

# FORMAZIONE MANAGERIALE

LA CRESCITA DELLA TUA AZIENDA INIZIA  
DALLE PERSONE CHE NE FANNO PARTE



**Percorsi di Counseling**  
per conoscere e conoscersi, per capire e capirsi



# Dott.ssa Ester Varchetta

Soft Skills Trainer&Coach, Instructional Designer,  
Recruiter, Professional Advanced Counselor,  
Groups Trainer with Active Methods & Psychodrama

Dopo alcune esperienze nell'ambito delle Risorse Umane come HR Assistant e Recruiter, ho lavorato prima come Project Coordinator su percorsi Master e poi come Training Project Manager, divisione corporate, presso il MIP School of Management del Politecnico di Milano. La passione per la formazione e l'ambito dello sviluppo personale ha fatto sì che, in contemporanea alle esperienze sopra dette, mi formassi professionalmente come Soft Skills Trainer, Instructional Designer, Counselor e Coach. Successivamente ho collaborato come consulente e formatrice su competenze trasversali e manageriali presso Cegos Italia, Ernst&Young Business School e JTC School, per poi avviare la libera professione.

A oggi ho maturato molte esperienze nei settori più diversificati come: automotive; financial&banking; apparel&style; industrie delle macchine e packaging; call center; office supply&forniture; chimica-farmaceutica; varnishes; tabacco; arredo; alimentari; beverage; make-up; energia; aeronautica; impianti di trasporto, smistamento ed elevatori.

Mi occupo di formazione manageriale soft skills, svolgo attività di coaching e counseling in ambito sia aziendale che privato, con singole persone e con gruppi, di assessment, colloqui di selezione e valutazione del potenziale per la crescita e lo sviluppo individuale; progettazione didattica; teambuilding&teamworking.

## FORMAZIONE E CERTIFICAZIONI

Ho conseguito la laurea in Scienze della Formazione, indirizzo Esperto dei Processi Formativi (Instructional Designer), con il massimo dei voti, presso l'università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Attualmente sono laureanda in Psicologia, Corso di Laurea Magistrale in Processi Cognitivi e Tecnologie – Tecnologie di supporto clinico alla persona presso Università Telematica Internazionale UNINETTUNO. Sono specializzata in Psicodramma e Metodi Attivi come Conduttore di Gruppi presso il Centro Studi di Psicodramma e Metodi Attivi di Milano e diplomata in Counseling e le professioni d'aiuto (2007-2010), specializzazione psicosociale post-laurea triennale, presso il Centro Berne, Scuola di Psicoterapia e Counseling di Milano. Sono accreditata e iscritta al Registro AssoCounseling, Associazione professionale di categoria con il livello di "Professional Advanced Counselor" (n° REG-A0267) e sono socia A.I.A.T. – Associazione Italiana Analisi Transazionale con il livello di Consulente della Comunicazione. Ho studiato Teatro e teatro danza, Metodo Stanislavskij, presso l'Associazione Culturale Gente di Teatro Studio Laboratorio dell'Attore, Direttore artistico Raul Manso.



CORPORATE TRAINING

PERSONAL & TEAM DEVELOPMENT

TEAM BUILDING



## Aggiornamento continuo

Il know-how proposto è frutto di **ricerche e studi costanti** e di uno **scambio bidirezionale continuo** con altri professionisti esperti del settore.

## Partecipazione attiva

Il lavoro svolto insieme in aula prevede, oltre alla condivisione di modelli e teorie, **attività pratiche** volte a promuovere la **sperimentazione attiva** e l'**allenamento delle competenze** dei partecipanti, creando così una forte connessione del momento formativo con la vita professionale e personale di tutti i giorni. L'approccio in aula è di tipo **esperienziale** e prevede l'utilizzo di **metodi attivi e creativi**, come il teatro e il cinema. I principali modelli di riferimento sono: Analisi Transazionale; PNL; Gestalt; S. Covey; Psicodramma e sociometria di gruppo; Psicologia delle organizzazioni, del lavoro e dello sviluppo; Andragogia; Teorie cognitive, costruttiviste e socio-costruttiviste; modelli di management internazionale.

