



**VOCIS**  
VOCATIONAL TRAINING  
OF THE INNER SELF

# Sviluppare le capacità di autoregolazione



Erasmus+



*Antares*  
Società per lo Sviluppo di Sistemi Organizzativi



Caritasverband  
für das Dekanat  
Borken e.V.



**caritas**  
LUXEMBOURG



2016-2017

Raccolta di esercizi

Coaching individuale IO3



**VOCIS**  
VOCATIONAL TRAINING  
OF THE INNER SELF



## Sviluppare le capacità di autoregolazione (IO3 Coaching Individuale)

Stephan Rietmann

### ***Come usare la raccolta di esercizi***

Questa raccolta fa parte del materiale creato dalla partnership di VOCIS e può essere usata da singole persone o da coach che lavorano con altri. La raccolta fornisce esercizi utilizzabili anche da formatori in aula, applicabili a numerosi contesti.

👁️ Se vuoi sviluppare le tue capacità di autoregolazione individualmente:

ti raccomandiamo di iniziare con il questionario online del toolkit diagnostico VOCIS alla pagina [www.vocis.org](http://www.vocis.org), benché non sia vincolante.

👁️ Se sei un/una coach:

puoi consultare sul nostro sito i vari materiali per il training individuale o di altro tipo, in particolare la guida metodologica.

*“Ho avuto l’opportunità di lavorare per 15 anni con programmi di auto-formazione e auto-sostegno. Lo stupore che ho inizialmente provato quando questi semplici programmi hanno portato a ottimi risultati si è trasformato dopo poco nella consapevolezza che i meccanismi di controllo per il cambiamento sono presenti in ogni essere umano e che talvolta è necessario solo un piccolo intervento esterno per attivare le risorse proprie di ogni persona.”*

*(Lars Eric Uneståhl, Hypnosis, Selfhypnosis and Mental Training. S. 143)*



## **Quadro d'insieme**

Questo quadro d'insieme mostra in ogni colonna quale dimensione della capacità di autoregolazione può essere esercitata e indica in ogni riga righe i relativi esercizi utili allo scopo.

La maggior parte degli esercizi può essere fatta da soli in modalità di auto-formazione. La tabella contiene anche indicazioni utili per alcuni esercizi, accanto al titolo: la durata, l'opportunità di un trainer, la necessità di un partner.

### *Legenda:*

T = Benché non indispensabile, può essere utile avere il supporto di un trainer la prima volta che sperimentate l'esercizio.

P = E' necessario un partner per fare l'esercizio

D = Durata in minuti; ove non specificata, sta a voi definirla quando svolgete l'esercizio.



Esercizi	Ambiti di applicazione								Pagina
	Orientamento agli obiettivi	Forza di volontà	Regolazione emotiva	Capacità di auto-percezione	Capacità di rinforzo interiore	Capacità di inter-grazione interiore	Sviluppo personale	Comprensione di se stessi	
Vai al cinema (T) (D 20-30)		•	•						6
Concentrati (D 5-10)			•	•					6
Prendi le parti di te stesso (D 5-10)							•	•	7
Diventa consapevole dei tuoi sentimenti (D 5-10)		•	•						7
Protrai un'esperienza positive (D 5)		•	•						7
Bodyscan (D 5-30)				•					8
Ginnastica per la soluzione dei problemi (T) (D 30)			•	•		•			8
Analisi SWOT (D 20-30)	•						•		9
Esercizio di classificazione (D 1-5)			•		•				10
Bilancia i sentimenti (D 1-10)			•		•				10
Lancia il dado per decidere (D 1)				•	•				10
Chiarisci il tuo obiettivo (D 5-10)	•								11
Ottimizza il tuo obiettivo sistematicamente (D 5-10)	•								11
Il tuo personale bacino di risorse (D 5-10)							•		12
Fai una pausa durante la giornata (D 1-10)			•	•					12
Regolazione veloce (D 1-3)				•				•	12
Autoipnosi 3-2-1 (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	13
Autoipnosi: Indurre la respirazione (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	13
Autoipnosi: Indurre il rilassamento (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	14
Attivazione delle risorse (T) (D 5-10)	•		•						14
Facilitazione del futuro (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	14
Ristrutturazione (T) (D 5-10)	•		•			•	•	•	15
Valutazione della giornata con le dita di una mano (D 5)					•				16
Definisci la felicità (D 5)					•				16

Esercizi	Ambiti di applicazione								Pagina
	Orientamento agli obiettivi	Forza di volontà	Regolazione emotiva	Capacità di auto-percezione	Capacità di rinforzo interiore	Capacità di integrazione interiore	Sviluppo personale	Comprensione di se stessi	
WOOP (D 5-10)		•							16
Diario del Dovere-Volere (D 10)						•			17
Fai una pausa prima di agire (D 5)						•			17
Esercizio di respirazione - disegnare con la mente (D 5)			•	•					18
Esercizio con i chicchi di caffè (D 1)				•	•				18
Lettera a te stesso (D 15-30)	•					•	•		18
Definisci i tuoi obiettivi SMART (D 5-10)	•	•							19
Esercizio Naikan su un anno (D 60-90)							•	•	20
Esercizio Naikan quotidiano (D 15-30)							•	•	20
Esercizio Naikan (D 15-20)							•	•	20
Dire "grazie" (D 10)							•	•	21
Affrontare "situazioni difficili" (D 5-10)		•	•	•					21
Abituarsi ai disturbi (D 5-10)		•	•	•					21
Rilassamento in situazioni di stress (D 5-10)		•	•	•					22
Contare all'indietro (D 5-10)		•	•	•					22
Indirizza il tuo risveglio		•	•	•					23
Gestisci l'ingestibile (P)		•	•	•					23
Indirizza i tuoi sentimenti		•	•	•					23
Sovraccarico		•	•	•					23
Feedback da un partner (P) (D 10-20)		•	•	•					23
Disturbi nella vita di tutti i giorni (P)		•	•	•					24
"Rilassamento scomodo"		•	•	•					24
Il tuo coach interiore (D 20-60)		•	•	•					24
Il peggio che si possa immaginare (D 10)		•	•	•					25
Affermazioni scritte (D 20-45)		•	•	•					25



Esercizi	Ambiti di applicazione								Pagina
	Orientamento agli obiettivi	Forza di volontà	Regolazione emotiva	Capacità di auto-percezione	Capacità di rinforzo interiore	Capacità di integrazione interiore	Sviluppo personale	Comprensione di se stessi	
“Situazioni difficili e situazioni facili” (D 10)		•	•	•					26
“Sensazioni negative” (D 10)		•	•	•					26
Rotazione degli occhi (T) (D 2-5)			•						27
Intervista reciproca (P) (D 30-60)				•		•	•		28

## Vai al cinema (Brian Alman, p. 20)

*Questo esercizio allena l'abilità di distaccarsi da un problema o da una situazione difficile.*

Quando devi affrontare un problema, prenditi qualche minuto, da solo/a, mettiti a tuo agio e respira profondamente. Fai in modo che il tuo respiro calmi le tensioni interne. Chiudi gli occhi e immagina di essere nel buio della sala di un cinema, a guardare la tua vita come se fosse un film...

### *Parte 1: sullo schermo*

Sul grande schermo puoi vedere il problema che assorbe attualmente tutte le tue energie – per esempio un episodio al lavoro. Qualunque possa essere il problema, cerca di non scansarlo, lascia che si verifichi, ma rendi te stesso la figura dominante della scena. Ascolta te stesso, esprimi i tuoi pensieri e sentimenti, così come ti passano in mente.

### *Parte 2: dalla quindicesima fila*

Dopo aver lasciato che la scena che mostra il tuo problema, cambia punto di vista e immagina di sedere nella quindicesima fila del cinema, in un posto centrale. Questa fila è quella del critico cinematografico, incaricato di giudicare il tuo film – si tratta della parte di stesso perfezionista e maniaco del controllo – che non ha problemi a dire cosa non gli piace di te e del tuo film: “Che ti succede?”, “Non riesci a risolvere il problema?”, “Dovresti sapere che questo non ti porta a niente”. Il tuo critico interiore ha un ruolo importante per te, è stato parte di te tutta la vita quindi è difficile zittirlo. Quando cerchi di ignorarlo o di liberarti di lui (cioè quando critichi le tue critiche) lo rendi in realtà più forte e mantieni il tuo posto in quindicesima fila. Dovresti invece prendere coscienza del tuo critico interiore, entrarci in confidenza e lasciargli dire ciò che vuole.

### *Parte 3: dall'ultima fila*

Quando sei stufo di autocriticarti, lascia il posto del critico e vai a sederti nell'ultima fila del cinema. Lì, distante abbastanza dalla scena da essere a tuo agio, ma rimanendo parte di essa, fai un respiro profondo e ascolta la tua vera voce interiore. Dall'ultima fila puoi guardare il film della tua vita con più calma e ascoltare il critico alla 15esima fila con empatia. Dall'ultima fila puoi osservare la tua vita da una prospettiva più saggia, ampia e creativa. Riesci inoltre capire che le sfide che ti trovi ad affrontare non sono più problemi, ma un ponte per la tua crescita e il tuo sviluppo personale.

