



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

Corso di formazione in
S.F.E.R.A. COACHING
2025-2026

L'applicazione del Modello S.F.E.R.A. come procedura di
Sport, Executive & Life Coaching

G | Gavakersi

G | Gavakersi®

CHI SIAMO

Il team

Siamo un Team di professionisti esperti in Psicologia della Prestazione Umana, che studia i meccanismi mentali alla base della **performance di eccellenza** in ambito sportivo, organizzativo e manageriale. Tramite **SFERA**, un **modello di analisi e di intervento sulla prestazione**, operiamo con l'obiettivo di permettere al singolo e all'organizzazione di raggiungere la massima efficacia ed efficienza nelle loro **sfide**.

Abbiamo inoltre studiato e sviluppato il costrutto di **Anti-fragilità**, per allenare il mindset adeguato a fronteggiare **l'incertezza e trasformare i limiti in opportunità**, arrivando a costruire e validare il primo questionario al mondo (AFQ – *Anti-fragile Questionnaire*) in grado di misurare il livello di anti-fragilità nelle persone.

Il terzo livello per operare sulla prestazione si ispira alla filosofia **Less is more**, ovvero alla capacità di identificare l'essenziale, eliminare il superfluo e il ridondante e semplificare, per identificare la nostra vera forza propulsiva.



S.F.E.R.A.

un Modello di **analisi e di intervento** sulla prestazione



ANTI FRAGILE

un Mindset per imparare a **trasformare limiti in opportunità**



GAVAKERSI

L'arte di togliere **il rumore del mondo**

IL TEAM



Prof. Giuseppe Vercelli – Responsabile scientifico

Psicologo e psicoterapeuta, è docente di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana presso l'**Università degli Studi di Torino**. Responsabile scientifico del Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana all'ISEF di Torino, Responsabile dell'Area Psicologica di Juventus F.C. dal 2011 e Psicoterapeuta presso J-Medical. È inoltre Responsabile dell'Area psicologica di FISJ e FIPAV e ha partecipato a 10 **Olimpiadi** come Psicologo ufficiale del **CONI** ed è referente per l'area psicologica della Scuola per l'Alta Formazione Olimpica.

Membro del team autoriale che, in collaborazione con Giunti O.S., ha sviluppato e pubblicato nel 2020 l'**Anti-fragile Questionnaire**.

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



Responsabile Area Psicologica
Juventus F.C.



Coni Official e/o Consulente
Comitato Olimpico Nazionale Italiano



Psicologo e Psicoterapeuta
Resp. Forum tematico Psicologia dello sport



Responsabile Area Psicologica
Federazione Italiana Sport Invernali



Responsabile Area Psicologica
Federazione Italiana Pallavolo



Docente
Università degli Studi e SUISM di Torino

IL TEAM



Alessia Maglietto

Dott.ssa Alessia Maglietto – Referente organizzativa e Docente

Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni e **Psicoterapeuta** Sistemico Relazionale. Sport, Life e Business Coach ed Esperta in Psicologia della Prestazione Umana, collabora con il Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana “Umbro Marcaccioli” presso l’ISEF Torino ed è docente e referente per il corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport e il corso di S.F.E.R.A. Coaching.

Docente della Scuola per l’Alta Formazione Olimpica del **CONI**.

È cultrice della materia in Psicologia dello sport della Prestazione Umana presso l’Università degli Studi di Torino. È co-autrice **dell’Anti-fragile Questionnaire (AFQ)**.

Precedentemente HR in differenti organizzazioni tra cui *Banca Sella* e *EY*, è ora consulente e formatrice e si occupa prevalentemente di ottimizzazione e intervento in ambito organizzativo e manageriale.

Opera in ambito clinico presso il centro J Medical e altri studi privati.



