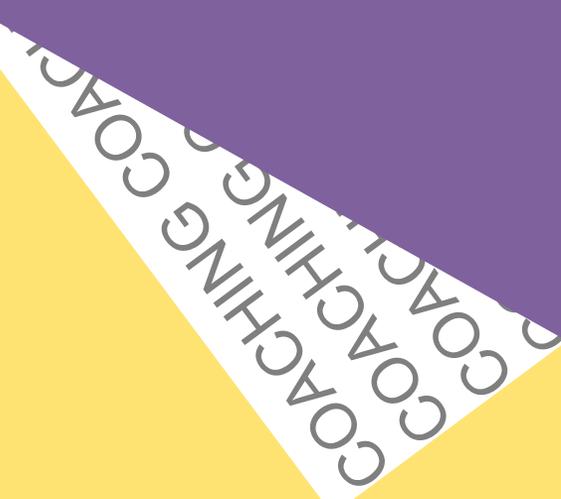




# Programma di Coaching 2025

II edizione - a.a. 2025/2026

**Francesca Garofalo** e **Annalisa Italiano**



## Consapevolezza

su obiettivi,  
competenze,  
modalità di pensiero  
e di azione



## Apprendimento

attraverso  
l'osservazione dell'altro,  
l'ampliamento della  
propria creatività,  
l'apertura a soluzioni  
nuove e diverse

# Perché un programma di Coaching

## Allenamento

per l'acquisizione di  
strumenti e approcci  
replicabili in altre  
situazioni



# Il Coaching

- È un processo di **sviluppo** in cui un coach aiuta un individuo o un gruppo a raggiungere **obiettivi** specifici, migliorando il proprio approccio, sviluppando **soft skills**, e facilitando così l'espressione del pieno **potenziale**.
- Accompagnato da un coach e dalle sue **domande aperte**, l'individuo o il gruppo esplora modalità nuove e diverse per costruire le proprie risposte e si allena a trasformarle in azioni efficaci.
- **Non è**: una lezione, un esame, un incontro di tutoring, una seduta di psicoterapia.

# Quali benefici dal Coaching?

**Potenziare  
motivazione  
e fiducia  
in sé stessi**

**Chiarire  
gli obiettivi  
di sviluppo**

**Orientarsi  
nel proprio  
'viaggio'  
universitario**

**Identificare e  
sviluppare  
soft skills**

**Migliorare  
la gestione  
del tempo e  
l'organizzazione**

**Creare  
un piano  
d'azione**

# Le opportunità di partecipazione

- **Group Coaching**
- **Coaching Individuale**

# Group Coaching

- **1 sessione di gruppo, in presenza, con attività interattive e di riflessione**
- **Calendario e Prenotazione** disponibili su

<https://economia.uniroma3.it/didattica/orientamento/attivita-di-coaching/>



# Coaching Individuale

- **1 percorso di 3 sessioni** individuali di **1 ora, da remoto**, con una coach dedicata, sugli obiettivi che ogni studente vuole perseguire
- **Date da definire** con la coach
- **Prenotazione** scrivendo alla mail

**[coaching.economia@uniroma3.it](mailto:coaching.economia@uniroma3.it)**

indicando nell'oggetto: **Coaching Individuale - Nome e Cognome**

# I referenti del programma



**Valentina Guizzi**

Docente di Matematica  
del Dipartimento di Economia  
e Coordinatrice Orientamento - PCTO - Tutorato



**Ilaria Posca**

Personale TAB - Segreteria  
Orientamento e Coaching



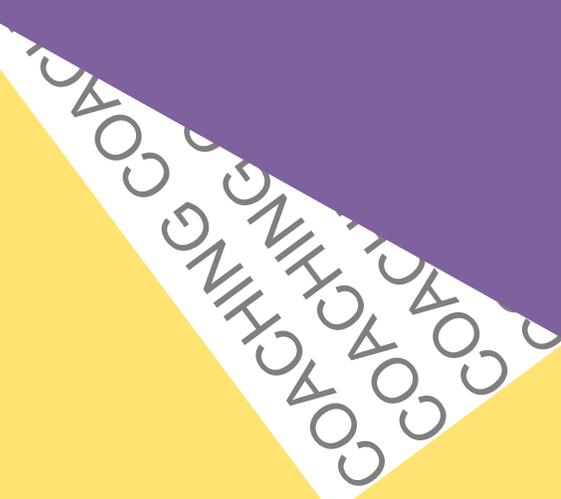
**Francesca Garofalo**

Coach PCC, ACTC ICF  
People & Culture Advisor



**Annalisa Italiano**

Coach PCC, ACTC ICF  
Cultural & Change Management Advisor





# Programma di Coaching 2025

per informazioni: [coaching.economia@uniroma3.it](mailto:coaching.economia@uniroma3.it)

