

## **PROGRAMMA E METODOLOGIE DIDATTICHE**

### **Sessione nr:1 (3h 17m)**

#### **"Anticipare il Futuro o Subirlo ? "**

Come prepararsi e aiutare gli altri a farlo per il Futuro a breve o lungo termine che sia.

Begin with the end in Mind diceva Stephen Covey e questo sarà l'approccio del primo incontro.

Approcci e strumenti per te e per aiutare gli altri partendo da te.

Se non ti conosci non puoi comprendere gli altri.

### **Sessione nr:2 "I nostri Valori" (2h 51m)**

#### **"Se non li conosci, si faranno conoscere loro"**

I valori sono la bussola per orientarti nel tuo futuro, ti mantengono in equilibrio o ti tolgono l'equilibrio se ignorati, conoscerli è vitale

sono dentro di noi ma a livello razionale non ci abbiamo mai riflettuto. I grandi Leader usano i loro valori come Bussola e un bravo coach deve conoscere i suoi e aiutare gli altri a conoscere i loro.

### **Sessione nr:3 "Gli stili di Kolb" (3h 01m)**

#### **"Non tutti comprendono allo stesso modo, ci hai mai riflettuto?"**

Ti sei mai chiesto perché alcune cose le comprendi altre no? Perché con alcuni vai d'accordo e altri no? Perché alcune persone ti arrivano immediatamente durante i loro discorsi e altri ti annoiano o non ti stimolano? Un bravo coach se vuole veicolare un messaggio deve comprendere qual'è la strada più efficace, perché questa accorcerà i tempi e ridurrà le frustrazioni.

### **Sessione nr:4 "Scopri il tuo Ikigai" (3h 09m)**

#### **"La via orientale della felicità"**

Cosa ti appassiona, in cosa sei bravo/a, in cosa hai talento, per cosa ti pagano ? Se sai perché lo fai avrai successo dice qualcuno di famoso. In Giappone ci sono ricerche che dimostrano che chi ha trovato il suo IKIGAI vive meglio e più a lungo e dichiara non lavorare. Un processo per evolvere verso uno scopo che ci rende inarrestabili.

### **Sessione nr:5 "Il linguaggio del non senso" (3h 05m)**

#### **"Generiamo chimica positiva"**

Se l'esterno ci influenza e impatta sulle nostre performance (il bravo coach lavora proprio sul rendere le performance pari al potenziale di un essere umano) allora, rigeneriamoci con delle tecniche per stare bene e produrre chimica positiva. Usare queste strategie in ambito sanitario può essere di grandissimo impatto sia per aiutare se stessi che per stimolare il cambiamento negli altri. In particolare useremo il Gibberish e il linguaggio del non senso.

### **Sessione nr:6 Bisogni o desideri" (3h 17m)**

#### **"Senza la benzina il motore di ferma....."**

Stai mettendo la benzina giusta nel tuo motore ? Possiamo soddisfare i nostri bisogni in tanti modi, grazie a alcuni stai bene e evolvi grazie a altri pian piano ti estingui, ci hai mai riflettuto ? Un bravo coach, aiuta il proprio Coachee a comprendere i suoi bisogni e lo aiuta a trovare un modo funzionale e allineato ai suoi valori per star bene evitando mezzi dannosi per se stessi e gli altri.

### **Sessione nr:7 "Cambiare abitudini" (2h 54m)**

#### **"Sviluppare nuove abitudini per grandi risultati"**

Vuoi fare la fine della rana bollita ? O vuoi scoprire come sviluppare sane abitudini per superare le crisi e sviluppare resilienza ? Scopri per te stesso e poi saprai aiutare gli altri a sviluppare nuove abitudini per avviare il cambiamento che è una delle fasi importanti in un processo di aiuto.

### **Sessione nr:8 "Trova il tuo perché" (3h 01m)**

#### **"Quando il perché è forte il come lo troverai con estrema facilità"**

Come dice Simon Sinek (in uno dei suoi famosissimi TED TALK e nei suoi bellissimi libri) tutti sanno cosa fanno, alcuni sanno come lo fanno e pochissimi, sanno perché lo fanno....e sono quelli che normalmente hanno successo nella vita, indipendentemente dalla "tua definizione di successo". Aiutare il tuo coachee (dopo che lo avrai fatto e capite te) a trovare il suo perché è uno dei mezzi più impattanti nell'aiuto di una persona.