## Dimensione personale e *gruppale*

La persona è al centro del percorso formativo. Attraverso metodi e tecniche specifiche derivate dall'andragogia, dal counseling e dalla psicologia ci si focalizzerà sulle necessità formative della singola persona e della persona nel gruppo.

## Il vostro percorso cucito su misura

In base al differente fabbisogno formativo e allo specifico obiettivo da raggiungere, verranno proposte attività ad hoc favorendo l'allenamento e lo scambio reciproco di esperienze e modelli.





## Temi Guida

I percorsi di training affrontano i seguenti temi:



AUTOEFFICACIA & AUTOSTIMA  
COMUNICAZIONE INTERPERSONALE  
ALLENAMENTO ALL'ASSERTIVITÀ  
DIVERSITY MANAGEMENT  
FEEDBACK EFFICACI  
PERSONALITÀ E ABILITÀ RELAZIONALI  
NEGOZIARE CON EFFICACIA  
TECNICHE DI VENDITA (LIVELLO BASE ED AVANZATO)  
VENDITA TELEFONICA  
SELF MARKETING  
PARLARE IN PUBBLICO  
LEADERSHIP E SELF LEADERSHIP  
SELF MANAGEMENT  
GESTIONE DEL TEMPO E DELLO STRESS  
GESTIONE DEL CAMBIAMENTO  
INTELLIGENZE EMOTIVA  
"MISURARE" LA FORMAZIONE  
MOTIVARSI E MOTIVARE  
TECNICHE DI SELEZIONE DEL PERSONALE  
PROJECT MANAGEMENT (LIVELLO BASE)  
TEAMBUILDING & TEAMWORKING  
CONSAPEVOLEZZA DI RUOLO  
GESTIONE DEL CLIENTE  
FORMAZIONE FORMATORI  
PROBLEM SOLVING CREATIVO E METODOLOGIA CREATIVA  
TECNICHE DI PERSUASIONE  
COME SVILUPPARE OTTIMISMO E BENESSERE (PSICOLOGIA POSITIVA)  
PROCESSI DECISIONALI  
ALLENARE LA RESILIENZA



...in base alle specifiche esigenze formative, ciascuna proposta verrà personalizzata.

# Alcune proposte di Corporate Training



## Self Management&Leadership

*Strumenti e metodi per una gestione efficace di sé, del tempo e dei progetti.*

### **Obiettivi**

Acquisire strumenti e atteggiamenti che permettano di essere pronti ed efficaci nelle differenti situazioni quotidiane, sia lavorative che personali.

### **Temi guida**

Self leadership&management; Consapevolezza di sé e del ruolo; Approccio proattivo alla gestione dei progetti ed iniziative personali; Gestione delle priorità; Sviluppare una visione a lungo termine; La motivazione e gli step per raggiungere risultati sfidanti; Metodi e strumenti per la gestione dei progetti.

### **Come**

In una dimensione grupale e di condivisione, sia tra i trainee stessi che tra i trainee e il trainer, verranno proposte attività pratiche per favorire la consapevolezza di se e del modo di gestire se stessi, le proprie priorità e progetti.

## Il Diamante della Leadership

*Essere leader in un mondo che cambia.*

### **Obiettivi**

Allenare competenze e atteggiamenti necessari per guidare in modo efficace la squadra e raggiungere le mete desiderate, promuovendo costantemente l'innovazione, la crescita e un atteggiamento proattivo rispetto al mercato e all'ambiente circostante.

### **Temi guida**

Tra autorità e autorevolezza, il ruolo del leader; Essere leader oggi e l'"effetto colibrì"; Personalità, competenze ed atteggiamenti; Innovare e crescere con/attraverso la squadra.

### **Come**

Il corso vuole essere uno spazio di allenamento del sé e delle competenze fondamentali per essere un leader efficace in un mercato in continuo mutamento. Oltre a un'attenta analisi di modelli volti a fornire spunti di riflessione ai partecipanti, verranno svolte attività pratiche e coinvolgenti, trasformando così l'aula in una palestra esperienziale che ricondurrà facilmente l'esperienza alla vita di tutti i giorni.



