



COACHING in the DARK

**scoprire e sviluppare sé stessi senza
dire nulla**



Il concetto chiave

Di solito il coach parla e il coachee parla al coach. In questo caso parla solo il coach. Tu taci. Eppure, scoprirai inediti aspetti di te... e potrai perfino arrivare alla soluzione di un tuo problema. Magia? Fantasia? No, un metodo sperimentato da decenni su centinaia di migliaia di casi dalla famosa Scuola di Palo Alto (il Mental Research Institute, fondato da Paul Watzlawick).

Come funziona? Il coach guida te e gli altri partecipanti con delle domande secondo un processo rigoroso che a partire da un problema che hai o hai avuto ti porta a comprendere come agisci e a volere fare diversamente per raggiungere una soluzione. Tu non devi dire nulla, solo prendere qualche appunto. E in un'ora e mezza circa ti porterai a casa nuove scoperte su di te e sui tuoi comportamenti, un nuovo modo di vedere la tua storia e, soprattutto, la possibilità di smontare le routine disfunzionali che ti impediscono di arrivare dove vuoi. Aprendo così le porte alle scelte e alle strategie per arrivare alla meta.



Modalità

Parole chiave

Empatia, blocchi emotivi, strategie di soluzione, vincere gli impedimenti, sviluppo di sé, conoscenza di sé, risolvere problemi, angoscia, paure, conflitti, scelte difficili, ricerca di un senso, autostima, relazioni affettive, rapporti sociali...

Modus in rebus

Conduzione frontale da parte del coach per circa un'ora

Domande e dibattito sul metodo per circa mezz'ora

Aperitivo di gruppo conversando con il coach

Il coach: Paolo Cervari, consulente, manager e coach, ha lavorato in PMI italiane e per multinazionali sui temi dello sviluppo personale e del coaching. E' communication and strategic coach certificato dall'MRI di Palo Alto (California), formatore del Centro di Terapia Strategica (G. Nardone, Arezzo) e consulente filosofico di Phronesis. partner di EXEO Consulting e membro di AIDP. Sito internet: www.cervari-consulting.com