### **Sessione nr:9 "Pensieri emozioni e azioni" (3h 14m)**

### **"Il ciclo della nostra vita"**

Se conosci e padroneggi questo flusso e ti ci sai muovere dentro, la vita diventa molto più semplice, come fare per farlo in modo efficace? Imparando a conoscere le emozioni, il loro perché, il loro cosa e il loro come. Quando avrai a che fare con gli altri (ammesso che sia il tuo desiderio) scoprirai che al centro dei comportamenti non funzionali (e al netto di patologie naturalmente) ci sono le emozioni.

### **Sessione nr:10 "Yoga della risata" (2h 55m)**

"Ridere fa bene ma ridere bene è meglio"

Usare la fisiologia per stare bene e far star bene, diventa anche uno strumento, non solo contro lo stress di tutti i giorni in ambito sanitario e personale ma anche un modo per aiutare gli altri a vedere il mondo con occhiali e lenti diverse usando la fisiologia. Un'altro incontro dedicato alla "chimica positiva".

### **Sessione nr:11 "Tecniche di creatività" (2h 56m)**

**"Allenati a mappare.... come il cervello"**

Cosa c'entra la creatività con il coaching ? La risposta è tutto, il saper utilizzare strumenti come il Brainstorming o mappe mentali

ti aiuteranno e aiuteranno il tuo coachee a tirar fuori più elementi possibili (la mappa) per poter combinare o ricombinare in maniera efficace il pensiero dirigendo il Focus verso la soluzione dei tuoi problemi o il raggiungimento di obiettivi. Grazie a modi diversi per vedere i problemi con lenti diverse.

### **Sessione nr:12 "Intelligenza emotiva" (3h 03m)**

**"L'equilibrio della vita"**

Conoscere l'intelligenza emotiva e le 8 diverse competenze che sono alla base dei risultati e quindi del successo di ogni essere umano ti permetterà di andare ben oltre la normale intelligenza cognitiva. Al cuore della Performance di un essere umano c'è l'EQ ovvero il suo livello di allenamento delle 8 competenze di base che verranno poi vissute, comprese e allenate nei successivi incontri.

sai che modificando il nome di un'emozione ne alteri l'impatto ?

### **Sessione nr:13 "Comprendere le emozioni" (2h 54m)**

**"esiste solo la rabbia o.....?"**

Conosci le varie sfumature delle emozioni ? Le sai riconoscere in te e negli altri ? Lo sai che in base al tuo "vocabolario emotivo" varia l'impatto del tuo "dialogo interno" il chiacchiericcio che ci accompagna ogni giorno e che colora nel bene o nel male la nostra vita ? Imparerai a usare un vocabolario trasformativo e così farai poi con le persone che aiuterai.

### **Sessione nr:14 "Riconoscere i sentieri emozionali" (2h 58m)**

**"Sai il perché di certe azioni che ti sembra eseguire con il pilota automatico ?"**

Quante volte ti sei detto/a "perché l'ho fatto ?" "è stato più forte di me" e poi hai lasciato perdere ?

Sei in grado di capire il perché di certe azioni che compii ? o il perché provi certe sensazioni a fronte di una certa situazione ?

Una competenza che durante le sessioni di coaching ti può essere di grande aiuto per chi stai accompagnando.

### **Sessione nr:15 "Il ciclo della motivazione" (3h 00m)**

**"Motivazione vs passione"**

Trovare la motivazione intrinseca, è la competenza più importante per un essere umano ai fini dei risultati che otterrà

aiutare la persona a comprendere come sviluppare la motivazione intrinseca, significa costruirgli "il distributore di benzina dentro casa" la dote principale dei Leader.

### **Sessione nr:16 "Utilizzare il pensiero sequenziale" (2h 41m)**

**"Che impatto hai ?"**

I pro e i contro, la valutazione dei costi e benefici di una azione, in ambito razionale sono valutabili ma se sei sotto "scacco emotivo" questo resta più complicato ma va necessariamente allenato. Te come sei messo/a ?

La persona che aiuterai è in grado ? La cosa bella è che tutto è allenabile e un bravo coach fa anche questo.

### **Sessione nr:17 "Navigare le emozioni" (2h 47 m)**

**"Allenati ad andare oltre il problema"**

I sequestri emotivi sono alla base dei fallimenti di alcuni comportamenti. Sai come ri-ottenere il controllo quando sei sequestrato dalla rabbia o dalla forte tristezza? Sei in grado di smorzare o evitare che salga a livelli ingestibili il "tono emozionale". Una competenza fondamentale dove Uomini e Donne ad esempio sono totalmente diversi. Conoscere aiuta ad accettare alcune situazioni grazie alla auto-consapevolezza.

