

**PERCORSO K-COACH PROFESSIONISTI ED.ONLINE  
PROGRAMMA FORMATIVO**



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

**SELF COACHING**

**1° MODULO Il dialogo interiore**

Consapevolezza, dialogo interno e capacità di auto determinarsi alla base del cambiamento.

**2° MODULO Lo stato emotivo**

Trovare dentro di noi lo stato emotivo più utile per affrontare le sfide e saper gestire il cambiamento.

**3° MODULO Convinzioni limitanti e pregiudizi**

Usare la linguistica corretta per motivarci e per abbattere le convinzioni che ci limitano.

**4° MODULO I nostri valori**

Imparare a fare chiarezza su ciò che è importante per noi, per allineare ciò che «facciamo» con ciò che «siamo».

**STRUMENTI DI COACHING**

**1° MODULO La calibrazione**

Tecniche e metodi per entrare sintonia con le persone calibrandole.

**2° MODULO Creare Empatia**

Ascoltare attivamente le persone e capire come utilizzare il linguaggio per creare empatia con gli altri.

**3° MODULO Modelli di coaching**

Imparare ad utilizzare tecniche e metodi per trasformare obiettivi in risultati. Lo strumento GROW.

**4° MODULO Modelli di coaching**

Imparare ad utilizzare tecniche e metodi per costruire un obiettivo chiaro. Gli strumenti OBIETTIVI BEN FORMATI e EXACT.

**PERCORSO K-COACH PROFESSIONISTI ED.ONLINE  
PROGRAMMA FORMATIVO**



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

**COMPETENZE CHIAVE ICF**

**1° MODULO Le basi**

Conoscenza del codice etico, norme professionali e stabilire l'accordo di coaching con il cliente.

**2° MODULO Co-creare la relazione**

Stabilire fiducia e confidenza con il cliente. Capacità di creare sicurezza e accoglienza.

**3° MODULO Comunicare efficacemente**

Capacità di concentrarsi completamente su ciò che il cliente sta dicendo e porre domande potenti.  
Avere un linguaggio che abbia il maggior impatto positivo sul cliente.

**4° MODULO Coltivare apprendimento e crescita**

Capacità di restituire al cliente dati di realtà che lo aiutino a creare consapevolezza. Capacità di concordare attività, gestire i progressi e le responsabilità del percorso.

**CAREER COACHING**

**1° MODULO Analisi**

Diventare consapevoli di quali sono le nostre risorse interne attraverso il bilancio delle competenze.

**2° MODULO Obiettivo Professionale**

Avere chiarezza su ciò che vogliamo nel lavoro e imparare a costruire un obiettivo professionale SMART.

**3° MODULO Modello di business**

Imparare a sviluppare il modello di business per l'attività professionale e per le organizzazioni.

**4° MODULO Business Plan**

Creare il proprio Business Plan individuale e imparare a porsi nel mercato come persone che offrono valore e competenze.

**PERCORSO K-COACH PROFESSIONISTI ED.ONLINE  
PROGRAMMA FORMATIVO**



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

**TEAM COACHING**

**1° MODULO Definire un Team**

Tipologie, dimensioni, ruoli. Cosa rende efficace un Team.

**2° MODULO Modelli di Team Coaching**

Vantaggi, complessità, modelli. Come migliorare le prestazioni, modificare e accelerare i processi.

**3° MODULO Gestire il Team Coaching**

Dinamiche interpersonali, gestione dei conflitti, intelligenza emotiva del Team. Il clima e lo stress.

**4° MODULO Il Team che si fa coaching autonomamente**

La transizione, i processi, il feedback. Creare l'ambiente favorevole e la giusta motivazione.

**WELLNESS COACHING**

**1° MODULO Il processo decisionale**

Quotidianamente prendiamo decisioni, spesso "inconsapevoli". Qual è l'impatto delle nostre decisioni sulla nostra giornata e sul nostro benessere? Stress o non stress. La gestione dello stato emotivo nel benessere quotidiano.

**2° MODULO Il nostro stile di vita**

Siamo noi che decidiamo il nostro stile di vita o il contrario? La delega sulla nostra salute e il nostro benessere. Rapporto con il benessere. Energia e vitalità. Perché ci ammaliamo?

**3° MODULO Il rapporto con il cibo: alimentazione vs nutrizione**

Essere consapevoli che il cibo cambia la chimica del nostro corpo. Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo. Cibo e salute, un binomio spesso dimenticato. Quali sono gli alimenti che contribuiscono ad una quotidianità piena di energia e vitalità.

**4° MODULO Il benessere del movimento e dell'attività fisica**

La percezione del proprio corpo come sensore della consapevolezza. Respirazione consapevole e tonificazione muscolare applicabili a casa per migliorare la qualità della propria vita.



### ALLENAMENTI 1-2-3

Sviluppo delle competenze del Coach **AICP** e conoscenza dello Statuto e del Codice Etico di AICP

Pratica sui modelli di coaching GROW, OBF, EXACT

Prepararsi la propria **INTAKE** (sapersi presentare, conoscere le regole professionali e stabilire il contratto/accordo con il cliente tarando le sue aspettative e stabilendo il focus primario)

Pratica sulle **DOMANDE POTENTI** (saper porre domande efficaci e aperte che servono a far riflettere la persona senza suggerire e dare consigli)

Pratica su come indirizzare il cervello del cliente verso possibili **SOLUZIONI**, su come destrutturare esperienze negative e rinforzare quelle positive per creare lo **STATO EMOTIVO** più utile per affrontare una determinata situazione.

Fare emergere le **POTENZIALITA'** del cliente, aiutandolo a scoprire quali sono e quali può sviluppare e facendo in modo il più possibile che la sua prestazione rispecchi il suo massimo potenziale.

Analizzare le **CONSEGUENZE** e **PROSPETTIVE** di determinate scelte e situazione per aiutare il cliente nel definire e ridefinire obiettivi ecologici e in armonia con se stesso e con i suoi valori

### ESAME FINALE

Al termine del percorso sarà tenuta una prova scritta e orale e una simulazione di una sessione di Coaching

PERCORSO K-COACH PROFESSIONISTI ED.ONLINE  
PROGRAMMA FORMATIVO



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

CALENDARIO  
NUOVA EDIZIONE ON LINE  
2022-2023

19-20 novembre 2022 – Self Coaching  
16-17 dicembre 2022 – Strumenti di Coaching  
14-15 gennaio 2023 – Competenze chiave ICF  
17-18 febbraio 2023 – Allenamento 1  
11-12 marzo 2023 – Career Coaching  
21-22 aprile 2023 – Team Coaching  
20-21 maggio 2023 – Allenamento 2  
16-17 giugno 2023 – Wellness Coaching  
8-9 luglio 2023 – Allenamento 3 + Esame Finale

**RMP Certified Profiler**

25-26 febbraio 2023: Primo Modulo  
25-26 marzo 2023: Secondo Modulo+Esame Finale

**Per maggiori informazioni**

Mail: [info@karakter.it](mailto:info@karakter.it)

Telefono: + 39.06.8079368

Cellulare: +39.366.4393392

**Sede**

Viale G. Rossini, 7D - 00198 Roma

[www.karaktercoaching.it](http://www.karaktercoaching.it)