

Per Corsi Evolutivi

“un percorso a spirale, un po’ come la scala a chiocciola: si torna sullo stesso punto, ma ci si trova più in alto di qualche gradino e da lì le cose potrebbero anche apparire in una luce diversa”

In questo numero:

COME CRISTALLI AL SOLE

di Claudia Gatti

POESIA: “BAMBINO”

di Marco Nica

BELLEZZA E AUTOSTIMA

di Maila Bosco

MA IL COACHING SERVE?

di Giovanna Giuffredi

PROFESSIONE TUTOR

di Angela Macrì

XCORSIEVOLUTIVI

CROSS SKILLS TRAINER 4a Edizione

Editoriale

Enciclopedie teoriche e riassunti pratici

David Di Luca. ddiluca@enxerio.com



In teoria, la testata di questa rivista dovrebbe già dire tutto. In pratica, per spiegare le motivazioni che ci hanno portato a crearla, e a crearla proprio così, online ma con un'impostazione "cartacea", probabilmente non basterebbe un'enciclopedia.

Possiamo comunque tentare di riassumere. Nelle pagine che seguono troverete spunti rivolti a tutti coloro che hanno come progetto di vita la crescita. Di tutti i tipi: interiore, professionale, finanziaria. Insomma, tenteremo di fare da collettore per chi vuole portare avanti un'idea costruttiva, al di là di tutte le sfide che l'ambiente ci pone, e che a momenti sono davvero impegnative.

Ma proprio qui sta il punto. Se prendiamo in

mano i libri di storia, possiamo facilmente renderci conto che più le circostanze ci sfidano, più gustoso è il premio per chi esce dal cerchio della sfighite acuta, e trova il modo di infondere fiducia a se stesso e agli altri.

Il fatto di pubblicare solamente online ci permette di uscire senza l'assillo delle spese e della ricerca spasmodica di sponsor. Che pure ci saranno, ma scelti con un'oculatezza che consentirà di vederli piuttosto come dei partner. Ci renderà anche più "interattivi". In effetti, contiamo sul fatto che invierete le vostre storie di crescita, visto che non abbiamo limiti quanto a numero di pagine.

Partiamo da qui. Siamo davvero curiosi di vedere dove ci porterà questa forma di sana follia.

PerCorsiEvolutivi

Periodico edito da Asiru,
Associazione per lo Sviluppo
delle Risorse Umane Onlus

www.asiru.org

Testata in attesa di registrazione

Direttore responsabile

David Di Luca

Il prossimo numero di
PerCorsiEvolutivi sarà online a
Maggio. Per informazioni
asiru.redazione@libero.it

Il libro

Come cristalli al sole

di **Claudia Gatti**

4.18 . "GIRO, GIRO TONDO, CASCA IL MONDO, CASCA LA TERRA, TUTTI GIU' PER TERRA ", una filastrocca, una cantilena monogama fedele al valzer dei bambini nelle piazze, semplicemente una conta dove paradosso non conta: cosa, come, perché. Afferi le mani che con maestria si stringono ad altre, una catena spensierata e inizi a girare, incontrando occhi, pensieri, vertigini, una manciata di secondi, come il gusto dolciastro delle chewing gum che poi svanisce lasciando il retro gusto di un dieci centesimi, rubati dalle tasche paterne.

E continui, indugi sul mondo, respiri con avidità molecole di ossigeno, i muscoli, le ossa si allungano, i denti cadono, crescono i fortunati dritti, i meno, storti, perforati da carie che martellano e ti ricordano che ogni dolcezza ha il suo risvolto, l'eminente amarezza. Ginocchia livide, capelli che si ribellano, motori accesi sotto i piedi, caschi quasi sempre tra le mani che fungono da borse, porta pranzi, memoria (CxMfxEver) di un pin segreto, di un amore consumato sotto i banchi di scuola; così cresci, continui a farlo.

Accarezzi le straniere labbra, le pensi uniche, inizi ad assaggiarle e capisci che non puoi farne a meno, le tue labbra hanno scoperto un gusto nuovo, caldo come il cappuccino, invitante come il profumo di crostata appena sfornata, peccaminoso come la doppia panna, eccitante, eccitante come può essere solo un bacio, il primo, quello in cui gli occhi si chiudono e si ritrovano a correre in un campo di grano, a

quotidianità.