### **Sessione nr:18 "Esercitare l'ottimismo" (2h 43m)**

#### **"Allenati a individuare le alternative"**

Per passare all'azione (il bravo coach lavora sulla performance ricordi?) è necessario vedere (e far vedere) un risultato possibile, e questa competenza si può allenare come fanno atleti e grandi performer. Utilizzando l'approccio di scienziati come Martin Seligman lavoreremo sull'esercitare l'ottimismo e le forme di pensiero associate. Se saprai farlo saprai far farlo.

### **Sessione nr:19 "Perseguire obiettivi eccellenti" (3h 07m)**

#### **"Accendi il faro, per vedere la tua strada"**

Quando sei passato dal soddisfare i tuoi bisogni primari e comincia a dedicarti agli altri, hai trovato il perché, il tuo senso di scopo, il tuo Noble Goal come chiamato in ambito Intelligenza Emotiva, altri lo chiamano il tuo MPT (Massive Transformative Purpose). Ora, imparare a lavorare su obiettivi eccellenti grazie poi agli altri strumenti del Coaching, aiuterà a sviluppare e far sviluppare, l'intelligenza emotiva che avrà una grande impennata e così le tue performance e quelle del tuo coachee.

### **Sessione nr:20 "Far crescere l'empatia" (2h 50m)**

#### **"Il collante per qualsiasi relazione e la base di fiducia per un Coach"**

Connettersi agli altri è fondamentale e farlo con empatia è alla base del successo e della relazione qualsiasi sia l'intenzione delle parti. Questo è vitale, nell'ottica di sviluppo di organizzazioni positive che sfruttino la logica del Big Potential come dice "Shawn Achor" la competenza base dell'Intelligenza Emotiva come potremmo inquadrare nell'Intelligenza Sociale è fondamentale e per un Coach diventa il legante del rapporto di Fiducia tra Coach e Coachee.

### **Sessione nr:21 "Il metodo PERMA" (2h 38m)**

#### **"La teoria (poca) e la pratica (tanta) del benessere"**

Martin Seligman, papà della psicologia positiva e uno dei più eminenti psicologi viventi, ci dice benessere è allenarsi nel vivere ogni giorno emozioni positive (P=Positive Emotions), facendo un qualcosa che ci dia sempre senso di connessione e impegno con noi stessi allineati ai nostri valori (E=Engagement), sviluppando relazioni sociali di valore (R) dando un senso (M=Meaning) alla nostra vita avendo sempre un senso di soddisfazione abbinato al crescere delle nostre competenze in logica Flow (A=Accomplishment) aiuta te stesso e il tuo coachee in questo e gli farai fiorire la vita.

### **Sessione nr:22 "Allenare la gratitudine" (2h 30m)**

#### **"Per stare meglio e far star meglio"**

Un'emozione positiva che abbiamo messo nel dimenticatoio e che con un allenamento pratico e semplici strategie, possiamo imparare a portare nella vita di tutti i giorni, come un farmaco naturale ma senza controindicazioni. Tutte strategie che scienziati come: Martin Seligman, Shawn Achor, Tal Ben-shahar, Barbara Fredrickson e altri chi hanno insegnato essere vitali e la scienza lo conferma.

### **Book Club1 (1h 39m)**

Prima serata del Book Club di Coach in Sanità con 6 strepitosi futuri Coach che ci hanno raccontato 6 libri con argomenti che hanno spaziato dai Neuroni Specchio e le connessioni Empatiche alla chimica delle emozioni, ai nostri percorsi di conoscenza interiori, passando per la motivazione intrinseca e la Resilienza tanto di moda adesso e poco conosciuta su basi scientifiche, saltando poi all'intelligenza emotiva di coppia e la divertente e educativa metafora di chi ha spostato il mio formaggio.

### **Book Club2 (1h 34m)**

Seconda serata del Book Club di Coach in Sanità con altri 6 libri con argomenti che hanno spaziato questa volta dal nostro secondo cervello, all'autostrada per la ricchezza superando i blocchi delle convinzioni, perché partire dal perché è fondamentale in qualsiasi contesto attività e nella vita, Il gioco infinito della Leadership che ispira, il parlare in pubblico con Intelligenza Emotiva e infine un mix di PNL, Motivazione, Salute e Benessere secondo il CNA di Anthony Robbins.

**Book Club3** (1h 48m)

Seconda serata del Book Club di Coach in Sanità con altri 6 libri con argomenti che hanno spaziato questa volta dall'intelligenza Sociale al BIG POTENTIAL, alla tematica delle Abitudini, a biografie di grandi persone di Successo con Alex Bellini o Nelson Mandela in ambiti diversi dimostrano cos'è la Resilienza oltre a capire come Equilibrare corpo e mente insieme a Deepak Chopra.

**TOTALE ORE DI VIDEO 70**