



*SCHEDA PROGETTO
PRIMAVERA DEL COACHING 2020*

COACHING CLUB SARDEGNA

#LA PRIMAVERA DENTRO

A photograph of several small green seedlings growing in a terrarium. The plants are in various stages of growth, with some having two leaves and others having one. The background is softly blurred, showing more plants and light filtering through. The overall tone is fresh and vibrant, representing the theme of spring and growth.

#laprimaveradentro
150 ore di coaching online gratuito

Sardegna
15 APRILE - 21 GIUGNO

sardegna.coachingclub@gmail.com

LA PRIMAVERA DEL COACHING / 2020
WWW.ASSOCIAZIONECOACH.COM

The AICP logo is repeated in the bottom right corner of the banner, featuring the acronym 'AICP.' in white on a blue background, with the full name 'Associazione Italiana Coach Professionisti' in smaller white text below it.



TESTI UFFICIALI

Il Coaching Club Sardegna, ha deciso di dare il proprio contributo creando l'evento online "mi sono portato la primavera dentro."

Lo scopo è quello di favorire il superamento di questa delicata situazione attraverso percorsi di coaching specifici. Analisi delle risorse, valorizzazione del potenziale e progettazione consapevole, con lo sguardo rivolto al domani, sono alcuni dei temi centrali che i Coach di AICP Sardegna ritengono essenziali per agevolare l'attraversamento di questa fase della vita.

Cosa si può fare concretamente con un coach? Utilizzare questo periodo per vivere al meglio il presente imparando a rallentare e ad ascoltarsi per prepararsi al futuro prossimo che ci aspetta, esplorando i propri desideri per farli "germogliare" e trasformarli in obiettivi concreti.

RISULTATI QUANTITATIVI



**Dichiarazioni dei coachee partecipanti:**

- il 42,5 % dichiara di non conoscere il coaching;
- il 57,5 % dichiara di conoscere il coaching

Sesso dei coachee:

- 75 % donne
- 25 % uomini

Tipologia di coaching indicata dal coachee nella richiesta:

- 27,5 % business
- 72,5 % life

Alla domanda "Quale motivo ti porta a fare questa richiesta?", queste sono state le principali risposte:

- Curiosità
- Per comprendere parti di me stessa
- Una maggiore conoscenza di me stesso
- Affrontare la situazione del momento
- Vorrei approfondire e soprattutto superare questo momento critico
- Attualmente sono in Cigs vorrei cercare un'alternativa lavorativa
- Sono molto curiosa di sapere come si svolge e che benefici mi può dare.
- Voglio cambiare la mia vita
- Ansia
- Interesse nel coaching
- Mancanza di fiducia e autostima
- Esigenza di crescita personale
- CONOSCENZA E CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE
- Crescita personale
- Curiosità e accrescimento
- Questo momento critico che stiamo attraversando
- Vorrei capire cosa fare nella mia vita professionale
- Questo periodo mi ha generato una profonda confusione con ansia.

- Raggiungimento obiettivi
- Se è un modo per approfondire la conoscenza di sé stessi, perché non farlo?!
- Curiosità
- Avere un aiuto per uscire dal tunnel in cui siamo capitati a causa della pandemia
- Approfondimento e curiosità

- Per capire certe situazioni che sembrano non avere una uscita
- Vorrei crescere e migliorare me stessa
- La necessità di ampliare la visione sui passi da intraprendere, con il supporto di strumenti professionali seri.
- Vorrei fare chiarezza su alcune scelte importanti da compiere
- La possibilità di migliorarmi
- Sto attraversando una crisi esistenziale e non ho idea di cosa voglio davvero fare della mia vita
- Sono alla ricerca della mia strada
- Me ne hanno parlato
- Smarrimento
- Insoddisfazione professionale e personale, scarsa autostima, bisogno di cambiare
- Emotività
- Bisogno di fare chiarezza