## Self-talk. Quando comunico tra me&me

*Sono quello che penso o penso a quello che sono?*

### **Obiettivi**

Esplorare il dialogo interno e i pensieri che permettono o impediscono di raggiungere i propri obiettivi, di prendere decisioni e di stare bene con se stessi e con gli altri.

### **Temi guida**

Personalità; La dinamica intra-personale; Gli schemi mentali e le loro gabbie; Rapporto con se stessi; Le emozioni che coinvolgono.

### **Come**

Al fine di favorire la consapevolezza di se e delle proprie modalità di pensare, sentire e prendere decisioni, verranno proposti dei momenti di “gioco”, accompagnati da costanti feedback del trainer e del gruppo di lavoro, non tralasciando la dimensione gruppettuale del percorso formativo. Sono previsti, inoltre, questionari e attività di auto-analisi.



## Self-Efficacy al Femminile

*Metodi e strumenti per promuovere l'auto-efficacia e il problem-solving.*

### **Obiettivi**

Acquisire una maggiore consapevolezza di se, risultando così più efficaci nella risoluzione delle problematiche quotidiane, facendo leva sulle risorse personali e del contesto di riferimento. Si vuole, inoltre, allenare un approccio assertivo e negoziale alla risoluzione dei problemi e dei conflitti interni ed esterni, aumentando così l'efficacia personale e l'autostima.

### **Temi guida**

Gli schemi mentali e le loro gabbie; Rapporto con se stessi; Autoefficacia&Autostima; Come sviluppare ottimismo e benessere (psicologia positiva).

### **Come**

Il percorso offre un momento di presa di consapevolezza di se e del contesto, finalizzato all'azione e alla messa in pratica dei metodi e degli strumenti acquisiti di problem-solving unito alla riscoperta del benessere personale.





## Personal Counseling

Il Personal Counseling, nel mondo lavorativo e professionale, interviene nei momenti di criticità in cui risulta necessario **incrementare l'apprendimento individuale e organizzativo**, al fine di fornire gli strumenti adeguati per risolvere **situazioni conflittuali** altrimenti difficili da affrontare con le modalità formative tradizionali.

L'intervento del Personal Counseling è previsto in casi specifici e con finalità ben precise quali: **accompagnare** i lavoratori nei momenti di transizione e riorganizzazione aziendale; favorire l'integrazione della persona nell'ambiente lavorativo; incrementare le capacità decisionali e di problem solving; come orientamento professionale; migliorare il clima aziendale e dei gruppi di lavoro; accrescere la leadership.

Il Personal Counseling si focalizza prevalentemente sulla **dimensione personale**, avvalendosi di **tecniche specifiche** come le domande, la riformulazione, la spiegazione, l'ascolto attivo e l'empatia, al fine di supportare la persona nell'esplorazione autonoma delle proprie risorse e potenzialità utili e necessarie per la risoluzione delle difficoltà e dei momenti di **impasse**.



