberbullismo
- Imparare ad agire con respons-abilità, cioè l'abilità di rispondere agli eventi
- Migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri
- Stabilire rapporti basati sulla collaborazione
- Aiutare ognuno a scoprire i propri talenti
- Imparare a comunicare in modo efficace con chiunque
- Gestire i conflitti in modo efficace
- Imparare a usare lo strumento del feedback per migliorare la propria comunicazione
- Imparare a sviluppare una mentalità di crescita

DURATA E TEMPI

3 incontri da 2 ore ciascuno - 6 ore in totale

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

STRUMENTI

- Slide
- Giochi da soli e a coppie
- Video autostima

COMUNICAZIONE EFFICACE

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.

OBIETTIVI

- Imparare a comunicare in modo efficace con chiunque
- Approfondire il legame tra pensieri, emozioni e comportamenti

- Imparare a usare lo strumento del feedback per migliorare la propria comunicazione
- Gestire i conflitti in modo efficace
- Stabilire rapporti basati sulla collaborazione
- Imparare a sviluppare una mentalità di crescita

DURATA E TEMPI

2 incontri da 2 ore ciascuno - 4 ore in totale

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

STRUMENTI

- Slide
- Giochi in gruppo, a coppie e da soli
- Video su attenzione e su ricalco verbale e non verbale

COMUNICAZIONE TOP

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.

OBIETTIVI

- 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

DURATA E TEMPI

3 incontri da 2 ore ciascuno - 6 ore in totale

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!

STRUMENTI

- Slide
- Giochi in gruppo, a coppie e da soli

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