## Concentrati (Brian Alman, p. 161)

*Questo esercizio allena l'abilità di calmarsi ed avere consapevolezza di sé.*

Concentrati sui tuoi pensieri. Analizza il modo in cui sopravvivono nella tua mente e come poi scompaiono. Trova il modo di separare i pensieri l'uno dall'altro e di ascoltarli uno alla volta. Non giudicarli, non escluderli, non rifiutarli. I tuoi pensieri non dovrebbero evocare un conflitto; permetti loro di esistere, accoglili e concedi loro le tue attenzioni per un momento. Usali per fare un esercizio di calcolo. Contali,





dal primo al 40°, al 50°. Impara a contarli con precisione, a separarli l'uno dall'altro. Contali attentamente e renditi conto di quanti pensieri separati si tratta esattamente. Respira lentamente e in modo regolare seguendo lo stesso ritmo che usi per contare. Per esempio inspira quando un pensiero sopraggiunge ed espira quando arriva il seguente.

### Prendi le parti di te stesso (Rick Hanson, p. 88)

*Questo esercizio allena l'abilità di instaurare una relazione con se stessi.*

*Sperimenta* – Considera il lato positivo di “stare dalla tua parte”, lato che in fondo sai che esiste. Forse ti è già capitato di pensare a te stesso, di prenderti cura di te e di capire ciò di cui hai bisogno. Se non ti è mai successo, provaci ora. Ricorda un momento in cui ti sei sentito in armonia con te stesso e hai agito in linea con i tuoi interessi. Se non riesci a ricordare una situazione simile, prova a pensare a quando hai preso le parti di qualcun altro. Esplora questo sentimento e prova a farlo tuo. Ti vedi vulnerabile come un bambino? Riesci a dare conforto a questo bambino?

*Arricchisci l'esperienza* – Apriti a questo sentimento, intensificalo lasciando che passi attraverso in tuo corpo e la tua mente, accettalo. Analizza le diverse sfaccettature di questo sentimento. Quando prendi le parti di te stesso immagina di essere seduto e di alzarti per parlare e dire ciò che pensi, immagina anche a come muoveresti le mani e che espressioni faresti per essere più convincente.

*Assimila l'esperienza* – Imprimiti nella memoria cosa significa prendere le parti di te stesso, lascia che l'esperienza positiva vissuta diventi parte di te. Concentra la tua empatia interna verso te stesso e augurati il meglio.

### Diventa consapevole dei tuoi sentimenti (Rick Hanson, p. 110)

*Questo esercizio riguarda lo spostamento di alcune esperienze, i sentimenti, dalla profondità alla superficie della consapevolezza.*

Questo utile esercizio fa sì che tu diventi consapevole di una specifica parte delle tue esperienze, i tuoi sentimenti.

*Rintraccia i tuoi sentimenti* – Mentre leggi questo testo, molti pensieri affollano la tua mente. Alcuni sono percepibili, di altri non ti rendi nemmeno conto. Possono essere negativi ma probabilmente almeno uno è un pensiero positivo. Puoi essere contento perché tranquillo con te stesso, perché ti senti bene, perché provi simpatia verso qualcuno: concentrati su te stesso per un momento e ascolta il tuo inconscio. Cerca un pensiero positivo e portalo alla tua attenzione.

*Arricchisci i tuoi sentimenti* – Non appena affiora un sentimento al livello conscio, trattienilo, aumentane l'intensità e tieni traccia di esso nel tuo corpo.

*Assimila i sentimenti* – Lasciati riempire da questo sentimento, apriti ad esso e assimilalo.

## Protrai un'esperienza positiva (Rick Hanson, p. 139)

*Questo esercizio allena l'abilità a protrarre un'esperienza positiva.*

Concentrati su un'esperienza. È un po' come pattinare: poggi il pattino sulla superficie ghiacciata, ma poi inizi ad oscillare e resti in contatto con il suolo con uno dei due pattini a turno. Lo scambio dei pattini corrisponde all'intermittenza della tua attenzione: di tanto in tanto puoi distrarti, ma devi ritornare attento. Controlla la tua attenzione così da rinnovarla quando tendi a distrarti. Puoi parlare con te stesso in modo gentile se pensi ti possa aiutare. Per ridurre la distrazione, se ti senti inquieto o stressato, respira profondamente, la respirazione attiva il sistema nervoso parasimpatico e mano a mano ti permette di recuperare il controllo. Dai un nome all'esperienza che stai vivendo e attribuiscele aggettivi come "tranquilla", "rilassata", "sicura". Quando tendi a distrarti facilmente, prova esperienze particolarmente stimolanti come il piacere corporeo e cerca di dare vita a emozioni come il desiderio, l'interesse, la voglia o anche impulsi fisici come la determinazione.

## Bodyscan (Jon Kabat-Zinn)

*Questo esercizio allena ad essere coscienti di sé. Aiuta ad indurre il rilassamento e calmare la mente.*

Puoi fare questo esercizio quando e dove vuoi: seduto, sdraiato, in piedi, mentre lavori. Questo esercizio può essere fatto in 2 o in 20 minuti, come preferisci. Concentrati sulle diverse parti del tuo corpo, una alla volta. Inizia con i piedi:

- 👁️ Come ti senti i piedi in questo momento?
- 👁️ Com'è la tensione nei tuoi piedi?
- 👁️ Com'è il contatto a terra?
- 👁️ Ci sono differenze tra il piede destro e quello sinistro?
- 👁️ Quanto caldo o freddo sente l'alluce destro e quanto il sinistro?
- 👁️ Magari un piede si sente più rilassato dell'altro?

Pensa al tuo corpo dal basso verso l'alto e impiegaci tutto il tempo che ti serve: le gambe (stinco e polpaccio, ginocchio, cavità del ginocchio, coscia), la schiena dalle vertebre lombari alle spalle, il lato anteriore del tuo corpo, le braccia, le mani, le dita, il collo, la testa (parte posteriore, anteriore, tempie), il viso (fronte, occhi, naso, bocca, mascella).

Fai regolarmente questo esercizio: quanto più ti alleni, tanto più trarrai beneficio da questo esercizio per la tua auto-osservazione e la regolazione delle emozioni e della tensione.



## Ginnastica per la soluzione dei problemi (Gunther Schmidt, M.D.)

*Questo esercizio allena l'abilità di trasformare sentimenti negativi in positivi. Allena la capacità di distaccarsi da un problema o una situazione difficile ed evoca uno stato mentale positivo e di forza.*

1. Evoca uno stato mentale positivo e sperimentalo in varie forme:

- 👁️ Nel tuo corpo, dove percepisci questo stato più intensamente?
- 👁️ Quali immagini esso evoca dentro di te?
- 👁️ Quali suoni, toni o voci senti?
- 👁️ Che tipo di pensieri hai?

Intensifica questo stato, congiungendo le estremità del pollice e dell'indice come se avessi in mano un telecomando. Immagina questo stato positivo come un film che ti coinvolge intensamente, che puoi influenzare premendo un pulsante e che può assorbire la tua attenzione sempre di più! Fai questo esercizio per alcuni minuti. Scoprirai che è possibile evocare questo stato e farlo diventare sempre più forte.

2. Evoca uno stato mentale che di solito ti mette in difficoltà e sperimentalo in tutte le sue forme. Un esempio può essere una situazione che ti porta a sentire disagio, tensione o stress:

- 👁️ Nel tuo corpo dove percepisci questo stato più intensamente?
- 👁️ Quali immagini esso evoca dentro di te?
- 👁️ Quali suoni, toni o voci senti?
- 👁️ Che tipo di pensieri hai?

Intensifica questo stato, congiungendo le estremità del pollice e dell'indice come se avessi in mano un telecomando. Immagina lo stato positivo come un film che ti coinvolge intensamente, premendo leggermente le dita fra loro. Un film che puoi influenzare premendo il pulsante e che può assorbire la tua attenzione sempre di più! Fai questo esercizio per alcuni minuti. Scoprirai che è possibile evocare questo stato e farlo diventare sempre più forte.

3. Dopo esserti esercitato ad evocare questi stati come descritto, alternarli (come in un esercizio di ginnastica). Entra nello stato mentale positivo e rimani lì per un po', poi passa allo stato mentale negativo e rimani lì per un po'. Passa da uno stato all'altro per 5-7 volte e osserva cosa succede.

4. Puoi ancorarti allo stato positivo, usando il "telecomando". In questa maniera puoi evocare in modo automatico uno stato, quando vuoi. Questo esercizio allena la regolazione delle emozioni e aiuta a raggiungere uno stato mentale positivo.

## Analisi SWOT

*L'analisi SWOT consente di concentrarsi sui propri punti di forza e di debolezza, così come sulle opportunità e sulle minacce del contesto. Quando si combinano l'analisi*



*dei punti di forza-debolezza da un lato e le opportunità e le minacce dall'altro, si possono fare strategie specifiche per progettare un cambiamento.*

Matrice SWOT	Fattori positivi	Fattori negativi
Origine interna / tempo presente	<i>Punti di forza</i>	<i>Punti di Debolezza</i>
Origine esterna / tempo futuro	<i>Opportunità</i>	<i>Minacce</i>

Domande per la tua matrice SWOT:

- 🕒 Come si può rendere sostenibili i punti di forza e svilupparli?
- 🕒 Come si può ridurre o eliminare le debolezze presenti?
- 🕒 Quali possibilità esistono per sfruttare opportunità o potenzialità?
- 🕒 Come si può evitare le minacce identificate o renderle meno probabili?
- 🕒 Come si può utilizzare una combinazione di punti di forza e di opportunità per ottenere gli effetti desiderati, per evitare effetti indesiderati o per ridurre le conseguenze?

