COACHING

Potenzialità
Talento
Realizzazione
Creatività
Fiducia
Resilienza
Consapevolezza
Vitalità
Confidenza
Individualità
Benessere
Professionalità

Il Coaching è il ponte verso il tuo miglior futuro

Il Coach è l'Allenatore per l'Eccellenza!

La derivazione del termine Coaching è implicita nella parola stessa, Coach ovvero Allenatore. È la pratica di accompagnare un individuo attraverso un processo di realizzazione personale o professionale specifico. Nella pratica del Coaching uno strumento molto utilizzato è la domanda, al fine di far esplorare all'Atleta (termine generico e non specificatamente sportivo) le esigenze reali, le problematiche, le potenzialità. Ci sono una varietà di approcci all'interno della metodologia di Coaching. Esso si basa sull'utilizzo professionale di una gamma specifica di competenze. È uno strumento che affianca l'Atleta in ogni genere di impresa, dalle preoccupazioni personali o nello sport, all'ambito professionale, sociale, familiare, politico, alle dimensioni spirituali, ecc. Il Life Coaching è una pratica che aiuta le persone ad identificare e raggiungere obiettivi personali, utilizzando una varietà di strumenti e tecniche. Il Life Coaching trae ispirazione da discipline come la Sociologia, la Psicologia, la Psicosintesi. Nel percorso di Coaching è importante lavorare sul passato come lo è sul presente e sul futuro.

Ph.D. Amanda Gesualdi
Sport/Tennis/Life/Holistic Coach

amagesu@icloud.com
Cell. 348 65 03 090

Facetime o Skype
Videochiamata utilizzando i riferimenti sopra indicati

Una persona quando vuole raggiungere un Obiettivo presenta, come un Atleta, dei punti deboli (problematiche di vario tipo) e delle potenzialità (talenti unici). Il Percorso di Coaching prende in considerazione entrambi gli opposti in un lavoro di risoluzione e trasformazione dei processi e di presa di coscienza delle potenzialità o virtù. Divenire consapevoli permette di vivere con grande libertà, attingendo alla ricchezza interiore. Il Coaching è un valido strumento sia per chi pratica sport, sia per chi non svolge attività sportive, ma sente l'esigenza di comprendere e lavorare su se stesso da un punto di vista fisico, emotivo e mentale, per vivere pienamente la propria Vita!