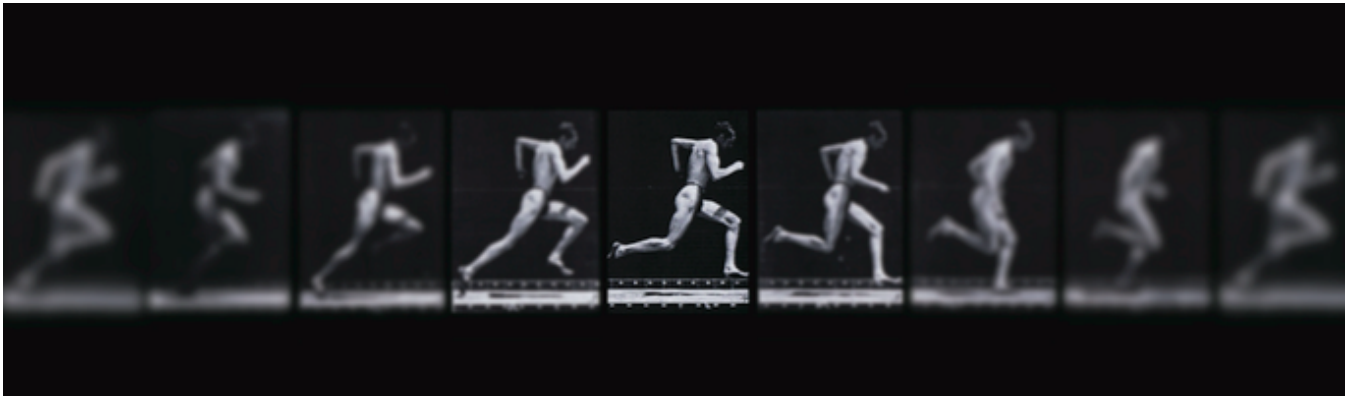




S.F.E.R.A.Coaching



S F E R A

"Beyond your limits,  
the way to your potential"

# S. F. E. R. A. C O A C H I N G 2 0 1 5

## T O R I N O

Corso Professionale  
Life, Business e Sport Coaching

Accreditato ICF, International Coaching Federation

Programma CCE (Continuing Coaching Education)

[www.giuseppevercelli.it](http://www.giuseppevercelli.it) - [www.sferacoaching.com](http://www.sferacoaching.com)  
[info@sferacoaching.com](mailto:info@sferacoaching.com) - [alessia.maglietto@psycosport.com](mailto:alessia.maglietto@psycosport.com)

389.9914437



## **Benvenuti all'edizione del corso di SFERACoaching 2015!!**

Nel corso di tutti questi anni il modello S.F.E.R.A.© ha dimostrato di portare con sé ordine, chiarezza, semplicità di applicazione e comprensione, e ha contribuito al maggior ottenimento di benefici e risultati in termini di performance.

Nonostante gli ottimi traguardi raggiunti, non abbiamo voluto fermarci e ci siamo chiesti che cosa avrebbe potuto migliorare ulteriormente il nostro lavoro. La nostra forza è da sempre, la CURIOSITA', la voglia di continuare a cercare e studiare, il desiderio di conoscere nuove idee, nuove visioni, nuovi mondi. Questo approccio è parte integrante di un nostro profondo credo: è la base della crescita, del miglioramento, dell'evoluzione della specie umana e della stessa sopravvivenza. L'adattarsi sempre meglio alla esigenze proprie, a quelle degli altri e all'ambiente che ci circonda.

“Is not the strongest of the species that survives, nor the most intelligent, but the one most responsive to change” (Charles Darwin)

Ed è proprio questo che intendiamo proporre a chi avrà voglia di lasciarsi incuriosire partecipando al nuovo corso di SFERACoaching: metteremo al vostro servizio tutte le nostre competenze, sport business e life coaching... e molto di più! Amplieremo le nostre offerte con il supporto di amici e colleghi che abbiamo avuto la fortuna di incontrare e conoscere nel nostro percorso.