### Esercizio di classificazione

*Questo esercizio allena l'abilità di dare un nome ai sentimenti e percepirne l'intensità; allena inoltre a modificare esperienze che sono fonte di stress.*

Scegli un problema che ti riguarda, ad esempio la tua incapacità di gestire lo stress. Disegna una scala - da 0 a 100 - ed indica a che livello vedi la tua capacità in questo momento. Poi scegli il livello che vuoi raggiungere. Immaginiamo che la tua attuale capacità di affrontare lo stress sia bassa e tu abbia un punteggio pari a 5. Supponiamo che il tuo obiettivo minimo sia 10. Adesso scrivi perché il tuo punteggio è 5 e cerca di essere il più dettagliato possibile ("ho i muscoli contratti" / "mi sento nervoso" / "non sto parlando abbastanza") e scrivi come sarebbe se avessi già raggiunto il punteggio desiderato ("Mi sento rilassato"/"Mi piace comunicare con gli altri"/"Il mio cuore batte in modo costante e tranquillo"). Analizza le differenze e fatti queste domande:

- 🕒 Perché queste differenze?
- 🕒 Cosa devo fare per raggiungere il punteggio desiderato?
- 🕒 Perché penso che 5 sia il mio punteggio attuale e non 4?
- 🕒 Qual è il primo passo verso il mio obiettivo?
- 🕒 Come potrei riuscire a passare da 5 a 6 entro la prossima settimana?



## Bilancia i sentimenti (Maya Storch, Julius Kuhl)

*Questo esercizio allena la capacità di identificare le reazioni negative e quelle positive a situazioni, relazioni o decisioni da prendere.*

A seconda delle situazioni, si provano emozioni positive o negative o si è indifferenti. Si può essere felici per un corso di formazione, per il luogo di svolgimento e le opportunità di apprendimento e sviluppo che esso comporta. Allo stesso tempo, però, si può rimpiangere di non essersi goduti invece un po' di tempo libero. Trova qualcosa che cattura la tua attenzione e disegna due scale - da 0 a 100 - una per emozioni positive e gratificanti e una per quelle negative e spiacevoli. Inserisci i punteggi che assegna alle emozioni relative all'uno e all'altro stato d'animo. Prenditi il tuo tempo. Pensa a come puoi rafforzare e migliorare le reazioni positive e come puoi ridurre quelle negative. Ripeti regolarmente questo esercizio e osserva come esso influisce sul tuo lavoro.

## Lancia il dado per decidere (Steve de Shazer)

*Questo esercizio allena a prendere decisioni prima di assumerne nella vita reale e fa intuire cosa potrebbe scaturire da una determinata scelta.*

Prendere una decisione può essere difficile. Anche quando tutti i vantaggi e gli svantaggi di una scelta sono chiari, le emozioni e le esperienze complessive sono difficili da prevedere. Scegli un problema decisionale che ti assilla in questo momento (ad esempio, devo accettare una mansione temporanea, complementare al mio lavoro, molto coinvolgente ma troppo impegnativa in termini di tempo?). Lancia un dado ogni mattina per una settimana e fai prendere a lui la decisione. I numeri pari rappresentano la decisione "lo farò" e i numeri dispari significano "non lo farò". Durante il giorno osserva come ti senti, cerca di capire se il fatto che il dado abbia determinato una certa scelta ti fa provare sollievo oppure frustrazione e interpreta come ti senti a riguardo.

## Chiarisci il tuo obiettivo

*Questo esercizio aiuta a chiarire quali sono i propri obiettivi.*

L'obiettivo deve essere

- 👁️ Formulato come un obiettivo progressivo!
- 👁️ Completamente sotto il tuo controllo!
- 👁️ Ovviamente piacevole, motivante!

Prova a scriverlo più volte

Il mio obiettivo, 1. Bozza:

.....

Il mio obiettivo, 2. Bozza:

.....



Il mio obiettivo, nella versione finale per oggi:

.....

### Ottimizza il tuo obiettivo sistematicamente (Storch/ Krause, p. 224)

*Questo esercizio aiuta ad attivare risorse all'interno del proprio contesto sociale (ad esempio sul luogo di lavoro, in famiglia, tra amici) per ottimizzare il risultato dei propri obiettivi o per renderne più facile il raggiungimento.*

#### *Campo di applicazione*

Quando, dove, con chi e quanto spesso vuoi raggiungere il tuo obiettivo - al lavoro, nella tua vita privata?

#### *Conseguenze*

Cosa succederà quando raggiungerai il tuo obiettivo, cosa cambierà nella tua vita (situazione, relazioni)?

#### *Vittorie e perdite personali*

Quali saranno le tue vittorie e come te ne renderai conto?

Ci sono cose a cui devi rinunciare o di cui ti dovrai liberare quando cercherai di raggiungere il tuo obiettivo?






#### *Correzione del tuo obiettivo*

Vuoi fare una correzione o un'ottimizzazione dell'obiettivo che ti sei inizialmente fissato? Se sì, qual è il tuo obiettivo adesso?

### Il tuo personale bacino di risorse (Storch/ Krause, p. 225)

*Questo esercizio aiuta a individuare le risorse che è possibile utilizzare quando si stabiliscono obiettivi o si prendono decisioni.*

Fai un disegno del tuo personale bacino di risorse, basato su queste aree:

-  I miei obiettivi
-  I miei ricordi
-  Le mie risorse fisiche
-  I miei segnali di avvertimento e istruzioni di arresto
-  Le mie risorse sociali

### Fai una pausa durante la giornata (Jon Kabat-Zinn, p. 25)

*Questo esercizio attiva le proprie risorse, previene lo stress e permette di raggiungere consapevolezza e calma.*



Fai ogni tanto una pausa durante la giornata e fai caso al tuo respiro. Cinque minuti o addirittura cinque secondi saranno sufficienti per questo esercizio. Non pensare più a nulla e abbandonati completamente al momento, accogli le sensazioni che questo provoca. In questi momenti cerca di non forzarti in nulla. Devi solo respirare. Abbandona l'idea che ogni cosa dovrebbe essere diversa in questo momento. Nella tua mente e nel tuo cuore autorizzati a lasciare questo momento esattamente come è. Sii esattamente come sei. Quando ti senti pronto, vai nella direzione in cui il tuo cuore ti conduce e fallo con molta attenzione, ma con determinazione.

### Regolazione veloce (Susanne Marx, p. 71 f)

*È sano ridurre lo stress e allentare la tensione. Questo esercizio attiva le proprie risorse, previene l'esaurimento e permette di raggiungere consapevolezza e calma.*

#### *Obiettivo / ambito di applicazione*

Questo esercizio consente di portare il cuore ad un ritmo regolare e può essere svolto ovunque; serve per ridurre lo stress o può addirittura prevenirlo. L'esercizio è adatto a tutte le situazioni in cui si prova disagio ed è molto facile e veloce da mettere in pratica.

#### *Procedura*

##### 1° passo

Concentrati e pensa al tuo torace, dove si trova il cuore. Se vuoi puoi posarvi la mano, per aiutarti. Se ti distrai riporta i tuoi pensieri al battito del cuore e ascoltalò.

##### 2° passo

Mentre ti concentri, immagina il tuo respiro che passa attraverso il torace e fuoriesce. Respira lentamente e tranquillamente finché il tuo respiro non scorre in modo calmo e uniforme nel torace.

##### 3° passo

Continua a respirare e prova a pensare ad una sensazione positiva, una situazione in cui ti sei sentito bene e cerca di riviverla. Non appena avrai trovato una sensazione positiva, trattienila mentre ti concentri sul torace e sul respiro che lo attraversa.

### Autoipnosi 3-2-1 (Christian Schwegler, p. 64)

*Questo esercizio attiva le proprie risorse, previene l'esaurimento e permette di raggiungere consapevolezza e calma. Può aiutare ad essere creativi, a distaccarsi dai problemi e ad attivare la forza mentale che porta al raggiungimento di soluzioni sostenibili.*

Chiarisci con te stesso qual è il tuo obiettivo. Scegli una posizione di potenza in cui vorresti essere adesso, dove ti senti davvero bene e pieno di energia. Descrivi questa posizione secondo tutti i tuoi sensi - ciò che senti, vedi, provi.

Fissa gli occhi su un oggetto e nomina tre cose che vedi nella stanza. Poi nomina tre cose che senti nella stanza e tre sensazioni che provi. Poi indica solo due cose che vedi, due che senti e due sentimenti che provi. Infine, solo una cosa rispettivamente



per ciascun senso e alla fine del terzo passo chiudi gli occhi. Comincia a vedere una cosa con il tuo occhio interiore, ad ascoltare un suono con il tuo orecchio interiore e infine a una sensazione. Poi due immagini, due suoni e due sensazioni e successivamente tre immagini, tre suoni e tre sensazioni.

Ora sei arrivato alla tua posizione di potenza in uno stato quasi di trance, e da qui puoi iniziare a lavorare per raggiungere il tuo obiettivo oppure puoi semplicemente riposarti. Si lavora molto bene nello stato di trance e si riescono a trovare maggiori risorse dentro di sé.

