



### *Gestire la crisi (Il coaching di se stessi)*

Gli aspetti psicologici e cognitivi nell'affrontare e gestire situazioni di crisi

#### *Premessa*

Ci troviamo nella più grave crisi economica del secolo e dopo anni la crisi è lungi dall'essere risolta, per molte persone la recessione sta creando profonde paure in merito alla perdita del lavoro, delle proprietà, dei risparmi, dell'amore, del rispetto, della tranquillità, dell'autostima, ecc... in altre parole mancano proprio le risorse psicologiche per affrontare questa situazione "di emergenza" e ci si dimentica che ognuno di noi possiede dentro di sé un insieme di risorse alle quali può attingere, per risolvere le difficoltà e i problemi che si trova a fronteggiare.

Il cambiamento, però, spaventa. Da sempre, infatti, desiderio di stasi (la tranquillità, la "zona di comfort") e desiderio di movimento (ricerca, conoscenza, miglioramento, cambiamento) coesistono nell'essere umano alternandosi nel ruolo di guida e determinando la crescita effettiva dell'individuo. Ogni volta che il vecchio equilibrio viene messo in discussione stiamo, in realtà, vivendo ciò che viene chiamata una "crisi".

In definitiva, quindi, possiamo dire che l'intensità percepita della crisi è direttamente proporzionale alla rigidità dei confini che ogni persona costruisce intorno a sé e che segnano il limite tra ciò che conosciamo e ciò che ci è sconosciuto, il poter dire "ho sempre fatto così...e mi è sempre andata bene" ed invece il dire "che cosa posso fare di diverso e nuovo per poter andare avanti ed adattarmi alle nuove circostanze?".

Per poter "tirare fuori" e accedere alle risorse necessarie per affrontare tali sfide dobbiamo, necessariamente, effettuare un "percorso di cambiamento e crescita personale" che ci porti a scoprire non solo quali siano le nostre risorse ma a saperle individuare ed utilizzare in maniera efficace.



***Titolo: Gestire la crisi (Il coaching di se stessi)***

***Sottotitolo:*** Gli aspetti psicologici e cognitivi nell'affrontare e gestire situazioni di crisi

***Indirizzato a Imprenditori, manager / dirigenti***

***Obiettivo:*** fornire strumenti di analisi, consapevolezza e cambiamento nell'affrontare e gestire le situazioni di crisi

***Durata*** 1 gg

***Sede:*** Bologna, c/o .....

***Date:*** venerdì 8 novembre 2013

***Orari:*** 10/13 – 14/18

***Costi*** € 120 + iva a persona

***Programma***

- Apertura corso
- Crisi oggettiva e crisi soggettiva
- Identità Aziendale, Professionale e Ruolo
- Mappa e costruzione della propria visione del mondo
- Obiettivi e Motivazione
- Gestire e modificare il proprio vissuto
- Tecniche di analisi e di intervento
- Domande e rappresentazione interna
- Cambiare prospettiva e cercare soluzioni
  - o Le resistenze
  - o Stato presente e Stato desiderato
  - o Definizione Obiettivi e congruenza
  - o Tecniche linguistiche

Per informazioni e adesioni: [info@studiocastello.it](mailto:info@studiocastello.it) – [info@psicologiadellavoro.org](mailto:info@psicologiadellavoro.org)