

## Proposte formative e di coaching

### Life coaching:

il “coaching di vita” o “coaching di evoluzione personale” deve il suo nome al fatto che considera il / la cliente nella sua globalità, permettendogli / le di trattare sia questioni private che professionali. Spesso aiuta a conciliare queste realtà che si incontrano o scontrano nella vita quotidiana.

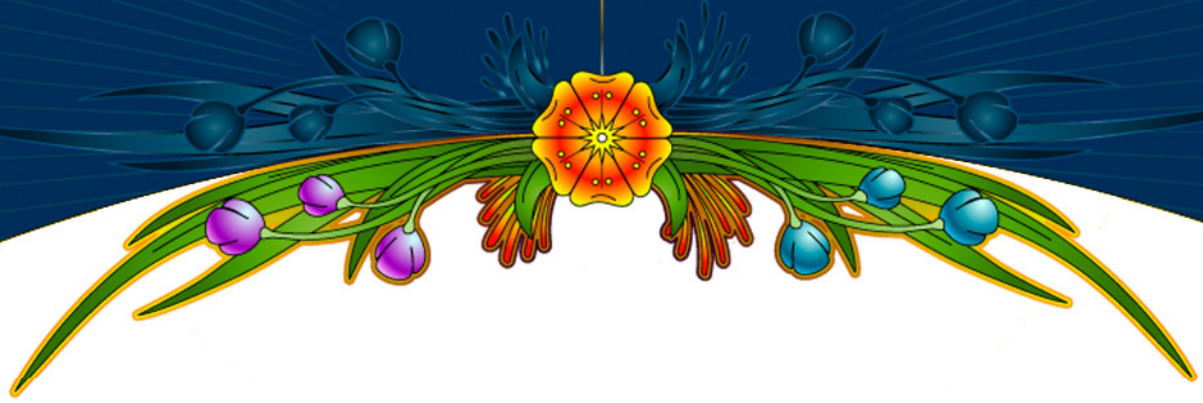
Il coaching può essere definito così: l’accompagnamento, da parte di un professionista, di un processo orientato verso gli obiettivi di uno o più clienti. Ha quindi un inizio e una fine, che vengono concordati fra le due parti.

Per il / la cliente, il “life coaching” è un momento privilegiato di dialogo, nel quale viene ascoltato e aiutato a interiorizzarsi. Ciò l’aiuta tra l’altro di ascoltare e capire meglio Sé stesso, per (ri-)trovare risorse che gli / le permettono poi di rispondere con più chiarezza alle varie sollecitazioni della vita quotidiana.

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.





Durante le sedute vengono utilizzate varie tecniche, scelte in funzione dei bisogni specifici della persona. Fra queste vi sono per esempio: tecniche di guarigione di ferite emotive, di rilassamento, di "focusing", di visualizzazione, di lavoro energetico e corporeo.

Spesso uso un metodo specifico alla scuola di coaching ATC, che vi spiego di seguito.

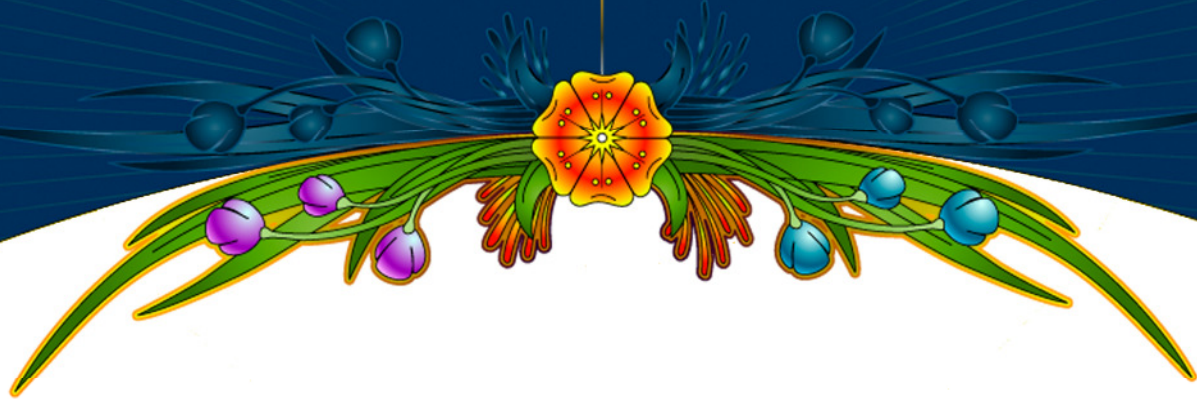
## II METODO: IL COACHING ATC

Questo metodo di coaching implica un certo numero di sedute, ad intervalli di tempo (T) regolare, definiti di comune accordo in funzione degli obiettivi del / la cliente. Alcune sedute sono intensive e possono durare dalle 2 alle 3 ore.

