



FUTURE Core Coaching

Corso di formazione FUTURE Core Coaching

Per essere coach di te stesso e degli altri

Uno strumento unico ed originale per rafforzare la propria capacità e competenza umana e professionale, come coach e come catalizzatore di processi di sviluppo

Per essere coach di te stesso e degli altri

Il Core Coaching nasce circa 20 anni fa da una idea di Wolfgang Stebentheiner per rispondere ad una esigenza profonda della persona, quella di capire se stesso, la ragione delle proprie azioni e comportamenti, di capire le dinamiche della propria vita e di trovare la strada per una sempre maggiore libertà di esprimersi esattamente come si desidera, trasformando le proprie debolezze in forza e acquistando la capacità di usare con piena consapevolezza le proprie caratteristiche e le proprie capacità. In questi anni il metodo è stato aggiornato e sviluppato per tenersi al passo con il cambiamento dei tempi, con lo sviluppo delle necessità dell'individuo e della consapevolezza delle persone.

Il Core Coaching è uno strumento unico, basato su tecniche e processi comunicativi mirati ad hoc riguardo ai molteplici aspetti della vita, che agisce, anche grazie alla kinesiologia applicata al metodo, a livelli profondi, per aiutare la persona che lo sperimenta ad individuare e risolvere dinamiche che di solito sono inaccessibili o apparentemente senza soluzioni, sciogliere nodi della vita che potrebbero derivare anche dal passato ed individuare i potenziali più forti da impiegare nella realtà in cui si vive ogni giorno.

Il lingotto d'oro

Si potrebbe fare il paragone con un lingotto d'oro. Immaginatevi di avere dentro di voi questo lingotto, forse non vi siete ancora accorti che è d'oro, forse è coperto di polvere in alcuni punti e non si capisce più bene la preziosità del materiale di cui è composto. Con il Future Core Coaching è possibile individuare il lingotto e la materia di cui è formato, trasformarlo in monete sonanti della valuta corrente che ci serve e poi integrarlo nella vita, cominciando a spendere le monete ed investirle in ciò che ci sta più a cuore, per aiutare la nostra vita e per aiutare e supportare la vita di altre persone e del mondo in generale.

Risultati possibili attraverso il Future Core Coaching

- Permette risultati ottimali in tempi brevissimi, dato che offre la possibilità di arrivare a livelli profondi di consapevolezza riguardo a se stessi ed alla vita in generale
- Una delle caratteristiche del Core Coaching è la grande duttilità di impiego: può essere utilizzato indifferentemente e con grande successo sia riguardo a temi personali che in ambito professionale ed aziendale ed offre la possibilità di ottimi e veloci risultati in entrambi i contesti
- Chi lo apprende ha uno strumento formidabile da applicare per prima cosa verso se stesso. Le tecniche apprese permettono di gestire il proprio processo in maniera autonoma e di applicare quindi la tecnica per prima cosa al servizio di se stessi per gestire in maniera sempre più completa ed autonoma il proprio percorso e sviluppo.
- Può essere tecnicamente usato con successo sia nel lavoro one to one che nel lavoro con un intero gruppo di persone o con un team.
- Dal punto di vista dei contenuti, la tecnica del FUTURE Core Coaching è ricca di processi che si focalizzano su svariati e basilari aspetti della vita, per la gestione e conduzione ottimale di ogni attività o progetto che ci riguarda o che ci vede al servizio di altre persone come:
 - lo sviluppo economico
 - la capacità di gestire le relazioni
 - la risoluzione di rapporti importanti che hanno caratterizzato il nostro passato e caratterizzano il nostro presente
 - la gestione delle relazioni
 - il successo personale
 - la gestione degli imprevisti
 - lo sviluppo a livello professionale
 - la tranquillità e capacità di stare nella vita in ogni situazione con la massima e migliore espressione di se stessi, delle proprie forze e la piena soddisfazione dei nostri comportamenti e dei risultati ottenuti.

I contenuti del corso

Quanto segue è una descrizione indicativa dei contenuti. Il Core Coaching come metodo è in continua evoluzione, pertanto è probabile che non tutto quanto descritto sotto verrà trattato, così come è possibile che verranno introdotti nuovi argomenti, a seconda delle ultime evoluzioni del metodo e delle necessità dei singoli partecipanti facenti parte del gruppo.

