



**ChangeMaker** di Marco Cobino

Mobile: (+39 )349.610.9806 -

E-mail: [marco.cobino@gmail.com](mailto:marco.cobino@gmail.com)

Website: [www.changemaker.it](http://www.changemaker.it)

## ALLEGATO ALL'ACCORDO DI CONVENZIONE CON AICS – COMITATO PROVINCIALE DI TORINO

### PRESENTAZIONE

**Alleno ad un atteggiamento mentale costruttivo:** Facilito la Consapevolezza, Curo la Potenzialità, Valorizzo il Talento. Aiuto persone ed organizzazioni ad esplorare nuove e più efficaci soluzioni.

*Mental Coach, Istruttore Mindfulness, Formatore, Guida Ambientale Escursionistica*, diverse identità che trovano sintesi in una sola missione: esplorare, individuare, supportare le persone affinché raggiungano il loro obiettivo.

### COACHING

La *International Coach Federation (ICF)* definisce il coaching come una partnership con i clienti che, attraverso un processo creativo, stimola la riflessione, ispirandoli a massimizzare il proprio potenziale personale e professionale.

**Il mio compito è** facilitare l'allineamento tra IMPEGNO – AZIONE – RISULTATO del cliente (*Coachee*).

### Sessioni di Coaching individuali

Modalità: in presenza, tramite Skype o telefono. Sessione previa e gratuita: sì, durata **45 minuti**.

Tipologia	Tempo	Tariffa ***	Sconto 10% -20%
Sessione singola	1 ora ½	€ 150,00	€ 120,00
*Pacchetto da 12 sessioni	“	€ 1080,00	€ 972,00
*Pacchetto da 8 sessioni	“	€ 880,00	€ 704,00 (20%)

### Team Coaching

Modalità: in presenza. Sessione previa e gratuita: no.

La finalità principale di un processo di Team Coaching è fare in modo che un Team esprima il massimo del potenziale sia a livello individuale che di gruppo. Il Team Coach lavora contemporaneamente sugli obiettivi del Team e sugli aspetti relazionali al fine di coordinare azioni efficaci in linea con la visione dell'organizzazione.



**ChangeMaker** di Marco Cobino

Mobile: (+39 )349.610.9806 -

E-mail: [marco.cobino@gmail.com](mailto:marco.cobino@gmail.com)

Website: [www.changemaker.it](http://www.changemaker.it)

Tipologia	Tempo	Tariffa***	Sconto
* Intervento singolo	1 ora ½	€ 350,00	€ 315,00 (10%)
**Pacchetto da 5 interventi	7 ore ½	€ 1.750,00	€ 1.488,00 (15%)

\* pagamento anticipato alla stipula dell'accordo

\*\* pagamento i 2 tranches: 50% alla stipula del contratto e 50% prima del terzo incontro

\*\*\* la tariffa può essere rivista per distanze uguali o superiori a 10 km dal luogo di residenza del Coach

## PERCORSI MINDFULNESS E PROTOCOLLO MBSR

Quante volte ci siamo trovati a reagire a una circostanza occasionale mettendo in atto un comportamento irreflessivo e solito? Senza creare lo spazio per un'alternativa, per una gestione efficace dell'imprevisto, abbiamo replicato al fatto "inserendo il pilota automatico" e comportandoci come sempre, perdendo in freschezza, creatività e possibilità. **L'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) insegna ad aprire uno spazio vuoto tra l'evento e la risposta da dare, giocando la carta della propositività, anziché della reazione.**

**Un'OCCASIONE IMPERDIBILE** per conoscersi e trovare quelle risorse interne da impiegare di fronte a compiti, difficoltà o eventi della vita valutati come eccessivi o pericolosi e **ritrovare equilibrio tra vita associativa, familiare e lavorativa.**

In qualità di istruttore Mindfulness (protocollo MBSR) il **mio compito** è accompagnare l'individuo (o il gruppo) a riscoprire le proprie risorse, ad assumere un atteggiamento mentale costruttivo e responsabile che faciliti la trasformazione desiderata liberandolo da schemi mentali obsoleti e controproducenti

Tipologia	Tempo	Tariffa***	Sconto
Mindfulness Individuale	1 ora	€ 130,00	€ ,104,00
Mindfulness Gruppo (mni.4-max 12)	1 ora	€ 77,00	€ 67,00
Percorso MBSR	30 ore c.a.	€ 300,00	€ 255,00