### **Autoipnosi: indurre la respirazione** (Revenstorf/Zeyer p. 62f)

*Questo esercizio attiva le proprie risorse, previene l'esaurimento e permette di raggiungere consapevolezza e calma. Può aiutare ad essere creativi, a distaccarsi dai problemi e ad attivare la forza mentale che porta al raggiungimento di soluzioni sostenibili.*

Come prima cosa poggia le mani sull'addome e osserva come esso si sollevi e si abbassi. Ora concentrati sulla respirazione. Puoi fare una respirazione addominale, che aumenta l'elasticità. Puoi respirare nelle spalle aumentando la vigilanza. Comincia a respirare sempre più nel ventre e osserva come la parete addominale si alza inspirando e si abbassa espirando. Su e giù. Espanso e contratto. Quando ispiri assorbi ciò che ti serve. Quando espiri, espelli ciò che non ti serve. Contando fino a tre inspirando e fino a quattro espirando, ti sembrerà di affondare nella sedia con ogni espirazione. E così facendo, ogni volta rilasci un po' di tensione che non ti serve. È interessante scoprire dove risiede la tensione nel tuo corpo e rilasciarla, mentre il resto del corpo può rilassarsi. La tensione è la curiosità, l'inquietudine, l'interesse che ti serve fino a che non sei sicuro che la tranquillità ti farà stare meglio. Puoi anche accompagnare l'espirazione con un suono (tipo ohhhhh). Alla fine, quando non hai più fiato, chiudi la bocca per fermare il suono (ohhh ... humm). Questi suoni sono utilizzati nella meditazione e facilitano la concentrazione. Scopri cosa cambia quando respiri così per un po'. E quando presti attenzione al silenzio che sorge nella piccola pausa tra espirazione e inspirazione, allora avrai un'idea di cosa significhi entrare in trance.

### **Autoipnosi: indurre il rilassamento** (Revenstorf/Zeyer, p. 63)

*Questo esercizio attiva le proprie risorse, previene l'esaurimento nervoso e permette di raggiungere consapevolezza e calma. Può aiutare ad essere creativi, a dissociarsi dai problemi e ad associarsi con la forza mentale che porta al raggiungimento di soluzioni sostenibili.*

Quando sei seduto fai attenzione al peso del tuo corpo sulla sedia, ai piedi che toccano il suolo. Uno dei tuoi piedi è più solido sul terreno rispetto all'altro. Mentre le braccia toccano lo schienale, appoggia le mani sulle ginocchia. È interessante accorgersi che una mano sembra più pesante e l'altra più leggera. Ad ogni espirazione, immagina che una parte dell'aria passi attraverso le braccia, le mani, le dita. Puoi addirittura sentire un pizzicorio sulle punte delle dita. Le braccia e le mani diventano sempre più calme e pigre come se fossero racchiuse in un guscio. Le





spalle, la schiena, il torace: tutto è piacevolmente pesante, come una massa unica. Attraverso i piedi senti la terra, dalle punte delle dita è come se scorressero gocce di denso sciroppo o miele. Tutto il tuo corpo diventa più silenzioso e poi si sviluppa un senso di abbandono. È come se potessi lasciare il tuo corpo sulla sedia, perché è a proprio agio, e con i pensieri andare altrove, in un luogo in cui ti senti molto, molto bene. Puoi stare lì per un po', poi tornerai alla sedia.

### Attivazione delle risorse (Revenstorf/Zeyer, p. 83)

*Questo esercizio per lo più attiva le proprie risorse. Può aiutare ad essere creativi, a dissociarsi dai problemi e ad associarsi con la forza mentale che porta al raggiungimento di soluzioni sostenibili.*

Crea un breve script della scena, con dettagli specifici, vale a dire:

- 👁️ **Visuale:** cosa vedi? - Quali forme, colori, movimenti ti colpiscono particolarmente?
- 👂 **Acustica:** cosa senti? - Suoni, musica, voce, parole?
- 👉 **Cinestesia:** cosa provi? - Tensione, rilassamento, calore, movimento, posizione, respiro?
- 🧠 **Pensiero:** Quali pensieri corrispondono a questa situazione - commenti (ad esempio "funziona"), parole chiave (ad esempio "sempre pacificamente"), concetti chiave (ad esempio "felicità", "sforzo")?

Entra nella scena, come se accendessi la tv su un programma televisivo. Guarda uno dei tuoi pollici, come se fosse lo schermo del televisore e premi fra loro l'indice e il pollice. Dopo ogni passaggio spegni il "programma TV" rilasciando la pressione del dito e sposta la tv-pollice. Questo ti aiuterà a raggiungere la scena piacevole ("risorse").

### Facilitazione del futuro (Revenstorf/Zeyer, p. 111 f)

*Questo esercizio attiva le proprie risorse e concentra l'attenzione su un futuro attraente. Può aiutare ad entrare in contatto con le proprie esigenze personali, ad essere creativi e ad associarsi alla forza mentale che porta al raggiungimento di soluzioni sostenibili.*

1. Entra in trance con un metodo a tua scelta di quelli sopra indicati.
2. Immagina in dettaglio come una persona competente affronta con successo l'attività cui tu aspiri: i suoi movimenti, la sua postura, i suoi commenti, il suo contesto. Fai finta di essere quella persona. Sentiti come un attore nel suo ruolo.
3. Inizia immaginando il momento prima di quando si sono verificati i primi segnali del problema. Avvicinati il più possibile al tuo obiettivo - con maggiori dettagli possibile. Presta attenzione ai sentimenti che insorgono nel frattempo: specialmente nei momenti critici (frustrazione, noia, rabbia, panico e così via). Vai oltre e osserva come questi sentimenti cambiano, quando hai superato il problema.

4. Torna al tuo normale corso di vita. Sai di controllare il procedimento ora e sai di averlo eseguito molte volte.

### Ristrutturazione (Revenstorf/ Zeyer, p. 126)

*Questo esercizio attiva le risorse, allontana pensieri negativi e aiuta a calmarsi. Può aiutare ad essere creativi e ad attivare la forza mentale che porta al raggiungimento di soluzioni sostenibili.*

1. Scegli una situazione che ti provoca rabbia. Pensa a questa situazione - passo dopo passo - e osserva quali pensieri irrazionali specifici sono connessi con questa emozione.

2. Esprimi pensieri alternativi che siano realistici e meno logoranti.

- 🕒 Disprezzo ("Gli ascoltatori sembrano teste di cavolo")
- 🕒 Distrazione ("Ci sono cose più importanti")
- 🕒 Normalità ("A volte uno è più convincente, a volte meno")
- 🕒 Sfida ("Come posso reagire in modo totalmente diverso")
- 🕒 Auto-valutazione ("Ci sono molte cose in cui sono bravo")
- 🕒 Rafforzamento positivo ("Il pubblico è curioso")
- 🕒 Parte personale ("A volte tendo a reagire in modo eccessivo")
- 🕒 Prospettiva degli altri ("Il pubblico vuole difendere il proprio punto di vista")
- 🕒 Aiutante degli altri ("Che cosa renderebbe facile per gli altri seguirmi?")

3. Entra in trance con un metodo a tua scelta di quelli già indicati.

4. Nella tua immaginazione torna alla situazione stressante e sperimentala con tutti i sensi. Percorri tutti gli step del procedimento che sono necessari al raggiungimento dell'obiettivo. Fai caso ai sentimenti che appaiono nei momenti critici (frustrazione, rabbia, noia, collera, panico e così via). Poi usa i pensieri alternativi per valutare la situazione di partenza e nota come i tuoi sentimenti cambino.

5. Torna al tuo normale corso di vita.

### Valutazione della giornata con le dita di una mano

*L'obiettivo di questo esercizio è imparare a valutare le esperienze quotidiane in modo differenziato e semplice. Ciò aiuta a identificare le proprie strategie per raggiungere il successo.*

- 🕒 Pollice: Pensiero - Cosa ho pensato oggi? Quali intuizioni ho avuto?
- 🕒 Indice: Obiettivi - Che cosa ho realizzato oggi?



- 🕒 Medio: Mentale - Come mi sento? Dal punto di vista emozionale come definirei la mia giornata?
- 🕒 Anulare: A chi potrei dare aiuto e sostegno oggi?
- 🕒 Mignolo: Cosa ho fatto per i bisogni del mio corpo oggi - movimento e sport, alimentazione, recupero e relax?

### Definisci la felicità (Rick Hanson, p. 179)

*Questo esercizio aiuta ad essere attenti alle sensazioni e alle emozioni positive e allena a raggiungere uno stato di maggiore felicità.*

Scrivi le esperienze che vuoi fare nella tabella.

Puoi copiare la tabella e per ciascun giorno riempire gli spazi indicando quante volte hai svolto gli esercizi.

Esperienze				
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

### WOOP (Gabriele Oettingen)

*Questa App insegna a identificare un desiderio importante per te e il miglior risultato che ti possa aspettare. Aiuta inoltre a identificare un possibile ostacolo e a costruire un piano d'azione per affrontarlo quando esso si presenterà.*

“WOOP è una strategia mentale pratica, accessibile e basata sull’evidenza (...). Conosciuta scientificamente come Contrasto Mentale con Intenzioni di Implementazione, l’approccio si è dimostrato efficace a qualsiasi età e per persone che hanno ogni tipo di vita, aiutandole a raggiungere obiettivi accademici, riguardanti la salute, la carriera e le relazioni interpersonali”.

Scarica l’applicazione! Vedi <http://woopmylife.org/>, disponibile in inglese, tedesco, spagnolo e francese.

## Diario del Dovere-Volere (Thea Rytz, p. 151)

*Il diario del Dovere-Volere può aiutare a scoprire uno squilibrio tra i propri doveri e le proprie esigenze e aiuta ad avere più cura di sé e maggiore equilibrio.*

Senti a volte di dover portare a termine troppi compiti? Vedi troppi requisiti che dovresti rispettare? Riesci, malgrado questi requisiti e doveri, a mantenere le tue esigenze come priorità? O non c'è tempo per queste?

