

# Programma del Corso



**Il Passo Successivo**  
COACHING E PERFORMANCE UMANE

SCUOLA DI COACHING E  
PERFORMANCE UMANE

**NEW!**

ANTICHE CONOSCENZE DI  
TRASFORMAZIONE INTERIORE

## settimana 1

### 1) COACHING: LE ORIGINI DEL METODO E LE PERFORMANCE UMANE

IL COACHING INIZIATICO: UNA PRATICA DI EVOLUZIONE PERSONALE, CHE PONE LE BASI DI UN PERCORSO CHE MIRA A RISVEGLIARE L'AUTO-CONSAPEVOLEZZA E A SVILUPPARE L'AUTO-GOVERNO.

IL COACHING COME UN'ANTICA ARTE DI GUIDA CHE SPINGE L'INDIVIDUO VERSO UN IDEALE DI 'NOBILITAZIONE DELL'ESSERE'.

L'EVOLUZIONE DEL COACHING.

COSA SONO LE PERFORMANCE UMANE:

- ABILITÀ MENTALI - **IL PRINCIPIO DI FOCUS ESCLUSIVO**
- GESTIONE EMOTIVE - **GLI AGENTI ALCHEMICI**
- COMUNICARE CON CHIAREZZA - **IL POTERE DELLA VIBRAZIONE DELLA PAROLA**

**LA POLARIZZAZIONE NATURALE**

## settimana 2

### 2) ASCOLTARE È UN ARTE

**IL PRINCIPIO DEL RETTO SCAMBIO**

L'AVVICINAMENTO RELAZIONALE: IMPARARE AD ASCOLTARE IL SILENZIO DEL COACH;  
UN PRIMO MODELLO DI RELAZIONE E I RIMANDI;

TECNICHE DI COMUNICAZIONE EMPATICA;

**L'ASCOLTO PROFONDO: COME PRATICA DI 'VUOTO INTERIORE' E DI 'SPAZIO SACRO' PER IL COACHEE.**

**ACCENNI ALLA MEDITAZIONE E ALLE PRATICHE DI RIFLESSIONE COME STRUMENTI DEL COACH PER COLTIVARE UNA QUALITÀ DI ASCOLTO CHE SUPERI IL SEMPLICE SENTIRE.**

**LO SPAZIO DI SILENZIO E ACCOGLIENZA COME TECNICA DI CRESCITA E DI AMPLIAMENTO DELLA PROPRIA CONSAPEVOLEZZA.**

UNA PRIMA MAPPA DELLA SESSIONE:  
DAL PRESENTE PERCEPITO ALLO STATO DESIDERATO.

**LA CRISI DI AUTOGOVERNO E LA DOMANDA DI COACHING;  
LA LUCE DEL DIARIO DEL VIAGGIATORE**

## settimana 3

### 3) COACHING BISOGNI E BENESSERE

LA REALIZZAZIONE DEL SÉ SECONDO LE ANTICHE TRADIZIONI  
GLI STATI SUPERIORI DELL'ESSERE.  
PARALLELO TRA LA TEORIA DEI BISOGNI CON L'IDEA DI CENTRATURA  
E INTEGRITÀ PERSONALE.

GROUNDING E RADICAMENTO SOLIDO PER FAVORIRE UN'ANCORAGGIO  
NELLA PROPRIA AUTENTICITÀ.

COSTRUZIONE DI UN BENESSERE NON EFFIMERO MA DUREVOLE,  
BASATO SU UNA CONNESSIONE PROFONDA CON SE STESSI.

LO STATO DELL'ESSERE E LE VIE PER LA FELICITÀ;  
DALLA TEORIA DELLA FELICITÀ AUTENTICA ALLA TEORIA DEL  
BENESSERE;  
IL MODELLO EUDONICO E EUDAIMONICO;  
LA TEORIA DEI RINFORZI;  
IL PRIMO INCONTRO CON IL COACHEE:  
L'ABITO MENTALE DELLA PERFORMANCE UMANA.

IL DESIDERIO DI LAVORO SU SÉ STESSI

## settimana 4

### 4) EMOZIONI E GROUNDING

L'ATTIVATORE

LA GESTIONE DELLE EMOZIONI COME 'ALCHIMIA INTERIORE',  
LA TRASMUTAZIONE EMOTIVA PER TRASFORMARE STATI DI BASE  
(COME RABBIA O PAURA) IN STATI POTENZIANTI.  
GROUNDING COME UN RADICAMENTO FISICO E SPIRITUALE, CHE  
COLLEGA IL COACHEE ALLA SUA ESSENZA PROFONDA.