I primi incroci, continui un'amicizia senza via di uscita, fatta di bugie, cartoni, confetti andati a male, preghiere forzate, piani strategici che non capisci, divieni una pedina senza scacchiera, non sai dove correre, dove aggrapparti, così inizi a sperare e non vedi l'ora di essere mangiata, perché non può far male più di quel straziante vagare; nessuno ha il coraggio di dirtelo che anche senza quella faticosa mossa, sei lo stesso fuori dal gioco. Non hai più chiamate, non hai più sorrisi compiacenti, non hai più la fascia nera da capitano, non ha più la tua corrispondenza epistolare, non hai più il tuo miglior amico, non hai più il tuo corteggiatore, non hai più quell'hero che ti fa battere il cuore, non hai più lei-----ma non ti fa male, perché Biancaneve non ti è stata mai amica, si nascondeva dietro ai suoi bei occhioni ma era d'accordo con la strega per portarti via, i tuoi sinceri ma stupidi nani, che hanno creduto a quelle finte, amorevoli, parole.

Sola continui a ricordare, sola continui a crescere, i polmoni si riempiono, i globuli circolano, il corpo vive, la mente s'impigrisce, il fiore della gioventù inizia a sfiorire, piccole nervature sui petali, ti senti incredibilmente debole, hai freddo e vorresti solo sparire per sempre, andartene così da dove sei venuta.

Accidentalmente la finestra si apre, entra dell'aria fresca che si lascia scivolare lungo la pelle bagnata, le voci del mondo s'infilano

volare in aria con due maestosi ali bianche, per poi precipitare di nuovo alla vita, si aprono e carpiscono la novità, la fanno propria. Sagacemente rientrerà nella

sorseggi tè nel sol levante appaghi l'anima, tutto ad un tratto pesti un riccio, togli quelle spine dal piede e ti accorgi di sanguinare su un fianco, stranamente mentre quel rosso scorre ti senti rinata.

Attornata da sinceri amici, incontrati lungo il viaggio, cresci continui a farlo, la pancia si dilata, tre cuori che battono all'unisono, la vita alla vita. Sudore caldo lungo la fronte, uno sforzo lungo quasi eterno, dolore dimenticato, un dolce schiaffo, il pianto, la nascita. Aspetterai, continuerai a crescere, diventando guardiana della crescita del frutto della tua esistenza di vita, giocata senza limite.

22.51 Appoggio le dita su questi tasti bianchi color avorio, vorrei tramutare queste sette note in pura estasi ma niente sono un incompetente. I critici per anni mi hanno considerato un talento un qualcosa di prodigioso da tutelare e, poi il fermo quel lungo pit-stop dovuto all'assenza di creatività, alla totale mancanza di trasformare il suono in qualcosa di avvolgente in quel qualcosa che molti definiscono arte musicale; la perdita della voglia di aggrapparsi a questo mondo e l'acquisto di un'inattesa depressione. Come una ferrari priva di cure e manutenzione, perde quel rosso sfavillante così la mia musica ferma accantonata da tempo in un angolo non aveva più lo stesso colore; in equilibrio su un filo di cristallo tutto ciò che si muoveva sotto i miei piedi, lo vedevo piccolo e privo di considerazione e così neanche il tempo di capire che persi la mia musica e, tutte le persone che mi erano accanto. L'unica compagna in questo viaggio senza apparente ritorno, era "bianca" la mia polvere magica, ogni volta che la stringevo a me, sentivo battere e levare il mio cuore e ogni volta che assaporavo il suo gusto, un'inquietudine felicità mi investiva e appena l'odoravo il suo profumo mi entrava dentro e per ore si perdeva nella prateria della mia testa.

Annaspavo dentro un mare di inquietudine e solitudine e passivamente mi lasciavo andare, dove, come, non lo so, fissavo una parete inesistente davanti a me e riempivo i miei polmoni di aria tossica, aria che non mi apparteneva più.

Dopo anni passati a come farla finita, una mattina mi sono svegliato e ho sentito qualcosa nascere dentro me e senza pensarci troppo diedi spazio a quella nascita, iniziai ad uscire nel parco a osservare i bambini rincorrersi, gli anziani giocare nel loro campo privato a bocce, gli extracomunitari vendere zuccheri filato e i burberi solitari leggere i quotidiani seduti

Chi è

Claudia Gatti è nata ad Anzio il 13 giugno del 1983. Laureanda presso la facoltà di scienze umanistiche indirizzo letteratura, arte e musica. Lavora come speaker radiofonico, pr e articolista per la rivista mensile Città Nostre. Le sue più grandi passioni sono il teatro, la scrittura, la musica e la fotografia. Adora il mare, i suoi nipoti e il paese che le ha dato i natali. Il suo principio cardine è IRA FACIT VERSUM la rabbia crea poesia.