Alla domanda "Cosa ti aspetti di raggiungere attraverso questo ciclo di sessioni di coaching?", i coachee hanno risposto:

- Stabilità
- Una maggiore consapevolezza e qualche strumento di lavoro
- Alcuni strumenti che mi aiutino determinati obiettivi

- Sicurezza
- Delle risposte mie personale per un mio futuro
- Di ampliare la mia mente a nuovi risultati
- Mettere in pratica le nuove conoscenze
- Di riuscire nei miei intenti, vorrei diventare una Manager
- Benessere
- Una pace interiore
- Consapevolezza e autostima
- Capire come avviene e se fa per me

- MIGLIORAMENTO MENTALE
- Cambiare la mia prospettiva di visione delle cose/crescita personale
- Accrescimento mentale

- Serenità
- Nuovi stimoli
- Un aiuto a focalizzare l'obiettivo
- Implementare un modello più efficiente di business
- Una maggiore consapevolezza di me stessa. Vorrei riscoprire eventuali punti di forza per ripartire senza le zavorre che mi porto addosso.
- "Dipanare" la confusione che creo durante il lavoro.
- Nulla.
- Accrescimento personale
- Ridefinizione degli obiettivi e individuazione del percorso
- Spero di capire le ragioni che mi hanno portato ad un crollo emotivo in questo momento, avendomi colpito la manifestazione di alcune fragilità
- Qualcosa di buono
- Raggiungere un po' di ordine
- Penso possa aiutarmi nella crescita personale
- Mi aspetto di essere supportata in un percorso di analisi della situazione attuale, per compiere delle scelte in consapevolezza e lucidità.
- Assumere decisioni importanti e definire un piano di azione

- Maggiore consapevolezza
- Maggiori informazioni
- Un miglioramento nella gestione della mia azienda
- Fare scelte consapevoli in merito alla mia condizione
- Riuscire a smuovermi da una situazione di blocco
- Migliorare e incrementare le mie possibilità
- Non so
- Un sostegno per individuare e percorrere la strada giusta
- Gestire situazioni
- Maggiore chiarezza

CONTENUTI EXTRA



Giovanni “Ninni” Spissu specifica che la Primavera del coaching ha rappresentato la prima occasione di fare un evento tutti insieme, e di come questo abbia permesso di creare delle belle sinergie all’interno del CC. L’iniziativa è stata aperta a chiunque volesse usufruirne e sono state, inizialmente, messe a disposizione 150 ore per un totale di 35 richieste che poi, grazie ad una proroga, sono diventate 40, di queste, 9 coachee non si sono resi reperibili o non hanno ancora iniziato e 21 hanno già concluso. L’iniziativa è stata pubblicizzata tramite la pagina Facebook ma senza sponsorizzazione ed ha permesso di creare delle mini unità all’interno del CC, ad esempio sulla comunicazione e sull’identità. Tutto ciò è stato estremamente positivo per tutto il CC in termini di coesione, Ninni auspica che questa esperienza possa essere replicata in futuro in quanto ottima possibilità di allenamento e confronto tra i soci e spunto per fare formazione interna. Infine, in risposta a Cristina Riggio, rispetto al numero di sessioni messe a disposizione per ogni coachee, Ninni specifica che nel loro caso sono stati messi a disposizione interi percorsi più che pacchetti di sessioni.



Feedback Coach

1)

Un coachee è rimasto talmente entusiasta che, oltre ad aver modificato consapevolmente alcuni suoi comportamenti, ha iniziato a trasferire queste sue nuove "scoperte" anche ad altri, raccontando poi di me e di quanto le ha cambiato la vita questo percorso. e, dulcis in fundo, mi ha mandato una sua neo-collaboratrice per supportarla in questo nuovo lavoro, allineandola al lavoro che avevo fatto in precedenza con lei. Insomma, sarà anche Business Coaching, ma poi la verità è che (come noi già sappiamo) lavoriamo insieme sulla persona in generale la quale poi applica anche sul lavoro questo suo cambiamento. E ti dico, questo coachee era davvero "tosto"! Sono molto soddisfatta. tra l'altro, anche la neo-collaboratrice, con 4 sessioni + 1 trilaterale, ha raggiunto i suoi obiettivi, quindi sono doppiamente soddisfatta. buona serata 😊

2)

Gli obiettivi sono stati raggiunti con 2 ulteriori sessioni "gratuite" per ciascuna. Una mi ha ricontattata per un nuovo obiettivo da raggiungere.

