

IL COACHING PER VINCERE LE SFIDE

PERS^eO propone

sessioni di coaching individuale e personalizzato

attraverso attività mirate di arrampicata ed escursioni in barca a vela.

Cos'è il Coaching

Il coaching è una relazione di collaborazione, una partnership finalizzata al raggiungimento di obiettivi personali, relazionali o professionali. È l'accompagnamento di un individuo, un gruppo o una squadra, da parte di uno specialista dello sviluppo personale: il coach.

Agendo sullo sviluppo della consapevolezza personale e sul proprio senso di autoefficacia, il coaching facilita l'espressione e lo sviluppo delle potenzialità dell'individuo.

A chi si rivolge

Si rivolge a tutti coloro che intendono sviluppare la sicurezza in loro stessi, imparare a superare i propri limiti, gestire le proprie emozioni e i propri stati d'animo. Il cliente nel coaching è una persona o una squadra che vuole raggiungere un livello più elevato di performance, di apprendimento o di soddisfazione. Ci sono molte ragioni per le quali una persona o un team possono scegliere di lavorare con un coach, qui di seguito elenchiamo alcuni tra gli obiettivi che si possono raggiungere attraverso l'utilizzo del coaching.

Obiettivi

- Imparare ad "uscire dalla propria zona di comfort".
- Sfidarsi.
- "Alzare l'asticella dei propri obiettivi".
- Accrescere la propria autostima e la sicurezza in se stessi.
- Sviluppare la capacità di gestire i propri stati d'animo.
- Prendere coscienza del proprio potenziale e saperlo utilizzare al meglio.
- Trasformare il pensiero in azione, la motivazione in attivazione.

Organizzazione

La giornata prevede la presenza costante di 2 persone, che sono a Vostra completa disposizione e che vi affiancheranno nelle attività: "il tecnico", pronto ad insegnarvi le basi degli sport in questione; "il coach", che vi supporterà e stimolerà a sviluppare consapevolezza, a definire obiettivi ambiziosi, a comprendere le nostre azioni e reazioni, ad individuare le modalità comportamentali più opportune per il raggiungimento di risultati significativi.

Il supporto tecnico è fornito da persone esperte, istruttori di arrampicata e di vela certificati. Il coach, esperto nelle più recenti tecniche di motivazione, gestione degli stati d'animo, leadership, vi condurrà a vivere le esperienze di arrampicata e di barca a vela dal punto di vista personale, affinché possano essere utili allo sviluppo personale. Assieme al coach, potrete poi definire il Vostro concreto piano di sviluppo personale e confrontarvi con lui successivamente sul raggiungimento dei Vostri obiettivi in successive sessioni di coaching telefonico o, eventualmente, di persona.





Programma della giornata

- 8.30 ritrovo.
- 8.30-9.30 trasferimento per raggiungere la località prescelta. Durante il tragitto avverranno le presentazioni e la conoscenza reciproca, la definizione degli obiettivi specifici della giornata.
- 9.30-10.30 apprendimento delle basi tecniche, presentazione degli attrezzi specifici per le attività, condivisione di attenzioni particolari da osservare.
- 10.30-12.30 attività pratiche in ambiente.
- 12.30-14.00 pranzo.
- 14.00-16.30 attività in ambiente.
- 16.30-17.30 analisi e riflessione assieme al coach su quanto sperimentato, su ciò che si è vissuto, sulle esperienze effettuate.
- 17.30-18.30 rientro.



Il progetto include:

- trasferimento in auto, pranzo e bevande, assicurazione, utilizzo barca a vela o attrezzature da arrampicata;
- 2 follow up telefonici della durata di 30 minuti ciascuno con il coach;
- filmato della giornata e foto su CD personalizzato.

Si effettuano condizioni particolari e vantaggiose per chi sceglie di "isciversi in compagnia", o per la partecipazione di gruppi aziendali.

Per qualsiasi ulteriore informazione potete contattarci al n. **0423.858550, 347.0755007** oppure tramite e-mail all'indirizzo: info@perseo.pd.it

Perseo è flessibilmente organizzata per organizzare anche sessioni di coaching individuali o di gruppo di tipo classico, sulla base delle esigenze del singolo individuo e dell'organizzazione.