Il modello S.F.E.R.A.© sarà la nostra linea guida, impareremo a conoscere e a utilizzare i 5 fattori che lo compongono attraverso teoria e casi pratici, con strumenti specifici e divertendoci a individuare le varie connessioni. Procederemo verso la più completa integrazione MENTE, CORPO e AMBIENTE, grazie anche ai momenti di workshop esperienziali che vivremo insieme, integrandoli al modello di riferimento.

Amiamo il nostro lavoro proprio perché ci offre la preziosa opportunità di entrare in contatto con persone diverse con esperienze e competenze straordinarie, che ci insegnano costantemente nuovi punti di vista. Ecco perchè questo corso sarà integrato da uno scambio di competenze e si baserà soprattutto sull'esperienza pratica della teoria che apprenderemo.

“Non si può dare agli altri ciò che non possediamo” e solamente provandolo in prima persona, vivendolo su noi stessi, diventa bagaglio personale, da trasferire e tramandare. Sperimentaremo insieme un raro connubio tra professionalità ed emozioni, in questo nuovo ed entusiasmante percorso innovativo quanto efficace, in altre parole... decisamente “no typical”.

Giuseppe Vercelli



## CHE COS'É IL COACHING?

Letteralmente si può tradurre il termine coach come cocchiere, colui che ti porta da un punto ad un altro in un percorso preciso. Il coach lavora sulla differenza che intercorre fra questi due punti. Ciascuno ha un gap da colmare, quindi un pezzo di strada da fare per raggiungere uno stato desiderato che non appartiene ancora alla sua esperienza di vita attuale. Nello specifico aziendale, il coach fornisce assistenza individuale tecnico - pratica ad un'altra persona, che prende il nome di coachée, per aiutarla a raggiungere una più completa comprensione di tutte le dimensioni presenti nel proprio ruolo di lavoro, ed una maggior consapevolezza dei punti di forza e di debolezza posseduti, per raggiungere la pienezza del ruolo attuale o un programmato sviluppo di ruolo o di carriera. Questa descrizione ben rappresenta colui che viene definito come executive coach. Il life coach, invece, è un processo di coaching che lavora su obiettivi relativi all'area personale. Il life coach, ad esempio, lavora per il miglioramento della qualità di vita personale rispettando l'ecologia del soggetto. In realtà, dal nostro punto di vista, il coach è, prima di tutto, uno stato mentale. Per essere un coach efficace, infatti, non basta possedere e padroneggiare delle tecniche di coaching, ma ci vuole molto di più. E' necessario possedere un preciso stato mentale che definisce la professionalità del coach. Questo stato mentale è acquisibile e sviluppabile attraverso un attento e preciso lavoro su se stessi. Il coach necessita prima di tutto di un training su di sé, poiché avendo vissuto un'esperienza in modo diretto è più facile comunicarla e trasmetterla ad altri.

Il corso si divide in tre aree di intervento:

- **life coaching:** per il raggiungimento del benessere personale
- **sport coaching:** per l'ottimizzazione della prestazione sportiva
- **executive coaching:** per favorire un cambiamento in ambito professionale

Il corso di coaching ha un duplice obiettivo:

- Favorire un percorso di crescita individuale in un'ottica di sviluppo del Sé: lavorare sui "Presupposti Psicologici Universali", alla base del processo di miglioramento, è punto imprescindibile di partenza in un percorso di coaching. L'efficacia stessa delle tecniche dipende dal riconoscimento e dal lavoro fatto su questi Presupposti.

- Apprendere il metodo di lavoro, approfondendo le diverse tecniche a disposizione con l'obiettivo di poter applicare questo metodo in un'ottica professionale di coaching. (Durante ogni week-end, si analizzeranno casi di sport, business e life coaching seguiti da laboratori pratici di soluzione casi.)



