

Transizioni

The image is a vertical split-screen composition. The left half shows a vibrant, sunny scene with a lush green field in the foreground and a bright blue sky with fluffy white clouds. A single, full-canopied green tree stands at the center, its trunk positioned exactly on the vertical line that divides the image. The right half shows a stark, rainy scene with a dry, cracked, brown earth in the foreground and a dark, overcast sky with heavy rain falling. The same tree is visible on the left side of this half, creating a visual contrast between the two environments.

Maria Teresa Oresoli
Claudia Cerna

Giugno 2020

Le transizioni fanno parte della vita

- Che lo vogliamo o no, non possiamo sottrarci ai periodi di transizione
- Le transizioni fanno parte del cambiamento, sono il mezzo che ci porta dal passato al futuro
- Saperle gestire ci permette di accelerare l'apprendimento e viverle con più serenità



Di cosa parliamo quando parliamo di transizioni ?

Dal dizionario: «*Passaggio da una situazione a un'altra, sia in senso statico, come condizione intermedia definita, che in senso dinamico in quanto implichi l'idea di **un'evoluzione** in atto.*»



Contenuti

- Imparare a riconoscere le transizioni
- Identificare i tre livelli nelle transizioni:
 - apprendimento, adattamento e risposta emotiva
- Gestire le transizioni:
 - strumenti e routine a supporto



Agenda

Modulo 1		Modulo 2	
10:00-10:15	Benvenuto e introduzione	10:00-10:15	Recap modulo precedente e discussione attività a casa
10:15-10:50	I 3 elementi in gioco nelle transizioni secondo Hal Gregersen	10:15-10:30	Gestire lo stress derivante dalla transizione
10:50-11:00	Break	10:30-10:50	Chi voglio essere alla fine della transizione: attività di esplorazione
11:00-11:30	In quale punto della curva mi trovo? Lavoro individuale e condivisione a coppie	10:50-11:00	Break
11:30-11:45	Superare efficacemente i momenti di transizione: emotional literacy	11:00-11:30	Strumenti di supporto durante le transizioni: il feedforward; attività di peer consultation
11.45-12:00	Superare efficacemente i momenti di transizione: la mindfulness	11:30-12:00	Costruire nuove routine per navigare le transizioni



Programma

- Due moduli di 2 ore ciascuno
- Intervallo di una settimana tra un modulo e l'altro
- Lavoro individuale e coaching di gruppo

Claudia Cerna bio (Executive & Team Coach)

Claudia opera come Executive Coach con CEO, Direttori e team per aziende italiane e internazionali nell'area del cambiamento individuale e organizzativo, storytelling, abilità interpersonali, intelligenza emotiva, sviluppo di competenze di leadership e change management.

Dal 2006 ha supportato centinaia di Executive e Leader a raggiungere i loro obiettivi di business e personali.

Ha completato il suo training di coaching con il Teleos Leadership Institute, Philadelphia (PA) e con Asterys Lab (Rome) e è certificata come **Professional Certified Coach** dalla **International Coach Federation (ICF)**.

Ha studiato l'intelligenza emotiva, la leadership risonante, costellazioni sistemiche e la mindfulness. La sua energia, entusiasmo e professionalità creano un ambiente nel quale gli Executive e i Leader si sentono liberi di sperimentare nuovi comportamenti e sono facilitati nel cambiamento.

Claudia ha lavorato più di 25 anni nel mondo corporate. I suoi più recenti ruoli includono:

- UniCredit Group, Head of Leadership Curriculum
- Ermenegildo Zegna (luxury), Leadership Development and Learning Manager

Claudia possiede le seguenti **certificazioni**:

- Creative writing specialization – Wesleyan University (2017)
- TTI Success Insights – TTI Success Insights behaviour and motivation certification (2019)
- Hogan Assessments Inc. - Hogan Certification for Hogan assessment questionnaires (2018)
- Facet5 – PTS certification (2013)
- IMD Business School, Lausanne, Switzerland - Leading Strategic Initiatives Program (2016)
- Team coaching – Asterys Lab (2013)
- ICF Certification: PCC, Professional Certified Coach (2011-today)
- Teleos Leadership Institute, Philadelphia, USA: Emotional Intelligence Certification (2004)



Maria Teresa Oresoli bio (Executive Coach & HR consultant)

Fino al 2016 ha lavorato in aziende multinazionali del settore finanziario, nella funzione Risorse Umane con ruoli manageriali e globali.

Dal 2002 si è dedicata in particolare a sviluppare processi e iniziative, tra i quali la definizione di un Modello di competenze, per Executive e Talenti con l'obiettivo di aiutare persone ed organizzazioni ad operare con successo e soddisfazione reciproca e a massimizzare la propria performance.

Dal 2017 lavora come Coach, consulente nelle tematiche di risorse umane, facilitatrice e formatrice.

Pratica come Coach dal 2009, principalmente con Manager e alti potenziali di organizzazioni multinazionali.

Con loro ha lavorato in particolare sui temi del cambiamento, dell'innovazione, della comunicazione efficace, della delega e dell'influenza.

Si è formata sui temi del Coaching individuale e del Team Coaching in Italia (Asterys) e negli Stati Uniti (Newfield Network)

Aderisce all'International Coach Federation, presso cui è accreditata come ACC.

Certificazioni

- Hogan Assessments 2017
- Facet5 2016
- Learning agility 2011
- OPQ 2008