

Carla Malinverni**Business e Life Coach Professionista**

n. elenco 418 dell'Associazione Coaching Italia (L. 4/2013)

P.IVA: 11460830018

Contatti:

email: carla.malinverni.coach@gmail.comsito web: www.carlamalinverni-coach.com

cell: 349 2509901

**CATALOGO SERVIZI PER CLIENTI PRIVATI**

Di seguito un riepilogo schematico dei servizi che offro ai clienti privati in qualità di Coach Professionista, suddivisi per ambito:

- ✓ attività individuali
- ✓ incontri di gruppo

(i prezzi e le tempistiche indicate servono come 'orientamento'; l'offerta sarà sempre e comunque confezionata su misura e concordata col cliente/gruppo, che può decidere di interrompere o prolungare il percorso di coaching a sua discrezione)

Premessa: 'coachee' è la parola che indica il cliente di un coach

| Servizio | Descrizione | Obiettivo | Prezzo e durata (indicativi) |
|---|--|--|---------------------------------|
| attività individuali | | | |
| Life Coaching – Sessioni | Le sessioni di coaching supportano la persona nel momento in cui stia affrontando cambiamenti, problematiche personali e si ponga nuovi obiettivi da raggiungere. Il coaching è inoltre efficace per migliorare la comunicazione interpersonale. | Sviluppare, in accordo col cliente, un percorso individuale di coaching al fine di raggiungere un obiettivo prefissato (risoluzione di un problema personale, cambiamento di vita...) | 60 €/h 3-5 sessioni di 1h |
| Business Coaching – Sessioni | Il Business Coaching permette, tramite percorsi individuali, di lavorare per valorizzare i talenti della persona e di intervenire sugli spazi di miglioramento. Un percorso di Business Coaching individuale ha il vantaggio di essere pensato ad hoc per il fruitore e può riguardare differenti tematiche: -sviluppo della leadership -miglioramento della comunicazione -rafforzamento della motivazione -cambiamento di lavoro | Focalizzare l'attenzione sui talenti da coltivare e sugli spazi di miglioramento sui quali intervenire, con gli strumenti di coaching, per il raggiungimento di obiettivi lavorativi individuali | 60 €/h 3-5 sessioni di 1h |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Teen Coaching – Sessioni</p> | <p>Il coaching può essere un valido supporto nell'età dell'adolescenza, quando i ragazzi sono in difficoltà nell'esprimere loro stessi, nel trovare la loro 'via' e immaginarsi nel loro futuro di persone adulte. Il teen coaching, è uno strumento che può sostenerli durante questa delicata fase di cambiamenti.</p> | <p>Dotare l'adolescente degli strumenti, tratti dalla metodologia di coaching, per favorire lo sviluppo della persona, dei talenti e dell'espressione di sé.</p> | <p>60 €/h 3-5 sessioni di 1h</p> |
| <p>Percorso 'TI ACCOMPAGNO' – Sessioni e materiale di lavoro via email</p> | <p>TI ACCOMPAGNO è un percorso di supporto pensato per chi voglia intraprendere un cambiamento importante nella vita lavorativa o personale. E' costituito da sessioni di coaching in presenza (per un minimo di tre incontri di 1h), intervallate da scambi email di materiale sul quale il coachee può lavorare in autonomia. Sono previsti 7 step di invio di materiale specifico.</p> | <p>Proporre al cliente riflessioni e strumenti tratti dalla metodologia di coaching per sostenerlo durante un periodo di cambiamento (autostima, impegno, motivazione, piano d'azione, obiettivo, zona di comfort)...</p> | <p>Pacchetto di 3 sessioni di 1h e materiale inviato via email: 180 €; 60 €/h per eventuali sessioni aggiuntive</p> |
| <p>Percorso 'ESPRIMERSI' – Sessioni e materiale di lavoro via email</p> | <p>Il percorso ESPRIMERSI con le parole è progettato per chi abbia difficoltà ad esternare la propria opinione, ad affermare i propri 'no' ed in generale a migliorare la comunicazione scritta e parlata. E' costituito da sessioni di coaching in presenza (per un minimo di tre incontri di 1h), intervallate da scambi email di materiale sul quale il cliente può lavorare in autonomia. Sono previsti 7 step di invio di materiale specifico.</p> | <p>Fornire al cliente gli strumenti di coaching legati alla comunicazione efficace (ascolto attivo, espressione e richiesta di feedback, dichiarazione del no, richieste, offerte...)</p> | <p>Pacchetto di 3 sessioni di 1h e materiale inviato via email: 180 €; 60 €/h per eventuali sessioni aggiuntive</p> |
| <p>L'AUTOBIOGRAFIA - uno strumento di coaching</p> | <p>L'analisi dell'autobiografia breve del coachee (fanciullezza, adolescenza, età adulta) è uno strumento utile per individuare le opinioni che lo hanno accompagnato nei differenti periodi della vita e pertanto offre spunti per un'analisi volta a rafforzare la consapevolezza di sé. Il cliente viene preventivamente invitato a scrivere una breve biografia della sua vita e a inviarla via email al coach, prima della sessione di incontro. E' l'unico strumento di coaching che si riferisce puntualmente al passato.</p> | <p>Tramite la lettura e analisi dell'autobiografia breve del cliente, il coach propone in sessione una riflessione sulle opinioni, limitanti o meno, che ad oggi il coachee si 'porta dietro' e che guidano le sue azioni, per individuare quelle che gli siano ancora utili e quali invece voglia abbandonare.</p> | <p>Letture preventiva dell'autobiografia + sessione di 1,5h in presenza: 90 €</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>IL MANDALA – uno strumento di coaching</p> | <p>In coaching, la composizione del proprio MANDALA è un metodo creativo per focalizzare i propri obiettivi futuri e le modalità con cui raggiungerli (pensieri funzionali e opinioni limitanti per arrivare all’obiettivo). Tramite ritagli, disegni, colori, il coachee comporrà una sorta di cartellone che rappresenti la ‘visione di sé nel futuro’ tramite le immagini.</p> | <p>Fornire a i coachee uno strumento di coaching che passi dalle immagini e non solo dalle sue parole, per la definizione e costruzione della visione di sé nel futuro a medio/lungo termine. Il tutto verrà composto, commentato e analizzato con la presenza e il supporto del coach.</p> | <p>70 € per un partecipante; 120 € per due partecipanti <i>(l’attività richiede circa 3h; il materiale è fornito e incluso nel prezzo)</i></p> |
| <p>L’IMMAGINE PUBBLICA - uno strumento di coaching</p> | <p>Sia in ambito lavorativo, sia personale, può essere utile proporre al coachee di scoprire quale sia la sua ‘immagine pubblica’, ovvero che cosa pensino le altre persone di lui. Quali talenti gli riconoscono? E quali spazi di miglioramento? Quanto l’immagine pubblica si discosta dalla propria idea di sé? Il coachee viene invitato a raccogliere, secondo regole stabilite preventivamente alla sessione di incontro, il materiale utile per lavorare sulla propria immagine pubblica.</p> | <p>Dare al coachee uno strumento per rendersi consapevole di quale siano le opinioni che gli altri hanno di lui. Alla luce dei feedback ricevuti, il coach supporta il coachee nell’individuare su quali aspetti si impegna a lavorare e quali invece non lo interessano.</p> | <p>Letture preventiva dei feedback + sessione di 1,5h in presenza: 90 €</p> |

