



TACK
TMI
a GI GROUP brand

**COACHING
ACADEMY**

CHI SIAMO

Tack TMI, presente in 55 Paesi nel mondo, porta valore alle aziende contribuendo alla costruzione e allo sviluppo delle competenze delle persone.

Attraverso il nostro network e i nostri trainers certificati progettiamo e realizziamo soluzioni di learning and development in lingua locale per organizzazioni di ogni dimensione.

Sosteniamo i progetti dei nostri clienti con la ricerca, l'attivazione e la gestione dei finanziamenti per la formazione, lo sviluppo e l'innovazione di impresa.



TACK 
TMI
GI GROUP I. P.A.

COACHING ACADEMY

*Dopo numerosi anni di esperienza formativa in cui il coaching veniva prevalentemente integrato nei percorsi di formazione e sviluppo, Tack TMI Italy nel 2020 ha deciso di **organizzare, centralizzare e sviluppare** i servizi del coaching in una **business line dedicata**, ponendo alla sua guida una figura manageriale dedicata, con esperienza diretta di ricerca e sviluppo manageriale ed executive coaching con credenziali professionali.*

*È stata così costituita la nostra **“Coaching Academy”** che offre alle aziende servizi di coaching, counseling e consulenza psicologica.*

*Durante il lockdown la Coaching Academy ha lanciato un’iniziativa solidale **#tacktmiwithyou**, una Banca del Tempo per sostenere persone e organizzazioni.*



*Emilio Rago, Ph.D.
C.L.O. Tack TMI, Executive Coach
Referente Coaching Academy*

#tacktmiwithyou

[#tacktmiwithyou](#) è la Banca del Tempo solidale di coach, counselor e psicologi, lanciata da Tack TMI Italy durante il lockdown per supportare le persone e le organizzazioni nella gestione di nuovi equilibri e contesti.

La solidarietà e la disponibilità della nostra *coach faculty* ci ha consentito di realizzare:

- [video-pillole gratuite](#), per suggerire tecniche e strumenti pratici
- [sessioni gratuite di coaching e di counseling](#)
- [webinar gratuiti](#) di approfondimento tematico

Con il duplice obiettivo di:

- **aiutare le persone** a sviluppare auto-consapevolezza, mantenere l'equilibrio e il benessere personale, gestire lo stress e le emozioni "negative", reagire in modo costruttivo, riscoprendo la propria creatività, e soprattutto apprendere ad apprendere e cambiare;
- **sostenere le organizzazioni** nell'apprendere a riconfigurare in modo agile il proprio sistema di lavoro, gestire la collaborazione da remoto, convertire il business riprogrammando la gestione dei clienti e delle vendite.



L'iniziativa

L'emergenza Covid-19 sta ponendo sfide nuove nella gestione di equilibri, contesti e persone. Tack TMI Italy ha deciso di lanciare l'iniziativa [#tacktmiwithyou](#) per sostenere persone e organizzazioni nello sviluppo di nuove abitudini e di nuove strategie gestionali.

In linea con le missioni e il social commitment di GI Group, Tack TMI Italy ha costituito una **Banca del Tempo** grazie alla disponibilità dei coach e dei counselor della nostra Coaching Academy.

L'obiettivo della "Banca del Tempo" è duplice:

1. **aiutare le persone** a sviluppare auto-consapevolezza, mantenere l'equilibrio e il benessere personale, gestire lo stress e le emozioni "negative", reagire in modo costruttivo, riscoprendo la propria creatività, e soprattutto apprendere ad apprendere e cambiare;
2. **sostenere le organizzazioni** nell'apprendere a riconfigurare in modo agile il proprio sistema di lavoro, gestire la collaborazione da remoto, convertire il business riprogrammando la gestione dei clienti e delle vendite.

A questo scopo, i coach e i counselor della nostra *faculty* sono stati orientati nell'ottimo:

- **video-pillole gratuite**, per suggerire tecniche e strumenti pratici;
- **sessioni gratuite** di coaching e di counseling;
- **webinar gratuiti** di approfondimento tematico.



#tacktmiwithyou per l'Istituto Nazionale Tumori IRCCS Fondazione G. Pascale

L'iniziativa [#tacktmiwithyou](#) è nata per promuovere la raccolta fondi a favore dell'Istituto Nazionale Tumori IRCCS Fondazione G. Pascale di Napoli, per **sostenere la ricerca e la sperimentazione di una cura per il Covid-19** e per **allestire nuovi posti letto di terapia intensiva**.

Premia il nostro sforzo: **fai anche tu una donazione** per sostenere il personale medico e sanitario impegnato in prima linea. In questo modo vogliamo dimostrare la nostra vicinanza e la nostra gratitudine per il loro sacrificio.

