

I percorsi per la crescita e il benessere personale, attraverso gli approcci del Coaching o del Counseling, mirano a migliorare la qualità di vita della persona, attraverso il sostegno dei suoi punti di forza e delle sue capacità di autodeterminazione, verso il raggiungimento di un obiettivo.

In occasione del primo colloquio gratuito, verrà definita la tipologia di percorso (Coaching o Counseling) più appropriata per le esigenze specifiche della persona.

Percorsi individuali di Coaching online

Il Coaching è un metodo di sviluppo che si svolge all'interno di una relazione facilitante, basato sull'identificazione e sull'utilizzo delle potenzialità e delle risorse della persona per il raggiungimento di obiettivi di miglioramento/cambiamento autodeterminati e realizzati attraverso un piano d'azione.

Il Coach accompagna la persona dal presente percepito al futuro desiderato, partendo dall'affiancamento e dall'osservazione dei comportamenti, proseguendo con il costante allenamento delle sue potenzialità, fino alla creazione di un piano d'azione autodeterminato, condiviso e monitorato, per il raggiungimento dell'obiettivo.

Nei percorsi di Coaching si possono affrontare tematiche relative alla vita personale, di studio o professionale.

I percorsi di Coaching sono utili quando:

- si vuole raggiungere un obiettivo (nell'ambito dello studio, del lavoro o delle relazioni) ma non è chiaro come costruire il percorso per conseguirlo;
- serve un piano d'azione concreto per raggiungere l'obiettivo desiderato ma mancano alcuni strumenti per costruirlo;
- si vogliono sviluppare le proprie potenzialità e risorse ma non è ben chiaro come fare per allenarle.

Percorsi individuali di Counseling online

L'intervento di Counseling si struttura come relazione di aiuto non direttiva, fondata su un ascolto attivo ed empatico che, in un clima di attenzione e di rispetto, pone al centro la persona vista all'interno del contesto d'appartenenza, con i suoi bisogni e con le sue potenzialità di cambiamento. Il Counseling non è una forma di terapia (medica o psicologica) o di sostegno psicologico.

Le tecniche di Counseling che utilizziamo durante i percorsi derivano principalmente da due approcci teorici – la Gestalt e l'Analisi Transazionale – che andiamo ad integrare opportunamente di volta in volta. Sono tecniche semplici, creative e soprattutto esperienziali, che coinvolgono sia il

linguaggio verbale che quello corporeo e che fanno riferimento anche al linguaggio simbolico o metaforico attraverso una vasta gamma di strumenti espressivi come il racconto verbale, la scrittura, il disegno e tecniche di teatralizzazione.

I percorsi di Counseling sono utili quando:

- si sta sperimentando un momento di difficoltà e non sono chiari i termini del problema e la strada per affrontarlo;
- si sente il bisogno di ascolto e accompagnamento per prendere una decisione difficile che riguarda la vita personale, di studio o professionale;
- è necessario affrontare e superare blocchi durante la carriera scolastica;
- si sente il bisogno di affrontare difficoltà nelle relazioni interpersonali o nella vita di coppia (ad esempio costruire o ri-costruire un nuovo nucleo familiare e/o ri-organizzare le relazioni familiari, magari in seguito ad una separazione o ad un divorzio).

I benefici dei percorsi di Coaching e di Counseling sono:

- migliorare la conoscenza di sé e l'auto-consapevolezza
- aumentare la propria autoefficacia e autostima
- focalizzare in modo più consapevole gli obiettivi
- prendere decisioni personali e professionali con maggiore chiarezza
- rendere migliori le proprie competenze relazionali e comunicative
- sviluppare le capacità di problem solving e decision making
- accrescere la consapevolezza sulle proprie potenzialità e sui propri talenti
- creare un piano d'azione autodeterminato e attivarsi step by step in maniera efficace
- gestire meglio il proprio tempo, le emozioni e i conflitti, focalizzandosi sulle priorità

Counseling e Coaching sono Professioni disciplinate dalla legge 14/01/2013, n.4 "Disposizioni in materia di professioni non organizzate".

Come usufruire della convenzione

Per richiedere maggiori informazioni e fissare il primo colloquio gratuito (30 minuti), contattare

Elisabetta Rainoldi: 347-8297445 - elisabetta.rainoldi@gmail.com

(<https://teatro.fondazionemilano.eu/docenti/elisabetta-rainoldi>)

Rossana Andreotti: 349-0848254 – rossanaandreotti@gmail.com

(<https://teatro.fondazionemilano.eu/docenti/rossana-andreotti>)