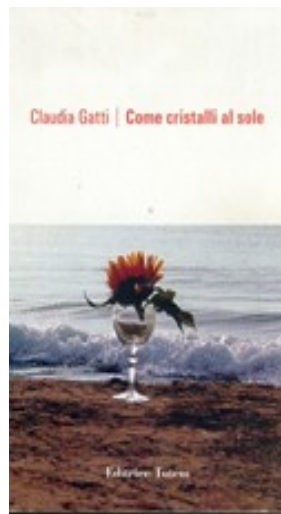
nell'orecchie, la testa si emoziona, capisce che è il momento di ritornare alla reale festa. Suoni in nazioni diverse, chiudi il pugno canti con i rossi, abbracci forte la destra amica, balli con il bel re David sotto gli occhi increduli della mezza luna, l'aurora quel faccione ti sorride e ti infonde calma , mentre

scomodamente sulle panchine. Iniziavi così a respirare di nuovo quell'aria pungente che entrava dalle narici e rimaneva per ore imprigionata nel mio cervello, quell'aria iniziò a far suonare di nuovo quest'organo incastonato nel mio torace che scandisce il ritmo delle mie stagioni di vita. La voglia iniziava a danzare nella testa e le dita ripresero a muoversi con quello strano tic convulsivo, completamente conosciuto alle mie mani. E tornato a casa, mi fermai minuti e minuti, davanti a quel telo rosso tutto impolverato poi la decisione, tolsi con avidità quel telo e davanti a me comparve lui, il pianoforte. Mi avvicinai sempre di più, mi sedetti sul rigido sgabello, chinai la testa e iniziai a odorare ogni singolo tasto. Quel profumo a me caro, quel profumo inebriante del ricordo, poi le dita accarezzarono piano come per godere in assoluto, i sensuali tasti a uno a uno vennero pigiati e il piacere attraversò tutto il corpo sotto le vesti di un brivido perverso. L'ultima nota suonata e la testa si svuotò completamente, mi fermai

non capì, una forte emicrania, una fitta allo stomaco, la furiosa rabbia mi investì, cominciai a gridare, serra i pugni contro lo strumento, imprecai mi alzai di scatto presi della legna dal cammino e la scaraventai sul piano poi presi la vecchia mazza da cricket che utilizzavo al college e sferrai una serie di colpi, rumore e suono iniziavano a mescolarsi, lentamente i primi tasti si staccarono, la lunga coda nera si ridusse in milioni di schegge, delle lacrime caddero dal rosso viso e poi le mani stremate lasciarono il bastone e dopo poco,

abbandonai quel salotto. Mi diressi in camera chiamai un mio vecchio amico e chiesi aiuto; entravi lo stesso giorno in una clinica specializzata per disintossicarmi.

Passati mesi che sembrano davvero secoli e, ora sono qui di fronte a questo piano a cercare l'attimo perfetto come un surfista aspetta con calma e allo stesso tempo con inattesa voglia la sua onda, io altrettanto aspetto la mia, quella che mi farà salire e cavalcare di nuovo il suono della mia creatività, così appoggio queste dita su questi tasti bianchi color avorio, ripercorrendo a sprazzi il mio tessuto ricordo.



La poesia

BAMBINO di Marco Nica

Bambino che cresci sognando,
quale uomo sarai un domani?
Ignaro tu vivi aspettando
quei giorni che sono lontani

Vorresti già essere grande
capire ogni cosa che accade
rispondere a tante domande
e percorrere tutte le strade

Di fronte a questo destino
del bene e del male intriso
un poco dell'esser bambino
conserva nel tuo sorriso

Se temi il passo degl'anni
tu non li devi contare.
Non basta avere vent'anni,
bisogna saperli colorare



Marco Nica è nato a Roma il 6 Maggio 1973. Dal 1993 è impiegato nel campo dell'informatica. Da sempre, però, è attratto dal fascino per il Teatro. Debutta nel 1991 con la Compagnia Teatrale "Il Canovaccio" dove partecipa come attore a numerosi spettacoli recitando anche al Tyne Theatre di Newcastle (Inghilterra). Nel 1998 continua la sua esperienza teatrale nella Compagnia "Atto II" divenendo anche coautore di alcuni testi, oltre ad accrescere la sua esperienza di attore. Nel 2005 fonda l'Associazione Culturale "Fare Teatro" (www.fareteatro.net) nella quale ricopre anche il ruolo di Presidente. È sceneggiatore ed attore de "Il Paradiso del corpo", un cortometraggio che vince nel 2005 il primo premio del pubblico al 1° Festival nazionale del Videocorto di Anzio (Roma). Nel 2006 è autore e regista del Musical inedito "C'era una volta Rugantino" nel quale ricopre il ruolo del protagonista. Sempre nel 2006 organizza e conduce la gara canora MusicAnzio Festival, uno spettacolo che prevede anche edizioni successive. Il 2007 è l'anno del debutto cinematografico. L'opera "C'era una volta Rugantino" diventa un film nel quale interpreta il ruolo del protagonista oltre a quello di autore con una sceneggiatura opportunamente rivisitata ed adattata ad un cast di cinquantacinque attori (www.ceraunavoltarugantino.it). Nello stesso anno termina la sua raccolta di cinquanta poesie e debutta nel mondo letterario con la pubblicazione del libro "Senza aver paura".