ISTITUTO NAZIONALE TUMORI FONDAZIONE PASCALE

RACCOLTA FONDI EMERGENZA CODONAVIRUS

IBAN: IT86 030 6903 5681 0000 0300 008

Intestato a: "Istituto Nazionale Tumori Fondazione Pascale - Raccolta Fondi Emergenza Coronavirus"

Causale: TackTMIWithYou



PERCHÉ SCEGLIERE LA NOSTRA COACHING ACADEMY

1. BUSINESS LINE DEDICATA
2. SERVIZI DI COACHING CERTIFICATI ISO 9001, 14001, 45001
3. FINANZIAMENTI
4. DIGITALIZZAZIONE
5. INTERNAZIONALIZZAZIONE
6. FACULTY QUALIFICATA
7. SOLUZIONI INTEGRATE
8. SPECIALIZZAZIONE DI SERVIZIO
9. MODELLO CONSULENZIALE DI SERVIZIO
10. PARTNERSHIP, RICERCA E SVILUPPO

Leggi di più qui: <https://it.tacktmiglobal.com/coaching-academy>



UNI EN ISO 9001:2015
UNI EN ISO 14001:2015
UNI ISO 45001:2018

Azienda con sistema di gestione qualità, ambiente, salute e sicurezza certificato ISO 9001, 14001, 45001 da Certiquality per le attività di progettazione ed erogazione di interventi formativi volti allo sviluppo di competenze professionali e capacità manageriali ed organizzative con metodologie tradizionali ed esperienziali e di coaching.



VIRTUAL COACHING

PERCORSI DI COACHING A DISTANZA

Quali sono i fattori critici di successo e la value proposition della vostra business idea?

In che modo pensate di attrarre, acquisire e fidelizzare i vostri potenziali clienti?

Quali strategie avete pianificato per organizzare il vostro business?

OBIETTIVI

Il Business Coaching mira a sviluppare le competenze delle persone direttamente implicate nel business, in piani di **start-up**, nello sviluppo di **piccole e medie imprese**, nel lancio di nuove **linee di business** o nella gestione e sviluppo dell'intera impresa.

CONTENUTI

In particolare, il coaching di **Business People** può aiutare a lavorare su questioni relative, per esempio, a:

- Imprenditorialità
- Visione e Value Proposition
- Business planning & development
- Innovazione
- Strategia e modelli organizzativi
- Internazionalizzazione
- Marketing
- Media Management



BUSINESS DEVELOPMENT

«Per sviluppare il business e competere oggi bisogna collegare rapidamente fatti, situazioni, trends, informazioni, esperienze, intuito ed emozioni»

METODOLOGIA

Coaching individuale, in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard - Sessione iniziale di avvio di 60' + 6 sessioni di 90' + sessione finale di chiusura di 60' + report finale.
- Smart - Sessione di *intake* iniziale di 30' + 4 sessioni di 90' + report finale.

DESTINATARI

Imprenditori, AD / CEO, Direttori Generali, Direttori di funzione o di divisione / business unit, Liberi Professionisti



Family Business Coaching

Qual è la visione della vostra azienda di famiglia da qui a 20 anni?

Come gestite le dinamiche tra imprenditore, soci, famiglia e management?

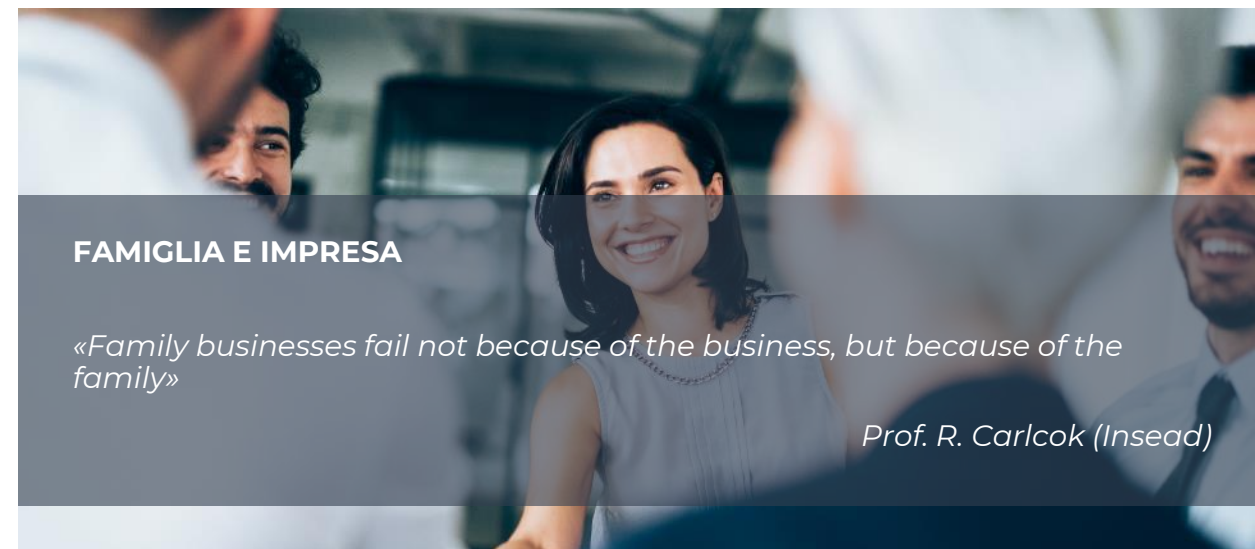
Quali strategie state attuando per favorire il passaggio generazionale?

OBIETTIVI

È il business coaching rivolto a imprese familiari, per aiutare il **passaggio generazionale**, per favorire lo **sviluppo organizzativo** e la **gestione delle dinamiche** tra imprenditore, famiglia, soci e management aziendale.

