

**“NON È MAI TROPPO
TARDI
PER DIVENTARE CIÒ
CHE VORRESTI
ESSERE”**

CHE COSA E' IL CAREER COACHING



IL CAREER COACHING

Scrivere o riscrivere il **percorso professionale**.

"FELICE COLUI CHE HA TROVATO IL SUO LAVORO; NON CHIEDA ALTRA FELICITÀ".

THOMAS CARLYLE



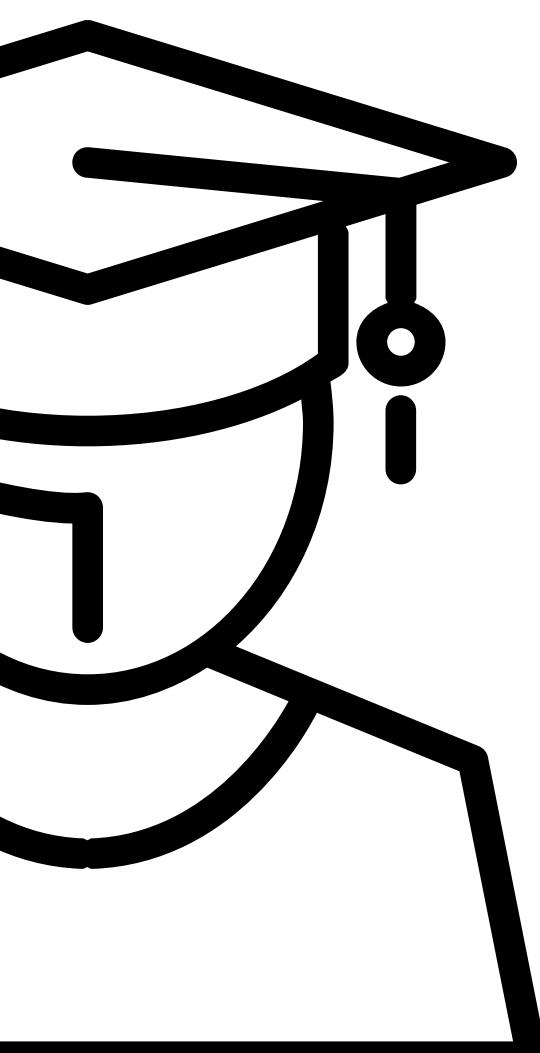
Il futuro professionale non è solo frutto di scelte di studio, ma un progetto personale che si evolve nel tempo.

A fare la differenza sono le tue caratteristiche e risorse uniche: **personalità, capacità, competenze, motivazioni** e modalità di affrontare i cambiamenti.

Il **CAREER COACHING** ti aiuta a **costruire, ricostruire o confermare** con più convinzione le tue scelte lavorative.

Quando si parla di career coaching
si parla sempre del
BILANCIO DI COMPETENZE

"CI SONO TRE COSE CHE NON PUOI SIMULARE, E SONO LE EREZIONI, LA COMPETENZA E LA CREATIVITÀ."
(DOUGLAS COUPLAND)



È uno strumento che serve a mappare le proprie conoscenze e abilità. L'obiettivo è **conoscere meglio sé stessi** per imparare a muoversi nel mondo del lavoro in maniera più **consapevole**, costruendo un proprio progetto formativo e di crescita, tirando le fila di quelle che sono: Capacità Interessi Motivazioni Valori

**“OGNI ORIENTAMENTO PRESUPPONE
UN DISORIENTAMENTO”.
HANS MAGNUS ENZENSBERGER**

Nella prima fase di “orientamento” o “disorientamento” il coach ti aiuterà ad esplorare le tue risorse interne rispondendo a queste domande:



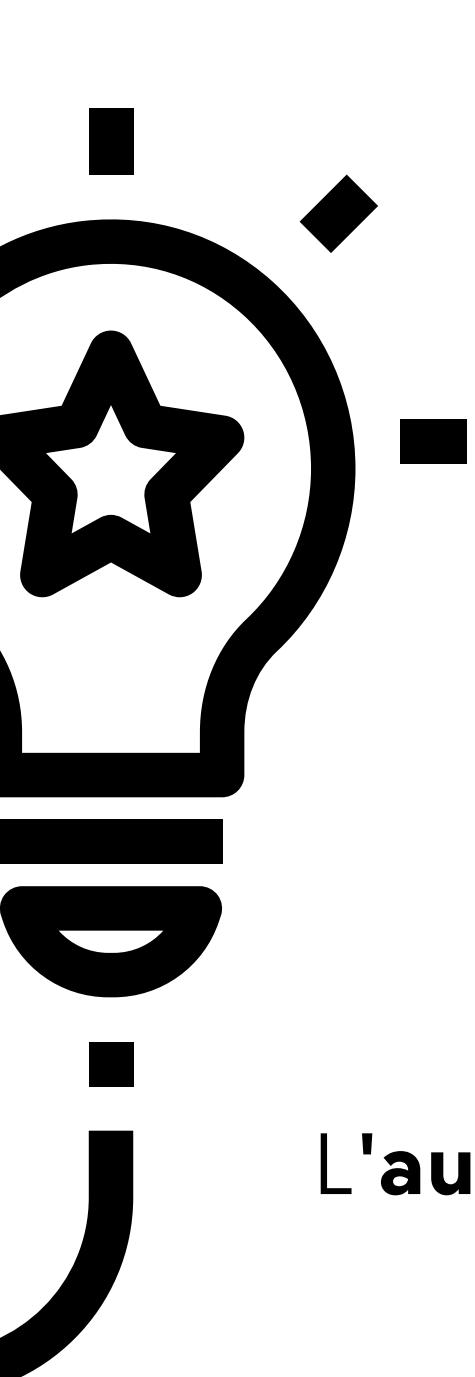
COSA SO FARE?

