









L'utilità del coaching

nell'accompagnamento dello sviluppo
personale e professionale

Il coaching serve a

-  **gestire** un cambiamento professionale o personale,
-  **ascoltare** i propri bisogni e prendere decisioni efficaci,
-  **affrontare** le proprie paure o i problemi con chiarezza e determinazione,
-  **far emergere** risorse, capacità, efficacia nella vita e nel lavoro,
-  **vivere** con maggiore autostima, sicurezza, fiducia, pace e benessere,
-  **realizzare** un progetto che si ha da tempo attraverso la pianificazione di passi concreti,
-  **migliorare** le proprie capacità relazionali e comunicative,
-  **potenziare** le proprie doti di leadership personale, familiare, professionale.

Come funziona

Il coaching è un processo in cui la/il coach ti **accompagna a raggiungere gli obiettivi** che hai stabilito attraverso una relazione strutturata, di supporto e fiducia reciproca. Grazie al coaching si espande la propria capacità di fare grandi cambiamenti partendo dalle proprie risorse, di muoversi in nuove aree e di vivere la vita che si vuole vivere. La/il coach utilizza strumenti e strutture come domande aperte, ascolto attivo, l'allenamento delle potenzialità personali che portano alla creazione di un piano d'azione con passi concreti.



Il coaching è
l'allenamento per
diventare la persona
che vuoi essere



Sofia Sánchez, coach di studio comune.

Percorsi personali di 3 – 5 – 10 incontri

Life coaching: incontri strutturati per raggiungere obiettivi personali, sfidanti e raggiungibili. Un percorso per far emergere il **proprio potenziale**, migliorarsi, crescere, partendo dalle proprie risorse e definendo un piano d'azione concreto. Un accompagnamento per vivere al meglio **momenti di transizione** come lo studio, la pensione, un nuovo lavoro, una nuova città, una nuova fase della vita.



Coaching familiare ed educativo: accompagna le famiglie nella gestione e nello sviluppo del loro ruolo, nella promozione della collaborazione e della corresponsabilità e nel miglioramento della comunicazione e delle relazioni con il/la partner, con i/le figli/e.

Percorsi per professionisti, aziende, enti e associazioni

Executive coaching: incontri che consentono a figure apicali (manager e dirigenti) o freelance di acquisire tecniche e strumenti innovativi per un costante miglioramento della **leadership** e delle **performance** personali e professionali.

Sportello di coaching per collaboratori/trici e dipendenti: incontri individuali a richiesta. Il lavoro individuale con la/il coach diventa un tassello fondamentale per un processo di condivisione, **benessere e crescita personale e del team**.

Accompagnamento di percorsi formativi e di facilitazione dei gruppi di lavoro: i nostri percorsi di gruppo sono accompagnati da sessioni individuali che servono a integrare concetti e pratiche condivise nella realtà del lavoro quotidiano con un reale impatto sullo **sviluppo individuale e collettivo**.



Il coaching ti permette di raggiungere obiettivi personali e professionali, grazie ad un affiancamento su misura, strumenti agili e strategie efficaci



Il **coaching** è uno dei metodi di affiancamento che utilizziamo sia nei percorsi individuali di **crescita e cambiamento**, sia nei percorsi collettivi con le **aziende**, le **organizzazioni** e **gruppi informali** con cui lavoriamo.

Sofia Sánchez, coach – life, executive ed educativa –, formatrice, imprenditrice e dal 2016 socia fondatrice della cooperativa sociale *studio comune*, formata in antropologia e lavoro sociale, ha accompagnato centinaia di persone ad avviare processi di sviluppo per la propria vita personale e professionale.

Innovazione, sviluppo e collaborazione

studio comune genera ecosistemi di benessere e qualità attraverso lo sviluppo personale, organizzativo e di comunità. Partiamo dai bisogni, dagli obiettivi e dalla vita di ogni singola persona e attiviamo talenti, potenziali e competenze.

Le nostre attività di formazione e facilitazione sono di tipo **esperienziale**, creiamo contesti accoglienti e **formati partecipativi**, alterniamo momenti di **approfondimento teorico in plenaria** a riflessioni **individuali**.

Stimoliamo **l'intelligenza collettiva** attraverso scambio ed esercitazioni in **piccoli gruppi** e coinvolgiamo le persone in **dinamiche generative** e **giochi strategici**, in presenza e online.

Per maggiori informazioni sui
percorsi di coaching e per
scoprire le altre proposte
formative di studio comune
visita www.studiocomune.eu

studio comune

società cooperativa sociale

via Portici 25, 39100 Bolzano

Telefono: +39 347 2804 005

info@studiocomune.eu

Ci trovi anche su

Facebook /**studiocomune**

Instagram @**studio_comune**

Linkedin /**company/studio-comune**