CONTENUTI

- Il 25,5% delle imprese familiari italiane sono guidate da ultrasessantenni. Nel 40,7% dei casi il modello di leadership è collegiale, con generazioni differenti (**X Osservatorio Aidaf-Unicredit-Bocconi AUB 2018**);
- Si può ipotizzare che in Italia nelle imprese familiari con oltre 1 mln € di fatturato si realizzino circa 3.360 passaggi generazionali all'anno (**AUB 2017**). Secondo Banca d'Italia le aziende familiari in Italia sono pari all'82% circa delle imprese;
- Solo il 13% delle imprese familiari riesce ad arrivare alla terza generazione, contro il 30% che sopravvive al fondatore, e appena il 4% che approda alla quarta generazione o successive (**Family Firm Institute**).



FAMIGLIA E IMPRESA

«Family businesses fail not because of the business, but because of the family»

Prof. R. Carlcok (Insead)

METODOLOGIA

Coaching individuale e di team in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma e/o telefonico).
Coaching individuale, di team e organizzativo in presenza (quando possibile) con interventi integrati di formazione.

DURATA COACHING INDIVIDUALE

- Standard - Sessione iniziale di avvio di 60' + 6 sessioni di 90' + sessione finale di chiusura di 60' + report finale.
- Smart - Sessione di *intake* iniziale di 30' + 4 sessioni di 90' + report finale.

DESTINATARI

Imprenditori, Famiglia d'impresa, Soci d'impresa, CEO e Top Management di imprese familiari.

Quali efficaci strategie attuate nel tradurre gli obiettivi aziendali in piani operativi?

Con quali piani e azioni gestite i processi di cambiamento organizzativo?

Quali sono gli stili di leadership che adottate nelle diverse situazioni organizzative?

OBIETTIVI

L'Executive Coaching mira a valorizzare e potenziare le competenze delle persone con **responsabilità di direzione aziendale**.

CONTENUTI

In particolare, il Coach può aiutare la figura **Executive** in diversi ruoli:

- come *partner* nella crescita personale e nel raggiungimento di **obiettivi di direzione aziendale**
- come *sounding board* nella diffusione della **visione**, nell'implementazione delle **scelte strategiche** aziendali
- come supporto progettuale nella formulazione di **piani esecutivi** e di **sviluppo culturale** e **organizzativo**
- come supporto metodologico incondizionato per dirigere il **cambiamento organizzativo**
- come fonte ispirazionale per riscoprire la propria **motivazione intrinseca**



I LEADER SENIOR

«Un senior leader deve anticipare le sfide direzionali e mantenere la sua progressione di carriera, gestendo eventuali transizioni di ruolo. Il successo, la leadership, l'ambizione, l'immagine di sé, l'equilibrio vita-lavoro, la scarsità di tempo sono costanti nell'executive coaching. L'executive coach deve essere senior, avere esperienza, credibile, pratico, e adattare i metodi alle specificità del cliente»

METODOLOGIA

Coaching individuale, in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard - Sessione iniziale di avvio di 60' + 6 sessioni di 90' + sessione finale di chiusura di 60' + report finale.
- Smart - Sessione di *intake* iniziale di 30' + 4 sessioni di 90' + report finale.

DESTINATARI

AD / CEO, Direttori Generali, Direttori di funzione o di divisione / business unit.

Management Coaching

In che modo risolvi le inefficienze di processo?

Quali sono le strategie più efficaci per gestire il tuo gruppo di lavoro?

Quali differenze osservi nella gestione dei singoli collaboratori?

OBIETTIVI

Il **Corporate Coaching** mira a valorizzare e potenziare le competenze di persone o ruoli aziendali su cui l'impresa (*corporate*) voglia investire.

CONTENUTI

Nel corporate coaching rientra il **Management Coaching** che può aiutare il Manager in diversi modi:

- agevolando la **crescita personale** e il raggiungimento di **obiettivi** manageriali
- sviluppando consapevolezza sul proprio **stile di leadership**
- sostenendolo nella **presa di decisioni** e nella **gestione** di progetti e processi
- favorendo lo sviluppo delle sue competenze di motivazione, influenza e **gestione dei collaboratori**
- facilitando i processi di **cambiamento organizzativo**



I MIDDLE MANAGER

«Il Management Coaching si differenzia dall'Executive Coaching o per gli obiettivi di lavoro (gestione vs. direzione aziendale) o per il livello di carriera (middle vs. top manager). Il coaching ai middle manager serve ad aiutarli a soddisfare le richieste degli executive e gestire le aspettative dei collaboratori. Sfide tipiche: implementare la strategia, gestire i conflitti, carriera, self-management, team management, stili di leadership, performance management, competenze comportamentali»

METODOLOGIA

Coaching individuale, in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard - Sessione iniziale di avvio di 60' + 6 sessioni di 90' + sessione finale di chiusura di 60' + report finale
- Smart - Sessione di intake iniziale di 30' + 4 sessioni di 90' + report finale

DESTINATARI

Senior e Middle Management, Talenti, Professional.



Quali strategie utilizzi per gestire le dinamiche collaborative / competitive dei gruppi?

Quali competenze applichi nella funzione di team leader?

In che fase di sviluppo si trova il tuo team?

OBIETTIVI

Il **Team Coaching** è il coaching rivolto a un «team», ossia a un gruppo di persone che lavorano insieme, in modo relativamente stabile, con un obiettivo comune e alta interdipendenza reciproca.

