



CORSO DI FORMAZIONE



PROGRAMMA DEL CORSO

ANNO ACCADEMICO 2009—2010

RICONOSCIMENTO INTERNAZIONALE

L'**ICF (International Coach Federation)** ha accreditato il corso SFERA Coaching in qualità di programma **CCE (Continuing Coaching Education)**, garantendo a coloro in possesso del titolo SFERA Certified Coach i seguenti **crediti**:

- * Core Competencies: 24 crediti
- * Personal Development: 24 crediti
- * Business Development: 8 crediti
- * Other Skills & Tools: 56 crediti

I crediti CCE sono utili per coloro che vogliono richiedere il **riconoscimento** della loro professione a livello **internazionale** oppure per il rinnovo dell'accREDITAMENTO presso ICF.

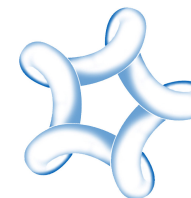
Maggiori informazioni sono reperibili su:



SFERA COACHING

Via Bagetti 19/A

E-mail: info@sferacoaching.com
www.sferacoaching.com



COS'È IL COACHING

Letteralmente si può tradurre il termine **coach** come cocchiere, colui che ti porta da un punto ad un altro in un percorso preciso. Il coach lavora sul gap, cioè lo spazio che intercorre fra un punto e l'altro. Ciascuno ha un gap da colmare, quindi un pezzo di strada da fare per **raggiungere uno stato desiderato** che non appartiene ancora alla sua esperienza di vita attuale.



Nello specifico aziendale, il coach fornisce assistenza individuale tecnico - pratica ad un'altra persona, che prende il nome di coachée, per aiutarla a raggiungere una più completa comprensione di tutte le dimensioni presenti nel proprio ruolo di lavoro ed una maggior **consapevolezza dei punti di forza e di debolezza** posseduti per raggiungere la pienezza del ruolo attuale o un programmato sviluppo di ruolo o di carriera. Questa descrizione ben rappresenta colui che viene definito come executive coach. Il life coach, invece, è un processo di coaching che lavora su obiettivi rientranti nell'area personale. Il life coach, ad esempio, lavora per il miglioramento della qualità di vita personale rispettando l'ecologia del soggetto.

In realtà, dal nostro punto di vista, il coach è, prima di tutto, **uno stato mentale**. Per essere un coach efficace, infatti, non basta possedere e padroneggiare delle tecniche di coaching, ma ci vuole molto di più. È necessario possedere un preciso stato mentale che definisce la professionalità del coach. Questo stato mentale è acquisibile e sviluppabile attraverso un attento e preciso lavoro su se stessi. Il coach necessita prima di tutto di un training su di sé, poiché avendo vissuto un'esperienza in modo diretto è più facile comunicarla e trasmetterla ad altri.

Il **metodo** che ci permette di fare tutto ciò è **S.F.E.R.A.**, compreso ed applicato su sé stesso prima di utilizzarlo nella propria professione.

Il corso si divide in **tre aree** di intervento:

- * **life coaching**, per il raggiungimento del benessere personale
- * **sport coaching**: per l'ottimizzazione della prestazione sportiva
- * **executive coaching**: per favorire un cambiamento in ambito professionale



Il corso di coaching ha un duplice obiettivo:

- * Favorire un percorso di crescita individuale in un'ottica di sviluppo del Sé;
- * Apprendere il metodo di lavoro, approfondendo le diverse tecniche a disposizione con l'obiettivo di poter applicare questo metodo in un'ottica professionale di coaching.

METODOLOGIA FORMATIVA

Le ore di formazione in aula sono condotte in da un **team docenti** e prevedono l'alternarsi di **spiegazioni teoriche e sperimentazione pratica** degli argomenti trattati nel modulo formativo.

I corsisti saranno pertanto impegnati in **lavori individuali, di coppie e in gruppo** per sperimentare direttamente quanto spiegato dai docenti.

La formazione in aula verrà supportata da con **proiezioni video e testimonianze** di persone che hanno sperimentato l'efficacia del metodo SFERA in contesti diversi.

I corsisti sono inoltre tenuti a portare avanti un **lavoro personale** applicando personalmente le tecniche apprese durante il corso, **supervisionati dallo staff docente**.

Al fine del superamento dell'esame conclusivo, tutti candidati dovranno sperimentare quanto appreso in aula in un contesto pratico di coaching (individuale o di gruppo) che dovrà essere esposto alla **commissione di esame alla fine del corso**.

Lo SFERA Coaching condivide e sottoscrive il **codice etico e deontologico** proposto dall'**International Coach Federation** per i coach.

