



Annamaria Dadò

## UNA LIFE COACH AL VOSTRO SERVIZIO

*Annamaria Dadò, coach e formatrice d'adulti propone formazione personale e corsi basati sull'apprendimento esperienziale e sul bilancio delle competenze*

Un allenatore al vostro fianco. Una persona fidata alla quale confidare i vostri dubbi e le vostre paure, ma che vi sosterrà e vi aiuterà in un percorso personale di evoluzione. Ma non solo, un coach che propone corsi di bilancio di competenze che è utile in diversi momenti della vita sia professionale che privata, per trarre un sunto della propria vita, della quotidianità, di cosa si è fatto, che si vuole e fare e si farà.

Annamaria Dadò, classe '69, risiede a Minusio e lavora come coach e formatrice d'adulti indipendente dall'inizio del 2004. Dopo aver conseguito una Licenza in Lavoro Sociale all'Università di Friburgo, si è specializzata nell'approccio sistemico, seguendo una formazione all'intervento sistemico presso il Cerfasy ("Centre de recherches familiales et systémiques") a Neuchâtel. A questo corso sono seguite diverse specializzazioni in Svizzera Romanda (2001: corso di "bilancio portfolio delle competenze", con nuovo orientamento professionale nel settore della formazione degli adulti; 2004: attestato Federale di Formatrice d'Adulti e sempre nel 2004 ottiene presso la scuola ATC di Losanna l'attestazione di "Maître-Praticienne ATC Coaching"; 2007: ottiene il titolo di "Accompagnatrice di bilanci portfolio delle competenze" con il metodo EFFE - Espace de Formations, Formation d'Espaces a Bienne). Persona sempre desiderosa di conoscere e di apprendere si specializza ulteriormente tra il 2008 e il 2010 con nuove tecniche a supporto della sua attività di coach e formatrice (Theta Healing, Tecnica dello Scavo). Sempre nel 2010 ha ottenuto un "CAS nella consulenza e accompagnamento per il riconoscimento e la validazione degli apprendimenti esperienziali" presso lo IUFFP di Lugano.

### Il life coaching

Il "coaching di vita" o "coaching di evoluzione personale" deve il suo nome al fatto che considera il cliente nella sua globalità, permettendogli di trattare sia questioni private che professionali. Spesso aiuta a conciliare queste realtà che si incontrano o scontrano nella vita quotidiana. È in pratica l'accompagnamento, da parte di un professionista, di un processo orientato verso gli obiettivi di uno o più clienti. Si tratta di un dialogo tra il coach e il cliente, dove il coach ascolta e aiuta il cliente a capire meglio sé stesso e ritrovarsi.



In questo senso, il "life coaching" può essere particolarmente prezioso:

- durante passaggi di vita più o meno difficili (transizioni),
- quando bisogna prendere decisioni importanti,
- quando si sente il bisogno di essere sostenuti per definire o realizzare progetti di vita,
- quando si sente il desiderio di cambiare qualcosa nella propria vita, ma non si sa bene da che parte cominciare,
- quando si sente il bisogno di far chiarezza sulle proprie priorità.

Esiste anche il coaching specifico per la vita professionale, che Annamaria Dadò offre tra le sue proposte formative: questo tipo può prendere varie forme, in funzione dei bisogni e degli obiettivi del cliente.

Ecco alcuni esempi:

- coaching di transizione di carriera: punto della situazione, bilancio professionale, chiarificazione degli obiettivi per una mobilità o un riorientamento professionale adeguati,
- coaching in caso di licenziamento,
- aiuto alla presa di decisioni, alla presa di posizione, empowerment,

- accompagnamento in casi di mobbing,
- aiuto alla prevenzione di conflitti e all'affermazione di sé.

