

## Sabato?

### "I coach!"

per affrontare e superare gli stati e i momenti di crisi, e scoprire che:

Stare bene non significa non avere problemi!

Stare bene significa saper affrontare la vita compiendo le giuste azioni, scegliendo e applicando le strategie più adeguate alle diverse situazioni.

Stare bene è per tutti, per ogni età e ogni momento della vita e soprattutto, si può imparare!

Partecipa a **Sabato? "I coach!"**

una giornata di coaching per individuare

i tuoi obiettivi e rendere la tua vita e le tue

relazioni personali e professionali

creative, positive, vincenti!

## Programma

- 9.00 - 9.30 Arrivo dei partecipanti
- 9.30 - 11.00 Principi guida del coaching e ambiti di applicazione  
Individuazione dei talenti personali e dei punti di debolezza  
Percorso di modificazione e crescita individuale  
Come individuare gli obiettivi. Mappatura personale guidata
- 11.00 *pausa caffè*
- 11.15 - 13.15 Gestione del tempo e ottimizzazione delle risorse individuali e delle sinergie  
Come trasformare i lati deboli in punti di forza  
Tecniche di problem solving
- 13.15 *colazione*
- 14.30 - 15.45 Cos'è la comunicazione personale e interpersonale  
Tecniche di comunicazione  
Analisi delle mappature dei partecipanti
- 15.45 *pausa caffè*
- 16.00 - 17.30 Problem solving su temi proposti dai partecipanti

## Date 2009

4 aprile - 18 aprile  
23 maggio  
6 giugno - 20 giugno

Il seminario di una giornata è a numero chiuso con un massimo di 12 partecipanti (minimo 8). Sarà tenuto dalla Dott.ssa Patrizia Adamoli con lezione frontale ed esercizi pratici e di confronto.

8 e 9 maggio

Il seminario di due giornate (vedi programma in [www.pastudio.it](http://www.pastudio.it)) è a numero chiuso con un massimo di 30 partecipanti (minimo 20) e vedrà la partecipazione straordinaria accanto alla Dott.ssa Patrizia Adamoli del Dott. Matt Traverso coach di fama internazionale.

## Quota di partecipazione

€ 175 comprensiva di materiale, coffe break e colazione

€ 145 per iscrizioni anticipate (10 giorni prima)

€ 250 per iscrizioni di coppia

La quota dovrà essere versata la mattina del seminario

La fattura va richiesta all'atto dell'iscrizione

Nel caso non fosse raggiunto il numero minimo di partecipanti il seminario sarà annullato e verrà chiesto agli iscritti di scegliere una data tra quelle successive

Per iscrizioni e informazioni contattare  
sostegno@pastudio.it oppure 340 319 93 40

I costi di partecipazione al seminario dell' 8-9 maggio 2009 sono indicati in [www.pastudio.it](http://www.pastudio.it)

Sede:

c/o Microsystems

Via Oldofredi, 41 - Milano

Come raggiungerci:

Metrò linea gialla fermata Sondrio, filovia 92  
vicinanze FS Stazione centrale

## Cosa fa il coach ?

Il coach è un allenatore, un attivatore di risorse, un esperto in comunicazione al servizio della persona che aiuta a raggiungere obiettivi personali e professionali in tempi rapidi e in modo concreto

### Il coach agisce per:

- Problem solving con accompagnamento decisionale nelle scelte strategico-operative in tutte le situazioni di emergenza e crisi sia a carattere personale che professionale
- Sviluppo delle capacità progettuali creative e del benessere della persona
- Raggiungimento di performance d'eccellenza nel campo della comunicazione e gestione dei rapporti interpersonali intra ed extra aziendali
- Tecniche anti stress per la mente con sostegno mirato e personalizzato nei passaggi di cambiamento e scelte
- Sviluppo delle capacità di integrazione tra profilo personale e professionale, mantenimento delle capacità cognitive

## Chi è la Dott.ssa Patrizia Adamoli

Personal coach, esperta di comunicazione e specializzata in naturopatia ad orientamento psicosomatico, ha maturato un'ampia esperienza nel mondo della comunicazione sia in ambito Aziendale che Universitario (Docente presso l'Università Macerata)

Grazie ad un curriculum di studi in comunicazione ha negli anni e con i successivi studi naturopatici presso l'Ist. Riza di Milano sviluppato una capacità di approccio alla comunicazione multidisciplinare e creativa soprattutto nelle modalità di centratura degli obiettivi, superamento dei limiti, del problem solving in tempo rapidi nel rispetto del bilanciamento tra le componenti di crescita umane e professionale della persona.

Ha scritto e pubblicato libri, collabora con una nota rivista di psicologia in qualità di esperto anche on line.

E' applicatrice del metodo di R. Feurestein per il mantenimento e sviluppo delle attività cognitive.