- Si inizia con una introduzione al metodo FUTURE Core Coaching ed alla struttura del corso e ci si comincia a familiarizzare con l'impiego del Core Coaching e la sua fusione con il Future Coaching.

In questa parte si sperimenta il primo approccio al metodo, si apprende la struttura della sessione con il FUTURE Core Coaching, il modello base della Lista degli Impulsi, strumento principe per condurre sessioni di Core Coaching e si approfondisce l'uso del test kinesiologico applicato ai processi. La pratica comincia fin dal primo giorno e si conducono i primi colloqui power e ci si allena nell'essere Core Coach.

- Verrà esplorata la modalità con cui agisce ed ha effetto il Core Coaching e cosa significa in effetti gestire la comunicazione per processi all'interno della sessione.

Ci concentra sulla applicazione del modello, sul perfezionamento della sua applicazione tecnica e sulla sua esercitazione pratica all'interno della sessione. Ci si allena ulteriormente nell'applicazione del modello di base del Core Coaching e si amplia questo modello con nuove domande e tecniche.

- Si apprendono le tecniche di risoluzione dei problemi attraverso il FUTURE Core Coaching e si viene a conoscenza di nuovi efficacissimi strumenti per avvicinarsi ai problemi e affrontarli alla radice. Si mettono in luce episodi importanti nella vita di una persona per far emergere il potenziale da integrare ed eliminare eventuali barriere. Si crea la possibilità di uno stimolo verso un SI più completo alla storia della propria vita ed un riconciliarsi con molti aspetti della vita in generale.
- Si tratta uno dei temi più scottanti nella vita di una persona, quello dei sensi di colpa e delle responsabilità.

In questa fase si apprende una nuova e potente tecnica di gestione di tutte quelle situazioni legate ai doveri ed ai diritti, alle responsabilità che competono e a quelle che non competono ed ai sensi di colpa che vengono dal non avere rispettato le

regole. Chiarificazione delle responsabilità significa diventare consapevoli del suo effetto, della sua forza, del suo "essere causa". Si imparano a riconoscere le relazioni tra colpa, screditamento, autostima, vitalità ed essere felici rispetto alle proprie azioni.

- Attraverso il Core Coaching si imparano le modalità che contribuiscono a dare serenità e trasparenza ai rapporti. Si impara meglio come funzionano le relazioni e anche il motivo per cui queste non funzionano. Ci si allena a guidare ed accompagnare anche processi assolutamente risolutivi riguardo alle relazioni ed alle problematiche e necessità ad esse collegate.

Si entra nel tema della gestione e sviluppo delle relazioni. Noi influenziamo i rapporti: con le persone e con l'ambiente e veniamo a nostra volta influenzati durante il corso si apprendono i processi del FUTURE Core Coaching finalizzati al chiarimento delle relazioni, così come ci si può rendere un po' più indipendenti da comportamenti sgraditi, paure e influenze.

- La consapevolezza rispetto ai temi della vita ed alle migliori soluzioni dei problemi passa dalle esperienze che acquisiamo giorno per giorno. Queste esperienze accrescono le capacità personali e la forza con cui l'individuo si esprime nel mondo e rappresentano una base solida su cui fondare un ulteriore sviluppo rispetto al proprio percorso di miglioramento. L'integrità dell'uomo in quanto potenziale espresso alla sua massima possibilità costituisce uno dei maggiori propositi del FUTURE Coaching. Il modello dei 7 livelli di vita offre una base per riconoscere i propositi, concepire le domande ed allenare la forza mentale e la vitalità.

All'interno del Core Coaching si impara a sviluppare l'accompagnamento di esperienze personali e di spazi più ampi della consapevolezza. L'obiettivo è l'integrazione, a livelli qualitativi elevatissimi, dei diversi aspetti della natura umana. Si impara a includere nel coaching i temi difficilmente "comprensibili" del transpersonale come pure il corpo e il linguaggio del corpo. Ci si sente come un coach completo in grado di dare risonanza a tutti gli aspetti della natura umana.

- La polarità è una condizione fondamentale della nostra vita. La vita è bianco-nero, buona-cattiva, ecc. per lo meno se la cogliamo la vita solo con la meccanica del pensiero. Ci rinchiudiamo troppo facilmente in atteggiamenti rigidi, comportamenti fissi, regole e modelli concettuali che si sono impressi anche a livello culturale e a causa delle nostre esperienze.

