Self-coaching:
diventa l'allenatore mentale di te stesso

presso RMS Academy, via Luigi Lilio 62, Roma

Il Self Coaching è l'abilità di guidare se stessi e gli altri al raggiungimento di alti livelli di performance, attraverso la chiara definizione degli obiettivi e delle strategie per raggiungerli. E' possibile dare il meglio di sé, infatti, solo quando si ha piena consapevolezza di cosa si voglia veramente. Nessuno ci ha insegnato come si fa e il rischio è spesso di essere presi da tante idee finendo per perdersi tra le mille strade da percorrere, e con uno stato emotivo altalenante ed a non essere capaci di raggiungere gli obiettivi tra insicurezze e convinzioni di fallimento.

Il corso permette di costruire obiettivi chiari, definiti, importanti per i propri valori. Gli esercizi di visualizzazione mentale, permettono di concentrare tutte le energie per raggiungerli: il segreto delle persone di successo, infatti, sta proprio nella capacità di definire con precisione quello che vogliono e quando lo vogliono, creare un piano per ottenerlo, mirare dritto alla meta senza lasciarsi frenare dagli ostacoli lungo il cammino.

Chi ha successo immagina il futuro, lo visualizza, sperimenta la sensazione di successo e questo gli dà la forza per resistere alle "sirene" del presente che lo attirano verso una vita comoda, piatta, dove gli obiettivi (e le azioni per raggiungerli) sono sacrificati alle false convinzioni e urgenze quotidiane.

Obiettivi del corso

- Chiarezza dei propri obiettivi
- Modelli di coaching per raggiungere gli obiettivi
- Acquisire consapevolezza di se stessi e delle proprie risorse
- Controllo e gestione dello stato emotivo
- Acquisire la mentalità di successo personale e professionale
- Autostima

Destinatari

- Professionisti
- Manager
- Futuri coach

Prerequisiti

- Nessuno

Attestato

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza in formato elettronico.

Docente

Sara Santoni: esperta in PNL, comunicazione efficace, negoziazione, business coach, formatrice in comunicazione efficace e "public speaking", consulente di marketing.

Giorno 1 (durata 8 ore)

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

PRIMO MODULO

Mental Coaching – Allenamento per la mente

- Cosa è
- Obiettivo, viaggio e risultato
- Il coach
- Empatia e rapport con se stessi e gli altri
- Allenamento
- Domande di Ripasso

SECONDO MODULO

Consapevolezza

- La costruzione della realtà
- I canali sensoriali:
    - 1° livello dell'azione
    - I canali della comunicazione
    - Agire sullo stato emotivo
    - Le ancore
- Allenamento

Giorno 2 (durata 8 ore)

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

PRIMO MODULO

Mental Coaching – Allenamento per la mente

- ❏ Cosa è
- ❏ Obiettivo, viaggio e risultato
- ❏ Il coach
- ❏ Empatia e rapport con se stessi e gli altri
- ❏ Allenamento
- ❏ Domande di Ripasso

SECONDO MODULO

Consapevolezza

- ❏ La costruzione della realtà
- ❏ I canali sensoriali:
    - ❏ 1° livello dell'azione
    - ❏ I canali della comunicazione
    - ❏ Agire sullo stato emotivo
    - ❏ Le ancore
- ❏ Allenamento

Materiale didattico

- ❏ Slide presentate in aula

Quota di iscrizione e modalità di pagamento

Per iscriversi al corso il Partecipante dovrà inviare via e-mail la copia del pagamento della quota di iscrizione in formato PDF (se effettuato a mezzo bonifico bancario), specificando nome, cognome e titolo del corso, all'indirizzo di posta elettronica, amministrazione@rmsacademy.it

L'iscrizione ai corsi dovrà avvenire entro il termine di **15 giorni antecedenti** la data di inizio dei corsi.

La quota di iscrizione comprende:

- ❏ materiale didattico;
- ❏ materiale di supporto alla didattica;
- ❏ 2 coffe break ed 1 light lunch al giorno.

L'iscrizione si intende valida solo dopo il versamento della quota di iscrizione.

RMS Academy si riserva il diritto di accettare l'iscrizione, previo controllo della completezza dei dati e la verifica della disponibilità dei posti. Ai fini del rilascio dell'attestato di frequenza e/o dell'ammissione all'esame finale di certificazione delle competenze laddove previsto, non sono ammesse assenze superiori al 20% della durata del corso.

Quota di iscrizione
400 euro (IVA esclusa)

Recessi e rimborsi

E' previsto il diritto di recesso da parte del partecipante **entro 7 giorni** dalla data di iscrizione al corso. Hanno diritto al rimborso delle somme versate all'atto dell'iscrizione coloro che per giustificati motivi siano impossibilitati a partecipare. La comunicazione di recesso deve obbligatoriamente pervenire, in forma scritta entro e non oltre i tre giorni antecedenti l'inizio del corso: in tale caso RMS Academy tratterà il 60% dell'importo dell'iscrizione. Oltre quella data non si avrà diritto ad alcun rimborso.

Poiché i corsi saranno realizzati qualora sia pervenuto un numero sufficiente di iscrizioni valide ad insindacabile giudizio di RMS Academy, una **settimana prima dell'inizio del corso** sarà inviata una email di conferma dello svolgimento dello stesso. Qualora non si dovesse raggiungere il numero minimo di iscrizione richieste la quota di iscrizione sarà **interamente restituita**.

Agevolazioni e promozioni

La politica commerciale di RMS Academy prevede le seguenti agevolazioni e promozioni:

- ❏ **Agevolazione in caso di iscrizioni multiple**: nel caso un Ente/Azienda iscriva più partecipanti ad un corso verrà applicato uno sconto del 10% sulla quota di iscrizione fino a 5 iscritti, uno sconto del 15% da 6 a 10 iscritti ed uno sconto del 20% oltre gli 11 iscritti;
- ❏ **Agevolazione Early Bird:** coloro che effettueranno l'iscrizione entro 30 giorni dalla data di svolgimento del corso avranno diritto ad uno sconto del 20% sulla quota di partecipazione;
- ❏ **Agevolazione partecipanti *under 30***: a tutti i partecipanti *under 30* verrà applicato uno sconto del 15% sulla quota di partecipazione;
- ❏ **Promozione fedeltà**: coloro che nello stesso anno solare abbiano già usufruito dei servizi formativi di RMS Academy avranno diritto ad uno sconto del 10% sulla quota di iscrizione.

Le agevolazioni non sono cumulabili tra loro. La Direzione Didattica si riserva di individuare ulteriori agevolazioni/promozioni.