



# UN TIME-OUT



Conosce questa sensazione: sono stanco già solo pensando di dovermi recare al lavoro; non ho voglia di andarci; non avverto il solito piacere di lavorare; ho l'impressione di girare a vuoto; sono spesso ammalato, i raffreddori vanno e vengono; il pensiero del lavoro mi perseguita pure durante la notte. Ha già pensato ad un burnout?

Si conceda uno stacco, prima che le forze la abbandonino. Faccia una riflessione sui propri punti forti e deboli. Sviluppi nuovi obiettivi e nuove strategie di vita.

Un time-out le offre la possibilità di riprendere fiato, di fermarsi, di riflettere e di apprezzare quello che è riuscito a fare finora e di riorientarsi. Grazie alla lontananza dal proprio entourage abituale si acquista una prospettiva diversa e tante cose cambiano aspetto.

## **OBIETTIVI**

Insieme al suo coach definisce cosa c'è da cambiare e da migliorare per poter affrontare meglio la mole di lavoro e migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata (Work-Life-Balance). Inoltre si appura di cosa ha bisogno per poter organizzare la sua vita in maniera più semplice, efficace, più piacevole e piena di energia. Come riesce a riconoscere e difendere i propri limiti, come far riaffluire la creatività. Di quali mezzi ausiliari e tecniche ha bisogno per prendere regolarmente cura del proprio corpo e del proprio spirito. Come può ottimizzare la gestione del tempo e pianificare e rispettare realisticamente i suoi obiettivi giornalieri, settimanali, mensili e annuali. Come può armonizzare le sue capacità con gli obiettivi aziendali e trovare un equilibrio tra successo professionale e vita privata. Come può ottimizzare le sue qualità dirigenziali e come può farle fruttare in modo più chiaro tramite la presa di coscienza delle proprie qualità e dei propri bisogni.

L'obiettivo principale consiste nel rimettere ordine nell'organizzazione interna squilibrata, nel trovare strategie, soluzioni e cambiamenti efficaci per poter affrontare in modo migliore i nuovi compiti e le nuove sfide.

## **E' INTERESSATO AD UN TIME-OUT?**

In un colloquio preliminare, senza impegno, possiamo conoscerci. Noi ci presentiamo e le illustriamo la nostra offerta. In un esame congiunto dell'incarico riflettiamo su come adattare la nostra offerta ai suoi bisogni e su quale sia il prossimo passo per lei.



## **SVOLGIMENTO DI UN TIME-OUT – UN ESEMPIO**

Lei abita in un albergo a sua scelta a Locarno o dintorni. E' seguito da un coach. Ha la possibilità di fare sport e di trovarsi in un affascinante paesaggio. Inoltre l'attendono molte possibilità di gite, eventi culturali e ottimi ristoranti.

Svolgimento della giornata:

### **Mattino**

Al mattino di regola hanno luogo le sedute di coaching a Locarno, con temi specifici quali ad esempio:

- Posizionamento nell'ambito "mondo del lavoro – mondo familiare – mondo proprio"
- Conoscere le diverse forme di time-out – anche nella natura
- Percepire e implementare le proprie risorse
- Approfondire i propri obiettivi di sviluppo

### **Pomeriggio**

Il pomeriggio è a sua disposizione.

- Se lo desidera si possono organizzare varie offerte, ad esempio massaggi.

### **Sera**

Breve sguardo retrospettivo sulla giornata

La durata del suo time-out viene discussa e fissata nel colloquio preliminare.

## **POSSIBILITÀ DI IMPLEMENTAZIONE**

Partendo dalla sua situazione personale le sottoponiamo una proposta per un time-out concepito su misura per lei.

## **SAREMO LIETI DI UNA SUA PRESA DI CONTATTO**

SCHAAD · psicologia sistemica

Via San Francesco 1 · 6600 Locarno

Tel. 091 751 60 22 · info@schaad-ps.ch

www.schaad-ps.ch