Il Diario Dovere-Volere (Ulrike Schmidt) può aiutarti a scoprire qualunque squilibrio tra doveri e bisogni e consentirti di prenderti maggiore cura di te e di trovare un equilibrio. Prendi un foglio di carta e dividilo in tre parti: nella prima parte inserisci le tue attività. Nella seconda e terza parte segna una croce a seconda che tu percepisca questa attività come un dovere o una necessità.

Assicurati di rimanere in una posizione di potenza e rafforzare la tua passione per la vita. Assicurati di avere varie croci nella colonna "volere" e presta attenzione a come questo influenza le attività classificate come "dovere".

Attività	Dovere	Volere
Alzarsi		
Farsi la doccia		
Fare colazione		
Andare a lavoro		
Preparare una riunione		
Fare una pausa caffè		

## Fai una pausa prima di agire (Thea Rytz, p. 133)

*Fare una pausa prima di agire può aiutare a fermarsi in situazioni emotivamente intense, a fare chiarezza e a calmarsi.*

In situazioni di intensità emotiva molte persone tendono a non fermarsi. Soprattutto in queste situazioni, fermarsi può essere invece molto utile perché crea uno spazio che è possibile utilizzare per riflettere sul proprio comportamento. Due abilità che puoi sviluppare per allenarti a fermarti in situazioni emotivamente intense sono: la percezione differenziata del tuo corpo e l'autocontrollo, vale a dire capire cosa pensi, cosa provi e cosa senti fisicamente, e l'abilità di osservare i cambiamenti su tutti e tre i livelli.

Ricorda una situazione spossante. Ricorda i sentimenti e i pensieri e cosa hai sentito fisicamente. Di solito siamo stimolati mentalmente in tali situazioni e cerchiamo un modo per sbarazzarci dei sentimenti spiacevoli. A volte riusciamo a reagire in modo appropriato in tali situazioni. A volte agiamo solo per deviare dai sentimenti stressanti. Ricorda quello che hai fatto in una simile situazione. Immagina di fare una



breve pausa in tale situazione, di respirare, di sentire i piedi poggiati sul pavimento e di non fare nulla per un minuto prima di agire. Hai paura che sia emotivamente estenuante? Scoprillo. Usa la percezione del tuo corpo per ricollegarti di nuovo con il presente.

### Esercizio di respirazione - disegnare con la mente (divulgazione orale di Carolyn Daitch)

*Questo esercizio di respirazione è molto efficace per calmare la propria reattività eccessiva in situazioni emotivamente intense.*

Disegna mentalmente un quadrato e connettilo al ciclo di respirazione, conta fino a 4 prima di disegnare ogni linea:

- 🕒 Inspira e conta fino a 4 - traccia la prima linea verso l'alto
- 🕒 Trattieni il respiro e conta fino a 4 - traccia la linea orizzontale
- 🕒 Espira e conta fino a 4 - traccia la linea verso il basso
- 🕒 Trattieni il respiro e conta fino a 4 - traccia la linea orizzontale

Fai questa procedura sette volte e osserva come essa cambia i tuoi pensieri e sentimenti.

### Esercizio con i chicchi di caffè

*Questo esercizio allena a sviluppare attenzione per le cose che sono importanti nella vita di ognuno.*

Allena la tua attenzione per le cose importanti della vita, ad esempio obiettivi, sentimenti positivi, intenzioni e così via. Metti cinque chicchi di caffè nella tasca sinistra e ogni volta che si verifica qualcosa di importante prendi un chicco e mettilo nella tasca destra. Alla fine della giornata esamina quanti chicchi trovi nella tasca sinistra e quanti nella tasca destra.

### Lettera a te stesso

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la capacità di prendersi cura di se stessi.*

Scrivi una lettera a te stesso, in cui ti fai una promessa su come intendi prenderti maggiore e migliore cura di te. Prenditi il tempo necessario per descrivere il comportamento o l'atteggiamento che vuoi sviluppare per essere più attento a te stesso. Scrivi come intendi realizzare i tuoi piani, come farai a risolvere le difficoltà prevedibili e anche quali benefici porteranno nella tua vita queste promesse fatte a te stesso. Prenditi il tempo necessario per scrivere. Inserisci la lettera scritta a mano in una busta e scrivi il tuo indirizzo. Dai la busta a una persona di cui ti fidi e chiedile di inviarti la lettera sei mesi dopo.



## Definisci i tuoi obiettivi SMART (George T. Doran)

*Questo esercizio aiuta a chiarire e specificare quali sono gli obiettivi che potrebbero portare ai risultati migliori.*

Il mio obiettivo	
S: specifico	
M: misurabile	
A (available): raggiungibile	
R: realistico	
T: tempestivo (time consistent)	

## Esercizio Naikan su un anno (Gregg Krech, p. 50)

*Questo esercizio migliora la capacità di concentrarsi su aspetti importanti, relazioni ed esperienze della vita. Praticando questo esercizio regolarmente, si stabilisce un atteggiamento di riconoscenza e gratitudine verso se stessi e gli altri.*

Prenditi un'ora per riflettere sull'ultimo anno della tua vita. Quali sono state le cose più importanti che hai ricevuto? Chi ha reso possibile queste condizioni?

- 👁️ Hai un mezzo di trasporto (ad esempio, un'auto)? Chi l'ha reso possibile?
- 👁️ Hai un tetto sopra la testa? Chi l'ha reso possibile?
- 👁️ Sei stato dal medico o dal dentista? Chi l'ha reso possibile?
- 👁️ Hai ricevuto qualche vestito nuovo o usato? Chi l'ha reso possibile?
- 👁️ Hai potuto guardare la TV, leggere il giornale, andare al cinema e così via? Chi l'ha reso possibile?

Guarda quanti aspetti positivi scopri nella tua vita e aggiungi le persone che in ogni momento hanno contribuito a rendere possibili queste cose. Quando scrivi questi aspetti prova a scoprire come sarebbe stata la tua vita senza queste cose. Alla fine dell'ora guarda la tua lista e pensa a ciò che ha rappresentato per te l'ultimo anno.



### Esercizio Naikan quotidiano (Gregg Krech, p. 55)

*Questo esercizio migliora la capacità di concentrarsi su aspetti importanti, relazioni ed esperienze della vita. Praticando questo esercizio regolarmente, si stabilisce un atteggiamento di riconoscenza e gratitudine verso se stessi e gli altri.*

Fai l'esercizio Naikan 30 minuti ogni sera prima di dormire, nelle prossime tre settimane. Scrivi un elenco e rispondi a ciascuna di queste tre domande:

- 🕒 Che cosa ho ricevuto da altri oggi? (10 minuti)
- 🕒 Che cosa ho dato ad altri oggi? (10 minuti)
- 🕒 Quali problemi e difficoltà ho causato agli altri? (10 minuti)

Sii specifico e non tralasciare nulla. Alla fine di ogni settimana, guarda le tue liste e scrivi una breve lettera di ringraziamento a una delle persone che ti hanno dato qualcosa di speciale o hanno fatto qualcosa per te.

### Esercizio Naikan (Gregg Krech, p. 66)

*Questo esercizio migliora la capacità di concentrarsi su aspetti importanti, relazioni ed esperienze della vita. Praticando questo esercizio regolarmente, si stabilisce un atteggiamento di riconoscenza e gratitudine verso se stessi e gli altri.*

Fai attenzione agli elementi utili per la tua vita quotidiana: un bagno, una macchina per il caffè, un apriscatole e così via. Prima di andare a dormire, fai un elenco di questi elementi. Pensa agli sforzi che sono stati necessari per inventare, progettare, produrre, imballare e consegnare tutte queste cose che rendono la vita più facile e piacevole.

### Dire "grazie" (Gregg Krech, p. 69)

*Questo esercizio migliora la capacità di concentrarsi su aspetti importanti, relazioni ed esperienze della vita. Praticando questo esercizio regolarmente, si stabilisce un atteggiamento di riconoscenza e gratitudine verso se stessi e gli altri.*

L'esercizio consiste nel dire "Grazie" con attenzione. Nei prossimi tre giorni dici "grazie" a tutti coloro che ti danno qualcosa. Assicurati di indicare l'elemento o l'aiuto che ricevi. Di ad esempio: "Andrea, grazie per avermi aiutato a trasportare il divano". Oppure: "Grazie per avermi portato un caffè". Queste formulazioni ci aiutano a evitare la superficialità del semplice "Grazie" che diciamo senza considerare realmente la persona o l'aiuto ricevuto.



### Affrontare "situazioni difficili"

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando si affrontano problemi e situazioni percepite come difficili.*

Pensa e scrivi come pensi di pianificare e affrontare le situazioni difficili di oggi!

.....

.....

.....

.....

.....

### Abituarsi ai disturbi (Lars Eric Uneståhl, Toughness exercises, p. 29)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando si affrontano problemi e situazioni percepite come difficili.*

Accendi la radio, alza il volume e regola la frequenza tra due stazioni in modo che produca rumori indistinti. Addestra la tua capacità di distinguere il "rumore bianco". Ad esempio, cerca di essere tanto catturato da un pensiero positivo o da un'immagine da dimenticare il suono della radio. Come altro metodo, più meditativo, puoi provare a consentire al suono di raggiungerti, ma senza lasciargli alcun "ricevitore" che ascolti. Puoi anche solo far passare il rumore, come quando si dice "entra in un orecchio ed esce dall'altro".

