

PRIMO MODULO: INTRODUZIONE AL COACHING. Due giornate. 16 ore.

- Cos'è il Coaching
 - Origini, scopi e campi di applicazione.
 - Specificità metodologiche
 - Coaching e Counseling: differenze di approccio e punti di contatto
 - Coaching individuale e Coaching di gruppo
- Il Codice Etico e di condotta del Coach: codice deontologico della professione e principi etici;
- Il ruolo del coach
- Le 11 competenze ICF
- Le competenze distintive del Coach AICP, Codice etico e Statuto;
- LEGGE 14 GENNAIO 2013 n. 4 e NORMA UNI 11601 "Definizione, classificazione, caratteristiche e requisiti del servizio" di Coaching;
- Il modello GROW
- Esercitazioni scritte e prime simulazioni di una sessione di coaching con i colleghi e con la supervisione del docente (70% teoria e 30% esercitazioni pratiche)

SECONDO MODULO IL COACHING: IL LINGUAGGIO E LA RELAZIONE Due giornate. 16 ore.

- La Relazione interpersonale: comunicazione come modo di strutturazione del campo della relazione
- La relazione di coaching: la geometria del rapporto, le 4 A (accoglienza, ascolto, alleanza, autenticità)
- Le domande (di che genere e con quali finalità) ed il feedback
- Le mappe e la loro costruzione
- La struttura dell'esperienza: sistemi percettivi e Sottomodalità
- Il linguaggio: strutture e modalità di funzionamento. Il linguaggio di precisione
- La Comunicazione non verbale, paraverbale e verbale. Entrare in relazione con il coachee
- Sessioni simulate di Coaching tra colleghi per sperimentare la relazione e l'utilizzo di un linguaggio adeguato, esercitare il feedback e le giuste domande. Esercizi, role-play e pratica con i colleghi e con il docente. (50% di teoria e 50% di pratica)

TERZO MODULO IL COACHING: EMOZIONI, CONVINZIONI LIMITANTI E MOTIVAZIONE. IL CAMBIAMENTO

- L'Intelligenza Emotiva secondo il modello di Goleman: emozioni e stati emotivi
- Le emozioni del coach
- Le emozioni del coachee
- Empatia, ascolto e feedback
- La gestione degli stati emotivi e potenziamento sulla gestione delle emozioni con il coachee;
- Posizioni percettive, ancoraggi, livelli logici e neurologici
- Estrazione dei valori, credenze e convinzioni del coachee;
- Tecniche per trasformare le convinzioni limitanti e aumentare le credenze potenzianti
- La motivazione e le resistenze al cambiamento del coachee
- Sessioni simulate di Coaching tra colleghi con la supervisione del docente. (50% teoria e 50 % esercitazioni pratiche)

QUARTO MODULO IL COACHING: DEFINIRE GLI OBIETTIVI Una giornata. 8 ore.

- Obiettivi (compiti e desideri): la buona formulazione
- I tools all' interno del modello Grow.
- Identificare praticamente obiettivi, realtà, ostacoli
- Strumenti di problem solving
- Definire il piano di azione
- Sessioni simulate di Coaching tra colleghi con la supervisione del docente (50% teoria e 50 % esercitazioni pratiche)

QUINTO MODULO IL COACHING IN SCENA: IL CONTRATTO, IL COLLOQUIO, IL PROCESSO E LE SIMULAZIONI. Tre giornate. 24 ore.

- La sessione di Coaching: come prepararsi come coach al colloquio
- Il contratto di Coaching: definizione di contratto e vincoli. Accordo con il coachee
- Colloquio e il ciclo della relazione. Il primo colloquio e le domande di apertura.
- Il processo di coaching: le fasi di ogni sessione
- Il Diario di Coaching e gli strumenti da utilizzare
- Esercitazioni, verifiche e uso combinato di tutte le abilità
- Sessioni simulate di Coaching tra colleghi in preparazione dell'esame finale. (60% esercitazioni pratiche e 40% teoria)

ESAME FINALE 1 GIORNO 8 ore. Commissione d'esame composta da tutti i docenti

Al termine del Corso, ai fini della certificazione, gli allievi che hanno partecipato all'80% delle ore previste, accedono all'esame finale che consiste in:

- Prova scritta. Test di 20 domande chiuse, nel quale saranno valutate le competenze di base di COACH PROFESSIONISTA e anche le Competenze distintive del Coach di AICP oltre agli item previsti dalla Regione Lombardia per la figura del coach.
- Condurre una sessione di Coaching (esame pratico con la presenza di un Coach Senior)
- 2 Sessioni simulata e videoripresa