



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: FONDAMENTI DI COACHING (16 ore)**

### **OBIETTIVO**

Il coach è un “facilitatore”, una persona che affianca i propri clienti ascoltandoli, creando empatia, e ponendo le giuste domande al fine di guidarli nella costruzione di una *visione sistemica* della propria vita (o di una situazione specifica) e nella definizione “corretta” dei propri obiettivi al fine di migliorarla.

Il coach è un “motivatore”, aiuta il proprio cliente a focalizzarsi sulle soluzioni piuttosto che sui problemi attivando le risorse necessarie a produrre risultati riducendo le interferenze e traendone soddisfazione.

### **PROGRAMMA**

- **il modello *GROW***, il macro-impianto del coaching
- **il modello *EXACT***, che serve a creare obiettivi motivanti
- **gli obiettivi ben formati** ovvero il modo corretto di definire gli obiettivi in modo che siano coerenti con il funzionamento della mente
- **le 4 domande** imprescindibili per la trasformazione degli obiettivi in piani d’azione
- **Le tre ruote della vita e di una organizzazione**, strumento molto utile alla mappatura delle varie fasi e dei vari settori in cui si divide la propria vita o la propria professione per acquisire una maggiore consapevolezza sistemica