Immagine di sé

Bellezza e autostima

di Maila Bosco*, www.fisioesteticabosco.it

La ricerca della bellezza ha radici assai lontane, si perde nella storia dei tempi.

I popoli più antichi già cercavano di rendere più gradevole il loro aspetto: 3500 anni prima di Cristo gli Egizi, poi le genti della Mesopotamia, in età classica i Greci, subito dopo i Romani; e ancora, le popolazioni nel Medioevo, passando per quelle del Rinascimento, del 600, del 700.

In ogni epoca le donne (ma non solo...) di qualsiasi età e ceti sociali hanno inseguito affannosamente la "bellezza" e la perfezione del corpo.

Oggi, grazie alle migliori disponibilità economiche, il percorso della bellezza e l'evoluzione della scienza, della medicina, della cosmesi continuano, rielaborando le conoscenze del passato. Il mercato risponde a qualsiasi esigenza e richiesta. E così il "bello" è alla portata di tutti.

Malgrado ciò, da recenti sondaggi, 9 donne su 10 sono insoddisfatte del proprio aspetto e vorrebbero cambiare almeno una parte di sé. In particolare, sono scontente del peso e della forma del proprio corpo.

Questa insoddisfazione, purtroppo, genera nella psiche delle donne un tale disagio da pregiudicare addirittura l'autostima. Spesso, infatti, ad un difetto fisico, grande o piccolo che sia, si accompagna uno stato di insicurezza e di frustrazione. Tutti noi ancor prima che con la voce e le parole, parliamo con il nostro corpo. L'aspetto fisico è il primo "biglietto da visita" che mostriamo agli altri quando li incontrano.

Alcune caratteristiche di bellezza fondamentali, comunque, sono difficilmente negabili o non riconoscibili, e questo lo possiamo vedere tutti i giorni intorno a noi.

Il modello estetico che ci viene proposto (nei fatti un po' lontano dalla realtà) è sicuramente quello del mondo dello spettacolo.

Ciò ha determinato una corsa verso le tecniche più diverse di correzione degli inestetismi, e ovviamente queste tecniche hanno raggiunto, negli ultimi anni, progressi notevoli.

Innanzitutto si ricorre alla dieta, verso la quale però, talvolta, ci si avvicina con non poca diffidenza. Ippocrate nel 400 avanti Cristo disse "Il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il cibo".

Non necessariamente dieta significa sacrificio o digiuno. E' molto importante sapersi fermare al momento giusto, ridurre la quantità di alcuni cibi eccessivamente calorici, e soprattutto

modificare le proprie consuetudini alimentari.

Se si vuole evitare di ingrassare è necessario perciò correggere una serie di cattive abitudini e cercare di seguire poche regole essenziali per acquisire uno stile di vita corretto, senza angosciarsi.

Modificare i comportamenti sbagliati, certo, richiede tempo, pazienza e motivazioni. E' indispensabile seguire un percorso graduale di educazione alimentare mirato ad una perdita di peso lenta, ma costante, possibilmente sotto la sorveglianza di uno specialista della nutrizione.

Altro rimedio per "sentirsi belli" è la medicina estetica.

Ma che cos'è la medicina estetica, in cosa si differenzia dalla chirurgia estetica e soprattutto quali sono i trattamenti maggiormente richiesti oggi?

La medicina estetica comprende tutte quelle cure e tutti quei trattamenti di esclusiva competenza medica che permettono di correggere gli inestetismi del volto o del corpo senza dover ricorrere alla chirurgia estetica e, pertanto, meno invasivi di essa; inoltre, possono essere eseguiti presso un ambulatorio medico, senza doversi sottoporre a ricoveri in strutture ospedaliere.

Gli effetti sono quasi sempre immediati, anche se, però, sono meno duraturi nel tempo e quindi, talvolta, i trattamenti devono essere ripetuti dopo alcuni mesi; ma il loro costo è certamente molto più contenuto dei trattamenti effettuati con la chirurgia estetica.

