

COS'È IL LIFE-COACHING ?

Il Life Coaching è un servizio di sostegno.

Il Life Coacher ascolta, ispira, motiva, guida e sostiene gli altri.

Accompagna le persone a focalizzare la possibile soluzione di una situazione o un problema e a raggiungere nel miglior modo possibile il risultato.

L'intento non è di fare una terapia ma piuttosto di arrivare al risultato che si vuole ottenere o alla soluzione del problema.

La persona che vuol essere guidata sarà portata e sostenuta nel focalizzare sempre di più le possibili soluzioni del problema e sarà lei stessa - tramite delle domande e la focalizzazione delle proprie forze e possibilità - a trovare un piano d'azione valido e attuabile.

Il compito del Life Coacher non è di far felici le persone ma di dare una strategia, una struttura d'azione e una via di soluzione.

In che ambiti si può svolgere la seduta?

RELAZIONI (in famiglia, sul lavoro, con il partner, con Dio)

FISICO E CURE (perder peso, nuova immagine, disturbi ecc.)

CAMBIAMENTI (casa, lavoro, professione, relazione)

PAURE (ansie, timori)

SCUOLA (esami)

DIPENDENZE (fumo, alcool, medicinali ecc.)

SPORT (aumentare le prestazioni)

La durata di una consultazione dura circa 45-60 minuti.

L'investimento è di Fr. 90.-.

Se non è possibile fare una seduta di persona, può essere fatto anche per telefono o via e-mail.

Il Coaching può durare una seduta o più sedute a seconda delle necessità.