Psicologia dello sport e della
prestazione Umana UNITO e SUISM



Italia Coni Docente Alta Formazione Olimpica
Comitato Olimpico Nazionale Italiano



Psicologa e Psicoterapeuta

IL TEAM



Antonio Sacco

Dott. Antonio Sacco – Responsabile della formazione e Docente

Psicologo clinico e di comunità. Sport, Life e Business Coach ed Esperto in Psicologia della Prestazione Umana. Responsabile dell'Area Psicologica del Genoa CFC dal 2022; per 11 anni Responsabile dell'Area Psicologica del Settore Giovanile di Juventus FC. Collabora con il Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana "Umbro Marcaccioli" presso l'ISEF Torino ed è docente e referente per il corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport e il corso di S.F.E.R.A. Coaching.

Già docente dell'insegnamento di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana presso l'Università degli Studi di Torino, SUISM ed è cultore per l'insegnamento in Psicologia Sociale presso l'Università degli Studi di Torino. È co-autore dell'**Anti-fragile Questionnaire (AFQ)**.

Docente della Scuola per l'Alta Formazione Olimpica del **CONI**.

Consulente/formatore: si occupa prevalentemente di ottimizzazione e intervento in ambito organizzativo e manageriale. Ha una formazione sistemico relazionale, opera anche in ambito clinico.



Responsabile Area Psicologica
Genoa C.F.C.



Docente Alta Formazione Olimpica
Comitato Olimpico Nazionale Italiano



Cultore della materia
Università degli Studi e SUISM di Torino

IL TEAM



Dott. Alessandro Miguel Cecilia – Docente

Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni. Sport, Life e Business Coach ed Esperto in Psicologia della Prestazione Umana, collabora con il Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana “Umbro Marcaccioli” presso l’ISEF Torino ed è docente per il corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport e il corso di S.F.E.R.A. Coaching.

Docente della Scuola per l’Alta Formazione Olimpica del **CONI**.

È cultore della materia in Psicologia dello sport della Prestazione Umana presso l’Università degli Studi di Torino.

Fa parte dell’Area Psicologica Juventus F.c. ed è referente per le squadre u17, u16, u15 del settore giovanile maschile. È inoltre referente dell’Area Psicologica per le Academy Juventus Internazionali e per i Summer Camp Juventus.

È lo psicologo della Nazionale Italiana Canoa e Kayak per il settore Slalom.



Referente per le squadre u15, u16, u 17
Referente per le Academy International
Juventus F.C.



Psicologo per il Settore Slalom
Federazione Italiana Canoa e Kayak



Coni Docente Alta Formazione Olimpica
Comitato Olimpico Nazionale Italiano

IL TEAM



Elisa Pagliano

Dott.ssa Elisa Pagliano - Tutor

Laureata in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni, esperta in Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana. **Coordinatrice** del **Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana «Umbro Marcaccioli» - ISEF Torino**, Sport Life & Business Coach, è **Responsabile Organizzativo** del Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport, all'interno del quale è anche docente.

Docente della Scuola per l'Alta Formazione Olimpica del **CONI**.

Fa parte dell'Area Psicologica Juventus F.C. dove si occupa del progetto Juventus Residency Academy.

Precedentemente collaboratrice dell'Area Psicologica FIGC - SGS per la supervisione e formazione dello staff tecnico dei Centri Federali Territoriali;

Dal 2016 collabora con Fisi&Lab, Centro di fisioterapia e riabilitazione ortopedica e sportiva.

È iscritta all'Ordine degli Psicologi del Piemonte.

 Juventus Residency Academy
Area Psicologica **Juventus F.C.**

 **Italia Coni** Docente Alta Formazione Olimpica
Comitato Olimpico Nazionale Italiano

 **ISEF TORINO** Coordinatrice
Centro di Psicologia dello Sport

LA MASSIMA PRESTAZIONE

Il Modello di riferimento

In uno scenario competitivo e costantemente mutevole, avere la chiave per accedere alla **massima prestazione** diventa determinante. Ancor più determinate in questi ultimi anni, in cui tutti siamo stati chiamati a fronteggiare emergenze globali davvero complesse.

