



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 mamme

- Fiducia in sé stesse e assertività -

Obiettivi del workshop



- ✓ Riconoscere i propri punti di forza
- ✓ Avere fiducia in sé stessi
- ✓ Comunicare chiaramente i propri limiti

Che cos'è la fiducia in se stessi?

- Conoscere e apprezzare se stessi
 - Immagine di sé e immagine esterna
-
- "Come mi vedo?"
 - "Come mi vedono gli altri?"

Che cos'è l'assertività?

- Esprimere la propria opinione senza ferire gli altri
- Dire di no senza sentirsi in colpa

Fiducia e assertività

A) *Fiducia*

- Accettazione di sé
- Aspetto sicuro
- Capacità decisionale
 - Punti di forza e punti deboli
 - Linguaggio del corpo e voce
 - Aspetto sicuro di sé

B) *Assertività*

- Chiarezza nella comunicazione
- Stabilire dei limiti
- Risoluzione dei conflitti
 - Chiaro, diretto, senza aggressività
 - Tutela dei propri interessi
 - Costruttivo, disposto al compromesso

Il mio profilo di successo personale

- "In che modo la fiducia in se stessi e l'assertività rendono più facile la vita personale e professionale?"
- "Cosa occorre fare per raggiungere questo obiettivo?"

Esercizio: affermarsi nella vita quotidiana
(Esercizi pratici in piccoli gruppi)

Consigli per la vita quotidiana

- Riflessione: progressi e ostacoli
 - "Cosa mi riesce facile?"
 - "Cosa mi risulta ancora difficile?"

Conclusione

- Il mio obiettivo personale
- Foglio di lavoro

GRAZIE!