



S F E R A

corso di formazione in
SFERACOACHING
2024-2025



L'applicazione del Modello S.F.E.R.A. come procedura di analisi e ottimizzazione nel
Business, Sport e Life Coaching



Torino
Via San Francesco da Paola 17



Modalità mista:
on-line + presenza



2 workshop integrativi
IN PRESENZA



Dott.ssa
Alessia Maglietto previo app. telefonico



info@sferacoaching.com



INTRODUZIONE AL CORSO

Nel corso degli anni il **Modello S.F.E.R.A.©** ha dimostrato di portare con sé **ordine, chiarezza, semplicità** di applicazione e comprensione, e ha contribuito a dare benefici e risultati **in termini di performance**. Nonostante i traguardi raggiunti, non abbiamo voluto fermarci e ci siamo chiesti che cosa avrebbe potuto migliorare ulteriormente il nostro lavoro. La nostra forza è da sempre, la CURIOSITÀ, la voglia di continuare a studiare e sperimentare nuove direzioni, il desiderio di conoscere nuove idee e visioni. Questo approccio è parte integrante di un nostro profondo credo: è la base della crescita, del miglioramento, dell'evoluzione della specie umana e della stessa sopravvivenza. L'adattarsi sempre meglio alle esigenze proprie, a quelle degli altri e all'ambiente che ci circonda.

Ed è proprio questo che intendiamo proporre a coloro che vorranno lasciarsi incuriosire partecipando al **Corso di formazione in S.F.E.R.A.Coaching**: divideremo le nostre esperienze e competenze in ambito **sport, business e life coaching**.

Il Modello S.F.E.R.A.© sarà la nostra linea guida, **impareremo a conoscere e a utilizzare i 5 Fattori** che lo compongono attraverso lo studio della teoria, le esperienze pratiche, i casi e le testimonianze, con strumenti specifici e apprendendo come individuare le varie connessioni tra i Fattori stessi. Procederemo verso la più completa interazione tra **MENTE, CORPO e AMBIENTE**, grazie anche ai momenti di **workshop esperienziali** che vivremo insieme, integrandoli al Modello di riferimento.

Amiamo il nostro lavoro proprio perché ci offre la preziosa opportunità di entrare in contatto con persone diverse, con esperienze e competenze straordinarie, che ci insegnano costantemente nuovi punti di vista. Ecco perché questo corso sarà integrato da uno scambio di competenze e si baserà soprattutto sulla sperimentazione pratica della teoria che apprenderemo.



Non si può dare agli altri ciò che non possediamo e solamente provandolo in prima persona, vivendolo su noi stessi, diventa bagaglio personale, da trasferire e tramandare. Sperimentaremo insieme un raro connubio tra professionalità ed emozioni, in questo nuovo ed entusiasmante percorso innovativo quanto efficace, in altre parole... decisamente 'no typical'

Giuseppe Vercelli



PROF. GIUSEPPE VERCELLI

Psicologo e psicoterapeuta, docente di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana presso l'Università degli Studi di Torino, è il **Responsabile Scientifico** del Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport. Studioso ed esperto di psicologia della prestazione e delle sue applicazioni in ambito sportivo, organizzativo e manageriale, ha insegnato, tra le altre, presso la Scuola Universitaria di Scienze delle Attività Motorie e Sportive, l'Università Bocconi di Milano e presso la Facoltà di Economia dell'Università di Torino.

Membro del team autoriale che, in collaborazione con Giunti O.S., ha sviluppato e pubblicato l'**Anti-fragile Questionnaire** nel 2020, primo test in grado di misurare il livello potenziale di Anti-fragilità negli individui.

È stato inoltre:

Psicologo Ufficiale CONI per le Olimpiadi di



Consulente CONI per le Olimpiadi di



Autore di pubblicazioni divulgative e scientifiche tra le quali i saggi *Vincere con la Mente* e *L'intelligenza agonistica*, oltre a *Il Potere nascosto dell'Ombra*, *Psicologia dell'alta prestazione nel trading* e *Antifragili*.

Psicologo dello Sport nelle Federazioni FISU, FICK, FIPAV e Psicoterapeuta presso il J Medical. È Responsabile del Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana "Umbro Marcaccioli" e dell'Area Psicologica di Juventus F.C. dal 2011.



