



16 GENNAIO 2024

---

# **IL PERCORSO DELL'AZIONE**

## ***SILVIA CUSMAI***



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL





**FATTO**



**INTERPRETAZIONE DELLA REALTÀ**



**STATO EMOTIVO**



**RE-AZIONE**



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL



# VERSO

- ✓ Si **muovono verso** ciò che desiderano o vogliono
- ✓ Spesso **minimizzano** le difficoltà e possibili conseguenze
- ✓ **Rispondono** agli incentivi
- ✓ **Meglio** la carota che il bastone

**Dicono ciò che vogliono e parlano di quello che otterranno**





# VERSO COSA FARE?

- ✓ **Ricalcare** cosa otterranno
- ✓ **Tener conto** che potrebbero ignorare possibili conseguenze e/o difficoltà
- ✓ **Sottolineare** che le vostre azioni o richieste vanno nella stessa direzione





# VIA DA

- ✓ Si **allontanano** e cercano di evitare ciò che non vogliono o desiderano
- ✓ Spesso hanno **difficoltà** nel definire i propri obiettivi
- ✓ Sono spesso **distratti** dalle conseguenze “negative”

**Parlano di ciò che vogliono evitare e di ciò che non vogliono**





# RUOTA DELLA VITA



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

# 4 PASSI

**CONSAPEVOLEZZA**

**CHIAREZZA**

**SCELTA**

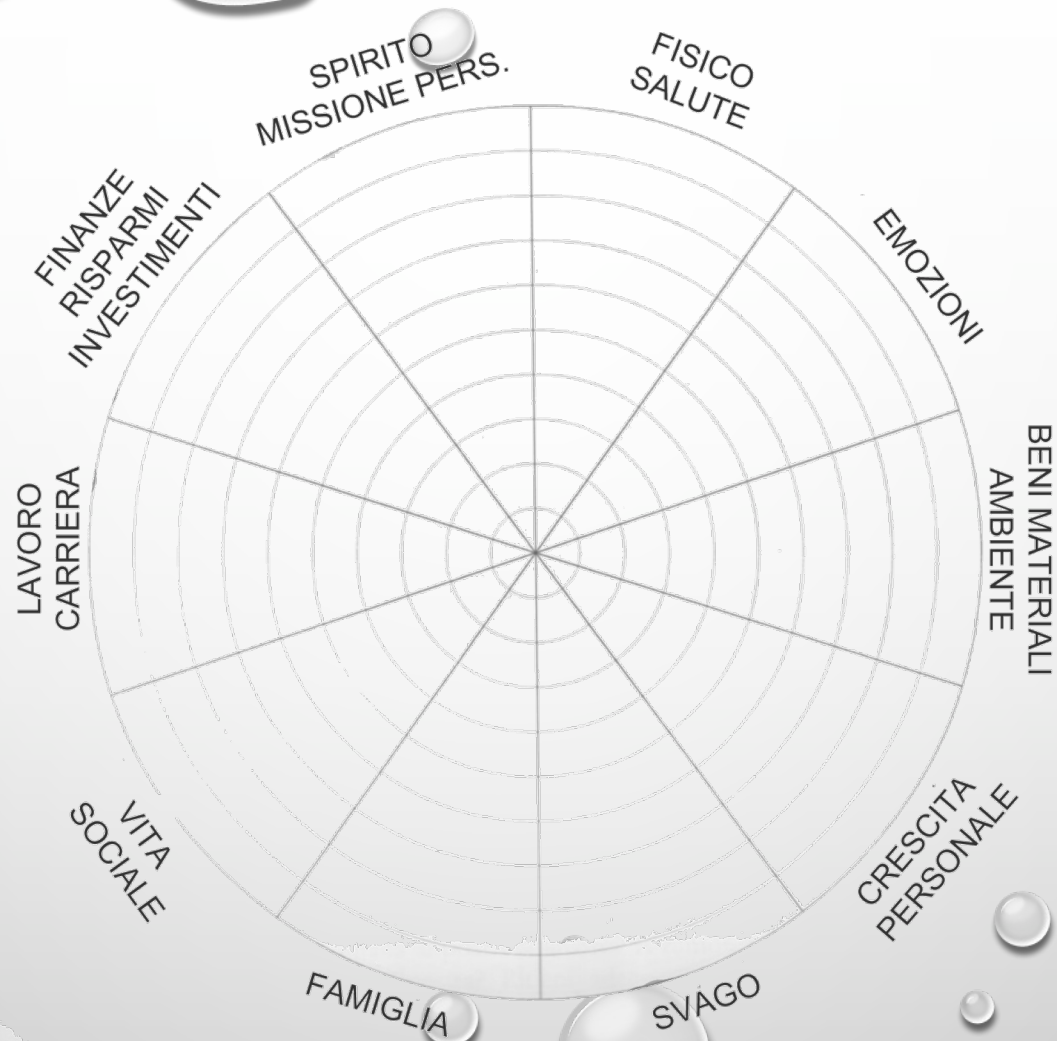
**AZIONI**



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL



# Lo strumento: la **Ruota della Vita**





# Consapevolezza



# Chiarezza



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

# ESERCITAZIONE: LA **TUA** RUOTA DELLA VITA



Indica con un punteggio da 1 a 10 il tuo **grado di soddisfazione** per ogni area della Ruota.



# ESERCITAZIONE: LA **TUA** RUOTA DELLA VITA



In ciascuna area, quale livello di soddisfazione ti piacerebbe avere **tra un anno?**



# ESERCITAZIONE: LA **TUA** RUOTA DELLA VITA



Indica a fianco, con un punteggio da 1 a 10,  
**l'importanza** di ogni singola area nella tua vita





# Scelta



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

# ESERCITAZIONE: LA **TUA** RUOTA DELLA VITA



A COPPIE:

Scegliete **tre aree ciascuno**  
su cui volete lavorare adesso



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

# ESERCITAZIONE: LA **TUA** RUOTA DELLA VITA



Nelle aree che hai scelto, **cosa c'è** dentro  
la tua attuale valutazione?



# Azioni



**KARAKATER**  
COACHING SCHOOL

# ESERCITAZIONE: LA **TUA** RUOTA DELLA VITA



Cosa deve accadere affinché la tua soddisfazione  
**passi da ... a ...**

Procediamo per **piccoli passi**  
(es: da 4 a 5; da 6 a 7)



# ESERCITAZIONE: LA **TUA** RUOTA DELLA VITA



In linea con quanto vuoi che accada  
in ciascuna area,  
poniti le seguenti domande:

**TU ...**



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

**Cosa farai di più**

**Cosa farai di meno**

**Cosa smetterai di fare**

**Cosa farai di nuovo**



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

# ESERCITAZIONE: LA **TUA** RUOTA DELLA VITA



Qual è **la prima cosa che farai** uscito da qui?

5 min. a testa



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL

# ALLENAMENTO 1



START

*Arrivederci*



**KARAKTER**  
COACHING SCHOOL