



# Progetto COACH-ORIENTA

## Istruzioni per l'uso

# Spazio Coach-Orienta

## **Che cos'è?**

Uno spazio di confronto aperto a tutti gli studenti per riflettere sul proprio atteggiamento di fronte ad una scelta da effettuare.

## **Come funziona?**

1. Il confronto è fruibile **gratuitamente**, previa prenotazione .
2. Ciascun confronto ha una durata di **circa 40 minuti** .
3. Il coach terrà un **registro presenze** per la scuola ed un **Diario di Coaching** per ogni partecipante, per ciascuno degli incontri.

Per gli studenti che vorranno parlare in particolare della scelta post diploma gli incontri seguiranno il modello **HOPE** :

Hai chiari i tuoi obiettivi?  
Organizza le tue risorse  
Pianifica i tuoi passi  
Esegui il tuo piano

Sarà indagato quanto sia chiaro l'obiettivo dichiarato, evidenziati una serie di ostacoli che potrebbero frapporsi al raggiungimento di tale obiettivo, identificati i propri punti di forza competenze ed attitudini, definito un piano d'azione.

# CHE COS'È IL COACHING ?

- Il Coaching è una collaborazione, da pari a pari, tra il coach e il suo "*coachee*".
- È orientato al futuro, alla meta che il "*coachee*" vuole raggiungere partendo dalla situazione attuale, per rendere il proprio percorso migliore.
- Scaturisce dal desiderio del "*coachee*" di apportare dei cambiamenti per raggiungere il futuro auspicato, un successo personale o professionale.



# In quali occasioni mi può servire?



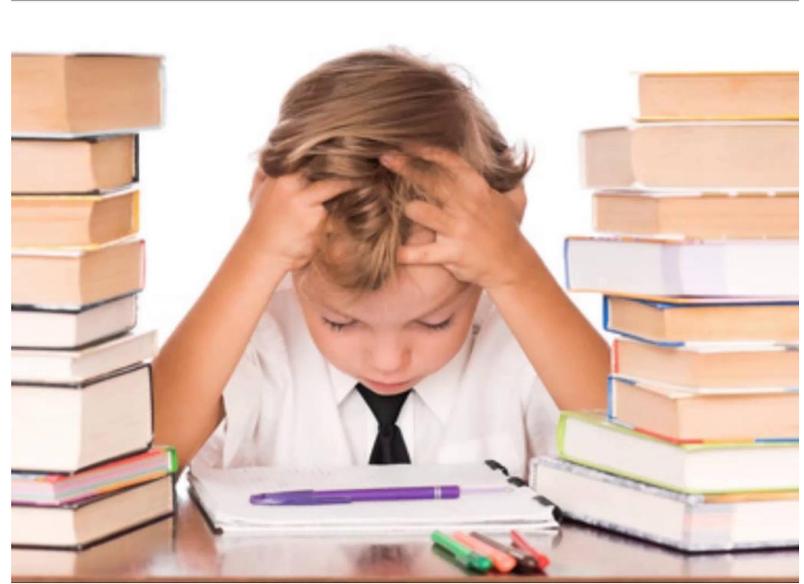
1. Quando c'è qualcosa in gioco (una sfida, un obiettivo, una grossa opportunità) ed è urgente, importante o appassionante, o tutte queste cose insieme

2. Quando percepisci in te una mancanza di consapevolezza, di capacità, di fiducia o di risorse



# In quali occasioni mi può servire?

3. Quando ti è stato richiesto un lavoro a pieno regime e la scadenza è vicina ...



4....o quando senti il desiderio di ottenere risultati più rapidamente...

# In quali occasioni mi può servire ?



5. Quando hai bisogno di invertire la direzione presa nello studio, nello sport, nel lavoro, a causa di un insuccesso...

6. ...o quando il modo di relazionarti con gli altri non è efficace o non ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi prioritari...