Ovviamente, i risultati che si possono ottenere con la medicina estetica riguardano soltanto determinati inestetismi, di lieve entità; infatti per problematiche maggiori e più complesse (aumento del seno, lifting del viso, ecc..) è necessario rivolgersi inevitabilmente a un intervento di chirurgia estetica.

I trattamenti che vengono maggiormente richiesti in medicina estetica sono: **Filler** per il riempimento delle rughe o per aumento del volume di alcune regioni del volto; **Tossina botulinica** per distendere le rughe del terzo superiore del volto; **Peeling chinici** come trattamento anti-aging o per il trattamento delle iperpigmentazioni; **Biosti-molazioni** per il rilassamento cutaneo; **Mesoterapia lipolitica** per la cosiddetta "cellulite" o **Mesoterapia flebotonica** per l'insufficienza venosa agli arti inferiori, ecc.

Medicina estetica contro le rughe con i Filler e la Tossina Botulinica

La cute con il passare degli anni va incontro ad un fisiologico processo di invecchiamento che si manifesta esteticamente con la perdita dell'elasticità cutanea, con un aspetto opaco del volto, con la formazione di iperpigmentazioni e di rughe. Ad aumentare i segni

dell'invecchiamento cronologico si aggiunge spesso anche un invecchiamento fotoindotto, causato dall'esposizione al sole senza un'adeguata fotoprotezione.

Uno dei motivi per cui spesso la donna si rivolge al medico estetico è quello della correzione delle rughe. Oggi la medicina estetica può ridurre e talvolta eliminare questi fastidiosi segni del tempo grazie all'uso dei FILLER, cioè sostanze che infiltrate nel derma determinano un riempimento delle rughe.

I filler utilizzati dal medico sono di tre tipi:

1. temporanei o riassorbibili (**acido ialuronico** o collagene)
2. semipermanenti
3. permanenti o definitivi

A mio giudizio il filler riassorbibile, seppur di breve durata (dai 4 ai 6 mesi), fornisce sempre alla paziente maggiori garanzie.



* **Medico Chirurgo – Specialista in Fisiatria – Medicina Estetica – Dietologia**

Con l'iniezione di filler, è possibile riempire, e quindi attenuare, le rughe degli occhi (zampe di gallina), della fronte, delle labbra e del collo e i solchi naso-labiali, e, inoltre, attenuare il volume di zigomi, mento e labbra.

Oggi, poi, si parla tanto della Tossina Botulinica verso la quale molte pazienti nutrono qualche perplessità.

La Tossina Botulinica è un farmaco che iniettato provoca il blocco dei muscoli trattati; poiché le rughe di espressione sono causate dalla contrazione dei muscoli mimici del volto, il blocco di questi porta alla scomparsa delle fastidiose rughe.

I risultati ottenuti trattando con la Tossina Botulinica le rughe del terzo superiore del volto, quindi quelle della fronte, infraoculari e intorno agli occhi sono pienamente visibili dopo circa una settimana/10 giorni e danno una risposta efficace alle aspettative e alle esigenze delle pazienti.

E' bene chiarire che un corretto utilizzo del prodotto difficilmente provoca rischi e che la dose presente in una fiala non può produrre effetti tossici.

Peeling con acido glicolico nel foto-ringiovanimento del volto

Cosa fare per contrastare quelle fastidiose "macchie", o meglio, iperpigmentazioni che appaiono sul viso, decolté e mani, spesso in età "matura"? Come restituire al viso la luminosità eliminandone il sopraggiunto grigiore che non rispecchia la nostra reale immagine?

Un trattamento medico di rapida efficacia è rappresentato dal peeling all'acido glicolico.

E' un peeling chimico che induce

a una rapida e controllata esfoliazione della cute, con effetto benefico immediato e conseguente soddisfazione della paziente già dalla prima seduta.

Le concentrazioni utilizzate dal medico sono 30-50-70%, a seconda del fototipo della paziente e quindi della sensibilità della cute.

Il numero delle sedute dipende dal tipo di inestetismo da trattare.

La mesoterapia lipolitica per il trattamento della cellulite

La mesoterapia lipolitica è una tecnica medico-estetica che consiste nell'iniezione sottocutanea di principi attivi lipolitici farmacologici o omeopatici al fine di ridurre il volume della zona affetta dall'adiposità localizzata, più comunemente detta "cellulite".

Anche se leggermente fastidiosa per la paziente, la mesoterapia, in poche sedute e con una spesa limitata, consente di trovare il giusto rimedio a uno dei

problemi che maggiormente oggi tormenta molte giovani donne.

