

Coaching

Definizione di Coaching

- Differenza tra Coaching aziendale e Life Coaching
- Perché si ha bisogno di un coach
- Finalità del corso di Coaching

Il dialogo interiore

- quando nasce il dialogo interiore
- Il dialogo interiore e il detentore delle regole
- Il critico interiore
- Il critico interiore e le convinzioni limitanti
- Vergogna, giudizio e autostima

L'autostima

- perchè abbiamo bisogno dell'autostima
- Accrescere l'autostima
- Autostima e ambiente di lavoro

La zona comfort

- Definizione di zona comfort
- Aumentare la zona comfort
- Lo stato di efficacia
- Valori e identità

Il modellamento

- Scegliere un modello per il coaching
- Scegliere un mentore per il coaching
- Trasformare i valori in azioni

Abitudini al successo

- Cosa sono le abitudini
- Buone e cattive abitudini
- Abitudini e ambiente
- Le abitudini di successo

Conclusioni ed esercizi