CONTENUTI

- Aiutare il team a definire la sua **identità** e la sua **missione**, formulando chiaramente gli **obiettivi**
- Migliorare lo svolgimento delle attività per cui il gruppo è stato formato (**task performance**)
- Sostenere lo sviluppo del team nelle sue diverse fasi di crescita e nelle dinamiche di gruppo (**team development**)

Obiettivi e contenuti possono variare sia in funzione del **tipo di team** (*board, project team, process team, ...*), sia rispetto al suo **stadio di sviluppo** (*team nascenti o team consolidati*).



TEAM COACHING

«Il Team Coaching offerto da un coach esterno aiuta il team leader a capire come diventare un leader-coach»

METODOLOGIA

Team Coaching, in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard (*unica versione*) - 4 sessioni di 120' + report finale.

DESTINATARI

Comitati di direzione, task force, team di progetto, di processo e di funzione. (Online: max 5 persone. In presenza: max 7 persone).

Qual è la vostra best practice formativa nello sviluppo della leadership manageriale?

Quali sono gli errori da non commettere (o da non ripetere) nella gestione dei collaboratori?

In che modo possiamo migliorare / innovare il nostro processo di marketing e comunicazione?

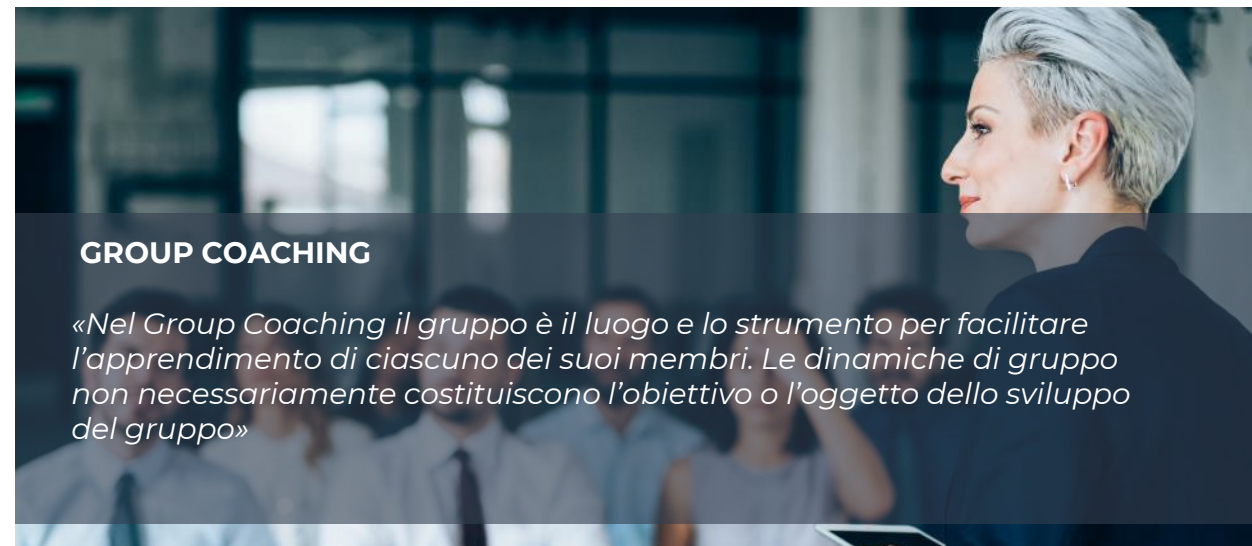
OBIETTIVI

Il **Group Coaching** è il coaching rivolto ad un gruppo di persone per potenziare il loro processo di apprendimento su un tema, progetto o problematica comune e/o per facilitare la condivisione e la valorizzazione di esperienze, soluzioni e idee.

CONTENUTI

- **Social Learning:** condivisione di *best practices*, esperienze, *lessons learned* su un qualsiasi obiettivo di sviluppo comune (es.: *gestione dei collaboratori, performance improvement, crescita personale, internazionalizzazione, talent development, ...*);
- **Social Innovation:** laboratori di brain storming, idea generation, «innovazione sociale» di ripensamento di processi, prodotti e servizi aziendali.

NB. Il Group Coaching può essere integrato facilmente ai percorsi di formazione e sviluppo tradizionali.



GROUP COACHING

«Nel Group Coaching il gruppo è il luogo e lo strumento per facilitare l'apprendimento di ciascuno dei suoi membri. Le dinamiche di gruppo non necessariamente costituiscono l'obiettivo o l'oggetto dello sviluppo del gruppo»

METODOLOGIA

Group Coaching e facilitazione, in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma) o in presenza (quando possibile) con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- One-Shot – Una sessione di 2, 4 o 8 ore (in apertura, a metà o in chiusura di un percorso di formazione) + report finale.
- Percorso – Tre o quattro sessioni di 2/3 ore ciascuna (in base alle esigenze) + report finale.

DESTINATARI

Gruppi di persone con obiettivo di apprendimento comune.
Max 10 persone (divisi poi in due gruppi da cinque).

Organizational Coaching

Quali strategie adottate nella gestione del cambiamento organizzativo?

In che modo la cultura e i valori organizzativi influenzano i processi di sviluppo?

Come si possono integrare i diversi interventi di formazione e sviluppo nel sistema organizzativo?

OBIETTIVI

L'**Organizational Coaching** è un intervento sistemico di sviluppo organizzativo e culturale, in cui si integrano azioni di coaching diverse per tipo (business, executive, corporate, ...), livello (individuale, di team, di gruppo, peer), funzioni e competenze oggetto di potenziamento.