IL MODELLO

Il **Modello S.F.E.R.A.**, ideato dal **Prof. Giuseppe Vercelli** insieme al suo team, rappresenta il Modello di riferimento, riconosciuto nel panorama internazionale, per lo sviluppo della prestazione e dell'intelligenza agonistica, da cui origina la procedura di S.F.E.R.A.Coaching. Tale Modello permette di acquisire una base teorica e pratica fondamentale per coloro che desiderano muoversi nel mondo della psicologia della prestazione e guidare professionisti e team di lavoro **nell'espressione del loro massimo potenziale**.

S.F.E.R.A. origina dall'acronimo di 5 fattori: **S**incronia, punti di **F**orza, **E**nergia, **R**itmo, **A**ttivazione.

Tale Modello, consolidato e applicato in vari contesti sia sportivi che aziendali, è stato utilizzato dal **CONI** nelle **Olimpiadi** di Torino 2006, Pechino 2008, Vancouver 2010, Londra 2012, Sochi 2014, Rio 2016, Pyeongchang 2018, Tokyo 2020, Pechino 2022, in numerosi Campionati e Coppe del Mondo ed è tuttora parte integrante, in alcune realtà, per la preparazione dei giochi di Parigi 2024. Oggi è inoltre applicato in diverse organizzazioni tra cui:

SPORT



EXECUTIVE



Nel corso vi sarà la possibilità di apprendere come operiamo in una squadra di élite.

Juventus F.C., organizzazione all'avanguardia, ha riconosciuto il valore della figura dello Psicologo dello Sport, investendo in modo sempre più consistente per implementare l'utilizzo di tecniche e strumenti psicologici finalizzati al **miglioramento continuo**.

Questa opportunità ci ha permesso di lavorare sulla crescita personale e professionale a 360° del giocatore e dei diversi staff al fine di ricercare una metodologia che nel suo genere dimostra di essere innovativa anche rispetto alla valorizzazione delle risorse.

Il **Professor Giuseppe Vercelli (Responsabile Area Psicologica Juventus F.C.)**, coordina **12 risorse attive su aree e progetti differenti**:



7

risorse dedicate all'area sportiva



3

risorse dedicate all'area residenziale



2

risorse dedicate all'area educativa



IL COACHING

Coach: letteralmente si può tradurre con il termine *cocchiere*, ovvero colui che ti porta da un punto ad un altro in un percorso preciso. Il coach lavora sulla differenza che intercorre fra questi due punti. 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. Nel contesto aziendale, il coach fornisce assistenza individuale 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 delle aree di miglioramento possedute**, 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 coaching, invece, è un processo che lavora su obiettivi relativi all'area personale, di crescita individuale finalizzata al riconoscimento e al **potenziamento delle proprie risorse**, ben distinguendosi da altre figure professionali come il counsellor o lo psicologo/psicoterapeuta. Il life coach, ad esempio, lavora per il miglioramento della qualità di vita personale rispettando l'ecologia del soggetto, in assenza di patologia, per il raggiungimento di obiettivi personali. 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 mindset** che definisce la professionalità del coach. Questo stato mentale è acquisibile e sviluppabile attraverso un attento e preciso lavoro, in primis 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. Per questo motivo **il nostro percorso formativo è orientato ad un lavoro di crescita personale per l'acquisizione del giusto stato mentale del coach e sull'apprendimento di un modello operativo** (il Modello S.F.E.R.A.) piuttosto che sulla mera acquisizione di tecniche e strumenti.

Il corso prevede lo sviluppo di competenze su tre aree di intervento:



SPORT



BUSINESS



LIFE



OBIETTIVI DEL CORSO

1

Favorire **un percorso di crescita personale oltre che professionale**, lavorando su processi di auto-consapevolezza e sulla sperimentazione in prima persona delle tecniche e metodologie proposte durante il corso. La creazione del giusto stato mentale è per noi punto imprescindibile di partenza.

2

Apprendere il metodo di lavoro, e il Modello S.F.E.R.A. con l'obiettivo di poterlo **applicare** in un'ottica professionale di coaching. Durante ogni week-end, si analizzeranno casi di sport, business e life coaching seguiti da laboratori pratici, sperimentazioni, role play e di soluzione casi.



A CHI SI RIVOLGE

Il corso è aperto a tutti coloro che operano o che desiderano operare nel settore professionale del coaching di crescita personale, sportivo o aziendale. L'**accesso al corso viene valutato dal team** docenti previa visione del curriculum dei candidati e colloquio conoscitivo. Il curriculum verrà visionato dal Responsabile scientifico del corso e dai docenti e, in caso di esito positivo, verrà richiesta la compilazione della scheda di iscrizione ed il relativo pagamento della quota di iscrizione.