COSA MI PIACE FARE?

COSA E' IMPORTANTE PER ME?

COSA MI PORTA AD AGIRE?

**COSA MI PORTA DA DOVE SONO A
DOVE VOGLIO ESSERE?**



LA VALUTAZIONE DI SE L'AUTOSTIMA'

**"IL COMPITO PRINCIPALE
NELLA VITA DI OGNUNO È
DARE ALLA LUCE SÉ STESSO"
(ERICH FROMM)**

Nel percorso di autovalutazione, non può mancare l'indagine su chi siamo davvero.

L'autostima è il giudizio personale di valore e competenza che una persona ha di sé.

Deriva da successi, fallimenti, il trattamento ricevuto da altri e convinzioni personali, essendo influenzata da esperienze, educazione, relazioni e cultura. Questa percezione di sé impatta la capacità di affrontare le sfide.

Un'alta autostima si manifesta nella fiducia nelle proprie capacità, nell'accettazione di sé e nel sentirsi meritevoli, il che a sua volta alimenta la determinazione e la persistenza nel perseguire gli obiettivi.



"UNA NAVE ATTRACCATA AL PORTO È PIÙ SICURA, MA NON È QUESTO LO SCOPO PER CUI È STATA COSTRUITA"
(WILLIAM SHEDD)

L'immagine e il pensiero che abbiamo di noi stessi condiziona ed influenza le nostre attività ed i nostri risultati. I risultati delle nostre attività condizionano ed influenzano l'immagine e il pensiero che abbiamo di noi stessi.

E i nemici dei risultati sono: **la zona di comfort, le convinzioni che abbiamo, l'assenza di strategie.**

Con l'aiuto del Career Coach ti puoi liberare di tutto ciò che ti impedisce di muoverti e concentrarti solo sul prossimo passo:

LA COSTRUZIONE DELL'OBIETTIVO.

E' ORA DI AGIRE

**"C'È UN SOLO TIPO DI SUCCESSO:
QUELLO DI FARE DELLA PROPRIA
VITA CIÒ CHE SI DESIDERA".
(HENRY DAVID THOREAU)**

Stabilisci degli obiettivi.

Decidi quali risultati vuoi ottenere.

Realizza un piano di azione.

Procurati gli strumenti migliori.

Agisci quotidianamente.

Verifica i risultati.

Festeggia il
raggiungimento dei
tuoi obiettivi.



GLI OBIETTIVI SMARTER

(Come devono essere strutturati gli obiettivi perché siano raggiungibili))

**"LA CHIAREZZA DEGLI OBIETTIVI
È LA CHIAVE DELLA
REALIZZAZIONE DEGLI STESSI."
(BRIAN TRACY)**

Specifico: chiaro, preciso, definito.

Misurabile: fissare degli step, valutando la prestazione.

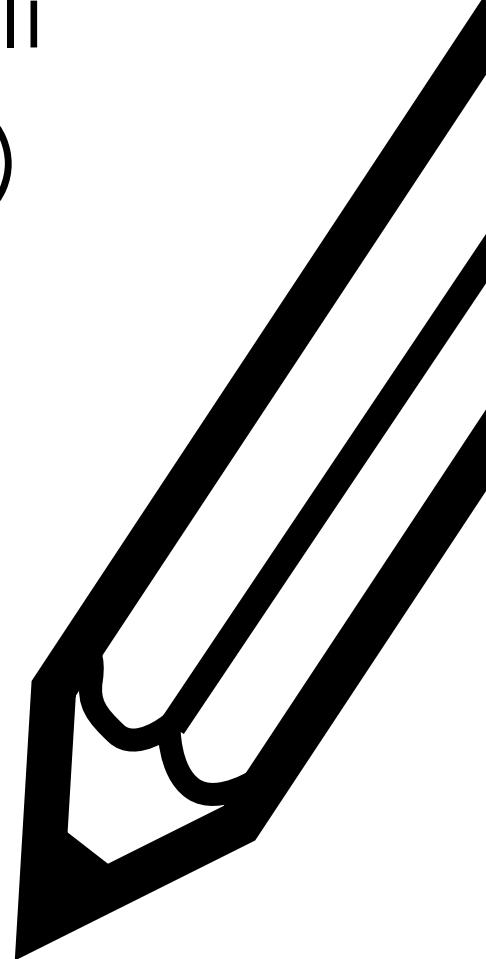
Accettabile: in linea con proprio sistema di valori.

Realistico: che sia effettivamente raggiungibile.

Tempificato: che abbia una data di scadenza

Ecologico: coerente con la propria vita e valori

Registrato: scritto e condiviso



CREDICI: SE NON LO FAI TU, CHI DOVREBBE FARLO?

Se ti interessa seguire un percorso a tu per tu con una professionista, scrivimi in DM per avere informazioni o fissare un colloquio conoscitivo.

Buona crescita!