CONTENUTI

- Supporto al **cambiamento** organizzativo e sistemico
- Sviluppo della **cultura** e dei **valori** del coaching e del feedback
- **Deployment** degli obiettivi strategici
- Individuazione dei «**Change Champions**»
- Costruzione di una **Coaching Academy** interna
- Auditing e **validazione** dei processi formativi
- Sviluppo delle **competenze di coaching** nelle figure manageriali (il leader coach).
- Integrazione degli interventi di coaching alle altre azioni di **corporate learning**

ORGANIZATIONAL COACHING

«L'*Organizational Coaching* è un intervento sistemico sulle connessioni verticali e orizzontali tra i vari soggetti organizzativi (interni ed esterni), con una particolare attenzione alla leadership, alla strategia, alla cultura».

METODOLOGIA

Coaching individuale, di gruppo, di team, supervisione, mentoring, formazione formatori, digital learning, facilitazione, personal training. Le azioni possono essere svolte in modalità virtuale o in presenza (quando possibile).

DURATA

Per l'Organizational Coaching non è prevedibile una durata standard, poiché l'intervento di sviluppo è progettato sulle specifiche esigenze e caratteristiche dell'organizzazione cliente.

DESTINATARI

Organizzazioni in fase di cambiamento culturale e organizzativo.



Quali sono i metodi più efficaci per sviluppare le competenze comportamentali dei manager?

In che modo integrate coaching, formazione, assessment, mentoring e social learning?

Quali sono le differenze tra il coaching e lo skill coaching?

OBIETTIVI

Lo Skill Coaching è un percorso di coaching focalizzato allo sviluppo di **competenze specifiche** (*leadership, team working, intelligenza emotiva, vendite, agile* ...) e comportamenti congruenti.

SPECIFICITÀ DELLO «SKILL COACHING»

Lo «**Skill Coach**» è un coach esperto della materia (*docente, consulente, ricercatore, ex dipendente*), in grado di portare, all'occorrenza, le domande sui concetti, le questioni e le problematiche più ricorrenti nell'applicazione di quella competenza.

Lo skill coaching può essere orientato/supportato da un preciso **percorso di formazione online** e può integrare con facilità pratiche di **mentoring, job shadowing** e **personal training** (con lo stesso skill coach), sebbene in momenti temporalmente e metodologicamente separati.



SKILL COACHING

«I vantaggi principali dello skill coaching sono: a) la possibilità di integrare agevolmente metodi differenti nel percorso di sviluppo; b) avere un coach esperto della materia che, all'occorrenza, può anche attivare momenti paralleli di mentoring; c) un focus ristretto e, nel caso, orientato sui differenti comportamenti di competenza»

METODOLOGIA

Coaching individuale, in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard - Sessione iniziale di avvio di 60' + 6 sessioni di 90' + sessione finale di chiusura di 60' + report finale.
- Smart - Sessione di *intake* iniziale di 30' + 4 sessioni di 90' + report finale.

DESTINATARI

Manager / Professional che vogliono sviluppare competenze specifiche.

Socio-Emotional Intelligence Coaching (Skill Coaching)

Quali emozioni conosci? Definiscile e associale ad una sensazione fisica e a un pensiero.

Quali automatismi «emozione-comportamento» riconosci di avere?

In che modo il tuo stato emotivo influenza le relazioni al lavoro?

OBIETTIVI

È lo skill coaching che mira a sviluppare le **competenze emotive** e i comportamenti congruenti.

CONTENUTI (Possibili aree di sviluppo)

- **SELF-AWARENESS.** Essere consapevole dei propri stati emotivi (*alfabetizzazione emozionale*) e delle reazioni comportamentali tipiche.
- **SELF-MANAGEMENT.** Valutare costi e benefici delle decisioni, orientare l'energia delle emozioni, aprendosi alla creatività delle alternative e della motivazione intrinseca. Autoregolazione e autocontrollo emotivo.
- **SOCIAL AWARENESS.** Riconoscere in modo empatico le emozioni altrui, senza farsi contagiare; osservare il proprio l'impatto emozionale sugli altri. Consapevolezza organizzativa (*cultura, contesto, clima, reti informali, ...*)
- **RELATIONSHIP MANAGEMENT.** Adattare il proprio comportamento agli stati emotivi degli interlocutori. Gestire le emozioni nelle relazioni sociali. Evocare in sé e negli altri le emozioni funzionali al raggiungimento dell'obiettivo. Integrare le competenze emotive nelle diverse capacità relazionali (*leadership, coaching, team working, gestione dei conflitti, comunicazione, ...*).



RAGIONE E SENTIMENTO

«Per prendere decisioni ottimali per noi stessi occorre saper integrare la parte razionale e quella emozionale del cervello. In più, le aziende hanno bisogno di leader con intelligenza socio-emozionale per guidare i team attraverso l'ambiguità e la complessità»

METODOLOGIA

Coaching individuale, in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard - Sessione iniziale di avvio di 60' + 6 sessioni di 90' + sessione finale di chiusura di 60' + report finale.
- Smart - Sessione di *intake* iniziale di 30' + 4 sessioni di 90' + report finale.

DESTINATARI

Manager / Professional che vogliono sviluppare la sensibilità e l'intelligenza socio-emozionali.

Sales Coaching

(Skill Coaching)

Quali motivi e valori ti spingono nella tua missione di consulente alla vendita?

Come affronti le difficoltà di supervisione dei collaboratori?