3)

Feedback dei coachee:

- 1) Ciao come va 😊? Spero bene un abbraccio. 😊😊 e ancora grazie per il grande aiuto che mi hai dato ♥ senza di te non avrei raggiunto il diploma. Un abbraccio



2) Grazie, sei stata una presenza preziosa in questa fase così particolare. Ti invio un forte abbraccio virtuale!!! Aspetto il link.
Buon fine settimana

4)

Educatore per l'infanzia. Con il lockdown si è reso conto che lo status di dipendente gli andava stretto. Decide di rassegnare le dimissioni. Vuole realizzare il sogno di aprire una Casa dei bambini Montessori. A giugno inizia il corso.

A settembre l'obiettivo viene realizzato. Obiettivo costruito anche grazie al coaching.

5)

Trascrivo con grande emozione il messaggio vocale ricevuto dal mio coach e qualche giorno fa:

Sei stata una persona fondamentale e mi hai dato una grandissima opportunità di accrescimento personale. Con gli incontri fatti mi hai sostenuto in maniera incredibile e con grande professionalità e mi hai aiutato a fare focus su questa situazione ricca di paure e perplessità. Ormai le risposte le avevo dentro e dovevo solo esternarle. L'universo ha poi voluto che iniziassi a collaborare per la realizzazione del mio progetto con E. e L., due coach, due persone meravigliose. Sono lusingato per tutte le opportunità che mi sto regalando. Sto lavorando con bambini stupendi. Ogni giorno mi pongo nuovi quesiti per migliorare sempre di più. A breve inizieremo un percorso di comunicazione non violenta proposto da un coach. Argomento che abbiamo subito abbracciato perché estremamente attuale e in linea con l'aspetto pedagogico ed educativo Montessori. È tutto bellissimo. Ho in mente altri progetti tra cui la realizzazione di una scuola elementare Montessori. Le difficoltà ci saranno, ma sono pronto ad affrontarle e a superarle. Durante il lockdown ho avuto una



trasformazione interiore potente, mi si è aperta la mente e ho fatto scelte significative e ne farò tante altre. Al progetto si stanno avvicinando famiglie stupende che ci stimano. I bambini sono meravigliosi.

Ho trovato una dimensione lavorativa e umana davvero bella.

Ho un enorme debito di gratitudine nei tuoi confronti.

Grazie di cuore per tutto.

IL COMUNICATO STAMPA



MI SONO PORTATO LA PRIMAVERA DENTRO

"Quell'anno mi privarono della primavera ma io ero fiorito ugualmente: mi ero portato la primavera dentro e nessuno avrebbe potuto rubarmela più" (A. Frezza)

Anche in Sardegna inizia la **Primavera del Coaching AICP 2020**:
dal 15 aprile al 21 giugno 150 ore di **Coaching online gratuito**

Il Coaching Club Sardegna, appena formato e composto da ben 15 coach professionisti, aderisce all'iniziativa "Primavera del Coaching 2020" prevista come ogni anno dall'Associazione Italiana Coach Professionisti.

L'obiettivo della Primavera del Coaching è quello di far conoscere e diffondere il metodo del coaching sul territorio nazionale con eventi di promozione e divulgazione. Quella di quest'anno è una primavera speciale, per molti difficile, e in questo stato d'incertezza ci si ritrova costretti a guardare al nostro futuro con occhi diversi.

