

È TEMPO DI ALLENAMENTO!

Riconoscere e allenare i propri punti di forza e le potenzialità

...in questo percorso, il coaching umanistico aiuta a sviluppare la consapevolezza delle proprie forze, a saperle esercitare ed allenare...

Coaching Time è partito, trovando tra molti acclisti, e non solo, un'accoglienza curiosa ed entusiasta. Pensare oggi alla possibilità di realizzarsi ed essere felici può sembrare un'utopia. Eppure, proprio in tempi di crisi e di malessere esistenziale, si fa strada un desiderio latente di felicità e di realizzazione. Quella felicità che provano le persone che riescono a dare un senso alla vita, nonostante il fallimento e il disorientamento, sapendo trovare coraggio e forza per superare le difficoltà, andando oltre paura e ostacoli e ritrovandosi più forti. Storie di donne che cercano un nuovo equilibrio tra famiglia e lavoro, scegliendo di riprendere in mano la propria vita, coltivando l'amore per sé e per i familiari; donne che lottano

tenacemente per vedere riconosciuto il proprio valore; giovani disorientati che non sanno che strada prendere negli studi o come trovare un lavoro o che desiderano investire il proprio tempo e le proprie energie per gli altri e per la comunità; adulti che vivono un'insoddisfazione esistenziale e desiderano una vita migliore ed altri che hanno improvvisamente perso l'occupazione e devono reinventarsi creativamente; lavoratori autonomi alle prese con le sfide imposte dalla crisi, con la necessità di trovare strategie o progetti innovativi.

In questa tensione all'autorealizzazione, per agire un cambiamento, la prima risorsa è data dalla conoscenza e dall'allenamento dei propri punti di forza e delle potenzialità. Ciascun essere umano, infatti, ha 24 potenzialità che sono finalizzate al Bene. Esse sono espressione concreta di sei virtù fondamentali dell'uomo: il coraggio, l'amore/umanità, la saggezza, la giustizia, la temperanza e la spiritualità/trascendenza. Le potenzialità sono tratti originali del carattere, risorse che premono per essere espresse e valorizzate come principale punto di forza della persona. Si esprimono sotto forma di emozioni, pensieri e azioni e se sviluppate, aiutano a fare le cose meglio, con maggior piacere, con coinvolgimento. Quando una potenzialità è allenata e valorizzata, può esprimersi e diventare un potere personale che incide nella realtà e nei contesti. L'allenamento delle potenzialità, se intrapreso con uno sforzo e un impegno straordinari, porta sulla strada del talento.



SILVIA XODO

Responsabile progetto Coaching e referente area famiglia
silvia.xodo@aclitrentine.it





NELLA FOTO,
SAMANTHA CRISTOFORETTI.

Cominciamo a conoscere una delle potenzialità del CORAGGIO: l'AUDACIA. È la capacità di perseguire o preservare il bene proprio o altrui, sapendo affrontare le sfide e i rischi che ne conseguono.

Di fronte a nuove sfide si può sperimentare la paura di non farcela e di fallire; d'altra parte non esiste coraggio senza paura. In qualunque impresa della vita, quando si sceglie, si assume questo rischio; l'alternativa è la rinuncia.

Il coraggio è la capacità di fronteggiare ostacoli e avversità nel perseguimento dei propri obiettivi, sapendo governare la paura, e implica integrità e perseveranza.

Si può ancora essere felici, se si sceglie di scoprire e percorrere con coraggio e determinazione la propria strada, mettendo in gioco le proprie forze per concretizzare quel progetto, quella chiamata unica e speciale di ogni persona: il contributo originale che

ciascuno può dare, al bene e all'oggi dell'umanità.

In questo percorso, il coaching umanistico aiuta a sviluppare la consapevolezza delle proprie forze, a saperle esercitare ed allenare, a sapere come esprimerle concretamente nel raggiungimento dei propri obiettivi.

Prova allora a conoscere ed allenare l'AUDACIA! Ecco alcune proposte:

- Di' qualcosa di positivo a una persona che ami, anche se hai paura del suo giudizio.
- Raccogli storie contemporanee di audacia nella vita quotidiana.
- Non aver paura di essere diverso, ma positivo.
- Fai dei piccoli passi pratici per un cambiamento sociale costruttivo.
- Prendi gli obiettivi che ti sei dato nell'ultimo periodo e aumentali del 10%.
- Guarda il Film "Schindler's List"(1993). ■ ■ ■

Se hai piacere di condividere le tue esperienze e i risultati del tuo allenamento, contattami pure: [facebook.com/xodosilvia](https://www.facebook.com/xodosilvia) o sul sito www.silviaxodo.com.

Prenota le tue sessioni di coaching (da svolgere di persona, via skype o telefono): [346/7530146](tel:3467530146) o [0461/277277](tel:0461277277) oppure e-mail: progetti@aclitrentine.it.