Quali decisioni strategiche prendi per gestire la rete di vendita o i partner distributori?

OBIETTIVI

È lo skill coaching che mira a sviluppare le **competenze di vendita** e i comportamenti congruenti del professionista o del manager delle vendite.

CONTENUTI (Possibili aree di sviluppo)

- **Sales Consulting Coaching** (da *Sales People* ad *Area Manager*)
Obiettivo: raggiungere gli obiettivi commerciali ricercando l'equilibrio tra performance e benessere.
Competenze: consulenza di vendita, intelligenza emotiva e sociale, negoziazione basata sul valore, solution selling, preparazione e gestione della trattativa, gestione del team, ...
- **Sales Management Coaching** (da *Area Manager* a *Direttore Commerciale*).
Obiettivo: consolidare le competenze manageriali di chi gestisce le vendite.
Competenze: *key account management* (analisi e pianificazione strategica), *channel management* (selezionare, formare, motivare i partner distributori, performance standard e KPI, monitoraggio, ...), *strategic sales management* (business development, decisioni finanziarie e budgeting, performance analysis, motivazione dei team di vendita,...)



OBIETTIVI E VENDITE

«A goal properly set is halfway reached»

Zig Ziglar

METODOLOGIA

Coaching individuale, in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard - Sessione iniziale di avvio di 60' + 6 sessioni di 90' + sessione finale di chiusura di 60' + report finale.
- Smart - Sessione di *intake* iniziale di 30' + 4 sessioni di 90' + report finale.

DESTINATARI

Reti commerciali (proprietarie o indipendenti), professional e manager che vogliono sviluppare le competenze consulenza o di gestione delle vendite.

Managerial Life Coaching

Senso ed equilibrio dell'Essere Manager

Quale identità personale e professionale stai realizzando?

Quali sono i valori e i principi personali che guidano le tue scelte di senso?

In che modo puoi accrescere le tue energie lavorative e personali?

OBIETTIVI

Il Managerial Life Coaching mira a favorire auto-consapevolezza del proprio **stile di vita** e ad attivare un percorso di ottimizzazione dell'**equilibrio personale** (*life balance*), soprattutto in momenti di cambiamento personale, di passaggio di carriera e di stress.

CONTENUTI

- Visione del futuro personale e professionale (**mission, vision** e **senso**)
- Consapevolezza del presente (identificazione e gerarchia dei **valori** e dei **principi** personali, esercizio auto-diagnostico con la *life balance wheel*)
- Formulazione precisa dell'obiettivo di **equilibrio** esistenziale
- Individuazione delle **risorse** a disposizione (materiali, immateriali, di informazione, di relazione, ...)
- Elaborazione della **strategia** e del **piano di azione** per realizzarla

CONOSCERE PER DIVENTARE

«Conosci te stesso.
Nulla di troppo.
Diventa chi sei»

Oracolo di Delfi

METODOLOGIA

Coaching individuale, in modalità virtuale (video-coaching su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard - Sessione iniziale di avvio di 60' + 6 sessioni di 90' + sessione finale di chiusura di 60' + report finale.
- Smart - Sessione di *intake* iniziale di 30' + 4 sessioni di 90' + report finale.

DESTINATARI

Manager / Professional che vogliono ottimizzare benessere e produttività, recuperando il senso dell'agire.



Coaching in Natura

Quali emozioni provi quando sei immerso in un contesto naturale (un bosco, al mare, ...)?

Come cambiano il tuo stato fisico e i tuoi pensieri passeggiando e respirando in natura?

Quando contempli un panorama naturale, quali riflessioni esistenziali fai?

OBIETTIVI

Il Coaching in Natura è una singola sessione di coaching (o un percorso) condotta in contesti naturali. La riconnessione con la natura ha l'obiettivo di ripristinare l'**equilibrio tra corpo, pensieri, emozioni e senso**, favorendo così un lavoro personale più consapevole, integrato e creativo.

SPECIFICITÀ DEL «COACHING IN NATURA»

Il «Nature Coach» è un coach esperto di **attività riflessive** ed **esperienziali in natura**, in grado di cogliere le analogie tra i principi di natura e i principi dell'attività umana, anche nei contesti lavorativi.

Le attività si svolgono in qualsiasi spazio in contatto con la natura: un giardino, un parco urbano, in campagna, in riva al mare. **Seduti insieme** al coach o **camminando**, per avvantaggiarsi dell'effetto attivante e pedagogico del cammino. Il coaching può prevedere anche esercizi di **mindfulness, metafore nature-based** e **visualizzazioni**.



I BENEFICI DELLA NATURA

«La Natura ha un impatto positivo sul benessere personale, favorendo il rilassamento, la creatività e il problem solving. Le attività in natura, inoltre, favoriscono lo sviluppo dell'auto-consapevolezza, di autostima, cura di sé e senso di efficacia personale»

METODOLOGIA

Coaching individuale in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Una sessione di almeno 90' per beneficiare della riconnessione con la natura.
- Può essere integrata in un percorso standard o smart.
- Standard - Sessione iniziale di avvio di 60' + 6 sessioni di 90' + sessione finale di chiusura di 60' + report finale.
- Smart - Sessione di *intake* iniziale di 30' + 4 sessioni di 90' + report finale.

DESTINATARI

Persone che vogliono lavorare su di sé valorizzando le potenzialità della natura.