Si esegue una seduta a settimana per un totale di 10 sedute.

A conclusione del mio primo intervento sulla "nostra" rivista on-line, vorrei richiamare una citazione di Franz Kafka: "*Chiunque conservi la capacità di cogliere la bellezza non sarà mai vecchio*".

Ebbene! Pur se oggi la bellezza non viene più apprezzata come un dono che la natura ha concesso ad alcuni e negato ad altri, ma qualcosa che tutti possono avere, e malgrado siamo bombardati costantemente da stereotipi di bellezza inaccessibili, è bene ricordare che **la vera bellezza sta nel saper accettare per quello che siamo e nel saper valorizzare le nostre peculiarità.**

Quante volte vorremmo essere nel fisico di un'altra, di quell'amica considerata bellissima! Chi ha i capelli neri

li vorrebbe biondi, chi ha gli occhi scuri li vorrebbe chiari e chi ha un brutto naso lo vorrebbe alla francese!

Il medico estetico, in questo senso, senza dubbio può e deve aiutare i pazienti, instaurando con loro un aperto confronto all'interno di un rapporto di fiducia reciproca.

Un ultimo consiglio? Rivolgetevi sempre a professionisti seri, soprattutto con la coscienza di non dover chiedere "miracoli" ma soltanto qualcosa che vi permetta di vivere meglio.



Quali sono gli esiti del Coaching? Già nel 2002 il Financial Times pubblicò i risultati di uno studio dell'International Personnel Management Association, che dimostrava come la produttività del personale con la sola formazione migliorava di circa il 22%, mentre con il Coaching il miglioramento raggiungeva l'88%. Mi è capitato più di una volta che clienti, increduli di fronte ai loro stessi risultati, mi abbiano chiesto se avessi usato la "bacchetta magica". Di Coaching, si è cominciato a sentir parlare intorno agli anni '50 negli Stati Uniti, si è affermato nel mondo anglosassone negli anni '80 e successivamente si è diffuso in vari paesi europei, fino a casa nostra nel corso dell'ultimo decennio. In realtà questo metodo così potente ed efficace ha radici molto più antiche...

Socrate invitava a "Conoscere se stessi"; Pindaro era solito salutare i suoi discepoli dicendo: "Diventa ciò che sei";

Parmenide sosteneva che tutto è possibile, "Basta trovare il coraggio di percorrere la via" ed Eraclito affermava: "L'unica cosa permanente è il cambiamento". Nel Coaching il presupposto è la conoscenza e la consapevolezza di sé, delle proprie risorse e delle aree migliorabili. Dove c'è la ghianda, il Coach vede la quercia, ha piena fiducia nello sviluppo delle potenzialità delle

persone e nella capacità che ciascuno ha di trovare in sé le risposte giuste ai propri problemi. Si tratta di focalizzare mete specifiche per trovare le strategie più adeguate. Occorre saper gestire convinzioni e atteggiamenti limitanti per affrontare al meglio il nuovo, agire per trasformare la paura del cambiamento in una energia tesa allo sviluppo e alla realizzazione della persona. La mia frase guida: "La vita che vuoi, è la sola che avrai", rappresenta l'alleanza tra la motivazione personale e i risultati che si vogliono conseguire.

Il Coaching può disancorare convinzioni limitanti e aiutare a realizzare sogni accantonati troppo in fretta, a

riscoprire risorse latenti, a riattivare energie sopite e la voglia di fare. Gettando un ponte vero il futuro, per rimodulare alcuni aspetti della propria vita, per evitare rimpianti su ciò che è stato e che non è più o su ciò che non è stato e che poteva essere... e per costruire ciò che sarà. I campi di applicazione del Coaching sono a 360°, dalla vita privata a quella aziendale. Negli ultimi anni assistiamo alla diffusione di culture organizzative che considerano la "persona" come risorsa e "valore strategico" per la vita dell'azienda e per il suo sviluppo. Porre attenzione alla "persona", significa valorizzare le specifiche peculiarità, trovare una convergenza tra le aspirazioni e motivazioni personali ed il ruolo professionale, lavorare per la condivisione di vision e mission aziendali, creare il senso di appartenenza e l'attivazione e mantenimento del percorso di sviluppo personale e dell'organizzazione.

