



e l e n a m o r r a
c o a c h i n g & c o n s u l t i n g

CORSO: REALIZZA I TUOI OBIETTIVI PERSONALI E PROFESSIONALI

(8 ore)

“Gli obiettivi nascono dai sogni e dai desideri. La differenza sostanziale che c’è tra un sogno, un desiderio e un obiettivo è una data di scadenza!”

OBIETTIVO

Fornire ai partecipanti le strategie efficaci per definire chiaramente un obiettivo e aumentare la loro capacità di raggiungerlo. Apprendere il metodo migliore per definire dove si è, dove si vuole essere e come arrivarci. Individuare cosa è più importante per la persona, cosa vuole raggiungere e quando attraverso strategie efficaci per definire gli obiettivi in modo equilibrato e avere così una vita di soddisfazioni.

Durante il corso verranno trattati gli argomenti e date le risposte alle domande attraverso molte esercitazioni pratiche durante le quali i partecipanti saranno affiancati, oltre che dal trainer, anche da un Executive and Life coach a disposizione per tutta la durata del corso.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno un obiettivo da raggiungere e sentono di avere la necessità di possedere una metodologia per poterlo raggiungere in modo più veloce e con più motivazione, a coloro che hanno già tentato di raggiungerlo e, per svariati motivi, non lo hanno ancora fatto, a coloro che si trovano a gestire altre persone alle quali assegnare obiettivi.

Non esistono prerequisiti: gli unici requisiti richiesti sono attitudine a mettersi in gioco e voglia di scoprire cose nuove su se stessi e sugli altri.

Il corso è aperto a tutti ma limitato ad un massimo di 14 partecipanti, per garantire una migliore comprensione e applicazione delle diverse tecniche utilizzate.

PROGRAMMA

- Una strategia per costruire gli obiettivi e aumentarne le possibilità di realizzazione
- Come costruire un obiettivo in modo da lavorare su ciò che realmente possiamo raggiungere
- In che modo la nostra mente esegue gli ordini che le diamo
- Come evitare l’autosabotaggio
- Perché è importante farsi aiutare dai 5 sensi nella formulazione di un obiettivo e nella sua realizzazione
- Come utilizzare la “linea del tempo” per dare una collocazione ai propri obiettivi e rimanere focalizzati
- Procedure funzionali per verificare se l’obiettivo è stato raggiunto



e l e n a m o r r a
c o a c h i n g & c o n s u l t i n g

MODALITA' DI EROGAZIONE DEL SERVIZIO

Si propone la codocenza come strumento per generare esperienze più ricche e calibrate sulle caratteristiche cognitive dei partecipanti, valorizzando e stimolando le intelligenze multiple e i diversi stili di apprendimento.

Il training è altamente interattivo alternando momenti didattici più **strutturati** a vivaci esercizi in cui è richiesta una partecipazione **aperta** e **attiva** inclusa la disponibilità a mettere in discussione in **modo costruttivo** le proprie idee.