

**"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.

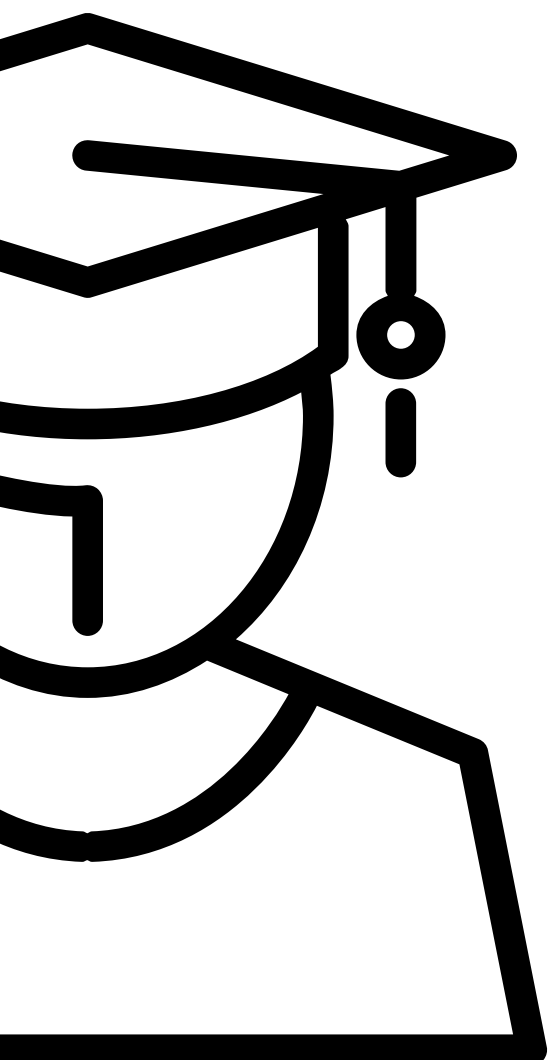
A fare la differenza sono le tue caratteristiche e risorse uniche: **personalità, capacità, competenze, motivazioni** e modalità di affrontare i cambiamenti.

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'

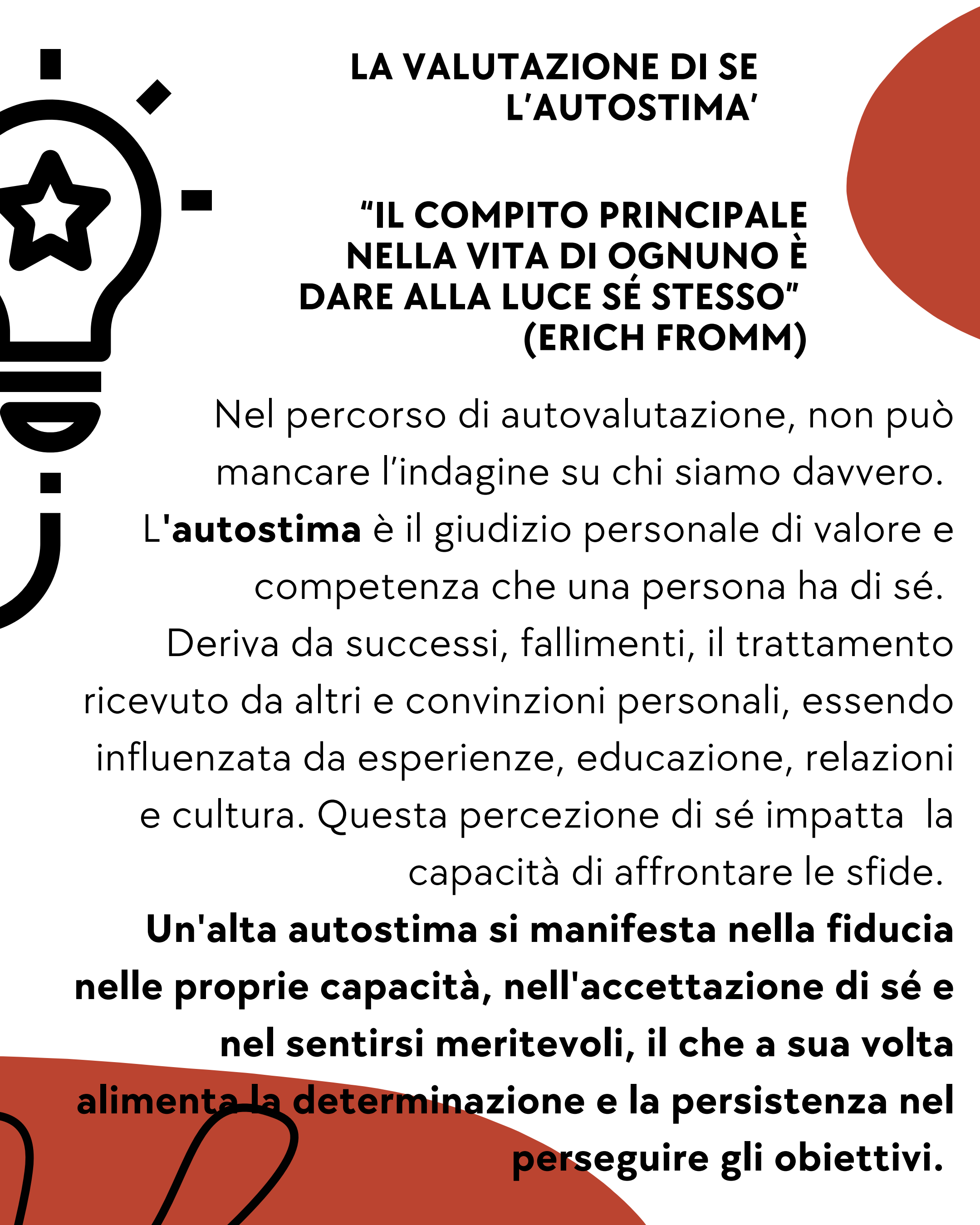
**"IL COMPITO PRINCIPALE  
NELLA VITA DI OGNUNO È  
DARE ALLA LUCE SÉ STESSO"  
(ERICH FROMM)**