COMUNICAZIONE ED EMOZIONE; INTELLIGENZA EMOTIVA E LE  
COMPETENZE EMOTIVE;  
CHE COS'È UN'EMOZIONE: MICROESPRESSIONI DI EKMANN LA RUOTA  
DI PLUTCHIK  
INTELLIGENZA EMOTIVA E QUOZIENTE INTELLETTIVO;  
LE DUE MENTI;  
L'EMPATIA;

LA PRATICA DEL NON-GIUDIZIO VERSO SE STESSO  
LA PRATICA DEL NON-GIUDIZIO VERSO IL CLIENTE  
EMOZIONI E PRESENTE PERCEPITO  
EMOZIONI E FUTURO DESIDERATO.  
SCIOGLIERE L'AUTO GIUDIZIO

## settimana 5

### 5) COACHING E COMUNICAZIONE EFFICACE

LA COMUNICAZIONE È CONCEPITA COME UN'ARTE SACRA, UN VEICOLO DI VERITÀ E AUTENTICITÀ.  
APPROFONDIMENTO SULLA COMUNICAZIONE NON SOLO COME TECNICA, MA COME MEZZO PER CANALIZZARE LA PROPRIA INTEGRITÀ E AUTENTICITÀ.

LA COMUNICAZIONE EFFICACE DEL COACH:  
MAPPE E COMUNICAZIONE  
LE MODALITÀ DI ELABORAZIONE DEL RACCONTO.  
DALLA COMUNICAZIONE EFFICACE ALLA RELAZIONE EFFICACE:  
PRIMA CAPIRE, POI FARSI CAPIRE;  
AUTENTICI E DIRETTI; SEPARARE L'OPPORTUNO DALL'INOOPORTUNO;  
PRESENZA E PRINCIPIO DI INVERSIONE INIZIALE

CURARE IL LINGUAGGIO DEL CORPO

## settimana 6

### 6) COACHING E RELAZIONE

I 3 STRATI DELLA COMUNICAZIONE UMANA;  
IL COACH COME GUIDA CHE UTILIZZA LA RELAZIONE PER CREARE UN PONTE TRA IL COACHEE E LA SUA AUTO-REALIZZAZIONE.

L'IMPRINTING RELAZIONALE COME UN'ENERGIA INVISIBILE CHE SI TRASMETTE

LA PAROLA COME PONTE DI FORZE

L'IMPRINTING RELAZIONALE COME ENERGIA INVISIBILE CHE SI TRASMETTE E INFLUENZA CHI LA RICEVE.

IL COACHING COME METODO;  
LA RESTITUZIONE INTERROGATIVA:  
• DOMANDE DI GIUDIZIO E DOMANDE DI EVOLUZIONE  
• APPROFONDIMENTI SULLA TECNICA

IL COLLOQUIO ESPLORATIVO:  
LA PAROLA COME VOLONTÀ DI VIBRAZIONE  
DALLA FELICITÀ ALLA SELF- DETERMINATION THEORY;  
LA DETERMINAZIONE DEL SE SECONDO LE LEGGI INIZIATICHE  
LA CREATIVITÀ E IL SUO UTILIZZO DURANTE LA RELAZIONE;  
LA PROSEMICA E LO SPAZIO COMUNICATIVO;  
IL PRINCIPIO DEL RETTO SCAMBIO  
IL SETTING E IL CONTESTO RELAZIONALE;  
L'INCONTRO COACH-COACHEE INTESO COME RELAZIONE CHE SPINGE ALL'EVOLUZIONE.

## settimana 7

### 7) ESPLORE E ALLENAMENTO POTENZIALITÀ COACHING VOCAZIONALE;

RICONOSCERE E VALORIZZARE LE POTENZIALITÀ:  
UN VIAGGIO VERSO IL SÉ ELEVATO',  
TECNICHE INIZIATICHE MIRANO A SBLOCCARE LE QUALITÀ LATENTI.

LE POTENZIALITÀ SONO PORTATE A MANIFESTARSI ATTRAVERSO  
UN PROCESSO DI CONSAPEVOLEZZA  
E DI ALLINEAMENTO INTERIORE.

LA GIOIA ATTRAVERSO IL LAVORO SU SÉ STESSI

LA TENSIONE ALL'AUTOREALIZZAZIONE;  
COME INDIVIDUARE LE POTENZIALITÀ PERSONALI:

- CREATIVITÀ E POTENZIALITÀ
  - STRUMENTI DI ANALISI DELLE POTENZIALITÀ
- INDIVIDUARE I FRAMES E I CENTRI DI GRAVITÀ DELLE P. UMANE:
- STAIRCASE OF COMPETENCIES;

SONNO, VEGLIA E STATO DI COSCIENZA DI SÉ

## settimana 8

### 8) COACHING E TRASMUZIONE

I PRINCIPI ALCHIMICI E CORRELAZIONI CON IL COACHING  
TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE E MEDITAZIONE PROFONDA  
L'ADDESTRAMENTO DEL VEICOLO EMOZIONALE.