Il Coaching Club Sardegna, come tutti i Coaching Club AICP delle altre Regioni, ha deciso di dare il proprio contributo creando l'evento online "mi sono portato la primavera dentro". Lo scopo è quello di favorire il superamento di questa delicata situazione attraverso percorsi di coaching specifici. Analisi delle risorse, valorizzazione del potenziale e gestione degli stati emotivi, con lo sguardo rivolto al domani, sono alcuni dei temi centrali che i Coach di AICP Sardegna ritengono essenziali per agevolare l'attraversamento di questa fase della vita.

Cosa si può fare concretamente con un coach? Utilizzare questo periodo per vivere al meglio il presente imparando a rallentare e ad ascoltarsi per prepararsi al futuro prossimo che ci aspetta, esplorando i propri desideri per farli "gemogliare" e trasformarli in obiettivi concreti.

Il Coaching Club Sardegna mette a disposizione tramite i suoi coach 150 ore totali di coaching in modalità online.

Come associazione abbiamo scelto di portare questo progetto nazionale anche nel nostro territorio per contribuire con il metodo del Coaching a dare un senso a questa condizione di chiusura forzata, trasformandola in un momento di riscoperta di fondamentali valori sociali, tra cui lo spirito di solidarietà.

Per informazioni e dettagli su come partecipare scrivi a:

sardegna@associazionecoach.com

Pagina Facebook: [@aicpsardegna](https://www.facebook.com/aicpsardegna)

<https://bit.ly/CoachingAICPSardegna>

AICP Associazione Italiana Coach Professionisti
Sede Legale: Via Lucania, 13 00187 ROMA
Mail: info@associazionecoach.com
www.associazionecoach.com

Coaching Club AICP Sardegna
Mail: sardegna.coachingclub@gmail.com

LA STAMPA



HOME PROVINCE CRONACA POLITICA ATTUALITÀ ECONOMIA MANIFESTAZIONI ED EVENTI SPORT

Home > 0 > Capertina > Primavera del Coaching AICP 2020: 150 ore gratuite di coaching online

0 > Capertina > 0 > Sardegna > Attualità > Economia > Manifestazioni ed eventi > Sport

Primavera del Coaching AICP 2020: 150 ore gratuite di coaching online

Di La Redazione - 15 Aprile 2020



L'obiettivo della **Primavera del Coaching** è quello di far conoscere e diffondere il metodo del coaching sul territorio nazionale con eventi di promozione e divulgazione. Quella di quest'anno è una primavera speciale, per molti difficile, e in questo stato d'incertezza ci si ritrova costretti a guardare al nostro futuro con occhi diversi.

Il **Coaching Club Sardegna**, come tutti i Coaching Club AICP delle altre Regioni, ha deciso di dare il proprio contributo creando l'evento online **"Mi sono portata la primavera dentro."**

Primavera del Coaching AICP 2020: gli obiettivi

Lo scopo è quello di favorire il superamento di questa delicata situazione attraverso percorsi di coaching specifici. Analisi delle risorse, valorizzazione del potenziale e gestione degli stati emotivi, con lo sguardo rivolto al domani, sono alcuni dei temi centrali che i Coach di AICP Sardegna ritengono essenziali per agevolare l'attraversamento di questa fase della vita.

Cosa si può fare concretamente con un coach?

Utilizzare questo periodo per vivere al meglio il presente imparando a rallentare e ad ascoltarsi per prepararsi al futuro prossimo che ci aspetta, esplorando i propri desideri per farli "germogliare" e trasformarli in obiettivi concreti.

Il Coaching Club Sardegna mette a disposizione, tramite i suoi coach, **150 ore totali di coaching in modalità online.**

Come associazione abbiamo scelto di portare questo progetto nazionale anche nel nostro territorio per contribuire con il metodo del Coaching a dare un senso a questa condizione di chiusura forzata, trasformandola in un momento di riscoperta di fondamentali valori sociali, tra cui lo spirito di solidarietà.