## Individual & team coaching

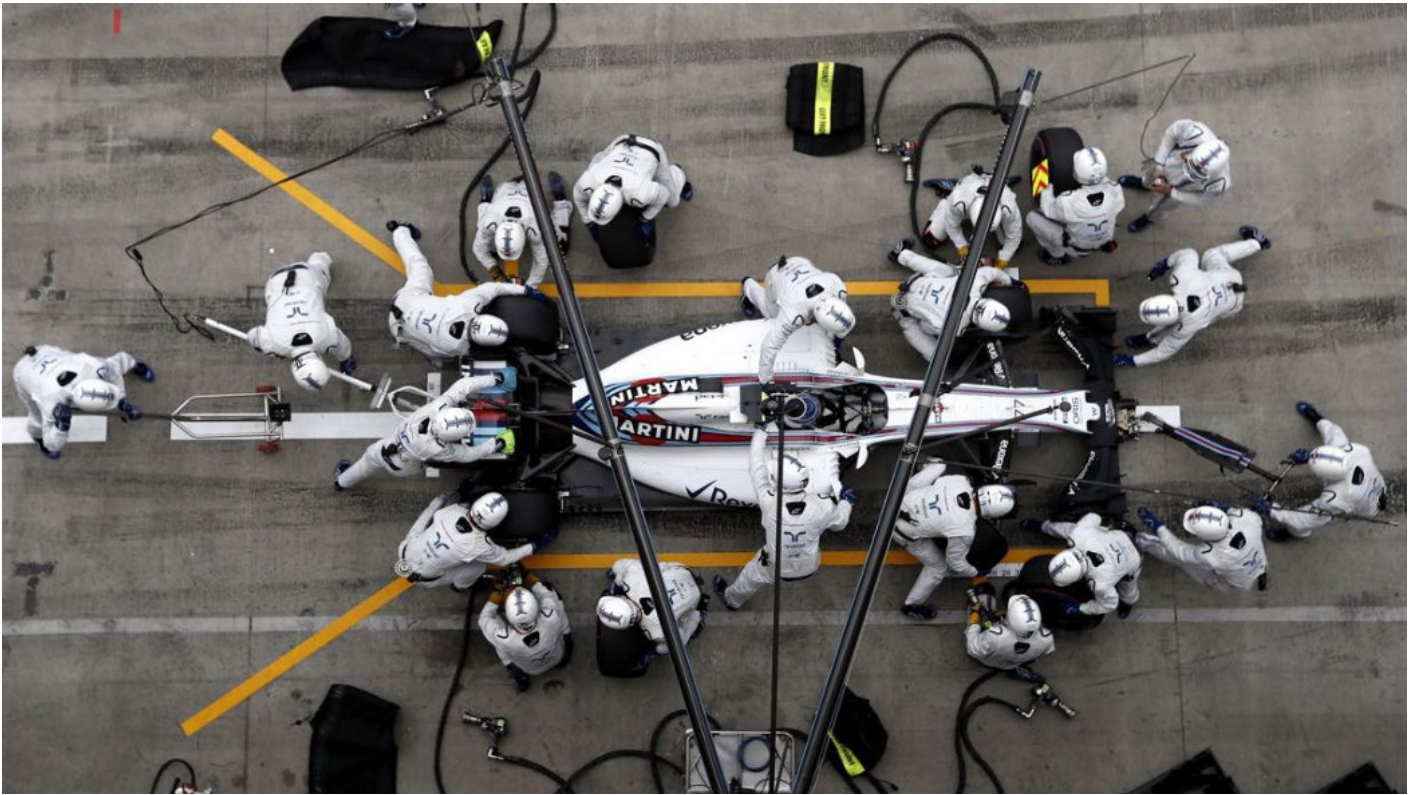
Il coaching lavora sulle potenzialità della persona e del gruppo, esigendo una piena responsabilità da parte degli attori coinvolti.

I percorsi si focalizzano su un obiettivo specifico e si articolano nelle seguenti fasi:

- **Contratto:** definizione dell'obiettivo e condivisione dell'organizzazione dell'intervento.
- **Piano d'azione:** stesura di un progetto che identifica una serie di steps e strategie definite col cliente, necessarie per il raggiungimento dell'obiettivo.
- **Implementazione:** messa in opera del piano d'azione. Questa fase prevede un uso maggiore dei feedback da parte del coach verso il coachee.
- **Chiusura:** verifica dei risultati raggiunti e verifica dell'apprendimento.

All'interno del percorso vengono condivisi, oltre a strumenti pratici, i modelli teorici utili per avere una chiave di lettura più precisa ed efficace della realtà.

# TEAM BUILDING



## Metodologia

Si basa sull'alternanza tra momenti di **esperienza**, attività, sperimentazioni, sfide e prove, e di **confronto**, debriefing dedicati alle dinamiche di gruppo e feedback trasversali.

## I vantaggi della metodologia del Team building

- Coinvolge l'intero **gruppo** che è il **protagonista**.
- Favorisce l'acquisizione dei contenuti in modo attivo.
- Prevede un approccio «costruttivista» versus approccio conferenziale/direttivo.
- Promuove il confronto attivo tra le diverse funzioni aziendali e gerarchie.
- Alimenta l'appartenenza e la motivazione.
- Favorisce lo sviluppo e la sperimentazione delle competenze trasversali.