# In quali occasioni mi può servire?

7. Quando senti di non avere ben chiaro quali scelte compiere ...



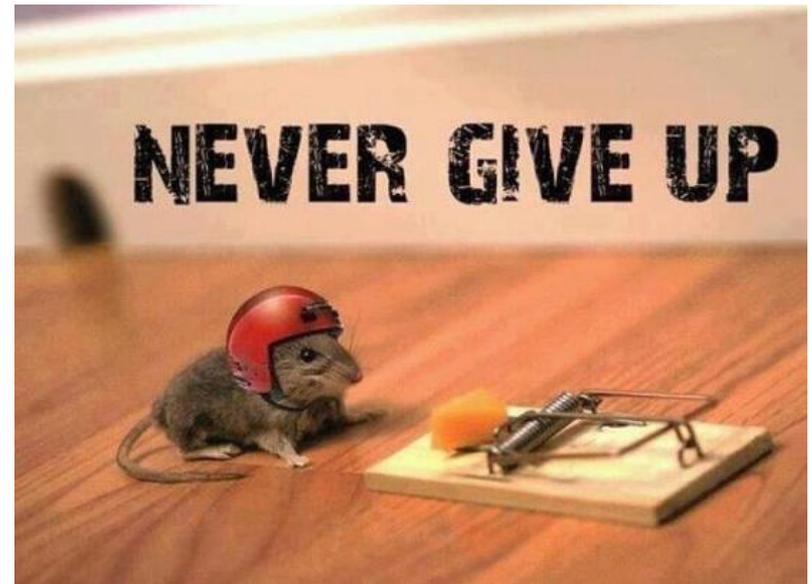
8. ... o quando hai molto successo e questo successo comincia a diventare problematico ...

# In quali occasioni mi può servire?



9. Quando non c'è equilibrio tra studio/lavoro e svago e questo genera delle conseguenze indesiderate ...

10. ... oppure quando non sei ancora riuscito ad identificare le tue potenzialità principali, o non sai come utilizzarle al meglio ...



# In quali occasioni mi può servire?



11. ... quando vuoi che lo studio, il lavoro siano più semplici ...



12. ... o senti il bisogno e il desiderio di essere più organizzato e di saperti meglio gestire.

Cosa fa uno  
school coach?

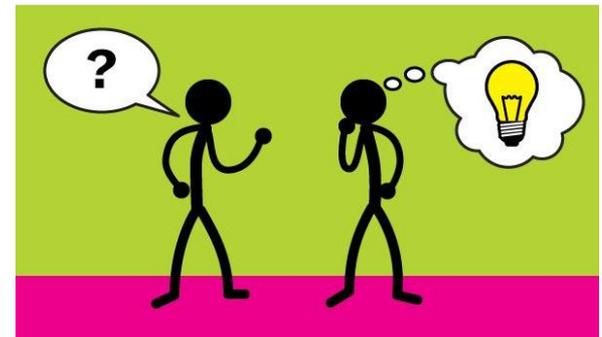
# Cosa fa uno school coach?

-1-

- Un coach ti ascolta con molta attenzione;



- Pone domande per sfidarti e per incoraggiarti;





# Cosa fa un coach?

-3-

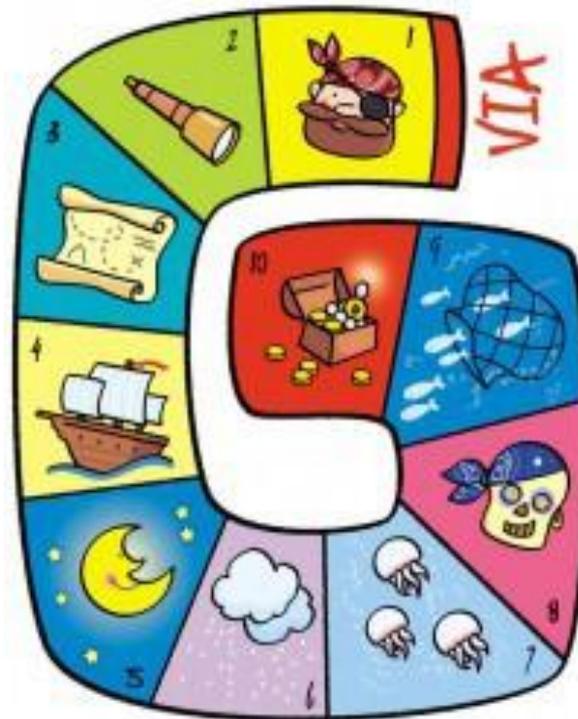


Il punto di partenza di questo processo è esattamente quello in cui ti trovi ora: chi sei, cosa senti, quali abilità, capacità, motivazioni, abitudini possiedi...