PROFILO DI GIOVANNA GIUFFREDI



Giovanna Giuffredi, Psicologa del lavoro, Career, Business e Corporate Coach, (certificazione internazionale di Coach in PNL con John Grinder), esperta in dinamiche relazionali, ha fondato ed è Responsabile Scientifica di Life Coach Italy, una libera Associazione di Professionisti. Vice Presidente della Federazione Italiana Coach (chapter italiano dell'International Coach Federation), è consulente di enti e organismi pubblici e privati in Sviluppo delle Risorse Umane, Coaching, Progettazione, Formazione. Esperta senior di Valutazione, Monitoraggio e Assistenza Tecnica, nell'ambito della programmazione FSE, è stata Project Manager per lo sviluppo di vasti network e partenariati in ambito aziendale e istituzionale. Ha una lunga esperienza nello Sviluppo delle Coach abilities, comunicazione efficace, empowerment motivazionale. Tra i suoi clienti BNLParibas, Toscana immobiliare, Rete nazionale delle Consigliere di parità del Ministero del Lavoro, Provincia di Livorno. Collabora come giornalista pubblicista ed è autrice di pubblicazioni, articoli e servizi televisivi. E', inoltre, la Life Coach nella trasmissione televisiva "Adolescenti istruzioni per l'uso".



LA STORIA

La figura professionale del tutor ha nel tempo assunto una sua identità che si è sempre più distinta da quella di formatore-docente, per assumere una sua specifica connotazione che ha competenze professionali specialistiche.

Inizialmente, verso la fine degli anni 70, fu impiegato in particolare in quei settori della formazione destinati a soggetti svantaggiati, disabili, dove si sentiva maggiormente la necessità di un punto di riferimento che fosse al tempo stesso una figura di sostegno e un'interfaccia tra gli allievi e i diversi attori coinvolti nel processo (famiglia, istituzioni e aziende).

Nel tempo il suo ruolo è diventato una figura precisa all'interno dell'assetto organizzativo dei Centri di formazione Professionale e si è trasformato in una delle posizioni chiave del successo del processo formativo. Negli anni 80, infatti, viene inserito in tutti i percorsi formativi per adulti per facilitare l'apprendimento e favorire l'inserimento o il reinserimento lavorativo dei partecipanti ai corsi.

A partire dagli anni Novanta, grazie all'innovazione tecnologica e all'informatizzazione dei processi produttivi. Il tutor viene considerato come un punto di riferimento costante che deve assicurare una coerenza di contenuti e di metodologia degli interventi e, contemporaneamente, l'interprete dei bisogni dell'utente.

L'avvio dei processi di certificazione della qualità dei percorsi formativi gli consente di acquisire una funzione nel monitoraggio del processo formativo, per identificare i punti fondamentali per la buona riuscita di un corso, e una competenza nella compilazione e produzione della documentazione necessaria alla rendicontazione richiesta per l'erogazione del finanziamento del Fondo Sociale Europeo.

Attualmente molta della formazione tradizionale erogata in aula, viene sostituita da un'aula virtuale attraverso una piattaforma e-learning, che utilizza la rete come principale veicolo dei processi di apprendimento, il tutor, quindi, può diventare l'unico garante dei processi di apprendimento in quello che possiamo definire un campus virtuale. Egli deve

essere in grado di applicare conoscenze e competenze acquisite alle interazioni in rete e, sul piano tecnologico, deve conoscere perfettamente il funzionamento sia dei software utilizzati nella formazione che dei sistemi di comunicazione di rete.

LE FUNZIONI DEL TUTOR D'AULA

Il tutor è un facilitatore dei processi di apprendimento. Analizza le situazioni formative che sono in essere e sceglie le attività più adeguate alla risoluzione delle eventuali problematiche che potrebbero presentarsi.

Il *tutor d'aula*, in particolare, collabora con l'equipe didattica (direttore di progetto, coordinatore del corso, docenti) e la segreteria amministrativa, per la realizzazione del progetto formativo. Questo gli assicura una visione d'insieme del processo, e gli facilita il ruolo di mediatore tra i diversi attori che partecipano alla formazione ed i loro bisogni.

I COMPITI PRINCIPALI

Al di là dei compiti amministrativi riguardo la compilazione dei registri e degli allegati richiesti formalmente dal regolamento dell'Ente finanziatore del progetto formativo, il tutor si dedica alla conoscenza dei corsisti, per essere vicino alle loro realtà ed eventuali difficoltà.