## MODELLO S.F.E.R.A.

SFERA è un modello di analisi e un metodo di intervento sulla prestazione. Sviluppato dal prof. Giuseppe Vercelli e dal suo team all'interno dell'Unità Operativa di Psicologia dello Sport, del Centro Ricerche in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Torino, è stato presentato alla comunità scientifica internazionale in occasione del XII IPPS World Congress of Sport Psychology (Marrakech, Giugno 2009).

SFERA rappresenta il modello di riferimento, riconosciuto nel panorama internazionale, per lo sviluppo della prestazione e dell'intelligenza agonistica, da cui origina la procedura di SFERACoaching. È attualmente applicato in svariati ambiti sportivi e professionali, tra i quali FIS (Federazione Italiana Sport Invernali), FICK (Federazione Italiana Canoa e Kayak), FIPAV (Federazione Italiana Pallavolo), Juventus Football Club e all'interno del CONI durante le manifestazioni olimpiche. In ambito accademico il modello S.F.E.R.A.© è argomento di docenza all'interno della facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Torino ed è stato insegnato all'interno del programma multidisciplinare della Bocconi di Milano. E' attualmente in atto una partnership con la SAA (Scuola di Amministrazione Aziendale, facoltà di Economia dell'Università di Torino) per l'utilizzo del modello per le piccole e medie imprese. In ambito organizzativo e manageriale è utilizzato in importanti aziende in ambito formativo e come procedura di business coaching.





## MODALITA' FORMATIVA

Le ore di formazione in aula sono condotte da un team docenti e prevedono l'alternarsi di spiegazioni teoriche e sperimentazioni pratiche degli argomenti trattati nel modulo formativo. I corsisti saranno pertanto impegnati in lavori individuali, di coppia e in gruppo per sperimentare direttamente quanto spiegato dai docenti. La formazione in aula verrà supportata da proiezioni video e testimonianze di persone che hanno sperimentato l'efficacia del modello SFERA© in campi diversi. I corsisti sono inoltre tenuti a portare avanti un lavoro personale applicando personalmente le tecniche apprese durante il corso, supervisionati dallo staff docente.

Al fine del superamento dell'esame conclusivo, tutti i candidati dovranno sperimentare quanto appreso in aula in un contesto pratico di coaching (individuale o di gruppo), che dovrà essere esposto alla commissione di esame alla fine del corso. Lo SFERA Coaching condivide e sottoscrive il codice etico e deontologico proposto dall'International Coach Federation per i coach. Ai partecipanti verrà fornito il materiale didattico che comprende i contenuti del corso, propedeutico al superamento dell'esame finale. I corsisti avranno inoltre accesso all'area riservata del sito [www.sferacoaching.com](http://www.sferacoaching.com).

Al termine del corso i partecipanti avranno acquisito competenze pratiche e conoscenze teoriche sufficienti per operare nell'ambito del miglioramento di una performance specifica, sia essa svolta in ambito sportivo, aziendale o personale.

## RICONOSCIMENTO INTERNAZIONALE

L'ICF (International Coach Federation) ha accreditato\* il corso SFERA Coaching in qualità di programma CCE (Continuing Coaching Education), garantendo a coloro in possesso del titolo SFERA Certified Coach i seguenti crediti:

- \_ Core Competencies: 24 crediti
- \_ Personal Development: 24 crediti
- \_ Business Development: 8 crediti
- \_ Other Skills & Tools: 56 crediti

I crediti CCE sono utili per coloro che vogliono richiedere il riconoscimento della loro professione a livello internazionale oppure per il rinnovo dell'accREDITAMENTO presso ICF.

Maggiori informazioni sono reperibili su:

[www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org)

\* Procedura di rinnovo convenzione in corso: in attesa di ricevere conferma dell'accREDITAMENTO da ICF





## INDICAZIONI UTILI PER L'ISCRIZIONE

### A CHI SI RIVOLGE

Il corso è aperto a tutti coloro che operano o che desiderano operare nel settore professionale del coaching psicologico, sportivo o aziendale. L'accesso al corso viene deciso dallo staff docenti previa visione del curriculum dei candidati e colloquio conoscitivo. Il curriculum di candidatura deve essere inviato a: [info@sferacoaching.com](mailto:info@sferacoaching.com)

Il curriculum verrà visionato dal referente del corso e dai docenti e, in caso di esito positivo, verrà richiesta la compilazione della scheda di iscrizione ed il relativo pagamento della quota di iscrizione.