Contatti

- Per informazioni e dettagli su come partecipare scrivi a: sardegna@associazionecoach.com
- Pagina Facebook: [@aicpsardegna](https://www.facebook.com/aicpsardegna)
- Sito web: <https://bit.ly/CoachingAICPSardegna>

LA COMUNICAZIONE



AICP Coaching Club Sardegna

7 luglio · 🌐



✔ Si è appena concluso l'evento nazionale AICP "La primavera del Coaching" che quest'anno ha avuto l'obiettivo di supportare le persone durante il periodo di lock-down.

🙏 Ringraziamo tutti coloro che ci hanno contattato e che hanno mostrato fiducia ed entusiasmo nell'iniziativa, siete stati in tantissimi.

👍 Abbiamo raggiunto l'obiettivo delle 150 ore di coaching online gratuito.... Altro...





AICP Coaching Club Sardegna
6 giugno · 🌐

PROROGA per tutto Giugno
Prosegue la nostra primavera del coaching.

Abbiamo attraversato insieme un momento molto delicato,
lavorando per portarci la [#primaveradentro](#). ... Altro...

#laprimaveradentro
coaching online gratuito
PROROGA
fino al 30 Giugno 2020

Sardegna
sardegna.coachingclub@gmail.com

+ 50 ore di Coaching

LA PRIMAVERA DEL COACHING / 2020
WWW.ASSOCIAZIONECOACH.COM



Associazione Italiana Coach Professionisti

 **AICP Coaching Club Sardegna**
16 aprile · 🌐

"MI SONO PORTATO LA PRIMAVERA DENTRO"
Il Coaching Club AICP Sardegna, promuovendo l'iniziativa [#laprimaveradentro](#) mette a disposizione 150 ore di coaching on line gratuito dal 15 aprile al 21 giugno 2020.... Altro...

 **#laprimaveradentro**
150 ore di coaching online gratuito
15 APRILE - 21 GIUGNO 2020



sardegna.coachingclub@gmail.com

"MI SONO PORTATO LA PRIMAVERA DENTRO"
AICP Sardegna promuovendo l'iniziativa [#laprimaveradentro](#) mette a disposizione 150 ore di coaching online gratuito a partire dal 15 aprile fino al 21 Giugno 2020. Lo scopo del nostro contributo è di agevolare l'attraversamento di questo delicato momento. L'iniziativa è rivolta a chiunque sentisse la necessità di un alleato per fare chiarezza sul futuro prossimo.

LA PRIMAVERA DEL COACHING / 2020 
WWW.ASSOCIAZIONECOACH.COM

 **AICP Coaching Club Sardegna** 15 aprile · 🌐

MI SONO PORTATO LA PRIMAVERA DENTRO

Anche il Coaching Club Sardegna AICP aderisce all'evento nazionale "Primavera del Coaching 2020" mettendo a disposizione 150 ore totali di Coaching on line gratuito dal 15 aprile al 21 giugno.

Quella di quest'anno è una primavera speciale, per molti triste, e in questo stato d'incertezza ci si ritrova costretti a guardare al nostro futuro con occhi diversi.... **Altro...**



#laprimaveradentro
150 ore di coaching online gratuito

Sardegna
15 APRILE - 21 GIUGNO

sardegna.coachingclub@gmail.com

LA PRIMAVERA DEL COACHING / 2020
WWW.ASSOCIAZIONECOACH.COM



35 Condivisioni: 42





I COACH PARTECIPANTI

Anna Melas
Antonello Soro
Carla Maria Serpi
Dario Cadinu
Davide Lubrano (dati n.p.)
Giovanni Spissu
Maria Francesca Putzu
Laura Del Piano
Laura Metteo
Laura Tinti
Maria Grazia Carta
Sara Chen
Sergio Scarpa
Simona Deriu