VIRTUAL COUNSELING

PERCORSI DI COUNSELING A
DISTANZA

Managerial Counseling

Quali sono le sfide manageriali difficili che stai affrontando?

Quali strategie di fronteggiamento stai attuando?

In che modo la situazione lavorativa che stai vivendo si ripercuote sulla tua vita personale?

OBIETTIVI

Il Managerial Counseling è un percorso di counseling volto a supportare il manager in periodi problematici, per **affrontare** con efficacia situazioni manageriali e personali difficili e per **riprendersi** più efficacemente dallo stress.

CONTENUTI

Il **Managerial Counseling** non è una forma di terapia psicologica. Il Manager rimane il protagonista e il motore del cambiamento. Il Counselor al suo fianco è un alleato che accoglie, ascolta, sostiene, favorisce percorsi di **consapevolezza** e **sviluppo personale**.

In particolare, il Counselor può aiutare il Manager a:

- elaborare le strategie di fronteggiamento (*coping*) più efficaci per **gestire le problematiche lavorative**
- recuperare il proprio **equilibrio esistenziale**
- sviluppare quelle **risorse personali** in grado di prevenire o attutire ricadute future



RESILIENZA E ANTI-FRAGILITÀ

«Quello che non ci uccide ci rende più forti»

Friedrich Nietzsche

METODOLOGIA

Counseling individuale, in modalità virtuale (video-counseling su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard – Sessione di *intake* iniziale di 30' + 4 sessioni di 90'.
- Smart - Sessione di *intake* iniziale di 30' + 3 sessioni di 90'.

DESTINATARI

Manager che vogliono fronteggiare più efficacemente le sfide personali e lavorative.

Team Counseling

In che modo ti confronti con le persone nei momenti di difficoltà lavorativa o personale?

Quali possono essere i vantaggi di condividere in un gruppo la propria situazione?

Come potresti avvalerti dell'esperienza e dei consigli altrui in modo più efficace?

OBIETTIVI

Il Team Counseling è un percorso di counseling che facilita l'**empowerment** individuale e di gruppo mediante l'attivazione di **dinamiche socio-emotive**, finalizzate anche a sviluppare **strategie e supporti sociali**, molto utili anche in periodi di difficoltà lavorative e personali.

CONTENUTI

Il Team Counseling:

- stimola le **competenze** cognitive, emozionali e sociali delle persone in gruppo
- favorisce **interpretazioni** originali e innovative di situazioni e problemi emergenti
- aiuta a mettere in atto **comportamenti** flessibili e responsabili per conseguire un maggior benessere individuale e di team



LE SPECIFICITÀ DEL METODO

- 1 - Accoglienza, analisi della domanda di sostegno e delle risposte comportamentali attuate.
- 2 - Confronto nel gruppo, valorizzazione esperienze positive e recupero del benessere con pratiche di bioenergetica e mindfulness.
- 3 - Sostegno per la costruzione di un percorso individuale e collettivo di potenziamento e benessere»

METODOLOGIA

Team Counseling, in modalità virtuale (video-counseling su piattaforma) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard (unica versione) – Tre sessioni di 90' con max 5 persone.

DESTINATARI

Team di lavoro e gruppi di persone che vogliono fronteggiare più efficacemente le sfide lavorative e personali.



Mindful Business Counseling

Gestire emozioni e stress per ritrovare equilibrio ed efficacia

In che modo emozioni e stress impattano sulla tua efficacia lavorativa?

Come affronti il cambiamento delle condizioni esterne al tuo controllo?

Cosa fai per ritrovare l'equilibrio mentale e fisico?

OBIETTIVI

Il Mindful Business Counseling è un percorso di counseling che integra la presenza della **mindfulness** con il business counseling, allo scopo di migliorare la propria **stabilità emotiva**, concentrazione, **focalizzazione** ed **equilibrio sul lavoro**.

CONTENUTI

Il Mindful Business Counselor aiuta a:

- creare un nuovo spazio centrato sul «**qui e ora**»
- allenare la capacità di lasciar andare, di **accettare** le situazioni fuori dal nostro controllo
- **agire con forza e saggezza** nel cambiare le cose che possono essere cambiate
- costruire uno spazio non giudicante dove **stress, paura, frustrazione, ansia e rabbia** possano essere sfogate e orientate per trovare risorse interne che rendano più «spaziosa» la situazione contingente



«NON DARE POTERE AGLI EVENTI ESTERNI»

- «A. Dedicare uno spazio quotidiano e protetto alla presenza mentale.
- B. Sviluppare consapevolezza del qui e ora nelle tue pratiche quotidiane.
- C. Fare una pausa quando serve e ritrova l'equilibrio nella mente e nel corpo»

METODOLOGIA

Counseling individuale, in modalità virtuale (video-counseling su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

- Standard (unica versione) – Tre sessioni di 90'.

DESTINATARI

Imprenditori, Manager e Professionisti che vogliono gestire meglio emozioni e stress lavorativo per focalizzarsi sull'efficienza produttiva.

Wellbeing Counseling

Coltivare il Ben-Essere personale per un'efficacia professionale

In che modo il tuo stato psico-fisico influenza la tua attività lavorativa?

Come puoi ottimizzare le tue energie nelle diverse sfere esistenziali?

Quali abitudini positive puoi sviluppare per accrescere il tuo benessere?

