

IL BENESSERE AL LAVORO È UNA SCELTA

Group Coaching

14 settembre | 12 ottobre | 23 novembre
h 9.30 - 13.30

con light lunch condiviso

Via Enrico Fermi 11/a
(ZAI) Verona



Con Rosella Egione e Erika Meneghello
Professional Coach ICF

Il benessere inizia con me!

Il benessere può essere definito come la percezione permanente di uno stato d'animo soddisfatto.

Troppo spesso ci si rapporta con questa condizione in modo stereotipato considerandola un'ideale, soprattutto se il luogo di indagine è quello lavorativo.

Assumere un ruolo passivo e disimpegnato rispetto questo argomento porta ad arrendersi. Il **benessere è una conquista** che possiamo raggiungere solo se lo desideriamo così tanto da impegnarci ogni giorno a mantenerlo.

È irrealistico pensare al benessere come a una fatalità, soprattutto quando questa la facciamo dipendere da altri o altro. Il **benessere è una condizione personale che si espande in forma virale influenzando le relazioni.**

*Cosa cambia se **decidiamo** che questa condizione dipende da **ognuno di noi**?*

*Quale **mindset** dobbiamo sviluppare per avallare questa premessa?*

*Quali **scelte** dobbiamo fare?*

*A quali **priorità** dare la precedenza?*

*Cosa siamo **disposti a mettere in gioco** di noi e nella relazione con l'ambiente di lavoro?*

*Su cosa investire ed essere **promotori**?*

*Quali **sfide** ci aspettano?*



Tutto questo e altro ancora sarà parte integrante di questo percorso di **group coaching** che mette al centro del progetto il tema del **benessere come stile e scelta**.

Cos'è un Group Coaching?

Un Group Coaching è una tecnica di Coaching che permette a un gruppo ristretto di persone di affrontare l'esplorazione di un tema sfidante che **porta nel tempo a un vero cambiamento**. Lo stato di partenza è uno stato che si riconosce nel tema proposto, che è sostenuto da una forte **motivazione** a essere affrontato, è parte di qualcosa che chiama all'**evoluzione**, un **appuntamento** che ci sta aspettando da qualche tempo e stiamo rimandando.

Perché il coaching per questo tema?

Perché il Coaching è una partnership che attraverso un lavoro personale e creativo dei partecipanti porta gli stessi a raggiungere i propri obiettivi, riformulando il proprio mindset per renderlo più realistico rispetto alle convinzioni limitanti dello stato di partenza.



Modalità

Per affrontare il tema del benessere al lavoro, e **compiere insieme il primo passo** abbiamo pensato a **3 group coaching: Meaning, Milestones, Commitment**.

*È previsto un **quarto momento: Achievement** - per concretizzare l'action plan, parte realizzativa del progetto. Questo potrà svolgersi ancora in gruppo o attraverso sessioni individuali di coaching; sarà valutato e pianificato insieme al termine del terzo incontro secondo le esigenze dei singoli partecipanti.*

Il percorso è rivolto a un numero massimo di 15 partecipanti.

Ciascun incontro si svolgerà dalle 9.30 alle 13.30, a seguire un momento di condivisione e relax con light lunch.



sabato 12 ottobre 2019

Milestones

Cosa crea benessere e cosa lo mantiene? Cosa posso fare io per crearlo e mantenerlo?

Group Coaching

9.30-13.30

a seguire light lunch condiviso



sabato 14 settembre 2019

Meaning

Benessere al lavoro: cosa significa per te? Come vorresti che fosse?

Group Coaching

9.30-13.30

a seguire light lunch condiviso



sabato 23 novembre 2019

Commitment

Quali atteggiamenti, comportamenti e attitudini possono contribuire al benessere dell'intero sistema?

Group Coaching

9.30-13.30

a seguire light lunch condiviso

Chi siamo e cosa rappresenta per noi il benessere al lavoro



Rosella Egione, Corporate, Mindfulness & Business Coach. Aderente a ICF (International Coach Federation). Trainer di programmi corporate per la Mindfulness Self Compassion. Integro le mie competenze nella progettazione di interventi di riorganizzazione trasformativa che coniugano la dimensione etica ed umana del lavoro con le nuove frontiere del business.

"Credo che ne sappiamo davvero poco su questo tema. Credo che ci sia molto di romanzato sul significato che si attribuisce al benessere. Credo che sia irrealistico pensare al benessere come ad una fatalità soprattutto quando questa la facciamo dipendere da altri. Il benessere è una condizione personale che si espande in forma virale influenzando le relazioni."



Erika Meneghello, Professional Coach. Aderente a ICF (International Coach Federation) e consulente di comunicazione digitale. Assessor in training. Ho scelto il lato umano del lavoro e della comunicazione: le persone. Come coach supporto le persone nel loro cammino professionale, soprattutto nelle fasi di start-up e nei momenti di cambiamento. Integro le mie competenze per facilitare l'esplorazione di tutte le risorse a disposizione e la visione di prospettive alternative.

"Credo che il benessere sia una scelta. Che troppo spesso abbiamo un ruolo passivo nei confronti del benessere, e paradossalmente questo ci mantiene nella nostra comfort zone. Invece siamo noi i protagonisti. Lo dice la parola stessa: Ben-essere. Mette al centro la persona, afferma l'esistenza. Avere un ruolo attivo implica prendersi la responsabilità e un'investimento di energia, ma quanta può tornarne indietro poi?"

Questo percorso fa per te se:

Sei un manager, un consulente, un imprenditore, e desideri che la tua leadership passi anche attraverso il benessere e impatti su di esso, per te e per chi lavora insieme a te.

Sei un professionista e senti che vuoi compiere tu il primo passo per creare un ambiente di lavoro più armonioso.

Vuoi coinvolgere i tuoi collaboratori e/o capi nel creare insieme un clima di maggior benessere in azienda.

scheda di iscrizione

COGNOME	
NOME	
CODICE FISCALE	
PARTITA IVA	
SEDE FISCALE	
VIA	
CITTA'	
INTESTATARIO PARTITA IVA	
IMPORTO VERSATO BONIFICO A ROSELLA EGIONE IBAN IT75U0200859590000003868573 UNICREDIT AGENZIA DI LAZISE	TARIFFA DI PARTECIPAZIONE: 320€ + iva Early bird entro il 5 agosto: 270€ + iva incluso coffee break e light lunch aziende e liberi professionisti: versamento quota senza iva (ritenuta d'acconto a carico del cliente) privati: versamento quota + iva
DATI DEL BONIFICO (O COPIA)	
INDIRIZZO MAIL	
RECAPITO TELEFONICO	