

Mindfulness & Coaching

Programma one to one



Slot	Intervento	Attività	Luogo	Coach	Note
1	Video e scheda illustrativa	Mindfulness: Introduzione, principi, obiettivi e modalità di pratica	On line	Rosella Egione Corporate & Mindfulness Coach PCC	Il partecipante dopo aver ascoltato e letto l'introduzione decide se intende investire in questa direzione, se si sente coinvolto dal programma e soprattutto se è ciò che vuole.
2	Video e scheda illustrativa	Il coaching professionale: Introduzione, principi, obiettivi e modalità di pratica	On line	Rosella Egione Corporate & Mindfulness Coach PCC	Il partecipante dopo aver ascoltato e letto l'introduzione decide se intende investire in questa direzione, se si sente coinvolto dal programma e soprattutto se è ciò che vuole.
3	Sessione di Coaching	Sessione di circa 90 minuti per definire l'obiettivo del percorso, gli indicatori di successo, lo stato della realtà e l'accordo coaching, il contratto.	On line	Rosella Egione Corporate & Mindfulness Coach PCC	Il partecipante ha la possibilità di esplorare il suo obiettivo, essere aiutato a definire lo stato reale e non ideale, la condizione sua e dell'ambiente che lo condiziona, le convinzioni che lo guidano e come tutto questo ha bisogno di essere modificato nel suo stile di vita per poter realizzare ciò a cui tiene davvero. Si stipula il contratto scritto, si riportano gli obiettivi e quanto concordato.
4	Video e scheda illustrativa	Mindfulness, Wellness & Somatic Coaching	On line	Rosella Egione Corporate & Mindfulness Coach PCC	Il partecipante comprende l'importanza di ascoltare e ascoltarsi, di coinvolgere il corpo nella conoscenza di se' e dei suoi bisogni. Questo slot dura almeno 5 incontri all'interno dei quali il partecipante, con il coach potrà allenarsi a non giudicare o valutare i suoi pensieri, emozioni e comportamenti bensì a osservarli, comprenderli, accettarli e considerarli espressione di se'. Soltanto con l'allenamento all'accettazione si può arrivare ad integrare il nuovo. Tra un incontro e l'altro di solito trascorrono 2 settimane durante le quali il partecipante riceverà alcune pratiche quotidiane di Mindfulness con le quali esercitarsi.
5	Sessione di Coaching	Conversazione di circa 60 minuti	On line	Rosella Egione Corporate & Mindfulness Coach PCC	Il partecipante durante la sessione di coaching avrà la possibilità di confrontarsi con il coach sull'esperienza, su quanto realizzato durante le due settimane, sui nodi e dubbi da sciogliere, sui successi e i passi avanti che ritiene di aver fatto rispetto all'obiettivo. Le sessioni di Coaching per questo primo pacchetto sono 5.
6	Colloquio finale	Conversazione di circa 60 minuti	On line	Rosella Egione Corporate & Mindfulness Coach PCC	Il colloquio finale, dopo le 5 sessioni e le esercitazioni di Mindfulness è necessario per chiudere il primo livello del programma. In seguito a questa attività si potrà obiettivamente misurare il livello di successo concordato nel primo incontro e vedere se ci sono nuovi bisogni/esigenze da interrogare e di cui occuparsi.

Rosella Egione
Biografia Professionale Short

Sono una Mentore e Coach Professionista con credenziale PCC aderente ad International Coaching Federation, la più grande organizzazione professionale al mondo di Coach Certificati.

La mia esperienza di Professional, Corporate & Mindfulness Coach mi permette di essere a fianco di Imprenditori, Professionisti, Team e Singoli nell'affrontare le sfide che i sistemi, soprattutto quelli lavorativi, offrono ad ognuno di noi. Il ruolo investito, le responsabilità, le parti operative possono diventare espressione di se' stessi, riducendo così la soglia di separazione "ruolo-persona" proprio se si comprende il Valore che possiede scegliere di Essere autentici nel "condurre" il proprio ruolo. Ecco perchè si è tutti Leader del proprio ruolo e si può co-creare una cultura della Leadership Consapevole e Responsabile quando, insieme ad altri ruoli si comprende il progetto più grande non solo dell'azienda (aspetti cognitivi) ma ben di più legati allo scopo superiore (aspetti spirituali).

Ogni organizzazione, ogni singolo individuo è dov'è non a caso.

Ogni Persona possiede un suo "perché", un suo mandato e per poter vivere quel lavoro con la massima soddisfazione personale la consapevolezza (Mindfulness) è indispensabile.

Per approfondire la mia formazione, la mia Mission, le Pietre Miliari grazie alle quali mi muovo e contribuisco a offrire nuovi Mindset ti chiedo di visionare meglio la mia biografia e storia professionale visitando il mio sito internet; laddove ti sentissi allineato potrai chiedere una conversazione on line di 30 minuti per comprendere come poter lavorare insieme e contribuire a rendere migliore la nostra e altrui esperienza di Vita. Sì...perchè il lavoro è Vita.

www.rosellaegione.com. <https://www.coachfederation.it/coach/55-rosella-egione>