Seduta di Coaching quotidiana	→ T	integrazione (vita quotidiana)	T	→ Seduta di coaching	T	→ integrazione (vita
-------------------------------------	-----	-----------------------------------	---	-------------------------	---	-------------------------

Il coaching favorisce il passaggio da una situazione (A) a una situazione desiderata (B)





**A : stato o situazione iniziale desiderata**

Insoddisfazione, malessere, stanchezza, voglia di novità, di cambiamenti, desiderio di affrontare nuove sfide, desiderio di migliorare le relazioni, aspirazione a nuovi orientamenti nella vita privata o professionale

**→ B: stato o situazione**

**Obiettivi:**

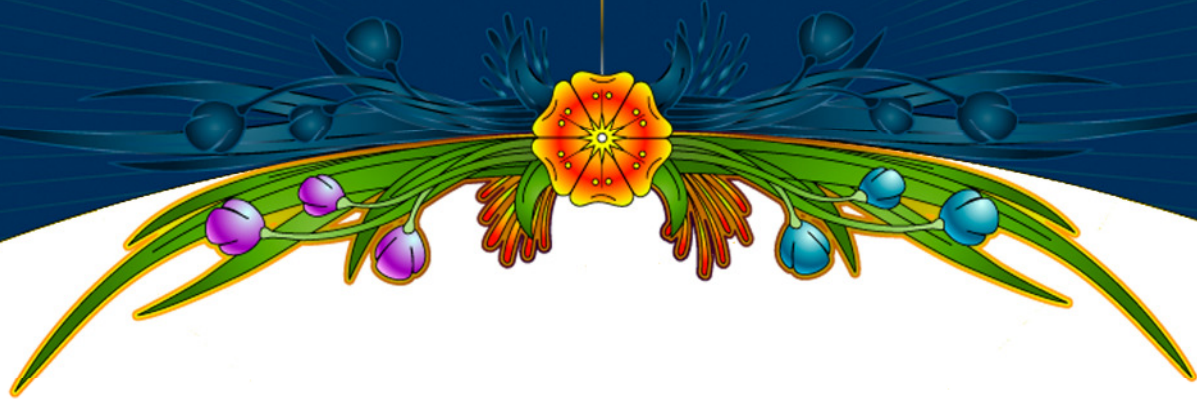
Maggiore fluidità nella propria vita, coraggio per affrontare i cambiamenti, miglioramento dell'immagine di sé maggiore auto-stima, chiarezza sulle scelte da fare

Ciò che vorrei vivere, la persona che vorrei essere.

Per passare dalla situazione (A) alla situazione (B) vengono usate tecniche specifiche che permettono di togliere, trasformare e neutralizzare gli impedimenti psicologici che intralciano il processo naturale di evoluzione :



**Annamaria Dadò**  
Coach e formatrice d'adulti



**paure, blocchi**

**interferenze della psicogenealogia** (es.: le voci che giudicano)  
**valori e credenze limitanti** (es.: credere che le donne sono deboli)

Gli obiettivi inconsci negativi o “programmi negativi” vengono portati alla coscienza, riconosciuti e trasformati, in modo da liberare il potenziale creativo e evolutivo della persona.

Il coaching ATC permette di rispondere alle domande seguenti :

- In che modo è possibile autorizzarsi a esprimere il proprio potenziale?
- In che modo è possibile realizzarsi nella coscienza del senso della propria vita?
- 

(leggere articolo “Annamaria Dadò: ATC Coaching un metodo approfondito per lo sviluppo della coscienza dell’essere umano”)



**Annamaria Dadò**  
Coach e formatrice d'adulti