### Rilassamento in situazioni di stress (Lars Eric Uneståhl, Toughness exercises, p. 34)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando si affrontano problemi e situazioni percepite come difficili. Allena la propria abilità di rilassarsi in situazioni di stress.*

Questo esercizio va svolto in tre giorni; impara a rilassarti in tre diverse situazioni in cui altrimenti ti sentiresti facilmente stressato. Due di queste sono:

1. Quando ti fermi al semaforo rosso. Invece di stare seduto (se sei alla guida) o in piedi (se stai camminando o sei in bici) e aspettare il verde, fai un paio di respiri profondi, rilassati e goditi un paio di secondi di pausa.
2. Quando sei in fila. Applica lo stesso metodo riportato sopra.
3. Scegli tu la terza situazione.



### Contare all'indietro (Lars Eric Uneståhl, Toughness exercises p. 46)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando si affrontano problemi e situazioni percepite come difficili. Allena la propria abilità di affrontare gli elementi di disturbo e superare gli ostacoli.*

Questo esercizio si fa in coppia.

1. Chiedi al tuo partner di iniziare a contare all'indietro da un numero a caso, ad esempio 305, sottraendo 7 ogni volta. Dopo un minuto gli dici di fermarsi e il tuo partner ti dice a quanto è arrivato. Verifica che la differenza sia divisibile per sette per vedere se hai contato correttamente.
2. Ora è il turno del tuo partner di darti un numero (preferibilmente vicino al precedente, come 303) e fai la stessa cosa.
3. Ripeti il punto 1 (con un altro numero da cui partire), ma questa volta il tuo compito è quello di disturbare il tuo partner il più possibile. Puoi fare tutto ciò che vuoi (eccetto che impedirgli fisicamente di contare) per disturbare il conto del tuo partner. Controlla il risultato come nel primo passaggio.
4. Ora scambiatevi di nuovo, il tuo partner ti dirà il numero e poi proverà a distrarti.

Quando osserverete i risultati farete certamente il confronto fra voi due, ma la sfida vera è con te stesso. Sei peggiorato la seconda volta (e, in caso affermativo, di quanto?), o hai fatto meglio quando sei stato disturbato?

### Indirizza il tuo risveglio (Lars Eric Uneståhl, p. 53)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando si affrontano problemi e situazioni percepite come difficili.*

Decidi di alzarti un'ora prima dell'ora in cui normalmente ti alzi. Fai una qualche attività fisica, tipo camminare, correre, sollevare pesi. Scegli quello che vuoi, ma dovresti essere in movimento per almeno 30 minuti.

### Gestisci l'ingestibile (Lars Eric Uneståhl, p. 57)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando si affrontano problemi e situazioni percepite come difficili.*

Chiedi a qualcuno non lontano da te di chiamarti quando meno te lo aspetti e di chiederti di lasciare ciò che stai facendo e fare ciò che vuole lui/lei per 5-10 minuti.

### **Indirizza i tuoi sentimenti** (Lars Eric Uneståhl, p. 63)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando si ha a che fare con una persona che si percepisce complicata o difficile da comprendere.*

Scegli una persona a te vicina con cui ti è difficile comunicare. Decidi di incontrarla per discutere un argomento su cui avete avuto difficoltà a trovare un accordo. Preparati proprio come prima di una competizione, creando immagini mentali di come sarà quanto troverete un accordo e immagina la buona atmosfera che si creerà fra voi.

### **Sovraccarico** (Lars Eric Uneståhl, p. 68)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando si devono gestire più compiti di quanto si sia in grado di fare.*

Per una settimana, occupati di più cose di quanto tu non sia in grado di fare per motivi di tempo o mancanza di altre risorse. Impara a gestire i sentimenti che derivano da questa decisione e le conseguenze che essa porta con sé.

### **Feedback da un partner** (Lars Eric Uneståhl, p. 87)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando si affrontano momenti critici.*

Prendi un partner (collega, amico, familiare) che per un po' ti dia un feedback su tutto quello che fai. Chiedi al tuo partner di essere completamente onesto, anche quando si tratta di cose che non sono piacevoli da ascoltare. Può essere qualsiasi cosa, dal tuo alito cattivo, all'odore di sudore, ai tuoi comportamenti irritanti. Potete essere partner l'uno per l'altro o puoi avere diversi partner, ad esempio uno a casa e uno a lavoro.

### **Disturbi nella vita di tutti i giorni** (Lars Eric Uneståhl, p. 93)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando bisogna gestire problemi quotidiani.*

Chiedi al tuo partner di farti dispetti il più possibile senza che tu lo sappia. Può essere in ritardo ad un appuntamento o non presentarsi affatto; puoi essere rimproverato per qualcosa che non hai fatto; può "rubarti" qualcosa; può farti arrivare un'"enorme fattura" ecc. Dal momento che è importante che tu non sappia che queste cose non stanno succedendo "davvero", tu e il tuo partner dovreste concordare lo svolgimento dell'esperimento molto in anticipo prima di iniziare.

### “Rilassamento scomodo” (Lars Eric Uneståhl, p. 105)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando bisogna gestire situazioni difficili.*

Allena la tua capacità di rilassarti e riprenderti da situazioni difficili. Invece di sdraiarti o di sederti il più comodamente possibile, il compito è quello di sdraiarti o sederti nel modo più scomodo possibile. Quando dopo un po' di tempo ti accorgerai che quello che all'inizio era scomodo ora è comodo, sai che stare comodi o scomodi è in realtà una questione mentale.

### Il tuo coach interiore (Lars Eric Uneståhl, p. 106)

*Lo scopo di questo esercizio è quello di sviluppare il dialogo interiore, in modo da imparare ad allenare se stessi correttamente. Il training è composto di diversi sotto-esercizi.*

1. In primo luogo, osserva il tuo dialogo interiore così com'è di solito. Dal momento che gran parte di questi dialoghi avviene senza che ce ne accorgiamo, devi, per un paio di giorni, notare quando, in quali situazioni e in che modo parli a te stesso. Preferibilmente scriviti un breve appunto ogni volta che noti il dialogo e riassumi i risultati dopo qualche giorno che la fase di osservazione è finita.

2. Analizza il risultato in base a domande quali:

- 🕒 Usi "tu" o "io" quando parli a te stesso?
- 🕒 Ti disprezzi più di quanto ti elogi, oppure è il contrario?
- 🕒 Quale tono usi quando parli con te stesso? Come un buon amico o ...?
- 🕒 Usi parole come "devi", "dovresti", "non dovresti", ecc.?

3. Per diventare un buon coach di stesso devi cambiare il dialogo interiore, in modo tale da:

- 🕒 darti più feedback positivi che negativi;
- 🕒 essere motivante, il che significa che sostituisci parole come "devi", "dovresti", ecc. con parole come "puoi", "vuoi", "osa", ecc.;
- 🕒 evitare espressioni come "maledizione, sono stupido" e iniziare a usare espressioni che ti aiutino ad essere di buon umore e in uno stato d'animo positivo. Queste alternative positive possono anche essere apprese e automatizzate, in modo che funzionino senza che tu debba pensarci.

### Il peggio che si possa immaginare (Lars Eric Uneståhl, p. 126)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore quando bisogna gestire situazioni ritenute fastidiose.*

Scegli tre situazioni che pensi siano problematiche e decidi di sottoporli alla cosa peggiore possibile in ciascuna di queste situazioni. Se pensi ad esempio che sia difficile parlare in pubblico, scegli una situazione in cui devi parlare davanti a un



gran numero di persone, in un'altra lingua, mentre ti stanno riprendendo con la telecamera. Noterai che una volta che hai fatto il "peggio che si possa immaginare", tutto il resto è niente.

Situazioni difficili	Situazioni facili
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Guarda entrambe le colonne e pensa a dove ti trovi ora.

### Affermazioni scritte (Lars Eric Uneståhl, p. 149)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore invitando a sviluppare una "formula che non richiede alcun pensiero".*

Un modo per "ingannare la coscienza" è quello di ripetere qualcosa oralmente o in forma scritta. Lo si ripete tante volte che diventa una "formula" e non hai più bisogno di pensarci. Poi inizia un processo di pianificazione simile a quello che si svolge nella mente. Hai bisogno di una penna e un foglio di carta oppure del computer. Il compito è quello di scrivere le seguenti frasi su un foglio o al computer. Ogni frase deve essere scritta 25 volte al giorno per una settimana.

1. Nonostante la resistenza o le avversità non rinuncio.
2. Quando sento la stanchezza mi tiro su
3. Quando le cose sono difficili o la situazione si complica mantengo il sangue freddo.

### Situazioni difficili e situazioni facili" (Lars Eric Uneståhl, p. 81)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore invitando a pensare alle situazioni difficili che sono già state gestite con successo. I problemi risolti costruiscono risorse come quando si allena un muscolo.*

Pensa alla educazione che hai ricevuto e scrivi situazioni che mostrano se hai vissuto finora esperienze difficili durante il tuo sviluppo. Come sei stato cresciuto dai tuoi genitori? Avevano verso di te aspettative alte, medie o basse? Come ti trattavano i tuoi maestri e i compagni? È stata piacevole o difficile la vita a scuola? Come ti

hanno trattato i tuoi allenatori? Sei stato un "talento" o un "risultato dell'allenamento"? Descrivi il più chiaramente possibile le situazioni e le persone coinvolte.

Situazioni difficili	Situazioni facili
<p>.....</p> <p>.</p> <p>.....</p> <p>.</p> <p>.....</p> <p>.</p> <p>.....</p> <p>.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Osserva entrambe e colonne e rifletti su dove ti trovi ora.

