



CoachingHer

Coaching per l'empowerment e il
successo



Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per questo.

Coaching per madri

- Capacità decisionale e competenza nella risoluzione dei problemi

Obiettivi del workshop



- ✓ Raccolta e analisi delle informazioni
- ✓ Riconoscere e risolvere le sfide in modo strutturato e creativo
- ✓ Processo decisionale sicuro
- ✓ Utilizzo dei propri punti di forza – gestione dello stress e autocritica

Che cos'è la capacità decisionale?

- La capacità di prendere decisioni consapevoli e chiare
 - Assumersi la responsabilità delle proprie scelte
-

Che cos'è la competenza nella risoluzione dei problemi?

- Capacità di superare le sfide in modo costruttivo
- Cercare e provare attivamente delle soluzioni
- Non aver paura di commettere errori

Perché spesso è difficile prendere decisioni?

- Paura di commettere errori
- Troppe opzioni o opzioni poco chiare
- Aspettative esterne
- Dubbi sulla propria valutazione

"Quali decisioni prendi con tuo figlio/la tua famiglia nella vita quotidiana?"

"Cosa ti stressa nella tua routine quotidiana quando devi prendere delle decisioni?"

Nozioni di base sul processo decisionale

- Pensiero analitico e valutazione dei rischi
- Determinazione e responsabilità



Nozioni di base sulla risoluzione dei problemi

- Pensiero analitico
- Creatività e innovazione
- Processo decisionale

Adotta un
approccio
graduale

Pensa in modo
creativo

Scambia opinioni
con gli altri

Osserva e regola
le emozioni

"Quanto sono capace di prendere decisioni?" – Analizzare un problema

- Foglio di lavoro
- Qual è il mio problema attuale?
- Cosa ho già provato?
- Chi o cosa potrebbe aiutarmi?

Il ruolo delle emozioni e dell'intuizione

- Percepire i sentimenti e prenderli sul serio
- Il sesto senso = un buon consigliere, ma da usare con riflettenza
- Decisioni \neq impulsive, ma consapevoli

Scambio di gruppo

Quale decisione è stata particolarmente importante nella tua vita?

Cosa ti aiuta nelle situazioni difficili?

Consigli per la vita quotidiana

- Allenati a prendere piccole decisioni
- Chiedi aiuto se necessario
- Guardare i problemi da diverse prospettive
- Comunicazione con la famiglia/il bambino/il partner
- Non rimandare le decisioni all'infinito
- Imparare dall'esperienza

Conclusione

- Cosa porto con me?
- Cosa vorrei fare diversamente in futuro?

GRAZIE!