

La nostra MISSION

Valorizzare la donna in tutte le sue espressioni e in particolar modo la mamma.

Il Coaching è un'attività che permette di liberare il potenziale della persona, affinché possa raggiungere il proprio benessere, sia fisico sia emotivo.

Come funziona il Coaching?

Il processo di Coaching ha alcune caratteristiche distintive:

- si focalizza sul futuro e sul raggiungimento dei risultati;
- ha in sé il presupposto che ogni individuo è già in possesso di tutte le risorse necessarie per rispondere alla richiesta di miglioramento.

Coach e Mamma lavorano insieme per definire l'obiettivo desiderato (che molto spesso è confuso), affrontare gli ostacoli che ne impediscono il raggiungimento, attivare il cambiamento.



MomCoach è dedicato a tutte le mamme che...

vogliono essere migliori ...
vogliono un confronto ma rimanere se stesse... vogliono crescere figli in gamba...
migliorare le relazioni familiari...
si sentono sole... non sanno più

come fare... si sentono sopraffatte... non hanno più tempo... vogliono ritrovare serenità conciliando lavoro e famiglia...

Il progetto MomCoach nasce dalla partnership di tre diverse realtà che si sono ritrovate intorno ad uno stesso obiettivo: **valorizzare la donna in tutte le sue espressioni**, la mamma, la manager, la moglie...



Coaching&Training
Strategy Group

www.coachinggroup.it **Maria Rosa Rocco**
info@coachinggroup.it



VEREMAMME
Mamme che sanno cosa vogliono

www.veremamme.it **Flavia Rubino**
flavia@veremamme.it



www.dols.net **Caterina Della Torre**
caterina@dols.net



in collaborazione con



Coaching&Training
Strategy Group

Presentano

MOM COACH

Anche le mamme hanno un coach

Il Coach, artista del far domande e del riflettere, gioca il ruolo di specchio e catalizzatore.

Creatore di una sinergia positiva, offre alle persone accompagnate uno sguardo nuovo su se stesse e sulle situazioni che affrontano, aiutandole così a migliorare la loro performance, incoraggiandone al tempo stesso l'evoluzione personale e professionale.

Jane Turner

Le attività di MomCoach

- **Aperitivo con il coach** - Serate a tema moderate dal Coach
- **Percorsi di coaching in gruppo** - Anche le mamme hanno un Coach!
- **Corsi di Mom-Coaching** - La mia mamma è un Coach!
- **Sessioni di Coaching individuali**



Aperitivo con il coach

Serate a tema moderate dal Coach per scoprire, di persona, cos'è il Coaching, perché funziona e come può diventare un aiuto per le mamme ed i propri figli. Ogni serata ha un tema centrale su cui si apre il confronto. Cosa farà il Coach? Stimolerà alla riflessione, aiuterà ad acquisire nuove prospettive, punti di vista, e, se necessario, vi sfiderà.

Gli incontri sono aperti a tutte le donne sia in veste di mamma, di moglie, o professionista...



Coaching in gruppo

Si costituisce un gruppo di mamme "guidato" da un Coach (da un minimo di 3 ad un massimo di 8), che condivide un obiettivo comune (es. trovare più tempo per sé, allontanare i sensi di colpa in ufficio e non portare il lavoro a casa una volta rientrati...).

Il Coaching in gruppo prevede 6 sessioni di 2 ore cadauna, distanziate di circa 10 giorni l'una dall'altra e 2 sessioni individuali per ogni

partecipante da prendere su appuntamento. Le mamme tra un incontro e l'altro maturano nuove consapevolezza, punti di vista e fanno esperienze che riportano al gruppo. Il Coach stimola la discussione, il sorgere di nuove idee e soluzioni affinché tutte possano tornare a casa arricchite e avendo raggiunto il proprio obiettivo.

Corsi di Mom-Coaching

La mia mamma, un coach! Per le mamme che osano di più, ecco un percorso formativo che le porta a guardare con altri occhi la relazione coi propri figli, a condividere la filosofia del Coaching ed apprendere come aiutarli a diventare veri artefici del proprio futuro lavorando anche sui più importanti elementi dell'intelligenza emotiva.



E' un percorso formativo della durata di circa 4 mesi che si sviluppa intorno a 10 mezza giornate per portare la mamma a diventare Coach dei propri figli. **Il Coaching stimola la riflessione, spinge all'azione, promuove e sostiene l'autostima, aiuta a diventare più consapevoli non solo delle proprie risorse e potenzialità ma anche delle scelte cui siamo sottoposti ogni giorno.** Di fatto, agire come Coach coi propri figli li aiuta a trovare la propria dimensione, ad accettarsi ad assumersi la responsabilità delle proprie scelte, a diventare realmente autonomi ed artefici del proprio destino. E fa tanto bene alla relazione genitori-figli.

Per diventare Coach dei propri figli è necessario, spesso, cambiare approccio, imparare ad ascoltarli non solo con la mente ma anche col cuore, non giudicarli, aver voglia di capire di più e trovare la strada per farlo gradevolmente e non essere percepite come invadenti. Vuol dire riuscire ad instaurare un rapporto di reale fiducia reciproca.

Nel corso dei 4 mesi di lavoro - e si sperimenta tutto in prima persona e poi sul campo - ogni

partecipante avrà la possibilità di avere tre incontri individuali con la Coach-docente o un'altra persona del team (a scelta del partecipante).

Sessioni di Coaching individuali

La mamma e il suo Coach! Ci sono diversi motivi per decidere di trovarsi un partner che ci aiuti a raggiungere ciò a cui aneliamo e questo partner può essere il Coach. Vuoi migliorare le relazioni con il marito o con i suoceri, prepararti ad affrontare la tanto temuta adolescenza dei tuoi figli, vuoi rientrare nel mondo del lavoro, vuoi scrollarti di dosso i sensi di colpa per..., vuoi tornare in forma fisicamente,



Sempre più persone trovano nel Coaching un sostegno ideale soprattutto perché il Coach ti rispetta: rispetta le tue esigenze, i tuoi valori, non impone mai nulla come "dato" ma ti aiuta a trovare la tua dimensione delle cose che, per definizione, è sempre diversa da quella di altri. Decidere di usufruire di Coaching significa investire e lavorare per qualcosa che per te è importante, sapendo che lo raggiungerai in tempi ridotti.

Le sessioni di Coaching, infatti, occupano un paio d'ore ogni 10/15 gg e, se l'obiettivo da raggiungere è chiaro, preciso ed effettivamente raggiungibile, di solito ne bastano cinque (se l'obiettivo non è ben chiaro si può arrivare anche a 10).

Già durante il percorso si notano diversi atteggiamenti, forse addirittura cambiamenti di comportamento, pensiero e abitudini.

Il calendario delle iniziative, le sedi degli incontri e i costi saranno disponibili a breve sui seguenti siti: www.veremamme.it - www.dols.net - www.coachinggroup.it