OBIETTIVI

Il **WellBeing Counseling** è un percorso di accompagnamento verso la progressiva identificazione, sperimentazione e coltivazione di **abitudini salutari** nelle diverse sfere esistenziali.

CONTENUTI

Il Counselor facilita l'esplorazione consapevole dei seguenti ambiti di crescita:

- la **salute** e il **benessere** della persona umana
- ottimizzare le **energie**
- **efficacia personale**, integrità e benessere complessivo
- le **sei dimensioni dell'esistenza**: fisica, emotiva, mentale, alimentare, relazionale e ambientale
- **integrare** la vita personale con il ruolo professionale
- sviluppare **nuove abitudini salutari** nelle diverse sfere dell'esistenza



METODOLOGIA

Counseling individuale, in modalità virtuale (video-counseling su piattaforma e/o telefonico) o in presenza (quando possibile), con mail di stimolo tra le sessioni.

DURATA

Cinque sessioni da 75'.

DESTINATARI

Manager, Professionisti e chiunque voglia imparare a prendersi cura di sé e del propria benessere psico-fisica.



CONSULENZA PSICOLOGICA

SERVIZI DI CONSULENZA PSICOLOGICA
A DISTANZA / IN PRESENZA

«Rientrare in azienda»

Agevolare il rientro fisico nel contesto lavorativo

Come puoi affrontare la paura di ritornare a lavorare fisicamente in azienda?

Quali strategie usi per gestire l'ansia e lo stress personali?

Cosa fai per ascoltare e rielaborare i tuoi vissuti cognitivi ed emotivi?

OBIETTIVI

«Rientrare in azienda» è un progetto di sportello e supporto psicologico individuale orientato ad agevolare il rientro fisico delle persone nel contesto lavorativo.

CONTENUTI

La Consulenza Psicologica lavora sulle seguenti aree-obiettivo:

- elaborare nuove **strategie per fronteggiare** le difficoltà e le paure del rientro fisico
- fornire **spazio di ascolto** e di **rielaborazione dei vissuti** cognitivi ed emotivi, al fine di sviluppare consapevolezza di sé e resilienza.
- accrescere il **self-empowerment** con strumenti di gestione dell'ansia e dello stress, favorendo l'attivazione di risorse personali a far fronte alla situazione contingente.
- favorire l'**engagement** e il senso di appartenenza delle persone all'organizzazione.

IL BISOGNO DI SUPPORTO PSICOLOGICO

«Fase 2, il 62% degli italiani pensa che avrà bisogno di un supporto psicologico»

Ansa, 4 Maggio 2020

METODOLOGIA

Consulenza psicologica individuale, in modalità virtuale (video-consulenza su piattaforma e/o telefonica) o in presenza (quando possibile), con psicoterapeuti professionisti.

DURATA

- «Sportello Psicologico»: su base volontaria, un colloquio individuale conoscitivo di 45', in due settimane di tempo.
- «Mini-percorso»: in un mese, due sessioni individuali di intervento di 45', con follow-up finale.

DESTINATARI

Tutti i lavoratori aziendali che ne facciano richiesta.

«Vivere l'azienda»

Salute mentale e benessere psicologico nel contesto lavorativo

Quali sintomi avverti in situazioni di disagio personale?

Cosa fai per ascoltare e rielaborare i tuoi vissuti cognitivi ed emotivi?

Quali strategie usi per ripristinare il tuo benessere psico-fisico?

OBIETTIVI

«Vivere l'azienda» è un progetto di supporto psicologico individuale e di gruppo, orientato al mantenimento della salute mentale e del benessere psicologico delle persone nel contesto lavorativo. Il percorso può essere personalizzato.

CONTENUTI

La Consulenza Psicologica opera nelle seguenti aree-obiettivo:

- sviluppare **consapevolezza**, attraverso la condivisione e la rielaborazione del proprio vissuto cognitivo ed emotivo
- ridurre l'impatto della **sintomatologia** e riattivare le risorse personali, per accrescere la **resilienza**
- ripristinare il **benessere psico-fisico**, con la cura del corpo un'alimentazione bilanciata ed esercizi di mindfulness
- **prevenire** eventuali ricadute, sviluppando nuove strategie di fronteggiamento di stress-ansia-paura e di riequilibrio personale



INTERVENTO GRUPPALE

«Il gruppo è lo strumento elettivo per affrontare e superare insieme un evento traumatico o un periodo di difficoltà. Esso, infatti, è un luogo di informazione, supporto e apprendimento di strategie finalizzate alla gestione funzionale dello stress-ansia-paura»

Ansa, 4 Maggio 2020

METODOLOGIA

Consulenza psicologica individuale e/o gruppale, in modalità virtuale (video-consulenza su piattaforma e/o telefonica) o in presenza (quando possibile), con psicoterapeuti professionisti.

DURATA

- «Consulenza individuale»: un colloquio conoscitivo iniziale, 4 sessioni settimanali di 45', follow-up e questionario finale.
- «Consulenza gruppale»: 4 sessioni settimanali di 90', con 2 psicoterapeuti, follow-up e questionario finale.

DESTINATARI

Gruppi di 7-8 partecipanti (max), selezionati in base ai criteri definiti dal cliente.



THANK YOU
FOR YOUR TIME

📍 Piazza IV Novembre, 5
20124 Milano

☎ +39 02 444.111

🌐 <https://it.tacktmiglobal.com/coaching-academy/>

✉ coachingacademy@tacktmi.it