LA MOTIVAZIONE COME UN'ENERGIA CHE PROVIENE DALL'INTERNO.

TECNICHE E PRATICHE INIZIATICHE PER MANTENERE LA MENTE  
FOCALIZZATA E ALLINEATA AGLI OBIETTIVI.

IL 'FOCALIZZARSI SUL PROSSIMO PUNTO' È UNA PRATICA CHE DERIVA  
DALLA FILOSOFIA INIZIATICA PER COLTIVARE  
DETERMINAZIONE CONCENTRAZIONE.

OSTACOLI E ANALISI INTERFERENZE INTERNE;  
DISTORSIONI DEL LINGUAGGIO INTERIORE

LA MATRICE E I NODI DELLE CONVINZIONI E BLOCCHI DEL PASSATO  
POTENZIARE LE ENERGIE MENTALI:

- IL RUOLO DEL COACH NELLA REGIA DEL CAMBIAMENTO
- IL MODELLO T.O.T.E.

IL TRIANGOLO DI MASSIMO RENDIMENTO

## settimana 9

### 9) IL REGOLATORE DELLA CONDOTTA: L'OBIETTIVO E TRAGUARDO

IL PERCORSO DI CENTRATURA E COERENZA INTERIORE, DOVE L'INDIVIDUO OPERA SU SÉ STESSO PER PURIFICARE I SUOI OBIETTIVI.

ALLINEAMENTO E COERENZA TRA PENSIERI, EMOZIONI E AZIONI.

RAGGIUNGERE OBIETTIVI: CONDIZIONI E STRUTTURE PORTANTI  
LA FORMA DEL FUTURO DESIDERATO A PARTIRE DAL COACH

LA GOAL SETTING NEL COACHING: OBIETTIVI DI RISULTATO, OBIETTIVI  
DI PERFORMANCE E DI PROCESSO.  
ERRORI COMUNI DA EVITARE

LA RETE DI ALLEANZE SOTTILI  
LA GOAL MAPPING

LA CENTRATURA INTESA COME OBIETTIVO SUPERIORE

## settimana 10

### 10) IL PIANO D'AZIONE E SUO MONITORAGGIO

IL PIANO D'AZIONE DIVENTA UN PERCORSO VERSO LA COSTRUZIONE  
DI NUOVE ABITUDINI MENTALI E COMPORTAMENTALI.

LA SUPERVISIONE È INTESA COME UN'AUTOVALUTAZIONE CONTINUA,  
CHE SERVE COME SPECCHIO' PER VEDERE IL PROPRIO PROGRESSO  
E COME STRUMENTO PER UNA TRASFORMAZIONE AUTENTICA E  
DUREVOLE.

IL PRINCIPIO DI DERIVA INERZIALE

AUTOEFFICACIA E AUTOSTIMA ED IL LORO POSIZIONAMENTO.  
AUTOSTIMA E PERFORMANCE ACCESSO AL REPERTORIO DI ESPERIENZE;

LO STATO DI FLUSSO E L'IMMERSIONE NELL'ATTIVITÀ:

IL CENTRO DI GRAVITÀ DELLA PERFORMANCE:

IL PRINCIPIO DI AZIONE INTENZIONALE:

- I FONDAMENTI
- LA CONSAPEVOLEZZA
- IL PRINCIPIO DI IMPENETRABILITÀ

IL FEEDBACK  
CONCLUSIONI E TRACCE PER IL PASSO SUCCESSIVO

# INFORMAZIONI UTILI



## PROGRAMMAZIONE

Il Corso ha una durata complessiva di:

- 56h formative
- 10 moduli
- 20 lezioni
- 12 MASTERCLASS



## ORARI

I moduli on-line si svolgeranno:

Lunedì e mercoledì dalle: 18:00 ALLE 20:00

su Zoom



## ATTESTATO

Al termine del corso i partecipanti riceveranno un **nuovo Attestato** di frequenza del corso formativo di coaching professionistico in Performance Umane



## VIDEO E AUDIO LEZIONE

Al termine di ogni lezione viene sempre fornito il file audio, video e dispense.



# COSA FARE DOPO? POSIZIONAMENTO SUL MERCATO.

Ti supportiamo anche in questo



Un Neo-Coach ha spesso bisogno di supporto per posizionarsi al meglio sul mercato e di conoscere:

- Come gestione dell'offerta del web;
- Come promuovere efficacemente la propria attività di coaching;

Il Passo Successivo, grazie ai Coach interni di riferimento, ha creato un percorso di Branding Coaching per **posizionarti al meglio come Coach** e trasformare le competenze acquisite in un business solido e strutturato.

**Sii il tuo Coach,  
Buona Vita.**