Questo è ciò di cui si occupa la **Psicologia della Prestazione Umana**, ovvero favorire l'espressione di tutte le potenzialità per raggiungere e mantenere l'eccellenza nella propria performance. Come?

In primis attraverso l'utilizzo del **Modello S.F.E.R.A.**, sviluppato dal prof. Giuseppe Vercelli e dal suo team, su un'analisi di oltre 1000 atleti, all'interno del **Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana "Umbro Marcaccioli" – ISEF Torino**.

È attualmente applicato in svariati **ambiti sportivi e professionali d'eccellenza**. In ambito accademico è argomento di docenza all'interno delle Facoltà di Psicologia, Economia e di Scienze Motorie **dell'Università degli Studi di Torino** ed è stato insegnato all'interno del programma multidisciplinare dell'**Università Bocconi** di Milano. In ambito organizzativo e manageriale è utilizzato in importanti aziende italiane e multinazionali come procedura di business&executive coaching.

LA MASSIMA PRESTAZIONE

Il Modello di riferimento

SINCRONIA

Capacità di essere completamente presenti su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione

PUNTI DI FORZA

Capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che l'individuo riconosce di possedere ai fini di una prestazione d'eccellenza

ENERGIA

Uso attivo della forza e potenza, che consente di esprimere al meglio le proprie risorse

RITMO

Ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti, ciò che dà qualità all'azione

ATTIVAZIONE

È il motore motivazionale, la massima espressione della passione

LA MASSIMA PRESTAZIONE

Il Modello di riferimento



Uno **strumento di analisi** e **ottimizzazione** della prestazione, volto all'espressione del proprio massimo potenziale in ogni sfida, che possa far corrispondere la **prestazione potenziale** con quella **reale**. È un modello che è riconosciuto e applicato in ambito Nazionale e Internazionale. E' stato presentato alla Comunità Scientifica in occasione del XII Congresso Mondiale di Psicologia dello Sport a Marrakech a Giugno 2009.



UN MODELLO DA JUVENTUS

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



UN MODELLO PER LA PREPARAZIONE OLIMPICA



Inoltre, il nostro Centro riveste un ruolo di primo piano nella **Scuola per l'Alta Formazione Olimpica** degli staff tecnici del **CONI**, portando anche in questo prestigioso contesto il Modello **S.F.E.R.A.** e applicandolo come base del lavoro con allenatori, preparatori atletici e professionisti del settore.

Attraverso questo approccio, supportiamo la crescita delle figure chiave dello **sport di élite**, fornendo anche strumenti concreti per l'ottimizzazione della performance, il potenziamento delle capacità decisionali e la gestione efficace degli atleti.

Grazie a metodologie avanzate ed esperienze pratiche, l'obiettivo è quello di rafforzare competenze strategiche e operative dei tecnici e degli staff di lavoro, favorendo un **miglioramento continuo** nel panorama della preparazione olimpica.

Il **Prof. Giuseppe Vercelli** ha lavorato come **Psicologo Ufficiale** e **consulente** del **CONI** nelle seguenti edizioni olimpiche:



PARTNERSHIP E COLLABORAZIONI

Principali esperienze del Team

BUSINESS & EXECUTIVE



Guardia di Finanza



SPORT



ACCADEMICO



AIDEA



ANTI-FRAGILITA'

La gestione dell'incertezza

A partire dalle teorizzazioni di Nassim Nicholas Taleb, il Team autoriale composto dal **Prof. Giuseppe Vercelli**, il **Dott. Antonio Sacco**, la **Dott.ssa Alessia Maglietto** e la **Dott.ssa Claudia Gambarino** ha approfondito e contribuito all'evoluzione del costrutto di **anti-fragilità**.

Grazie alla collaborazione con **Giunti Psychometrics** è stato possibile strutturare e pubblicare **l'Anti-Fragile Questionnaire**, primo strumento in grado di misurare il livello di anti-fragilità negli individui.