Per inviare la propria candidatura: **info@sferacoaching.com**



MODALITÀ

L'edizione 2024-25 si svolgerà **in diretta streaming** (attraverso l'utilizzo della piattaforma Zoom), e saranno previsti **2 workshop esperienziali in presenza** per l'approfondimento e la sperimentazione pratica di alcune delle tematiche e tecniche affrontate durante il Corso (oltre che essere occasione per conoscersi di persona). Le ore di formazione, condotte dai docenti dello S.F.E.R.A. Team, prevedranno l'alternarsi di **spiegazioni teoriche e sperimentazioni pratiche**. I corsisti saranno pertanto anche impegnati in lavori individuali, di coppia e in gruppo per applicare direttamente quanto spiegato, anche durante le lezioni on-line. La formazione verrà supportata da proiezioni video e testimonianze di persone che utilizzano il Modello S.F.E.R.A.© in campi diversi. Al fine del superamento dell'esame conclusivo, tutti i candidati dovranno **sperimentarsi in un effettivo percorso di coaching** (individuale o di gruppo), svolto con la supervisione di un docente relatore. L'obiettivo è quello di redigere un **elaborato finale** da esporre alla Commissione di esame e ai colleghi di corso durante una giornata interamente dedicata cui seguirà la proclamazione finale. Lo S.F.E.R.A. Coaching condivide e sottoscrive il codice etico e deontologico proposto dall'*International Coach Federation* per i coach. Ai corsisti verrà fornito il materiale didattico che comprende i contenuti del corso, propedeutico al superamento dell'esame finale. I partecipanti avranno inoltre accesso all'area riservata del sito **www.sferacoaching.com**. Durante il Corso si acquisiranno competenze pratiche e conoscenze teoriche sufficienti per operare nell'ambito dell'analisi e del miglioramento di una performance specifica, sia essa svolta in ambito sportivo, aziendale o personale.



DURATA

Il corso prevede **56 ore** di formazione **online** complessive (7 moduli composti da 2 mezze giornate ciascuno con cadenza mensile venerdì 14-18 e sabato 9-13); + **30 ore in presenza** (2 workshop in 2 weekend con orario sabato 9-18 e domenica 9-17) + 14 ore di tutoraggio online; + **1 giornata** per la discussione della tesi di fine corso.



L'edizione 2024-25 prevedrà la presenza di uno o più **tutor**, ovvero figure che affiancheranno i docenti e saranno **a supporto dei corsisti** per ogni esigenza di chiarimento, approfondimento ed eventuale recupero. Tali figure presenzieranno alle dirette on-line, ai workshop in presenza e saranno a disposizione tra un incontro e l'altro per ulteriori dubbi o chiarimenti tramite mail o appuntamenti telefonici.

In caso di eventuali assenze, che dovranno essere comunicate anticipatamente ed inferiori al **75% delle lezioni**, i tutor metteranno a disposizione dei soli assenti le registrazioni dei moduli per consentirne il recupero.

Sarà inoltre previsto un **ulteriore collegamento Zoom della durata di circa 2 ore**, antecedente al modulo successivo: tale spazio sarà messo a disposizione per eventuali domande, fornire assistenza e supporto a chiunque possa avere necessità o piacere di chiarimenti o approfondimenti riferiti ai moduli già affrontati. Il presente **spazio è da intendersi extra-corso**, pertanto non verrà utilizzato per affrontare argomenti inediti, né verranno proposte attività didattiche. La partecipazione a tale momento è da intendersi come facoltativa e le credenziali per il collegamento verranno comunque estese a tutti i corsisti che, a propria discrezione, potranno scegliere di collegarsi.



PROGRAMMA DEL CORSO

Il programma del corso viene aggiornato a partire dalle esperienze più significative ed efficaci sviluppate sul campo. Ogni attività inserita all'interno di esso è stata progettata e verificata scrupolosamente prima di essere considerata qualitativamente appropriata. I contenuti previsti saranno suddivisi nei seguenti moduli:

1

I presupposti del coaching - 15 e 16 novembre 2024

- la definizione di coaching e ambiti di applicazione
- le regole del coach: etica e deontologia
- Introduzione al Modello e alla procedura S.F.E.R.A. Coaching, approccio teorico e metodologico di riferimento e primi strumenti operativi

2

Il lavoro del coach - 13 e 14 dicembre 2024

- la fase di analisi: come strutturare il primo colloquio e la raccolta di informazioni
- come instaurare la relazione coach-coachée
- la definizione degli obiettivi e il Piano d'Azione

3

Il fattore Sincronia - 17 e 18 gennaio 2025

- la connessione mente-corpo
- strumenti di analisi del fattore e le polarità che lo costituiscono
- strategie, esercizi e tecniche per l'ottimizzazione e l'allenamento del fattore

