

PERCORSO K-COACH PROFESSIONISTI ED.ONLINE

PROGRAMMA FORMATIVO

SELF COACHING



KARAKTER
COACHING SCHOOL

1° MODULO Il dialogo interiore

Consapevolezza, dialogo interno e capacità di auto determinarsi alla base del cambiamento.

2° MODULO Lo stato emotivo

Trovare dentro di noi lo stato emotivo più utile per affrontare le sfide e saper gestire il cambiamento.

3° MODULO Convinzioni limitanti e pregiudizi

Usare la linguistica corretta per motivarci e per abbattere le convinzioni che ci limitano.

4° MODULO I nostri valori

Imparare a fare chiarezza su ciò che è importante per noi, per allineare ciò che «facciamo» con ciò che «siamo».

STRUMENTI DI COACHING

1° MODULO La calibrazione

Tecniche e metodi per entrare sintonia con le persone calibrandole.

2° MODULO Creare Empatia

Ascoltare attivamente le persone e capire come utilizzare il linguaggio per creare empatia con gli altri.

3° MODULO Modelli di coaching

Imparare ad utilizzare tecniche e metodi per trasformare obiettivi in risultati. Lo strumento GROW.

4° MODULO Modelli di coaching

Imparare ad utilizzare tecniche e metodi per costruire un obiettivo chiaro. Gli strumenti OBIETTIVI BEN FORMATI e EXACT.

PERCORSO K-COACH PROFESSIONISTI ED.ONLINE

PROGRAMMA FORMATIVO

COMPETENZE CHIAVE ICF



KARAKTER
COACHING SCHOOL

1° MODULO Le basi

Conoscenza del codice etico, norme professionali e stabilire l'accordo di coaching con il cliente.

2° MODULO Co-creare la relazione

Stabilire fiducia e confidenza con il cliente. Capacità di creare sicurezza e accoglienza.

3° MODULO Comunicare efficacemente

Capacità di concentrarsi completamente su ciò che il cliente sta dicendo e porre domande potenti.

Avere un linguaggio che abbia il maggior impatto positivo sul cliente.

4° MODULO Coltivare apprendimento e crescita

Capacità di restituire al cliente dati di realtà che lo aiutino a creare consapevolezza. Capacità di concordare attività, gestire i progressi e le responsabilità del percorso.

CAREER COACHING

1° MODULO Analisi

Diventare consapevoli di quali sono le nostre risorse interne attraverso il bilancio delle competenze.

2° MODULO Obiettivo Professionale

Avere chiarezza su ciò che vogliamo nel lavoro e imparare a costruire un obiettivo professionale SMART.

3° MODULO Modello di business

Imparare a sviluppare il modello di business per l'attività professionale e per le organizzazioni.

4° MODULO Business Plan

Creare il proprio Business Plan individuale e imparare a porsi nel mercato come persone che offrono valore e competenze.

PERCORSO K-COACH PROFESSIONISTI ED.ONLINE

PROGRAMMA FORMATIVO

TEAM COACHING



KARAKTER
COACHING SCHOOL

1° MODULO Definire un Team

Tipologie, dimensioni, ruoli. Cosa rende efficace un Team.

2° MODULO Modelli di Team Coaching

Vantaggi, complessità, modelli. Come migliorare le prestazioni, modificare e accelerare i processi.

3° MODULO Gestire il Team Coaching

Dinamiche interpersonali, gestione dei conflitti, intelligenza emotiva del Team. Il clima e lo stress.

4° MODULO Il Team che si fa coaching autonomamente

La transizione, i processi, il feedback. Creare l'ambiente favorevole e la giusta motivazione.

WELLNESS COACHING

1° MODULO Il processo decisionale

Quotidianamente prendiamo decisioni, spesso "inconsapevoli". Qual è l'impatto delle nostre decisioni sulla nostra giornata e sul nostro benessere? Stress o non stress. La gestione dello stato emotivo nel benessere quotidiano.

2° MODULO Il nostro stile di vita

Siamo noi che decidiamo il nostro stile di vita o il contrario? La delega sulla nostra salute e il nostro benessere. Rapporto con il benessere. Energia e vitalità. Perché ci ammaliamo?

3° MODULO Il rapporto con il cibo: alimentazione vs nutrizione

Essere consapevoli che il cibo cambia la chimica del nostro corpo. Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo. Cibo e salute, un binomio spesso dimenticato. Quali sono gli alimenti che contribuiscono ad una quotidianità piena di energia e vitalità.

4° MODULO Il benessere del movimento e dell'attività fisica

La percezione del proprio corpo come sensore della consapevolezza. Respirazione consapevole e tonificazione muscolare applicabili a casa per migliorare la qualità della propria vita.



ALLENAMENTI 1-2-3

Sviluppo delle competenze del Coach AICP e conoscenza dello Statuto e del Codice Etico di AICP

Pratica sui modelli di coaching GROW, OBF, EXACT

Prepararsi la propria INTAKE (sapersi presentare, conoscere le regole professionali e stabilire il contratto/accordo con il cliente tarando le sue aspettative e stabilendo il focus primario)

Pratica sulle DOMANDE POTENTI (saper porre domande efficaci e aperte che servono a far riflettere la persona senza suggerire e dare consigli)

Pratica su come indirizzare il cervello del cliente verso possibili SOLUZIONI, su come destrutturare esperienze negative e rinforzare quelle positive per creare lo STATO EMOTIVO più utile per affrontare una determinata situazione.

Fare emergere le POTENZIALITA' del cliente, aiutandolo a scoprire quali sono e quali può sviluppare e facendo in modo il più possibile che la sua prestazione rispecchi il suo massimo potenziale.

Analizzare le CONSEGUENZE e PROSPETTIVE di determinate scelte e situazione per aiutare il cliente nel definire e ridefinire obiettivi ecologici e in armonia con se stesso e con i suoi valori

ESAME FINALE

Al termine del percorso sarà tenuta una prova scritta e orale e una simulazione di una sessione di Coaching

PERCORSO K-COACH PROFESSIONISTI ED.ONLINE

PROGRAMMA FORMATIVO



KARAKTER
COACHING SCHOOL

CALENDARIO NUOVA EDIZIONE ON LINE 2022-2023

19-20 novembre 2022 - Self Coaching
16-17 dicembre 2022 - Strumenti di Coaching
14-15 gennaio 2023 - Competenze chiave ICF
17-18 febbraio 2023 - Allenamento 1
11-12 marzo 2023 - Career Coaching
21-22 aprile 2023 - Team Coaching
20-21 maggio 2023 - Allenamento 2
16-17 giugno 2023 - Wellness Coaching
8-9 luglio 2023 - Allenamento 3 + Esame Finale

RMP Certified Profiler

25-26 febbraio 2023: Primo Modulo
25-26 marzo 2023: Secondo Modulo+Esame Finale

Per maggiori informazioni

Mail: info@karakter.it

Telefono: + 39.06.8079368

Cellulare: +39.366.4393392

Sede

Viale G. Rossini, 7D - 00198 Roma

www.karaktercoaching.it