

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

“SEMI-SELF” Career Coaching

Un buon insegnamento è più nel porre giuste domande

che nel dare giuste risposte.

Josef Albers

Il **Career Coaching** è una tipologia di 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 **performarce** 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**

“SEMI-SELF” Career Coaching

**5 ore di Career Coaching
+
tante domande (obbligatorie)
e tanti esercizi (obbligatori)
da svolgere da soli,
prima di ogni Sessione di Career Coaching**



FASE 1 - INDIVIDUAZIONE DEI BISOGNI - 1 ora di Career Coaching

- **Esercizio di preparazione, sul proprio lavoro**, da svolgere **da soli** a partire da almeno una settimana **prima della prima Sessione di Career Coaching** che corrisponde a quello che nella versione “Professional” viene svolto prima della prima sessione

- Le **domande sul proprio lavoro**, e l'**esercizio** che nella versione “Professional”, fanno solitamente parte della prima sessione, verranno invece **inviati via mail se sceglierete la versione “Semi-Self”**, e dovranno essere **svolti da soli prima della prima Sessione di Career Coaching**

- **Esercizio sulla propria storia lavorativa**, da svolgere **da soli** **prima della prima Sessione di Career Coaching**, che corrisponde a quello che nella versione “Professional” viene svolto tra la prima e la seconda sessione

- I 3 esercizi appena citati, e le risposte alle domande appena citate, dovranno essere inviati a me, via mail, prima della prima Sessione di Career Coaching

- **Prima Sessione** di Career Coaching dove si lavorerà **insieme sull'ultimo esercizio** svolto individualmente e verranno poste una serie di **domande** riguardo a tutto ciò che è stato svolto da soli

FASE 2 - SCOPERTA DEI PROPRI TALENTI - 1 ora di Career Coaching

- **Esercizio di preparazione, sulla propria storia lavorativa**, da svolgere **da soli** **prima della seconda Sessione di Career Coaching** che corrisponde a quello che nella versione “Professional” viene svolto prima della terza sessione

- Le **domande sui propri talenti** che nella versione "Professional", fanno solitamente parte della terza sessione, verranno invece **inviati via mail se sceglierete la versione "Semi-Self"**, e dovranno essere **svolte da soli prima della seconda Sessione di Career Coaching**

- Altre **domande sui propri talenti** a cui rispondere **da soli** che corrispondono a quelle che nella versione "Professional" vengono assegnate tra la terza e la quarta sessione

- L'esercizio appena citato, e le risposte alle domande appena citate, dovranno essere inviati a me, via mail, prima della seconda Sessione di Career Coaching

- **Seconda Sessione** di Career Coaching dove verranno poste una serie di **domande sulle proprie passioni** riguardo a tutto ciò che è stato svolto da soli

FASE 3 - SCOPERTA DEL PROPRIO SCOPO - 1 ora di Career Coaching

- **Domande sul proprio futuro lavorativo a cui rispondere** da svolgere **da soli** prima della **terza Sessione di Career Coaching** che corrisponde a ciò che nella versione "Professional" viene svolto prima della quinta sessione

- Le **domande sull'Ikigai** che nella versione "Professional", fanno solitamente parte della quinta sessione, verranno invece **inviati via mail se sceglierete la versione "Semi-Self"**, e dovranno essere **svolte da soli prima della terza Sessione di Career Coaching**

- **Esercizio sui propri sogni lavorativi** da svolgere **da soli** prima della terza Sessione di Career Coaching, che corrisponde a quello che nella versione "Professional" viene assegnate tra la quinta e la sesta sessione

- L'esercizio appena citato, e le risposte alle domande appena citate, dovranno essere inviati a me, via mail, prima della terza Sessione di Career Coaching

- **Terza Sessione** di Career Coaching dove verranno poste una serie di **domande sui propri sogni lavorativi** riguardo a tutto ciò che è stato svolto da soli e verrà quindi svolto un **esercizio**

FASE 4 - SCOPERTA DELLE POSSIBILITA' - 1 ora di Career Coaching

- **Domande e 2 Esercizi di preparazione orientati verso il futuro lavoro**, da svolgere **da soli** prima della **quarta Sessione di Career Coaching** che corrisponde a quello che nella versione "Professional" viene svolto prima della settima sessione

- Le **domande e l'esercizio per migliorare il proprio CV** che nella versione "Professional", fanno solitamente parte della settima sessione, verranno invece **inviati via mail se sceglierete la versione "Semi-Self"**, e dovranno essere **svolte da soli prima della quarta Sessione di Career Coaching**

- **Risistemare il proprio CV da soli**, prima della prossima sessione, in base a quanto visto precedentemente, **inviandomelo poi via mail**, che corrisponde a quello che nella versione "Professional" viene assegnate tra la settima e l'ottava sessione

- I 3 esercizi appena citati, il CV aggiornato, e le risposte alle domande appena citate, dovranno essere inviati a me, via mail, prima della quarta Sessione di Career Coaching

- **Quarta Sessione** di Career Coaching dove faremo una **prova pratica per un eventuale colloquio** come lavoratore dipendente, **o presentazione** come lavoratore autonomo, **e relativo allenamento per affrontarli al meglio** in base a tutto ciò che è stato svolto da soli

FASE 5 - DEFINIRE UN PIANO D'AZIONE - 1 ora di Career Coaching

- **Domande sui propri limiti a cui rispondere da soli** per almeno una settimana prima della **quinta Sessione di Career Coaching** che corrisponde a quello che nella versione "Professional" viene svolto prima della nona sessione

- Le **domande** e l'**esercizio sui limiti**, che nella versione "Professional", fanno solitamente parte della nona sessione, verranno invece **inviati via mail se sceglierete la versione "Semi-Self"**, e dovranno essere **svolte da soli prima della quinta Sessione di Career Coaching**

- **Domande** ed **Esercizio per iniziare a preparare un piano d'azione**, da svolgere **da soli** prima della quinta Sessione di Career Coaching, che corrisponde a ciò che nella versione "Professional" viene assegnato tra la nona e la decima sessione

- **I 2 esercizi appena citati, e le risposte alle domande appena citate, dovranno essere inviati a me, via mail, prima della quinta Sessione di Career Coaching**

- **Quinta Sessione di Career Coaching** dove verranno poste una serie di **domande** e verrà **creato un piano d'azione** in base a tutto ciò che è stato svolto da soli

Mi rendo perfettamente conto
che questo programma è molto sbilanciato,
con tantissimi compiti che dovrà svolgere il Coachee, da solo,
però, il programma da svolgere, per un percorso di Career Coaching,
è corposo,
quindi, nel tentativo di trovare una composizione consona
per chi chiede una soluzione più economica
rispetto alla versione "Professional",
purtroppo, a fronte di un risparmio economico,
il programma risulta ovviamente sbilanciato,
non potendo ovviamente togliere parti,
se l'obiettivo è quello di raggiungere un certo risultato finale.

A chi è completamente digiuno dal mondo della crescita personale,
cioè a chi non ha dimestichezza con domande che scavino dentro,
consiglio di non prendere in considerazione questa soluzione,
bensì la versione "Professional",
con la quale sarà ovviamente molto più seguito/a.

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