| Servizio | Descrizione | Obiettivo | Prezzo e durata (indicativi) |
|---|--|--|---|
| attività in gruppo | | | |
| <p>INCONTRI TEMATICI DI GRUPPO – il confronto come fonte di arricchimento</p> | <p>I temi che possono essere trattati in un incontro o ciclo di incontri in gruppo sono molteplici:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ i rapporti in famiglia: per neogenitori, genitori di adolescenti, per coppie; ✓ il lavoro: le insoddisfazioni, la perdita del lavoro, la prospettiva di cambiare lavoro; ✓ le difficoltà nello studio: per studenti che siano ‘bloccati’ o abbiano difficoltà nel percorso di studi; ✓ la comunicazione efficace: gli strumenti di coaching per esprimersi; ✓ la gestione delle emozioni: come si manifestano le emozioni, come possiamo decidere di esprimerle, l’espressione proficua della rabbia | <p>La dimensione ‘gruppo’ permette il confronto delle riflessioni di ogni partecipante e delle sue esperienze. Gli incontri sono interattivi e prevedono la partecipazione attiva dei componenti del gruppo. E’ possibile valutare le proposte di un gruppo già formato su un tema comune specifico da trattare (es: la separazione)</p> | <p>3 incontri di 2h su un tema stabilito preventivamente: 70 € complessivi a partecipante <i>(materiale fornito e incluso nel prezzo; numero minimo di partecipanti: 3)</i></p> |