

MY GROWTH COACHING

EDUCARSI AL CAMBIAMENTO

(un percorso strutturato e supportato di Coaching per la Crescita umana e professionale)



VINCERE NELL'INNER GAME

“L'avversario che si nasconde nella nostra mente è molto più forte di quello che troviamo dall'altra parte della rete.”

(Tim Gallwey, Il gioco interiore del tennis)

Il Coaching nasce su un presupposto: che ognuno ha il potenziale necessario a trasformare i propri comportamenti agendo sui propri pensieri e sulle proprie convinzioni.

La catena che il Coach aiuta a mettere in moto nel Coachee è questa:

- cambio i miei pensieri
- cambiano le mie convinzioni
- cambiano i miei comportamenti
- cambiano i miei risultati!

Tutto parte dal pensiero che faccio io su me stesso, tutto cioè è originato dal mio **mindset**.

Il percorso “**My Growth Coaching**” accompagna in maniera strutturata la **auto-consapevolezza** del Coachee nell'intraprendere questo percorso di trasformazione, usando i più accreditati strumenti di conoscenza di sé e di progettazione del “sé desiderato”.

Due-tre mesi intensi, potenti, pieni di lavoro e di trasformazione.

Il programma può essere fruito in presenza o in remoto, a seconda delle esigenze del Coachee.

GLI ELEMENTI BASE DEL PROGRAMMA DI COACHING

Il **profilo DoIquest**: un approccio neuroscientifico e sistemico

DO I
QUEST



Andare a fondo in se stessi, aumentare la propria auto-consapevolezza

Il **profilo PDA**: una conoscenza profonda dei propri modi comportamentali



Confrontarsi con se stesso e le proprie preferenze comportamentali

La sessione **The Coaching Maps**: visualizzare e progettare il futuro desiderato



Passare attraverso una metodologia innovativa e visualizzare per conoscersi e guardarsi in maniera nuova

Il **Percorso personalizzato di Coaching** sull'arco di sei settimane: assistito dal Coach con un metodo strutturato e potente, è il Coachee stesso a progettare un proprio percorso di Coaching, della durata di sei settimane, centrato su una particolare **area comportamentale**.

Il lavoro di crescita è supportato poi giorno per giorno da una piattaforma dedicata e da altri tre incontri nell'arco di una-due ore con il Coach nell'arco delle sei settimane del programma.

Autoregolazione da 1 (min) a 5 (max)
Quanta attenzione hai fatto alla sfida di oggi? da 1 (min) a 5 (max)

La piattaforma online "Growth Mindset" per supportare e monitorare giornalmente lo sviluppo del percorso di crescita del Coachee