L'obiettivo è di riconoscere i comportamenti che non sono più efficaci per la vita oggi e liberarsene alla radice per scegliere i nuovi comportamenti che sono più efficaci per realizzare i propri desideri ed i propri obiettivi. Il coach si specializza

sempre di più nel darsi tutto ciò che serve a se stesso e che altrimenti dovrebbe cercare in sessioni con un altro coach.

- I ruoli che possiamo prendere sono molteplici. Possono essere vissuti con consapevolezza, come strumenti che aiutano ad entrare in contatto con le persone e con le situazioni e che possono permetterci di portare il nostro contributo alle persone e alle cose, oppure possono essere vissuti come gabbie da cui è difficile uscire, in cui ci sentiamo stretti e intrappolati da uno schema di comportamento obbligato che non permette altre soluzioni.

Aspirazione invece che pressione è uno dei principi fondamentali nel metodo del FUTURE Core Coaching. Il lavoro nella consapevolezza di aspirazione anziché pressione rientra tra le tecniche più avanzate e consente un profondo bilanciamento del corpo. Inoltre è possibile anche comprendere meglio le influenze provenienti dalla famiglia e da altri sistemi ed elaborarle attivamente.

Integrazione

Esercitazioni a casa nell'intervallo fra un modulo e l'altro

La pratica e l'esercitazione devono continuare anche a casa e quindi già dalla prima parte inizieranno le esercitazioni fra un incontro e l'altro per allenare tutto ciò che si è appreso. Esercitazioni che proseguiranno poi durante tutto il corso negli intervalli fra un modulo e l'altro.

È importante che i partecipanti, per poter integrare quanto trattato durante i moduli, mettano a preventivo questo impegno.

Supervisione

Sono previste 2 sessioni didattiche guidate dai Trainer di supporto.

Sessioni di Core Coaching con un Core Coach qualificato FUTURE:

Accompagnare altri nella crescita personale significa avere una estrema cura anche della propria crescita. Per crescita personale si intende lo sviluppo di un sempre maggior equilibrio e di una sempre maggiore efficacia e stabilità nella gestione delle situazioni e della vita.

Sperimentare in prima persona i processi che si applicano poi nella professione ha due risultati importanti:

- il primo è come già detto quello di poter aumentare il proprio equilibrio e la propria efficacia personale
- il secondo è quello che si ottiene solo attraverso l'esperienza diretta e personale con un coach esperto: capire profondamente le possibilità di risultati positivi che si possono ottenere attraverso i vari processi e le situazioni migliori in cui possono e devono essere applicati.

Viene pertanto richiesto di seguire un percorso individuale di Core Coaching (minimo 10 ore) per lo sviluppo personale in concomitanza con la frequenza al corso.

Il Team

Trainer - Wolfgang Stabentheiner

La FUTURE Coaching Academy Italia è felice di ospitare ancora una volta Wolfgang Stabentheiner come Trainer per l'edizione 2011 del Core Coaching.

Wolfgang ha fondato il FUTURE Coaching, l'approccio al coaching utilizzato da molti Master Coach ICF (International Coach Federation) che operano nelle aree di lingua tedesca e diversi coach in tutta Europa.

Ha ideato il metodo FUTURE, un metodo assolutamente indipendente di condurre i seminari: essenziale e al contempo concreto e orientato all'applicazione pratica, volto a sostenere e incentivare il singolo individuo e, contemporaneamente, utile e vantaggioso per una collaborazione atta a sviluppare e fare progredire la formazione, intensivo e al tempo stesso rilassante, fonte di forza ed energia.

Ha sviluppato training e corsi di formazione di coach, leadership, cultura aziendale, management team, vendita, sanità ed ambito sociale.

Ha accompagnato aziende e top manager, trainer e responsabili dello sviluppo del personale:

- gruppi di fama e valenza mondiale, quali Siemens, BMW, Daimler-Chrysler-Bank, Swarovski
- importanti medie imprese leader nei rispettivi mercati di riferimento
- mondo della politica
- Pubblica Amministrazione
- mondo ecclesiastico
- ambito universitario
- campo sociale e sanitario

Trainer di supporto

L'edizione 2011 del Core Coaching vedrà come Trainer di supporto Alessandra Riva, PCC, Daniele Bevilacqua, PCC, Massimiliano Cardani, PCC. Tutti e tre sono Trainer della FUTURE Coaching Academy Italia e Core Coach qualificati.

