

### 1. MIGLIORA

LE TUE COMPETENZE ED  
ABILITA'

**PER...**

ASCOLTARE  
PARAFRASARE  
DOMANDARE

**PER...**

L' AUTO-CONOSCENZA  
PER LA CRESCITA  
DEGLI ALTRI

### 2. CREA

RELAZIONI DI FIDUCIA  
COL "RAPPORT"

### 3. AIUTA L'ALTRO

A PIANIFICARE LE SUE  
SCELTE DOMANDANDO

### 3. AIUTA L'ALTRO

AD IMPARARE DALL'ESPERIENZA,  
CON LA MAPPA DI RIFLESSIONE

- ◆ COSA VUOI?
- ◆ COME POTRESTI MISURARE IL TUO PROGRESSO VERSO LA TUA META?
- ◆ CHE AZIONI PUOI FARE PER RAGGIUNGERLA ?
- ◆ IN CAMMINO VERSO LA META, A CHE COSA VUOI FARE ATTENZIONE?
- ◆ RIFLETTENDO SU QUESTO PIANO, CHE COSA VORRESTI AGGIUNGERE?

- \* COME TI SENTI RIGUARDO ALL'ESECUZIONE DEL TUO PIANO (L'ESPERIENZA DI AVER...)?
- \* CHE COSA HAI FATTO PERCHÉ LE COSE ANDASSERO COSÌ?
- \* CHE COSA STAI IMPARANDO ALLA LUCE DELL'ACCADUTO?
- \* COME POTRESTI APPLICARE IL TUO APPRENDIMENTO?
- \* RIFLETTENDO SU QUESTA CONVERSAZIONE COSA VORRESTI AGGIUNGERE O SOTTOLINEARE?

Il **COACHING COGNITIVO** è nato negli anni 80 nel mondo dell'educazione, e qui si è sviluppato per aiutare i docenti a crescere professionalmente. È la scuola di coaching con maggior numero di ricerche scientifiche sulla sua efficacia.

Il **COACHING COGNITIVO** si colloca all'interno della relazione di aiuto come la risorsa tecnica principale che offre tra l'altro, le diverse mappe di dialogo per la soluzione di problemi, di pianificazione e di riflessione che aiuteranno l'accompagnatore a portare la persona o i gruppi dallo stato attuale allo stato desiderato.

### **COACHING COGNITIVO I 09-13 NOVEMBRE 2015 (Ore: 15.15 – 19.40)**

- Come suscitare fiducia
- Come stabilire rapporti profondi
- Tecniche per aiutare gli altri ad aiutarsi
- Pause di silenzio per lasciar pensare
- Domande per stimolare la riflessione e la creatività
- Parafrasi in forme diverse perché la persona ascolti sé stessa
- Precisione nel linguaggio perché la persona si conosca meglio
- Mappe perché il coach sappia aiutare gli altri per ottenere il meglio da sé stessi
- Conversazione di pianificazione
- Conversazione di riflessione
- Esercizi pratici di coaching

### **COACHING COGNITIVO II 11-15 GENNAIO 2016 (Ore: 15.15 – 19.40)**

- Esercizi più avanzati
- Mappa per la soluzione dei problemi
- Gestione dei sentimenti e blocchi affettivi
- Visione e uso integrale del Coaching

### **COMUNITA' GRUPPI COLLABORATIVI 07-11 MARZO 2016 (ORE: 15.15 – 19.40)**

- Adattabilità del gruppo al nostro tempo e al futuro
- Cinque sorgenti di energia per gruppi di alta performance
- Modi del parlare in gruppo: dialogo discussione
- Le 7 norme di collaborazione all'interno del gruppo
- Affrontare il conflitto con efficacia
- Strumenti, strategie e tecniche

#### **APPLICAZIONI**

- ◇ **DIREZIONE SPIRITUALE,**
- ◇ **FORMAZIONE NEI CONVENTI E NEI SEMINARI**
- ◇ **RAPPORTI D'AIUTO: COUNSELING, COACHING, MEDICINA...**
- ◇ **EDUCAZIONE NELL'AMBITO SCOLASTICO ED UNIVERSITARIO**
- ◇ **SERVIZIO AI CLIENTI...**
- ◇ **RAPPORTI UMANI: FAMIGLIA, GRUPPI, COMUNITÀ, APOSTOLATO, PARROCCHIA.**

#### **PER INFORMAZIONI**

**TERESIANUM  
SEGRETERIA DEL COUNSELING  
PIAZZA SAN PANCRAZIO, 5/A  
00152 ROMA  
TEL. 06.58.54.02.50  
counseling@teresianum.net  
www.teresianum.net**

### **TERESIANUM COUNSELING SPIRITUALE SCUOLA DI MISTAGOGIA**

# **COACHING COGNITIVO**

**Diploma "Thinking Collaborative"  
Denver, CO, USA**



**"SUSCITARE PERSONE CAPACI  
DI DIRIGERE SE STESSO CON LE  
CAPACITÀ COGNITIVE PER UNA  
PERFORMANCE ECCELLENTE SIA  
COME INDIVIDUI CHE COME  
MEMBRI DI UNA COMUNITÀ"**

**ARTHUR L. COSTA**