4

Il fattore punti di Forza - 14 e 15 febbraio 2025

- l'attivazione delle risorse personali
- strumenti di analisi del fattore e le polarità che lo costituiscono
- strategie, esercizi e tecniche per l'ottimizzazione e l'allenamento del fattore
- l'autoefficacia nella performance e i feedback



PROGRAMMA DEL CORSO

5

Il fattore Energia - 21 e 22 marzo 2025

- come regolare l'Energia
- strumenti di analisi del fattore e le polarità che lo costituiscono
- strategie, esercizi e tecniche per l'ottimizzazione e l'allenamento del fattore
- la delega e il time management

6

Il fattore Ritmo - 11 e 12 aprile 2025

- ritmi individuali e collettivi
- strumenti di analisi del fattore e le polarità che lo costituiscono
- strategie, esercizi e tecniche per l'ottimizzazione e l'allenamento del fattore
- la leadership

7

Il fattore Attivazione - 16 e 17 maggio 2025

- sistemi auto-motivazionali
- strumenti di analisi del fattore e le polarità che lo costituiscono
- strategie, esercizi e tecniche per l'ottimizzazione e l'allenamento del fattore
- il mantenimento dei risultati

+

Discussione tesi di fine corso e aggiornamento

- Sabato 11 ottobre 2025

1 workshop sabato 8 + domenica 9 marzo

Sabato: 9.00 -13.00 Mindfulness (*Dott.ssa C. Gambarino*)

Introduzione alla pratica con l'obiettivo di accrescere la consapevolezza ed essere efficaci nel gestire emozioni e promuovere strategie di coping funzionali.

Sabato 14.00 – 18.00 L'ombra (*Vercelli – D'Albertas*)

Un percorso di approfondimento nelle zone d'ombra che ognuno di noi possiede con l'obiettivo di integrarle nella nostra quotidianità.

Domenica 9:00 -17:00 Ipnosi (*Prof. G. Vercelli*)

Introduzione alla pratica con l'obiettivo di trasmettere conoscenze e competenze pratico-applicative per l'utilizzo dell'ipnosi nel coaching.

2 workshop sabato 5 + domenica 6 aprile

Sabato: 9.00 -13.00 Il viaggio dell'Eroe (*Vercelli – D'Albertas*)

Un viaggio alla scoperta degli archetipi che dominano la nostra esperienza nel momento in cui affrontiamo una sfida.

Sabato 14.00 – 18.00 Performance musicale (*S. Scherma*)

Approfondimento e immersione nel fattore Ritmo attraverso la sperimentazione pratica del costruito e delle relative implicazioni.

Domenica 9:00 -13:00 Team building e Team Working (*Sacco - Maglietto*)

Approfondimento sul lavoro di squadra per la costruzione e l'ottimizzazione della performance di gruppo

Domenica 14:00 -17:00 Business & Executive coaching (*Frizzarin*)

Applicazioni pratiche e testimonianze del modello applicato in ambiti organizzativi complessi.



COSTI

Euro 2650,00 (+ IVA) da versare nel seguente modo:

- euro 1050,00 (+ IVA) quota iscrizione al corso (a ricezione fattura)
- euro 800,00 (+ IVA) entro il 31 gennaio 2025 (a ricezione fattura)
- euro 800,00 (+ IVA) entro il 30 marzo 2025 (a ricezione fattura)

31 Early bird: per tutti coloro che si iscriveranno entro il **30 Settembre 2024** è previsto uno **sconto di 200,00** euro sulla quota di iscrizione. Il costo del corso sarà pertanto di **2450,00 (+ IVA)** da versare nel seguente modo:

- euro **850,00** (+ IVA) quota iscrizione al corso (a ricezione fattura)
- euro 800,00 (+ IVA) entro il 31 gennaio 2025 (a ricezione fattura)
- euro 800,00 (+ IVA) entro il 30 marzo 2025 (a ricezione fattura)

La quota di iscrizione comprende tutto il materiale didattico e l'accesso alle aree riservate per il materiale del corso. Per tardato pagamento è prevista una mora aggiuntiva di 100,00 €. Coloro che non avranno provveduto ad iscriversi entro il termine previsto, saranno considerati rinunciatari e i loro posti verranno attribuiti ad altri aspiranti che seguono in graduatoria.