ANTI-FRAGILITA'

La gestione dell'incertezza

Con il termine **Antifragilità** si identifica il costrutto psicologico riferito agli organismi, umani e non, che **traggono vantaggio** dagli eventi negativi. L'antifragile ricerca quindi il cambiamento, il rischio e l'incertezza, poiché conosce se stesso e di conseguenza apprende come ottenere il massimo da tali situazioni. Il tratto di Antifragilità (*naturalistico e presente in ognuno degli esseri umani*), se **adeguatamente allenato e stimolato**, permette di rispondere in maniera proattiva alle sfide del contesto, soprattutto nell'attuale periodo storico che ha messo a dura prova l'intero sistema. Diventa prioritario infatti riappropriarsi della **"naturale" propensione ad accogliere i cambiamenti** a cui si è sottoposti, in ogni ambito di vita.

Ricerca nuovi stimoli, reagire in maniera funzionale e proattiva alle situazioni che ci troviamo ad affrontare, contemplare gli errori e saper apprendere da essi, gestire le proprie emozioni e liberarsi dai condizionamenti, sono le caratteristiche che ci permettono di rispondere in maniera anti-fragile alle nostre sfide, personali e lavorative.



ANTI-FRAGILE

ANTI-FRAGILITÀ

L'evoluzione in partnership

Prime evoluzioni del costruito
con il Board



Standardizzazione del
costrutto e costruzione
AFQ



Applicato con i
Leadership team
internazionali

Applicato in partnership per differenti progetti:

Talento diffuso
Certificazione HR
Intera funzione People&Culture



Microsoft

Applicato in partnership con
Top Management di diverse
divisioni

Programma integrato per lo
sviluppo dei talenti e processi
di carriera



Programma per la formazione
e sviluppo Accademia Ufficiali
- Bergamo e Sovrintendenti
Istruttori - L'Aquila



INTRODUZIONE AL CORSO DI S.F.E.R.A. COACHING

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**: condivideremo 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



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 DI S.F.E.R.A. COACHING

- 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 CORSO DI S.F.E.R.A. COACHING

L'edizione 2025-26 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.

TUTORAGGIO E RECUPERO

L'edizione 2025-26 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 DI S.F.E.R.A. COACHING

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 - 14 e 15 novembre 2025

- 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 - 12 e 13 dicembre 2025

- 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 - 16 e 17 gennaio 2026

- 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 - 20 e 21 febbraio 2026

- 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 DI S.F.E.R.A COACHING

5

Il fattore Energia - 20 e 21 marzo 2026

- 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 - 10 e 11 aprile 2026

- 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 - 15 e 16 maggio 2026

- 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 10 ottobre 2026**

1 workshop sabato 7 + domenica 8 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 18 + domenica 19 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 CORSO DI S.F.E.R.A. COACHING

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 2026 (a ricezione fattura)
- euro 800,00 (+ IVA) entro il 30 marzo 2026 (a ricezione fattura)

 **Early bird:** per tutti coloro che si iscriveranno entro il **30 Settembre 2025** 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 2026 (a ricezione fattura)
- euro 800,00 (+ IVA) entro il 30 marzo 2026 (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.



SINTESI DETTAGLI CORSO DI S.F.E.R.A. COACHING



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 2025 è previsto uno sconto di 200,00 euro sulla quota di iscrizione, per un totale complessivo di **euro 2450,00 (+ IVA)***



Location

Palazzo Costa Carrù della Trinità
Via San Francesco da Paola 17 - TORINO

Stazione FS e Metro - Torino Porta Nuova -



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CORSO DI S.F.E.R.A. COACHING



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.





info@sferacoaching.com
Alessia.maglietto@psycosport.com



www.giuseppevercelli.it
www.sferacoaching.com

 | Gavakersi s.r.l.®

Via Bagetti 19/A
10143 Torino
P.IVA 12945220015

 | Gavakersi®