



**Programma del corso**

**“Coaching”**

**Docente: Dott.ssa Renata Antonioli**

- 1) Il coaching come stile di vita proprio: life coaching.
- 2) Campi di applicazione del coaching:
  - a) team, sales, motivation;
  - b) time, leadership, Communication;
  - c) public speaking, problem solving;
- 3) Il coaching come leva motivazionale per sé e per gli altri.
- 4) Intelligenza emotiva:
  - a) imparare a riconoscere e gestire le emozioni;
  - b) avere rapporti sociali migliori;
  - c) essere percepiti dagli altri in maniera più positiva rispetto ad individui con scarsa intelligenza emotiva;
  - d) essere in grado di instaurare migliori rapporti in ambito lavorativo rispetto a chi non ha, o ha un basso livello, di intelligenza emotiva;
  - e) avere una maggior probabilità di comprendere sé stessi e di prendere decisioni corrette basandosi sia sulla logica che sulle emozioni;
  - f) avere un rendimento lavorativo migliore;
  - g) godere di un benessere psicologico maggiore;
  - h) avere una maggior probabilità di trarre soddisfazioni dalla propria vita, di avere un elevato livello di autostima e un minor livello di insicurezza, di prevenire scelte e comportamenti sbagliati.