

## Chantal Gilardini Linder

---

**From:** Chantal Gilardini Linder [chantal.linder@360coachacademy.com]  
**Sent:** martedì, 29. gennaio 2013 09:46  
**To:** Chantal Gilardini Linder (360 Coach Academy)  
**Subject:** Si ricomincia a gonfie vele

[Non riesci a leggere questa email? Guardala online](#)



Buongiorno a tutti,

Ci siamo, abbiamo ripreso i ritmi del nuovo anno, nuovi corsi, e tante altre novità.

**E per voi come procedono i propositi per l'anno nuovo?**

Sicuramente a gonfie vele come per noi, che abbiamo appena finito la prima programmazione dei nostri corsi. Approfittiamo di questa newsletter per annunciarvi alcune novità.

Ma prima di tutto, nel caso le vostre vele avessero perso un po' di volume, ecco per voi un piccolo strumento per permettervi di rigonfiarle e ricominciare la vostra attraversata del 2013:

**Strumento:**

1. Riprendi il risultato del "5 passi prima del nuovo anno", se non lo hai ancora fatto lo trovi: <http://www.360coachacademy.com/wp-content/uploads/downloads/2012/12/5-passi-per-chiudere-lanno.pdf>.
2. Dalle energie che ottieni da questo lavoro, compila una lista delle cose che vuoi realizzare per l'anno nuovo.
3. Ora scegli le 3 più importanti e per ognuna chiediti perché è così importante per te?
4. Sono ancora altrettanto importanti ora? Se non lo sono rifai una scelta.
5. Per ognuno dei tuoi obiettivi sii specifico e dettagliato ma soprattutto formulalo in maniera positiva.
6. Bene ora hai i tuoi obiettivi, uno alla volta, misurali, cosa vuoi veramente ottenere?
7. Quali sono i parametri che ti permetteranno di realizzare questi obiettivi?
8. Cosa hai bisogno per realizzare questi obiettivi?
9. Suddividi i tuoi obiettivi in tante piccole azioni, il tuo obiettivo apparirà subito più semplice da raggiungere.
10. Ora definisci una data entro la quale vuoi realizzare ognuno dei tuoi obiettivi, non dimenticare di pianificare anche le date per verificare i tuoi progressi.

Non perdetevi l'occasione di realizzare un'immagine degli obiettivi che volete realizzare nel 2013 e oltre, prendetevi il tempo di una giornata per fare il punto della situazione e avere tutte le energie che vi servono per realizzare i vostri obiettivi. [Sabato 23 febbraio 2013 Vision Board](#)

Buon lavoro  
Il team della 360 Coach Academy

## Ecco le nostre proposte mese per mese:

### Febbraio:

**Sabato 23 febbraio "Vision Board"**, una giornata intera per trovare veramente quello che volete realizzare nella vostra vita o anche solo quest'anno.

[Brochure "Vision Board" \(PDF\)](#)

### Aprile:

**Mercoledì 10 aprile**, a grande richiesta ricominciamo il ciclo di "Micro formazioni", la prima tematica è la responsabilità.

Le Micro Formazioni sono dei momenti di teoria e di lavoro personale, nei quali si mette l'attenzione su un aspetto particolare che sostiene e accompagna lo sviluppo personale e professionale. Queste Micro Formazioni sono indirizzate a chiunque voglia iniziare un percorso d'azione verso il successo. Alla fine dell'incontro il partecipante non solo avrà acquisito elementi indispensabili a lavorare per il suo successo, ma avrà già cominciato il suo personale percorso di self Coaching.

[Brochure "Micro Formazioni" \(PDF\)](#)

**Venerdì e sabato 12 e 13 aprile "Gestione dei conflitti"**, due giorni di lavoro per elaborare attitudini e competenze che permetteranno di sviluppare nuove abitudini e forme di pensiero che possono permettervi di raggiungere i risultati desiderati.

[Brochure "Gestione dei conflitti" \(PDF\)](#)

**Martedì e Mercoledì 16-17 aprile "Team Leader"**, il primo di quattro seminari, che hanno lo scopo di permettere a capi squadra di acquisire diverse tecniche e strumenti di coaching che facilitano e permettono una migliore creazione e rispettiva gestione del team/ squadra. [Leggi l'articolo apparso su Forbes](#) in merito alle capacità di un buon Leader

altre date: 21-22 maggio / 18-19 giugno / 16-17 luglio

[Brochure "Team Leader" \(PDF\)](#)

**Sabato 27 aprile "La bussola di orientamento caratteriale"**, Un'intera giornata per ampliare le competenze nella comunicazione, la conoscenza di se stessi e il proprio profilo caratteriale. Acquisire la consapevolezza di base sul proprio modo di funzionamento. Saper porre le basi per lo sviluppo del proprio potenziale e poter elaborare un personale piano d'azione in armonia con il proprio orientamento caratteriale.

[Brochure "La bussola di orientamento caratteriale" \(PDF\)](#)

### Maggio

**Mercoledì 15 maggio "Micro Formazione - Valori"**.

[Brochure "Micro Formazioni" \(PDF\)](#)

Martedì e Mercoledì 21 e 22 maggio "Team Leader", il secondo di quattro seminari.  
[Brochure "Team Leader" \(PDF\)](#)

## Giugno

Mercoledì 12 giugno "Micro formazione - Gestione del tempo".  
[Brochure "Micro Formazioni" \(PDF\)](#)

Martedì e Mercoledì 18 e 19 giugno "Team Leader", il terzo di quattro seminari.  
[Brochure "Team Leader" \(PDF\)](#)

## Luglio




Martedì e Mercoledì 16 e 17 giugno "Team Leader", il quarto e ultimo seminario.  
[Brochure "Team Leader" \(PDF\)](#)

Altri aggiornamenti e proposte con il prossimo bollettino.  
Non esitate, se volete un programma personalizzato contattateci.

eMail: [info@360coachacademy.com](mailto:info@360coachacademy.com)

Web: [www.360coachacademy.com](http://www.360coachacademy.com)

Tel: +41 91 220 5545

Social:   

*Sede Operativa:*  
Via Besso 59  
6900 Lugano

*Sede Amministrativa:*  
Via Nocc 20  
6925 Gentilino



Copyright © 2006-2013 360 Coach Academy (by [7 a Second SA](#)). All rights reserved.  
[Privacy](#) | [Codice etico ICF](#) | [Condizioni Generali](#)

POWERED BY [PHPLIST](#) V 2.10.12, © [TINCAN LTD](#)

Nessun virus nel messaggio.

Controllato da AVG - [www.avg.com](http://www.avg.com)

Versione: 2012.0.2221 / Database dei virus: 2639/5564 - Data di rilascio: 28/01/2013