



BARBARA NIPOTI | CONSULENTE OLISTICO
COACHING - FLORITERAPIA - CRESCITA PERSONALE



Coaching

CONOSCIAMOLO

Con il termine LIFE COACHING faccio riferimento alla Riscoperta del sé: risorse, capacità, competenze, convinzioni, valori, identità ed obiettivi.

Ci si rivolge ad un coach anche quando si vuole **fare chiarezza**, si è persa la strada maestra, non si capisce quale priorità dare, cosa fare e cosa no, come superare un momento faticoso o gestire un perdita o attraversare un momento estenuante che man mano toglie le forze.

E' un **processo di crescita**, di **miglioramento** che porta al raggiungimento dei tuoi obiettivi. Il Life Coaching consiste in una modalità di relazione interpersonale fra il Coach ed il suo cliente (coachee) nella quale il Coach supporta il coachee attraverso l'ascolto, l'empatia, la condivisione, la motivazione, la guida e la formazione.

Il Coaching è un processo orientato al raggiungimento di obiettivi specifici attraverso una serie di incontri strutturati tra il coach e il coachee (cliente). Il coach aiuta il coachee a scoprire le proprie risorse interne, superare ostacoli e sviluppare nuove competenze.

Le sue caratteristiche principali sono:

Orientato agli Obiettivi: Focalizzato su risultati concreti e misurabili, come migliorare performance lavorative, acquisire nuove competenze o gestire situazioni di cambiamento.

Breve Termine:

Solitamente ha una durata limitata nel tempo, con un numero predefinito di sessioni.

Domande Potenti:

Utilizza domande aperte e riflessive per stimolare il pensiero critico e l'autoconsapevolezza del coachee.

Supporto e Sfida:

Fornisce sia sostegno emotivo che sfide costruttive per incoraggiare il coachee a uscire dalla propria zona di confort.

**Come si svolgono le sessioni?**

Le sessioni si svolgono sia on line che in presenza, viene concordato di volta in volta

Che durata hanno?

da 1 ora a 2 ore, dipende dai lavori che si fanno di volta in volta e viene sempre concordato

PRIMO INCONTRO DELLA DURATA
DI 30 MINUTI È GRATUITO

Cosa occorre per incominciare?
contattarmi su whatsapp, così da
essere richiamati per fissare la data
della prima sessione conoscitiva
completamente gratuita



CONTATTAMI