**Sensazioni negative** (Lars Eric Uneståhl, p. 109)

*Questo esercizio aiuta a sviluppare la propria forza mentale e interiore invitando ad allenare la flessibilità nel passare da sentimenti negativi a sentimenti positivi.*

Ricorda una situazione che ti ha lasciato una sensazione negativa. Dividi la situazione in diverse sequenze, sotto-aree, e scrivi ciò che hai sperimentato come positivo e ciò che è stato negativo. Pensa poi a ciò che ha creato la sensazione negativa nella suddetta situazione. Se vuoi, intensifica l'esercizio attribuendo alle cose che scrivi un numero da 1 a 5. Ciò ti aiuta a capire cosa o quali sensazioni "hanno influenzato" tutta la situazione, lasciando così complessivamente quella sensazione.



## Sequenze positive

Sotto-area

.....

Sotto-area

.....

Sotto-area

.....

## Sequenze negative

Sotto-area

.....

Sotto-area

.....

Sotto-area

.....

## Rotazione degli occhi (Carolyn Daitch, p. 69-70)

*Questo esercizio allena la capacità di interrompere rapidamente una risposta o un percorso indesiderati.*

### *Obiettivi*

- 👁️ Interrompere rapidamente una risposta o un percorso indesiderato.
- 👁️ Collegare un'abilità veloce e auto-ipnotica ad altri strumenti.

### *Indicazioni del coach*

Saresti disposto a imparare ad usare uno strumento molto rapido ed efficace per interrompere le tue reazioni? (Attendi che il cliente annuisca o dica di sì.) Ora vorrei che guardassi in alto verso le tue sopracciglia ... ok. Ora respira profondamente dal naso ... trattieni il respiro mentre tieni gli occhi fissi in posizione. Bene. Ora vedi se riesci a tenere gli occhi rivolti verso l'alto mentre lentamente chiudi le palpebre. ok ... e ora rilassa gli occhi e rilassa il respiro ... e inizia a galleggiare. Galleggia ... galleggia... magari verso un'immagine di te stesso che galleggia su un materasso d'aria in una piscina in una calda giornata estiva ... o forse preferisci l'immagine di una barca che galleggia in mare... una canoa ... o una barca a remi ... alcune persone preferiscono immaginare di galleggiare su una nuvola ... sullo sfondo di un cielo

azzurro ... Non so quale immagine ti piace di più ... ma so che il galleggiamento è una sensazione piacevole, non è vero?

### *Commento*

*Herbert Spiegel (1978) ha sviluppato l'esercizio della rotazione degli occhi come parte di un modo per valutare la capacità di un individuo di essere ipnotizzato. Il grado in cui i soggetti riescono a ruotare gli occhi verso l'alto mentre chiudono lentamente le palpebre è correlato alla loro capacità di essere ipnotizzati. In particolare, la rotazione degli occhi è una misura della distanza-quantità di sclera visibile tra il bordo inferiore dell'iride e la palpebra inferiore - esposta quando il soggetto contemporaneamente guarda verso l'alto, il più in alto possibile, e chiude lentamente le palpebre (Spiegel & Spiegel, 1978). La rotazione degli occhi è particolarmente utile per quegli individui che sono naturalmente in grado di fare questo esercizio. Utilizzo questo strumento solo quando una persona è in grado di guardare verso l'alto con facilità e non segnala disagio fisico con la procedura.*

### **Intervista reciproca** (Stephan Rietmann)

*Questo esercizio in coppia aiuta a identificare i propri punti di forza e le risorse della propria Self-leadership.*

Gli esseri umani comunicano simultaneamente su diversi livelli - formali, informali, verbali, non verbali, in modo simbolico - i loro obiettivi, valori, atteggiamenti, credenze, emozioni, motivazioni. Questo ha un impatto sui partner, sui colleghi e su loro stessi. L'obiettivo della comunicazione è quello di promuovere gli effetti positivi e desiderati e di evitare o ridurre gli effetti negativi e indesiderati. L'obiettivo di questo esercizio con il partner è individuare tale meccanismo. Scegli un partner e istaura una un'intervista reciproca, guidata dalle seguenti domande chiave:

- 🕒 Cosa vedi come tuoi punti di forza e tue qualità personali?
- 🕒 Come influiscono sul tuo lavoro?
- 🕒 Quali delle tue intime convinzioni sono utili?
- 🕒 Come sono utili al tuo lavoro?
- 🕒 Quali delle tue intime convinzioni possono avere un'influenza limitante?
- 🕒 Come misuri questo impatto?
- 🕒 Pensa ai tuoi modelli di ruolo, ad esempio persone importanti della tua vita personale o professionale: quali delle loro abilità hai già sviluppato e quali desideri sviluppare?
- 🕒 Cosa può verosimilmente farti perdere la calma e la forza?
- 🕒 Qual è la tua reazione in tali situazioni?
- 🕒 Quale potrebbe essere l'alternativa?
- 🕒 Come descriveresti il tuo motto di vita: "La mia vita è ..."?
- 🕒 In cosa vedi la sfida più importante della tua vita professionale?
- 🕒 Cosa direbbero di te i colleghi a cui piaci e che cosa direbbero quelli a cui non piaci? Come spieghi queste differenze?



*Riflessione*

- 👁️ Quali nuove conoscenze su di te potresti ottenere da questo esercizio?
- 👁️ Quali cambiamenti positivi potrebbe produrre sul lavoro l'implementazione di queste conoscenze?



**Per maggiori informazioni sugli esercizi proposti, puoi consultare i seguenti testi (edizioni in inglese o in tedesco):**

Alman, B. (2014). Finde Deine Stimme: negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken. Carl-Auer-Lebenslust.

Daitch, Carolyn (2007). Affect Regulation Toolbox. Practical and Effective hypnotic interventions for the Over-reactive Client. W. W. Norton & Company New York. London.

Hanson, R. (2014). Denken wie ein Buddha. Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Irisiana.

Kabat-Zinn, J. (1998). Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Herder spektrum.

Marx, S. (2013). Herzintelligenz kompakt. Gesund und gelassen klar und kreativ. VAK kompakt.

Revenstorf, D. & Zeyer, R. (2011). Hypnose lernen. Anleitungen zur Selbsthypnose für mehr Leistung und weniger Stress. Carl-Auer Lebenslust.

Rytz, T. (2010). Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulierung und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. Verlag Hans Huber.

Schwegler, C. (2014). Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten. 55 Hypnotherapeutische Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen.

Storch, M. & Krause, F. (2014). Selbstmanagement - ressourcenorientiert: Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Verlag Hans Huber.

Storch, M. & Kuhl, J. (2012). Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. Verlag Hans Huber.

Uneståhl, L. E. (2011a). Mental Toughness Training - the decisive factor. Mental Training Sweden AB.

Uneståhl, L. E. (2011b). Hypnosis, Selfhypnosis and Mental Training. Mental Training Sweden AB.

*Questo progetto è co-finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea. I contenuti del sito web VOCIS non riflettono le posizioni ufficiali dell'Unione Europea. La responsabilità delle informazioni contenute e delle opinioni espresse è unicamente degli autori.*

## VOCIS – Vocational Training of the Inner Self

### Linee guida metodologiche per il coaching individuale

L'idea centrale di questo programma è l'osservazione - e la convinzione - che i programmi di auto-formazione e trattamento portino a buoni risultati e siano estremamente vantaggiosi per individui e gruppi. Il meccanismo di controllo per il cambiamento e il benessere è presente in ogni essere umano. Il nostro approccio preventivo suggerisce esercizi svolgibili individualmente che richiedono principalmente il funzionamento di meccanismi interni per attivare le risorse proprie della persona.

VOCIS è basato su un approccio preventivo. Quando è invece necessaria una impostazione terapeutica, suggeriamo di consultare un medico o di ricorrere ad un aiuto clinico. Il nostro approccio individuale di coaching, che supporta tutte le interazioni, segue la psicologia umanistica come il *counselling centrato sulla persona* (Person Centred Counselling) e le *linee guida della terapia sistemica*. Questi approcci si basano sull'idea che, date adeguate condizioni, tutti gli individui possono acquisire un senso più forte e più sano di se stessi e di autoconsapevolezza. Ciò include condizioni di base o "attive" in tutte le interazioni all'interno del coaching individuale:

- 👁️ **Congruenza** - essere completamente autentico con sé e gli altri
- 👁️ **Incondizionato rispetto positivo** - non essere critico e valorizzare sé e gli altri
- 👁️ **Empatia** - sforzarsi di capire sé stessi e gli altri. Questo significa in pratica: ascolto attivo, offrire supporto, linguaggio positivo del corpo, chiedere
- 👁️ **Ogni formazione è auto-formazione.** "Togliti di mezzo quando il cliente è sulla sua strada" è una delle idee centrali dell'ipnosi ericksoniana.

## Breve descrizione - “diagnosi”

Nella seguente descrizione troverai una panoramica per comprendere meglio i risultati del tuo questionario in modo più approfondito. Questi risultati forniscono informazioni utili al tuo possibile sviluppo individuale. Dopo aver letto dovresti dare un’occhiata alla raccolta dei diversi esercizi. I punteggi bassi indicano che potresti trarre vantaggio dal dare maggiore attenzione a queste parti della tua autoregolazione e svilupparle tramite gli esercizi. L’autoregolazione ha diverse dimensioni e descrive come un individuo si preoccupa della propria vita. I punteggi mostrano come sei andato rispetto alla media dei risultati di altri partecipanti al questionario. Di seguito puoi dare un’occhiata più da vicino a ciò che è l’autoregolazione.