## Alcune proposte di Team building



### Team Theatre

L'attività prevede la realizzazione di una **rappresentazione teatrale** partendo da un **argomento di riferimento** (la comunicazione scritta, i feedback, la comunicazione assertiva, la cooperazione, la condivisione di regole interne, la gestione dei conflitti, etc.).

A ogni gruppo verrà consegnato uno script con la descrizione delle linee guida rispetto al tema da cui partire per la costruzione di una rappresentazione teatrale che dovrà avere determinate caratteristiche specifiche.

### FreeCOLORS

L'attività prevede la realizzazione di una **tela** che rappresenti, tramite immagini e colori, l'**argomento di riferimento** (la comunicazione scritta, i feedback, la comunicazione assertiva, la cooperazione, la condivisione di regole interne, la gestione dei conflitti, etc.).

A ogni gruppo verrà consegnato uno script con la descrizione delle linee guida rispetto al tema da rappresentare, unitamente ai materiali (tavolozza, colori a tempera, pennelli, carta pesta e tela).



### Play with the video

L'attività prevede la realizzazione di un **cortometraggio** che rappresenti l'**argomento di riferimento** (la comunicazione scritta, i feedback, la comunicazione assertiva, la cooperazione, la condivisione di regole interne, la gestione dei conflitti, etc.).

A ogni gruppo verrà consegnato uno script con la descrizione delle linee guida rispetto al tema da cui partire per la costruzione del corto che dovrà avere determinate caratteristiche specifiche.

## The farmer day

L'attività verrà svolta presso una cascina didattica immersa nella campagna. Il gruppo verrà coinvolto attivamente nello svolgimento dei diversi compiti previsti nella gestione della struttura: dal lavoro nei campi alla cura degli animali. Ciascun partecipante verrà messo alla **prova** singolarmente ma, allo stesso tempo, non potrà perdere di vista l'intera squadra e dovrà rendersi disponibile quando necessario. Un'ulteriore difficoltà si presenterà con l'inserimento della variabile del **sabotatore** che renderà la dinamica di gruppo ancor più complessa.



## Cardboard building

L'attività prevede la costruzione di **imponenti strutture** come ponti, barche, aeroplani, vetture, case o animali, utilizzando adeguati cartoni di differenti dimensioni. Il gruppo è chiamato a **collaborare insieme** sia in fase di progettazione dell'idea che in fase di realizzazione della stessa. Le capacità che, in particolare, vengono messe alla prova sono la collaborazione, l'organizzazione, l'innovazione e la gestione degli imprevisti

## Playing at the park

L'attività prevede la realizzazione una sequenza di **sfide sportive**, selezionate in base alle caratteristiche dei partecipanti, al fine di favorire il lavoro di squadra, **aiutandosi** e **motivandosi** a vicenda. Alle differenti sfide si alterneranno momenti di **debriefing** sulle dinamiche di gruppo. La definizione delle singole prove dipende dal livello sportivo desiderato da Committente.



## Team cooking

L'attività prevede sia la preparazione del cibo, che la condivisione dello stesso. Cucinare e condividere il cibo hanno un significato rilevante nelle dinamiche relazionali ed è per questo che l'attività di team cooking è ottima al fine di favorire la collaborazione e la motivazione del gruppo di lavoro. Tale attività richiede inoltre la mobilitazione di altre competenze come: l'organizzazione, la comunicazione, l'orientamento all'obiettivo e la creatività. Il team cooking è l'attività ideale per supportare il proprio team nella sua crescita.



## Escape city in team

L'attività prevede la divisione del gruppo in due squadre. Ogni squadra partirà da un punto differente della città con l'obiettivo di raggiungere l'altro gruppo e arrivare insieme al traguardo. In base alle caratteristiche dei partecipanti vengono proposte determinate **difficoltà**, come bendare dei membri della squadra e/o essere tutti legati insieme da lacci o corde, che le **squadre dovranno gestire** durante la sfida. L'attività prevede la presenza di almeno 2 trainer per poter effettuare l'osservazione dei sottogruppi e svolgere il debriefing.

Oltre ai luoghi suggeriti nella premessa si propone come alternativa Romano di Lombardia, borgo medievale tutto da scoprire e sede operativa di Percorsi di Counseling.