### DURATA DEL CORSO

Il corso è composto da 112 ore di formazione in aula suddivise in 15 giornate, articolate in 7 week end e una giornata per la discussione della tesi di fine corso.

### TITOLO CONSEGUITO

*S.F.E.R.A Certified Coach. (SCC)*

### ACCREDITAMENTO INTERNAZIONALE

Il corso SFERA Coaching è accreditato dall'International Coach Federation come corso CCE (Continuing Coaching Education).

### COMPETENZE MATURATE

Al termine del corso i partecipanti avranno acquisito competenze pratiche e conoscenze teoriche sufficienti per operare nell'ambito del miglioramento di una performance specifica, sia essa svolta in ambito sportivo, aziendale o personale.

### GRUPPO LAVORO

Numero massimo di partecipanti: 25

### SEDE DEL CORSO:

Via Bagetti 19/A (angolo Corso Francia, 30), 10143 Torino

La sede della scuola è situata nel centro di Torino, a 50 mt dalla fermata della metropolitana "Principi d'Acaja" e a 5 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria di Torino Porta Susa.

### ULTERIORI INFORMAZIONI:

- [www.sferacoaching.com](http://www.sferacoaching.com)
- [info@sferacoaching.com](mailto:info@sferacoaching.com)
- cell: 389.9914437

**PROGRAMMA di sintesi 2015 - 2016**

<b>Date</b>	<b>Fattore SFERA</b>	<b>Keywords di contenuto</b>	<b>Esperienza pratica di sviluppo del sè</b>
24 e 25 ottobre 2015		Introduzione al corso, definizione di coaching e ambiti di applicazione, il metodo SFERACoaching, approccio teorico e strumenti operativi.	Workshop esperienziale "Introduzione alla psicologia transpersonale"
14 e 15 novembre 2015		Ipnosi e autoipnosi, definizione degli obiettivi, relazione coach-coachee	Sperimentazione delle fenomenologie ipnotiche per l'attivazione delle risorse personali
12 e 13 dicembre 2015	SINCRONIA	Connessione mente-corpo, indicatori di sincronia, esercizi e tecniche per lo sviluppo del fattore	Workshop esperienziale
9 e 10 gennaio 2016	PUNTI DI FORZA	Attivazione risorse personali, autoefficacia, indicatori, utilizzo nel life, business e sport coaching	Workshop esperienziale
13 e 14 febbraio 2016	ENERGIA	Regolazione dell'energia, problem solving, creatività. Indicatori e tecniche per lo sviluppo del fattore.	Workshop esperienziale "Il potere nascosto dell'ombra"
12 e 13 marzo 2016	RITMO	Ritmi individuali e collettivi, l'organizzazione e il suo ritmo, esercizi di generazione e mantenimento del fattore.	Workshop esperienziale: "Connessione mente e corpo: dai tempo al tempo"
9 e 10 aprile 2016	ATTIVAZIONE	Sistemi automotivazionali, indicatori di successo del processo di coaching, mantenimento dei risultati, schede di report.	Workshop esperienziale "Il viaggio dell'eroe: Di che archetipo sei?"
25 settembre 2016			Discussione tesi di fine corso e aggiornamento



### ORGANIZZAZIONE WEEK END:

Sabato	9.00 – 13.00	Teoria e strumenti per l'applicazione del modello SFERACoaching
	14.00 - 19.00	Workshop esperienziali di sviluppo del sè
Domenica	9.00 – 13.00	Life, business e sport coaching nella pratica
	14.00 – 17.00	Coach e coachee in relazione, sintesi del week end

Coffee break: 11.00-11.15

16.00-16.15

Pausa pranzo: 13.00-14.00