### Il bilancio delle competenze

È un corso che Annamaria Dadò offre sia come attività singola, come pure in gruppo. Il corso ha l'obiettivo di dare la possibilità ad una persona di identificare ed analizzare le proprie competenze professionali e personali. Tra le sue specificità troviamo la valorizzazione delle storie di vita dei partecipanti, attraverso l'approccio biografico, e la valorizzazione dell'esperienza come mezzo di apprendimento, attraverso la sua elaborazione. In questi corsi vengono dunque considerati non solo gli apprendimenti scolastici e professionali, ma anche tutto quanto si è acquisito nei diversi ambiti della vita (famigliare, associativa, politica, culturale, sportiva, ...). Questo tipo di formazione è utile per:

- meglio conoscersi sul piano personale e professionale,
- fare il punto in un momento di transizione della propria vita,
- riorientarsi verso nuove sfide professionali, personali o formative,
- definire un progetto, realizzando un piano d'azione realistico.

### L'Enneagramma

Un altro tipo di corso offerto dalla Signora Dadò è quello dedicato all'Enneagramma ed alla scoperta della personalità (profili psicologici) che vi si racchiudono. Annamaria Dadò è l'unica coach in Ticino specializzata nell'Enneagramma, un modello di comprensione dell'essere umano. È un metodo antico che permette di riconoscere 9 profili psicologici, ognuno dei quali è caratterizzato da: un tipo di intelligenza, una risorsa, una paura, un tipo di reazione (o passione), un tipo di personalità. L'Enneagramma, parola che significa "figura a 9 lati", è conosciuto come una rappresentazione grafica: un cer-

chio con 9 punti equidistanti sulla circonferenza, legati tra di loro da frecce. Questo simbolo, antico più di 2000 anni, è un'antica scienza umana e corrisponde al nono sigillo di Pitagora. A quell'epoca psicologia, matematica, religione e filosofia non erano separate in discipline distinte, come lo sono attualmente.

### UN ESEMPIO PRATICO DI ENNEAGRAMMA

Vi proponiamo l'esempio di una paura che può rendere problematica un'attività professionale.

Una persona "timida" abituata da anni a lavorare nel "back office" riceve un nuovo incarico professionale che la vede attiva nel "front office", nella comunicazione diretta con i clienti. La persona si agita, si sente a disagio nello svolgimento di questa nuova mansione. Non osa rifiutare l'incarico per paura di perdere il posto di lavoro ma non sa come affrontare questa sfida inaspettata: ha paura di balbettare, di non trovare le risposte adeguate soprattutto nei momenti di punta, di non essere abbastanza veloce, ecc.. Un suo comportamento compulsivo potrebbe spingerla a rifiutare questo incarico creandole problemi con i superiori, oppure a diventare scortese con i clienti. La trasformazione verso un comportamento evolutivo consiste nel trovare il modo e le risorse per affrontare questa nuova attività in modo più sereno (riconoscere le paure profonde, trovare nuove strategie per affrontarle, vedere quali possono essere i vantaggi legati alla nuova situazione).

### NEW! Il coaching finanziario

Non si tratta di insegnare le tecniche base per giocare in borsa né sono consigli su quali operazione compiere per aumentare i propri capitali monetari. No assolutamente. È un lavoro mentale, per trasformare le proprie strutture di pensiero e aprirsi verso nuovi orizzonti.

Si tratta di un tipo di coaching che lavora sulla persona, andando a esercitare il potenziamento dell'intelligenza finanziaria, usando e sviluppando le capacità del cliente che si è rivolto al coach per raggiungere i suoi obiettivi. Una gestione ottimale del flusso di pensieri, un miglior controllo dei propositi, l'allenamento dei pensieri e delle capacità decisionali, dell'assunzione del rischio: ecco alcuni dei punti sui quali ci si allena.

Un miglioramento dunque, delle proprie risorse per raggiungere obiettivi personali ed economici.

Incuriositi? Interessati?

La Signora Dadò riceve solo su appuntamento. Per maggiori informazioni vogliate contattare:

**Annamaria Dadò**

Via San Gottardo 106

6648 Minusio

Tel. +41 79 780 55 58

annamariadado@bluewin.ch