# Cosa fa un coach?

-4-

E poi il coach ti porta a compiere un passo in avanti... e un altro ancora...e un altro ancora ...



# Cosa fa un coach?

-5-

Il coach è come un bel paio di occhiali!

Ti aiuta a mettere a fuoco il TUO obiettivo, il sentiero migliore da percorrere al ritmo che TU definisci, ad intercettare e riconoscere i trabocchetti o gli ostacoli che ti si potrebbero presentare ed a trovare il modo migliore PER TE di evitarli o superarli!



# Cosa fa un coach?

-6-

...ma è anche uno specchio che ti aiuterà a guardare e scoprire quante belle ed inaspettate risorse hai in te!



Cosa NON  
fa  
uno school  
coach?



**Un coach NON TI GIUDICA !**

# Un coach non guarda al passato



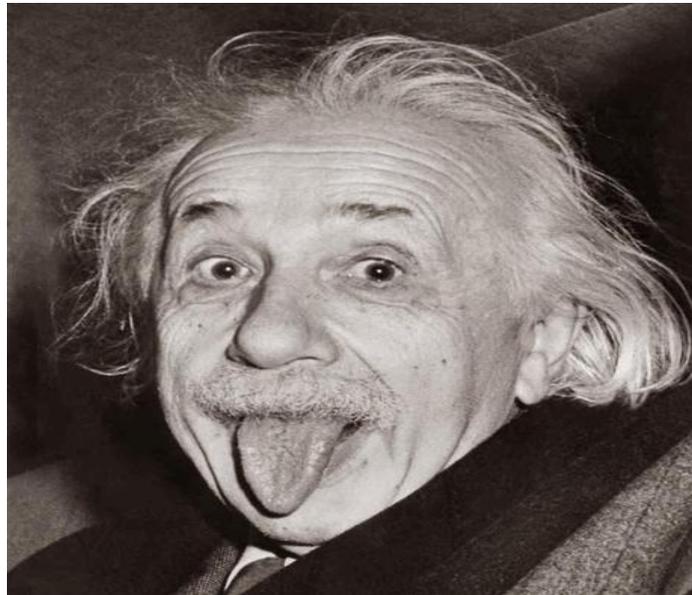
**Non risolve i traumi, come  
farebbe un terapeuta o un  
esperto di counselling**



**NON** fornisce le **SUE** soluzioni al  
**TUO** problema, come farebbe un  
**consulente**



**Non è un modello da seguire o un  
esempio da emulare, come un mentore**





Non trasferisce a te  
le sue competenze,  
capacità o conoscenze,  
come farebbe un  
istruttore o un  
insegnante.

Allora  
come fa un  
coach ad  
aiutarmi?