## Voluntary work – team building into the team building!

Il Voluntary Work prevede lo svolgimento di un'**attività socialmente utile** seguendo le regole del Team Building unite alla **consapevolezza di svolgere qualcosa di davvero utile per la collettività**. È possibile, tra gli altri, bonificare aree naturali, realizzare dei prodotti o fornire dei servizi utili (magari con l'utilizzo dei vostri colori). Il tutto anche con l'eventuale aiuto di studenti, associazioni e ONLUS della città con la finalità di avviare concretamente l'iniziativa.

Attraverso apposite metodologie e strumenti, non si esclude la possibilità di coinvolgere i partecipanti nella definizione del contesto dell'attività, dando subito inizio al Team Building!



## Training games

Offrono la possibilità ai partecipanti di sperimentarsi attivamente nella gestione di sistemi complessi col supporto delle tecnologie.

Si tratta di prevedere, nell'ambiente di apprendimento, l'utilizzo di videogame **strategici-manageriali** che permettono ai giocatori di allenare differenti competenze soft, come la comunicazione assertiva, la gestione delle priorità, la motivazione, il lavoro in gruppo, la proattività, il problem-solving e la gestione del ruolo.

Durante il percorso si alternano ai momenti di gioco, altri di feedback e pillole formative, ampliando e consolidando così specifiche skills. Il tutto in un clima positivo e ludico.

## Mi racconto...



Sono Soft Skills Trainer e Professional Advanced Counselor, lavoro con le persone e le organizzazioni per supportarle nei processi di cambiamento e di crescita, per esplorare le possibili alternative rispetto alle difficoltà, per ritrovare la motivazione, sempre secondo la specificità di ognuno.

Quando lavoro in azienda o coi privati, singolarmente o in gruppo, sento di essere non solo un formatore e un counselor, ma anche e soprattutto, un coach, un allenatore.

Il mio lavoro consiste nell'allenare la così detta agilità mentale al fine di aiutare l'altro a trovare modi differenti di affrontare situazioni complesse, come superare i blocchi di pensiero che non gli permettono di realizzarsi nella vita, nel lavoro, e, soprattutto, di conseguenza, di stare bene.

Per fare tutto questo ci vuole energia, voglia di dare feedback costruttivi (anche se scomodi) e creare quelle condizioni che favoriscono nell'interlocutore la voglia di fare, la motivazione. Mi riferisco alla motivazione intrinseca, quella che parte dal nostro Se, non legata ad altro che potrebbe provenire (forse) dall'esterno, quella che promuove nella persona la voglia di sperimentare e sperimentarsi, percorrere nuove strade al fine di trovare l'equilibrio interiore, il benessere e raggiungere efficacemente i propri obiettivi e desideri.

Inoltre scrivo ed erogo progetti dedicati alle famiglie, sia per i genitori che per i figli e conduco seminari a richiesta su svariati temi come: conoscere e gestire le emozioni; negoziare in famiglia; gestire il tempo e il budget domestico; come comunicare con più efficacia; dare e ricevere riconoscimenti.

La passione per questo lavoro, che nasce dalla curiosità di conoscere e comprendere l'essere umano in quanto tale e trovare così nuove strategie per vivere il tempo che abbiamo a nostra disposizione nel migliore dei modi, mi porta costantemente ad approfondire nuove metodologie e modelli, integrandoli, al fine di rispondere al meglio alle specifiche esigenze.

Il mio valore di base è la persona nel rispetto della sua unicità, identità, capacità e autonomia. Per me ciascuna persona è, come lo sono io, una moltitudine di capacità, creatività e possibilità. Come un caleidoscopio che, attraverso il movimento e l'interazione tra le parti che lo compongono e il mondo esterno, scopre e si scopre pieno di forme e alternative possibili. Questo pensiero viene rappresentato dal logo che rispecchia il nome della mia attività Percorsi di Counseling ([www.percorsidicounseling.it](http://www.percorsidicounseling.it)), percorsi di sperimentazione, cambiamento e crescita.



...un po' di tempo per se stessi...

Colora il mandala di Percorsi di Counseling



**Percorsi di Counseling**  
*per conoscere e conoscersi, per capire e capirsi*