Per accedere alla formazione di Core Coaching

Il Core Coaching richiede un coach maturo, capace di accompagnare gli altri con successo, che ha sviluppato consapevolezza ed integrato una serie di aspetti resistiti, in modo da gestire con efficacia tutta una serie di stimoli e sfide.

Inoltre, essendo parte integrante del metodo FUTURE, richiede una conoscenza dei principi di base del metodo.

Per accedere alla formazione di Core Coaching è pertanto necessario:

- a. aver seguito il Corso per Professional Coach FUTURE

oppure

- b. avere seguito una formazione di Coaching qualificata (minimo 110 ore + aderente alle competenze di base e al Codice Etico ICF) o essere in possesso di una valida credenziale ICF, sostenere un breve colloquio introduttivo per valutare esperienza e motivazione e seguire un modulo introduttivo di 2 giorni al metodo FUTURE e partecipare alla Contemplazione (19-22 aprile 2012). Le date del modulo introduttivo al metodo FUTURE verranno concordate con i partecipanti.

Informazioni pratiche

Frequenza

Tutto il pacchetto sotto descritto (la partecipazione ai vari moduli, la supervisione, LE sessioni individuali) è da considerarsi un corpo unico che deve essere seguito in forma globale. Non è possibile seguirlo solo parzialmente.

Calendario date formazione Core Coaching 2011

27-29 ottobre 2011

1-3 dicembre 2011

20-22 gennaio 2012

1-4 marzo 2012 (include la domenica di supervisione)

13-15 aprile 2012

28-30 giugno 2012

13-16 settembre 2012 (include la domenica di supervisione)

22-24 novembre 2012

17-19 gennaio 2013

Luogo di svolgimento

I primi due moduli del Core Coaching (ottobre e dicembre 2011) si terranno all'Hotel Villa Carlotta. Per meglio sostenere i partecipanti, una volta definito il gruppo e capito le provenienze dei singoli, provvederemo ad identificare la migliore opzione residenziale per il resto del corso. Orientativamente il costo sarà di € 100-110 per giornata a pensione completa, e sarà possibile per chi lo desidera condividere la stanza per contenere i costi.

Hotel Villa Carlotta

Via Sempione, 121/125

28832 Belgirate (VB)

Lago Maggiore

tel. 0322 76461, 0322 76705

info@villacarlottalagomaggiore.it

Per iscriversi

Costo

Il percorso completo FUTURE Core Coaching costa € 7.350 + iva (€ 8.820 totale)

Tale cifra può essere saldata in 3 rate:

- € 2450 + iva** (€ 2940 totale) da saldare **entro il 7 ottobre 2011**
- € 2450 + iva** (€ 2940 totale) da saldare **entro il 7 marzo 2012**
- € 2450 + iva** (€ 2940 totale) da saldare **entro il 7 luglio 2012**

L'importo include:

- 27 giornate di corso
- 2 giornate di supervisione di gruppo
- il materiale didattico e la documentazione relativa ad ogni modulo e, se necessario,
- assistenza telefonica fra i moduli

L'importo non include:

- eventuali costi di integrazione (modulo introduttivo al metodo, Contemplazione) per chi non ha seguito il Corso per Professional Coach FUTURE
- le ore di sessioni di FUTURE Core Coaching dedicate allo sviluppo individuale dei partecipanti (minimo 10)
- le spese di viaggio, vitto e alloggio

Le iscrizioni chiudono il 7 ottobre 2011

Condizioni del contratto

In caso di disdetta entro 30 giorni dalla data d'inizio del primo modulo, verrà rimborsata la cifra versata meno 100 euro per diritti di segreteria. In caso di disdetta entro 15 giorni dalla data d'inizio verrà rimborsato il 50% della cifra versata, oltre questo termine non verranno effettuati rimborsi. Per ottenere il rimborso completo è possibile presentare un nuovo partecipante quale sostituto.

Il corso ha luogo al raggiungimento del numero minimo di 12 partecipanti. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo le quote di partecipazione versate saranno totalmente rimborsate.

Informazioni ed iscrizioni

Alessandra Riva
Cel: 339 425 2108
email: alessandra@futurecoaching.it
www.futurecoaching.it



info@futurecoaching.it
www.futurecoaching.it