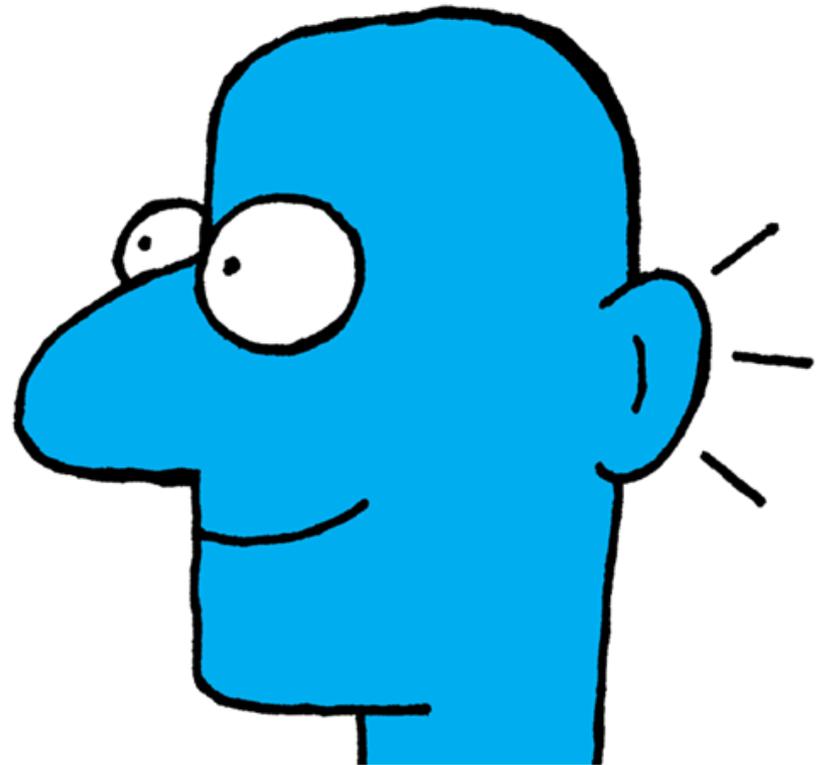
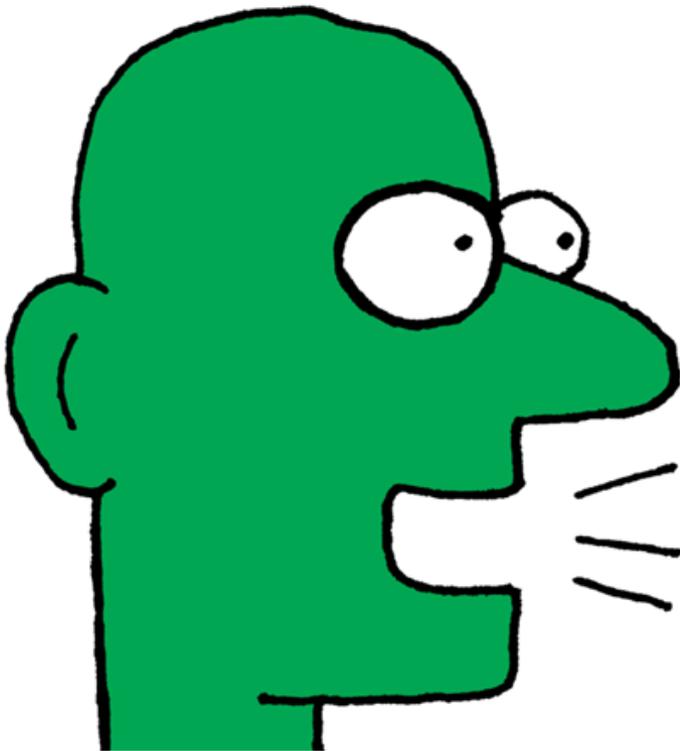
*1.*

**Stabilendo con te un rapporto  
di fiducia e parità**



2.

Dedicandoti tutta la sua attenzione,  
attraverso un ascolto attivo e rispettando i  
tuoi momenti di silenzio



3.



Ponendoti delle "domande potenti" che ti sfidino e ti mettano in grado di indagare te stesso in profondità, chiarire i tuoi obiettivi e **trovare in te** le risorse necessarie per rispondere ai tuoi bisogni, nonché le possibili soluzioni ai tuoi quesiti. Soluzioni **alla tua portata**, che tu stesso modellerai a tua misura, rispondenti alla **tua visione del mondo**, appunto perché sei **proprio tu** ad individuarle.

# 4.

Il coach, quindi, diventa uno strumento duttile nelle mani del "coachee", un facilitatore di processi, ragionamenti e riflessioni che porteranno il "coachee" a compiere un ulteriore passo in avanti verso il raggiungimento del suo traguardo.



# Coach-orienta... perché no?



# Spazio Coach-orienta

## Che cos'è?

Uno spazio di confronto aperto a tutti gli studenti per riflettere sul proprio atteggiamento di fronte ad una scelta da effettuare.

## Come funziona?

1. Il confronto è fruibile **gratuitamente** da qualsiasi studentessa/studente interessata/o, previa prenotazione .
2. Ciascun confronto ha una durata di **circa 40 minuti**.
3. Per gli studenti minorenni è necessaria un' autorizzazione sottoscritta dai genitori, secondo un modello prestampato della scuola.
4. Sarà tenuto un **registro presenze** ed un **Diario di coaching** per ciascun partecipante, per ciascuno degli incontri

ogni **Martedì dalle 14.00 alle 15.00**

presso il Liceo Primo Levi, aula N.16 al piano terra  
(dopo il laboratorio Roma).

Per maggiori informazioni  
o per prendere un appuntamento  
rivolgeti al tuo SCHOOL COACH



**Prof.ssa Paola Signorini**  
**[psignorini60@gmail.com](mailto:psignorini60@gmail.com)**