Inoltre si preoccupa di:

- accogliere i docenti,
- essere un portavoce delle esigenze espresse dai corsisti presso l'equipe didattica e i docenti,

- favorire un'interazione tra gli allievi basata sulla cooperazione.
- monitorare le attività formative in termini di apprendimento e gradimento del corso.
- Organizzare la logistica dell'aula, anche in termini di organizzazione dello spazio, predisponendo i materiali previsti dal docente e gli strumenti didattici (videoproiettore, computer) utili a facilitare l'apprendimento.
- Intervenire sul clima d'aula, qualora lo ritenesse necessario
- Facilitare la relazione tra allievo e azienda, qualora sia previsto un periodo di stage o un reinserimento lavorativo

In alcuni casi il *tutor d'aula* può affiancare il docente per puntualizzare le relazioni esistenti tra l'argomento affrontato e i contenuti appresi in precedenza, per chiarire quanto sta accadendo e invitare ad approfondimenti fornendo lui stesso nuovi stimoli sui contenuti emersi.

Egli, inoltre, resta una figura di riferimento stabile oltre la durata del corso, per ulteriori richieste specifiche di confronto anche nell'attività di inserimento lavorativo.

LE COMPETENZE NECESSARIE

Il *tutor d'aula* deve possedere competenze relative:

- ai processi di apprendimento degli adulti,
- di organizzazione
- di conoscenza delle dinamiche dei gruppi e delle tecniche di gestione dell'aula.
- di conoscenza degli strumenti didattici principali (lezioni frontali, role playing, lavoro di gruppo)
- di comunicazione efficace

Una preparazione culturale ampia, universitaria, ed eventualmente una preparazione specialistica relativa all'ambito formativo in cui opera, dovrebbero essere completate da specializzazioni post lauream in risorse umane e corsi di formazione per formatori.

Importantissimo, come in ogni professione, l'aggiornamento professionale e l'esperienza che si acquisisce via via attraverso le ore d'aula maturate.

Nel tempo la crescita professionale del tutor potrebbe portarlo sia alla docenza sia alla valutazione della formazione.

PROFILO DI ANGELA MACRI'



Angela Macri, psicologa e formatrice, collabora con enti di ricerca, formazione e aziende, per la realizzazione di progetti sullo sviluppo delle competenze trasversali e di orientamento al lavoro. Ha seguito, come tutor, l'inserimento lavorativo di persone disabili motori ad alto capitale cognitivo e immigrati qualificati e non qualificati.



TRAINING on the JOB (ToJ):

Addestramento su campo alla professione di

“Cross Skills Trainer” 4° Edizione Formatore Esperto in Sviluppo delle Competenze Trasversali

Se risponderai di sì ad almeno due di queste affermazioni questa è l'iniziativa che fa per te.....

1. Dopo tanta teoria in corsi universitari/ di specializzazione e master ti accorgi adesso di non aver mai fatto esperienze significative come formatore in un'aula reale.
2. Ti piacerebbe capire se effettivamente la formazione possa diventare la tua professione
3. Ti interessano le competenze trasversali e ritieni che la loro padronanza sia un bagaglio indispensabile e spendibile in qualunque tipo di lavoro
4. Vuoi sviluppare ed affinare le tue abilità e competenze personali nel campo della comunicazione in pubblico e quella interpersonale.
5. Vuoi migliorare il tuo rapporto con gli altri imparando a capirli e a farti capire
6. Ti piacerebbe acquisire maggiore efficacia e sicurezza o superare la tensione di parlare di fronte ad un pubblico di sconosciuti
7. Devi occuparti di formare / addestrare il personale della tua organizzazione e ti piacerebbe padroneggiare gli strumenti e le tecniche adatte
8. Vuoi migliorare le tue qualità di leadership e gestione dei contesti e delle situazioni.

Per maggiori informazioni collegarsi al sito www.asiru.org invece per prenotare la propria partecipazione all'incontro gratuito di presentazione del corso inviare una e-mail alla nostra segreteria ASIRU.segreteria@libero.it mettendo nel campo oggetto il riferimento **ToJ_IV** indicare poi nome, cognome, età, fonte da cui si è avuta l'informazione, domicilio+residenza, titolo di studio, numero di cellulare ed attuale occupazione, le date saranno fissate e comunicate in base al numero di iscrizioni.

In caso non si riceva conferma via e-mail dalla nostra segreteria entro 48 h, mandare un SMS con ToJ + nome + cognome + indirizzo e-mail al numero 347 76 60 95

BILANCIO DELLE EDIZIONI PRECEDENTI:

Tutti coloro che hanno partecipato alle edizioni precedenti:

- lavorano attualmente e stabilmente nell'area dello sviluppo delle risorse umane / formazione / comunicazione
- fanno parte di una rete professionale e vengono periodicamente contattati per incarichi
- continuano a distanza di anni a mantenere con l'Associazione un contatto attivo e di reciproca soddisfazione
- trovano nell'Associazione una costante offerta di stimoli ed opportunità per la propria crescita personale e professionale.