I DOCENTI DEL CORSO



DOTT.SSA ALESSIA MAGLIETTO

Responsabile organizzativa

Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni ed Esperta in Psicologia dello Sport, è Cultrice della materia in "Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana" presso l'Università degli Studi di Torino, SUIISM. Referente per la gestione e l'organizzazione del Corso "SferaCoaching" a Torino, collabora alla progettazione ed erogazione della formazione a livello aziendale, con precedenti esperienze lavorative nel settore delle risorse umane. Si occupa inoltre di ricerca all'interno dell'Unità Operativa in Psicologia dello Sport (Centro Ricerche - SUIISM Torino). E' psicoterapeuta ad indirizzo sistemico in formazione.



DOTT. ANTONIO SACCO

Responsabile formazione

Psicologo Clinico e di Comunità, Esperto in Psicologia dello Sport, insegna Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana ed è Cultore in Psicologia Sociale presso l'Università degli Studi di Torino, SUIISM. E' Executive, Sport e Life Coach ad indirizzo Ipnotico Costruttivista. E' docente per il Corso di Perfezionamento in psicologia dello sport, per il corso "SferaCoaching" e per Juventus University. E' psicologo per la Juventus Soccer School e per i Juventus Summer Camp. Lavora come consulente per diverse società professionistiche di calcio (Juventus FC, Livorno Calcio, Virtus Lanciano). Formatore in ambito aziendale e consulente per "Reazione Positiva", è anche responsabile Risorse Umane in strutture specializzate per pazienti psichiatrici. E' psicoterapeuta della coppia e della famiglia in formazione.



DOTT.SSA GABRIELLA D'ALBERTAS

Docente

S.F.E.R.A. Coach e Counsellor con approccio ipnotico-costruttivista, ha una laurea in Lettere con indirizzo semiologico e un passato professionale come giornalista e manager d'azienda. Ha poi lasciato il mondo delle imprese per la sua vera passione: l'esplorazione dell'inconscio e lo sviluppo del potenziale nascosto dietro i condizionamenti appresi. È specializzata nell'individuare e trasformare le convinzioni e gli schemi di pensiero limitanti che impediscono di accedere alla propria ricchezza interiore. È autrice di "Cambia Vita Cambiando Convinzioni", e, insieme a Giuseppe Vercelli, dei libri "Di Che Archetipo Sei?" e "Il Potere Nascosto dell'Ombra".



DOTT. ALESSANDRO MIGUEL CECILIA

Docente

Psicologo del Lavoro e del Benessere nelle Organizzazioni, Psicologo dello Sport. Psicologo all'interno dell' Area Psicologica del Settore Giovanile Juventus F.C. Collabora con la Federazione Italiana Canoa e Kayak (FICK), con la Federazione Italiana Sport del Ghiaccio – settore Curling (FISG) e con la Federazione Italiana Badminton (FIBa).



INFORMAZIONI UTILI



Programmazione

Il Corso ha una durata complessiva di:

100 ore

formative suddivise in

7

MODULI ONLINE

+

2

WORKSHOP IN PRESENZA +

TUTORAGGIO E SUPPORTO



Orari

I moduli on-line si svolgeranno:

VENERDÌ

14-18

SABATO

9-13

I workshop in presenza:

SABATO

9-18

DOMENICA

9-17



Attestato

Al termine del corso e successivamente al superamento dell'esame finale i partecipanti riceveranno un attestato di frequenza per corso formativo in S.F.E.R.A.Coaching:

Acquisizione di competenza nell'applicazione del modello S.F.E.R.A. come procedura di ottimizzazione



Tariffe

Costo complessivo (Corso on-line + 2 Workshop):
euro 2650,00 (+ IVA)

Per le iscrizioni entro il 30 settembre 2024 è previsto uno sconto di 200,00 euro sulla quota di iscrizione, per un totale complessivo di
2450€+IVA



Sede

Palazzo Costa Carrù della Trinità

Via San Francesco da Paola 17 - TORINO

Stazione FS e Fermata Metro di Torino Porta Nuova



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI



Per informazioni e per iscrizioni rivolgersi alla dott.ssa Alessia Maglietto, docente del corso e referente organizzativa tramite la mail: info@sferacoaching.com

Verranno fornite le informazioni relative al corso e verrà fissato un appuntamento telefonico per ulteriori dettagli.





SFERA
EXECUTIVE UNIT



STUDIO DI PSICOLOGIA DELLA PRESTAZIONE UMANA APPLICATO ALLO SPORT E ALLE ORGANIZZAZIONI



VIA BAGETTI 19/a 10143 TORINO



giuseppe.vercelli@unito.it
info@sferacoaching.com



www.giuseppevercelli.it
www.sferacoaching.com