Ai partecipanti verrà fornito il **materiale didattico** che comprende i contenuti del corso, propedeutico al superamento dell'esame finale. I corsisti avranno inoltre accesso all'area riservata del sito www.sferacoaching.com.

Al termine del corso i partecipanti avranno acquisito competenze pratiche e conoscenze teoriche sufficienti per **operare nell'ambito del miglioramento di una performance** specifica, sia essa svolta in ambito sportivo, aziendale o personale.

INDICAZIONI UTILI PER L'ISCRIZIONE

A CHI SI RIVOLGE:

Il corso è aperto a tutti coloro che operano nel settore del coaching psicologico, sportivo o aziendale. L'accesso al corso viene deciso dallo staff docenti previa visione del **curriculum** dei candidati e colloquio conoscitivo. Il curriculum di candidatura deve essere inviato a:

info@sferacoaching.com.

Il curriculum verrà visionato dallo staff docente e in caso di esito positivo verrà richiesta la compilazione della scheda di iscrizione e relativo pagamento della quota di iscrizione.

DURATA DEL CORSO

Il corso è composto da **112 ore di formazione** in aula suddivise in **14 giornate**, articolate nel week-end. Per le date vedere il programma a pagina 4-5.

TITOLO CONSEGUITO:

S.F.E.R.A Certified Coach. (SCC)

ACCREDITAMENTO INTERNAZIONALE:

Il corso SFERA Coaching è accreditato **dall'International Coach Federation** come corso **CCE (Continuing Coaching Education)**. Vedi pagina 8.

GRUPPO LAVORO:

15 partecipanti per corso. Massimo 20.

COSTO DEL CORSO:

2590 euro (+ IVA).

SEDE DEL CORSO:

Via Bagetti 19/A, 10143 Torino.

PROGRAMMA 2009–2010

DATA	ALCUNI SPUNTI DI CONTENUTO	
14.11.09	<ul style="list-style-type: none"> * Presentazione docenti e partecipanti. * Introduzione al corso; programma dettagliato e modalità formativa * Definizione di coaching e ambiti di applicazione: life, sport and executive. * Sistema di verifica della connessione mente-corpo-ambiente: il biofeedback * Il metodo SFERA Coaching completo e le fasi operative (PDCA); * Approccio teorico di riferimento: il costruttivismo; * Primo colloquio e strumenti di lavoro pratici. * Primi strumenti operativi 	
15.11.09	<ul style="list-style-type: none"> * Presentazione del metodo SFERA * Fase di analisi: strumenti operativi - teoria e pratica: SFERA Mandala e SFERA Gramma * Life coaching: SFERA e Malattia 	
12.12.09	<ul style="list-style-type: none"> * La definizione degli obiettivi * Costruzione del personale piano di azione e scelta delle coppie. * Strumenti collegati: piano di azione, goal setting * SWOT analisi; SCORE. * Lavoro a coppie 	
13.12.09	<ul style="list-style-type: none"> * L'ipnosi costruttivista come strumento di intervento nel coaching: * teoria e pratica dell'ipnosi * ambiti di applicazione dell'ipnosi * tecniche base di induzione * prove di suggestionabilità * Autoipnosi * Scala Stanford di suscettibilità ipnotica * Ricerche scientifiche in ambito ipnotico 	

ORARI	SABATO	DOMENICA
9.00 – 11.00	Laboratorio ipnotico (o testimonianze)	CHECK: strumenti di verifica del fattore
11.00 – 13.00	PLAN: analisi del fattore	ACT: lavoro di gruppo sugli strumenti di mantenimento
14.00 – 17.00	DO: tecniche base di ottimizzazione	Lavoro a coppie o lavoro su casi pratici
17.00 – 19.00	LABORATORI DI COACHING: life, sport e executive, con casi pratici o tecniche specifiche	

DATA	FATTORE	ALCUNI SPUNTI DI CONTENUTO
16– 17.01.2010	SINCRONIA	Self talk; Tecniche ipnotiche per il dialogo interiore; ABC cognitivo,... Esercizi di biofeedback
20-21.2.2010	PUNTI DI FORZA	Autoefficacia, Autostima, Feedback e gestione della comunicazione, Tecniche ipnotiche per il rinforzo dell'lo, Sindrome di Achille...
20-21.3.2010	ENERGIA	Matrice dell'energia, Gestione del tempo, Emozioni, Esercizi di biofeedback...
17-18.04.2010	RITMO	Stili di leadership, Controllo, Esercizi di biofeedback...
15-16.5.2010	ATTIVAZIONE TEAMWORKING	Sistemi motivazionali, Automotivazione, Comandi post-ipnotici + teamwork