La dimensione dell’**orientamento all’obiettivo** descrive la misura in cui gli obiettivi perseguiti da una persona sono S.M.A.R.T.: specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e tempestivi. Punteggi bassi indicano che una persona dovrebbe concentrarsi su obiettivi chiari.

La dimensione della **forza di volontà** si focalizza sulla misura in cui una persona può effettivamente trasformare gli obiettivi, le intenzioni e i piani in azioni concrete e orientate ai risultati. La dimensione descrive in che misura una persona può concentrarsi su un oggetto, immaginare il successo e la performance e gestire il tempo con il giusto equilibrio tra velocità e precisione. Punteggi bassi suggeriscono che una persona dovrebbe migliorare queste aree di autoregolazione.

La **regolazione emotiva** è la misura in cui una persona è in grado di promuovere e mantenere gli affetti e le emozioni, nonché di passare in modo flessibile tra le emozioni negative e quelle positive per perseguire i propri obiettivi. Inoltre, essa consiste in un modo di affrontare richieste conflittuali, frustrazioni e conflitti interni mentre si cerca di raggiungere l’obiettivo e la capacità di controllare impulsi verso cose non rilevanti ai fini del raggiungimento dell’obiettivo. In questa maniera, la *regolazione degli affetti* indica anche come una persona affronta il fallimento, impara dagli errori e si motiva, anche quando l’interesse è diminuito. Punteggi bassi suggeriscono che una persona dovrebbe migliorare queste aree di autoregolazione.

Il punteggio per la **percezione di sé** descrive la misura in cui un individuo è in grado di sentire, di riconoscere e di confrontare le aspettative esterne con le proprie esigenze, preferenze e intenzioni. Esso indica anche la misura in cui un individuo ha accesso ai propri segni somatici e alla qualità di

osservarsi. Punteggi bassi suggeriscono che una persona dovrebbe migliorare queste aree di autoregolazione.

Il **rinforzo interiore** fornisce informazioni sulla misura in cui gli individui sono in grado di incoraggiarsi, di ricordarsi di determinati compiti, di condurre dialoghi interni costruttivi, di rafforzarsi e di sopprimere i pensieri negativi. Punteggi bassi suggeriscono che una persona dovrebbe migliorare la propria capacità di auto-incoraggiamento.

L'**integrazione interiore** esamina la misura in cui gli obiettivi e le azioni di una persona sono congruenti con i suoi bisogni, valori e piani di vita a lungo termine; la misura in cui una persona si sente autentica, interiormente libera e autonoma in quello che fa. Punteggi bassi suggeriscono che una persona dovrebbe migliorare la propria capacità di auto-integrazione.

Lo **sviluppo personale** descrive la misura in cui l'esplorazione di sé, lo sviluppo personale, il cambiamento e la conoscenza di sé sono importanti per la persona; la misura in cui una persona è aperta, curiosa e contemplativa riguardo al proprio modo di pensare, alle proprie esperienze e al proprio comportamento; la misura in cui gli individui possono avere una visione distaccata, dall'alto, di se stessi. Punteggi bassi suggeriscono che la persona dovrebbe concentrarsi per migliorare la dimensione dello sviluppo personale.

La **comprensione di sé** è la misura in cui una persona si accetta, è comprensiva e non critica verso le proprie carenze ed errori; la misura in cui la persona è in grado di prendersi davvero cura di sé. Punteggi bassi suggeriscono che una persona dovrebbe essere più compassionevole con se stessa.

**Altri strumenti sono disponibili su [vocis.org](http://vocis.org)! in italiano, inglese, francese e tedesco.**

*Questo progetto è co-finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea. I contenuti del sito web VOCIS non riflettono le posizioni ufficiali dell'Unione Europea. La responsabilità delle informazioni contenute e delle opinioni espresse è unicamente degli autori*

## VOCIS - Quattro casi

### JASON

Jason è un account manager che lavora con successo ed efficacia nella sua squadra. Ha grande motivazione al raggiungimento del successo e una tendenza a comportarsi impulsivamente quando è stressato. Ha 42 anni, è sposato e ha due figli. Ha partecipato ad un training dove il coach gli ha sottoposto un questionario per ottenere informazioni sulle sue capacità di autoregolazione. Questo strumento gli ha suggerito di sviluppare la sua regolazione degli affetti e ha proposto diversi esercizi. Ora lui ricorre regolarmente all'auto-ipnosi e mostra miglioramenti reagendo più tranquillamente, rilassato e in modo adeguato quando si trova in situazioni difficili.

### LINDA

Linda ha 35 anni ed è madre di 2 gemelli. Tende ad evitare gli impegni e a volte anche a procrastinare i compiti. Il suo vicino è un insegnante della scuola elementare locale, che utilizza un questionario per i membri del team che misura diverse funzioni auto-regolative. Il vicino propone a Linda di compilare il questionario. Questo evidenzia che la donna trarrebbe grandi benefici se fissasse più chiaramente i propri obiettivi e rafforzasse la sua forza di volontà quando decide di svolgere un compito. Linda ha deciso di allenare e migliorare la sua forza di volontà eseguendo regolarmente esercizi di resistenza mentale dal toolkit VOCIS.

### GARY

Gary ha 52 anni ed è psicologo in un ospedale pediatrico. Professionista in terapia comportamentale cognitiva, lavora efficacemente ed efficientemente con i bambini, i genitori, i medici, gli infermieri e gli altri collaboratori. Quando si confronta con il dolore, le ferite e la tristezza dei suoi piccoli pazienti, a volte si sente inerme e un po' stanco del suo lavoro. Il suo supervisore gli ha suggerito di utilizzare il toolkit diagnostico VOCIS, che ha poi dimostrato che le competenze di Gary sono quasi eccellenti. Ha anche sottolineato che un'unica dimensione, l'empatia verso se stesso, potrebbe essere ulteriormente sviluppata. Il toolbox VOCIS gli ha offerto una scelta di tre esercizi. Con l'aiuto di questi strumenti di auto-istruzione, ha iniziato a migliorare di giorno in giorno la dimensione dell'empatia verso se stesso.

## PATRIZIA

Patrizia è insegnante in una scuola elementare e ha 25 anni. Ha appena concluso la fase di formazione ed è interessata ad un ulteriore sviluppo; partecipa quindi a un coaching di gruppo, fornito dalla sua università, dove viene utilizzato il toolkit diagnostico VOCIS per una verifica iniziale. I risultati del suo questionario suggeriscono che lei dovrà approfondire le proprie capacità di auto-osservazione per utilizzare i segnali somatici che il suo corpo le offre nella vita quotidiana, ad esempio durante l'insegnamento. Il coach del gruppo ha suggerito che Patrizia potesse utilizzare l'esercizio di Bodyscan per sviluppare una maggiore sensibilità verso i suoi bisogni fisici, la tensione dei suoi muscoli e il suo stato di rilassamento.



*Il tuo feedback a*

## **VOCIS - Vocational Training of the Inner Self**

### **Materiali per il Coaching individuale (IO3)**

#### **Informazioni personali**

*Il tuo lavoro nel coaching è:*

- la tua principale professione       parte della tua attività professionale

*Genere*

- Uomo                       Donna

*Età*

- <30       31-40       41-50       51-60       60<

*La tua formazione come Coach:*

- nessuna specifica professionale       formazione avanzata       diploma/qualifica

*Quali sono i principali clienti delle tue attività di coaching?*

- Formatori     Insegnanti     Altri coach     Professionisti     Studenti
- Disoccupati/inoccupati     Altri:.....



## Feedback a VOCIS - Coaching Individuale

Data (giorno/mese/anno):

Paese: Italia

- 👁️ 1. Per favore, racconta sinteticamente l'esperienza fatta con utilizzo del questionario e degli esercizi proposti da VOCIS.

.....  
.....  
.....  
.....

- 👁️ 2. Secondo te, quali sono i principali punti di forza del questionario e degli esercizi proposti?

A.....  
B.....  
C.....

- 👁️ 3. Quali sono, al contrario, i principali punti di debolezza?

A.....  
B.....  
C.....

- 👁️ 4. Come giudichi il livello di chiarezza e facilità di utilizzo dei materiali?

<i>Molto alto</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>Molto basso</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Commenti?

.....  
.....

- 👁️ 5. A quale gruppo o gruppi appartengono i partecipanti alla tua attività di coaching?

Formatori    Insegnanti    Altri coach    Professionisti    Studenti  
 Disoccupati/inoccupati    Altri:.....





6. Quali principali commenti positivi hai ricevuto dai partecipanti?

.....  
.....  
.....

7. Al contrario, quali commenti negativi hai ricevuto dai partecipanti?

.....  
.....  
.....

8. Quali informazioni sono state di maggiore aiuto a te come coach?

.....  
.....  
.....

9. Cos'altro potrebbe esserti utile, oltre le informazioni ricevute?

.....  
.....  
.....

10. Hai suggerimenti per migliorare gli strumenti proposti, o commenti da offrire allo staff di VOCIS?

.....  
.....  
.....

**Grazie mille per il tuo contributo dallo staff di VOCIS!**

Le risposte alla presente rilevazione vengono registrate in modo anonimo; per ogni comunicazione puoi contattare il Partner italiano Antares srl ai seguenti recapiti:  
d.zingarelli@antareseuropa.it; ragnigsfe@yahoo.it