

# Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4  
37135 - Ca' di David - Verona  
Tel. 347.0058557  
[www.stefaniatratto.com](http://www.stefaniatratto.com)  
[coach3c@stefaniatratto.com](mailto: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 inviate via mail se sceglierete la versione “Semi-Self”, e dovranno essere **svolte 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 inviate 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 inviate 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 inviate 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 **inviate 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](http://www.stefaniatratto.com)