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)**

**S**pecifico: chiaro, preciso, definito.

**M**isurabile: fissare degli step, valutando la prestazione.

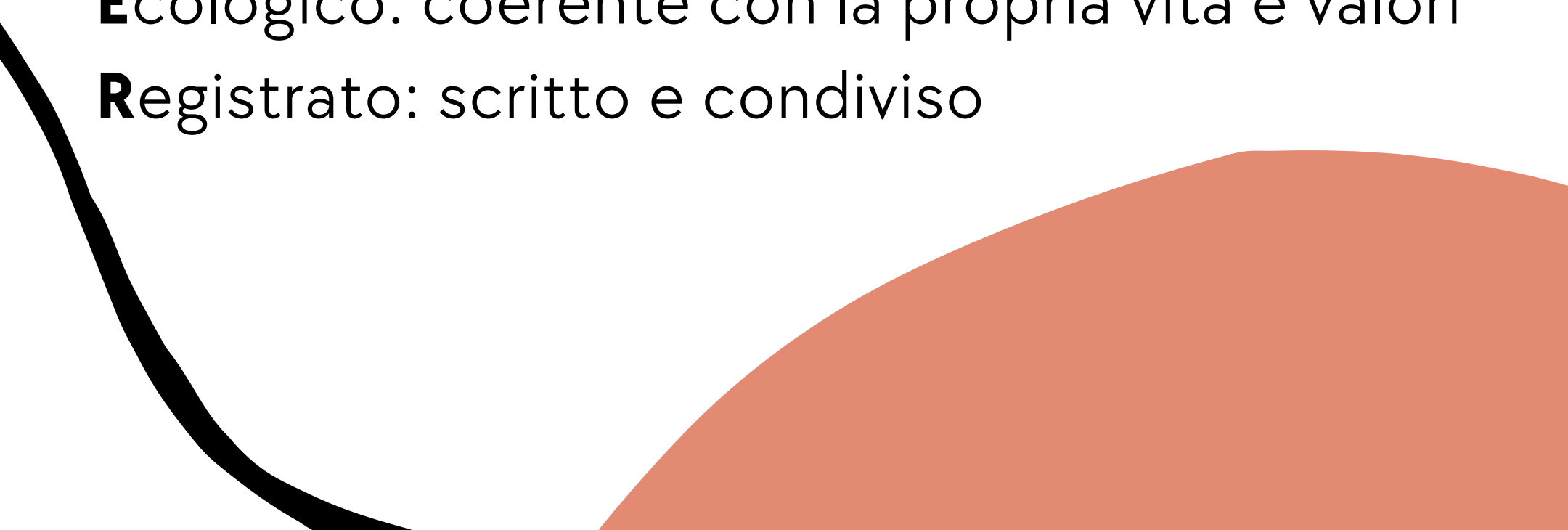
**A**ccettabile: in linea con proprio sistema di valori.

**R**ealistico: che sia effettivamente raggiungibile.

**T**empificato: che abbia una data di scadenza

**E**cologico: coerente con la propria vita e valori

**R**egistrato: 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!**

