

A CHI È RIVOLTO?

A tutte quelle persone (*professional*, manager, liberi professionisti) che desiderano un supporto per affrontare meglio la vita lavorativa, per superare un momento di crisi ed *empasse* e per sviluppare un maggior benessere personale e relazionale nel proprio luogo di lavoro.

CHI SONO I COACH

I coach sono psicologi del lavoro e psicoterapeuti dello Spazio Persone&Lavoro, professionisti che operano da anni nell'ambito della psicologia, della psicoterapia, del coaching e della consulenza organizzativa e che uniscono competenze psicologiche alla conoscenza approfondita degli attuali contesti organizzativi e lavorativi.

INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE E PRATICHE

È possibile iscriversi ai seguenti gruppi:

gruppo del lunedì, dalle 18.30-20.30

gruppo del martedì, dalle 11.00 alle 13.00



CONTATTI

Gli incontri si svolgono presso la sede del
Polo Milanese di Psicologia
in via Salutati 5 a Milano (MM Linea Rossa - Pagano).

Il costo di ogni incontro della durata di 2h
è di euro 80 (+2% di rivalsa ENPAP).
È richiesta la presenza all'intero ciclo di 6 incontri.

Per informazioni e prenotazioni consultare il sito
polomilanesedipsicologia.it/
o contattare la Segreteria del Polo Milanese di Psicologia:
Numero verde 800 912111; info@polomilanesedipsicologia.it



TEAM COACHING



La nostra frequentazione dei luoghi di lavoro ci mostra quotidianamente la fatica che le persone fanno per mantenere un livello soddisfacente di equilibrio, lucidità e benessere professionali e personali. È sempre più difficile affrontare carichi di lavoro eccessivi, richieste pressanti, colleghi e capi problematici, che tolgono energie e motivazione al proprio progetto lavorativo. Questo genera frequentemente malessere, difficoltà relazionali, conflitti irrisolti, demotivazione e perdita di senso rispetto al proprio lavoro. Spesso questi problemi vengono taciuti o affrontati in solitudine, tra il timore di parlarne e la sfiducia che si possa far qualcosa per cambiare.

Il nostro scopo è accompagnare le persone ad affrontare questi problemi, identificando **soluzioni di cambiamento** a cui dare seguito con strategie e azioni appropriate.

Ci proponiamo di aiutare a ridar vita e salute alla propria progettualità e a migliorare il proprio benessere al lavoro.



CHE COS'È IL TEAM COACHING?

Si tratta di un percorso di ascolto, accompagnamento, riprogettazione e allenamento. Avviene in piccolo gruppo (max 6 persone) con la guida di un coach professionista di formazione psicologica. Il gruppo fa da rispecchiamento, amplificatore degli apprendimenti e generatore di soluzioni possibili e praticabili.

Nel team coaching ciascuno porta la propria specifica situazione, elaborare con l'aiuto del coach e del gruppo le emozioni difficili, definisce gli obiettivi di cambiamento e ne dà seguito con un piano d'azione.

Allo stesso tempo ha l'occasione di ascoltare e di riguardarsi nelle difficoltà e nei percorsi di cambiamento degli altri, di ampliare le possibilità di soluzione (*empowerment*), di sentirsi accolto in una relazione solidale.

TEMI POSSIBILI

- Bilanciamento lavoro-vita privata
- Gestione dello stress e dell'ansia al lavoro
- Mobbing e vessazioni sul lavoro
- Riprogettazione professionale e cambiare lavoro
- Gestire i conflitti (con i colleghi e con il capo)

CAPACITÀ CHE SI ALLENANO*

- capacità personali
(gestione delle emozioni e dello stress, impatto, cambiamento)
- capacità organizzative
(gestione del tempo, delega, progettualità)
- capacità relazionali
(comunicazione, influenzamento, gestione dei conflitti)
- capacità manageriali
(gestione delle persone, leadership, motivazione)

Il *coaching* di gruppo è di per sé occasione di allenamento e sviluppo di modalità di relazione sane e autentiche, esse stesse strumento primario di gestione e superamento del malessere organizzativo e dello stress.

* Nel percorso di *team coaching* vengono allenate solo alcune delle seguenti capacità, a seconda delle situazioni portate dai partecipanti e dagli obiettivi di cambiamento definiti.

