

ticinocoaching.com

Sommario

Presentazione di Ticino Coaching	1
Comunicazione e public speaking	3
LEGO® SERIOUS PLAY®	7
Assessment DISC	9
Consapevolezza di sé	11
Time management	11
Negoziazione e gestione dei conflitti	11
Creatività e pensiero laterale	12
Team building	12
Coaching individuale e sportivo	12
Dove, come e con chi lavoriamo	13
Esperienze di formazione e collaborazione	18
Esperienze di insegnamento e formazione	19
Esperienze editoriali, consulenza e giornalismo	20
Esperienze di volontariato e sostegno sportivo	21
Formazione <i>pro bono</i>	22
Listino prezzi	23
Offerta startup entro settembre 2024	24

Presentazione di Ticino Coaching

Igor Nastic e Graziano Castelli si conoscono nel 2010 nell'ambito di un progetto della Divisione della Formazione Professionale del Canton Ticino volto a orientare e motivare gli adolescenti. Mossi dalla volontà di innovare la scuola e coinvolgere maggiormente i propri studenti, iniziano a formarsi e a sperimentare diverse tipologie di formazione e apprendimento.

In poco tempo, da colleghi diventano amici e continuano la loro esplorazione nell'ambito della formazione partecipando a diversi progetti e lavorando in diversi contesti formativi: dalla formazione continua per docenti all'insegnamento per adulti.

Negli ultimi anni hanno approfondito il tema delle soft skills (o power skills) e attualmente sono formatori in Leadership per la prestigiosa Swiss Connect Academy di Zurigo.

Alla soglia del suo decimo anniversario, Ticino Coaching, inizialmente ideato da Igor e focalizzato sulla sua grande passione, ovvero gli sport di resistenza, si è trasformato ed evoluto in un servizio di performance coaching a 360 gradi.

Con il passare del tempo, Ticino Coaching ha consolidato la sua posizione come punto di riferimento per la formazione e la crescita personale, ampliando la sua offerta per includere una vasta gamma di tematiche e servizi.

Questi sono mirati a promuovere lo sviluppo professionale in diversi settori, rendendo Ticino Coaching una risorsa preziosa per aziende, istituzioni e chiunque desideri crescere, migliorare le proprie competenze e raggiungere nuovi traguardi.

La sede ufficiale si trova nell'incantevole Casa Emma a Bellinzona, in Via Pedemonte 8, strategicamente posizionata nel cuore dell'asse Nord-Sud, proprio di fronte alla stazione. La struttura dispone di una sala formazione che può ospitare fino a 16 persone, offrendo un ambiente ideale per l'apprendimento, i workshop ed esperienze di team building. Una sala più piccola è riservata al coaching individuale.

Con la loro profonda esperienza nel campo della formazione, che supera i 40 anni di insegnamento combinati, Igor e Graziano sono più entusiasti che mai di aiutare le persone a diventare la migliore versione di sé stesse.

La loro missione è la vostra crescita personale.



Formazione con Pini Group Italia per il meeting annuale (Riva del Garda, nov. 2023)

Igor Nastic

Leadership trainer
Facilitatore LEGO® SERIOUS PLAY®
Persolog® assessment
Performance coach e giornalista sportivo
+41 (0)76 317 48 01
igor@ticinocoaching.com

Graziano Castelli

Leadership trainer
Facilitatore LEGO® SERIOUS PLAY®
Persolog® assessment
De Bono School of Thinking (Oxford-UK)
+41 (0)76 693 13 91
graziano@ticinocoaching.com

Comunicazione e public speaking

Workshop



“I migliori oratori danno l'impressione di improvvisare,
ma in realtà si preparano tutto.”

J.F. Kennedy

Comunicazione e public speaking

In un mondo in continua trasformazione e sempre più interconnesso, la capacità di comunicare in modo chiaro, persuasivo ed empatico è diventata una competenza essenziale per raggiungere il successo in ogni aspetto della vita. Questo corso è progettato per aiutarvi a sviluppare abilità di comunicazione che vi permetteranno di distinguervi sia nella vostra vita personale che in quella professionale.

La comunicazione è il pilastro su cui si basa ogni relazione umana. Nel contesto lavorativo, la capacità di trasmettere idee in modo efficace può fare la differenza tra un progetto mediamente realizzato e uno straordinariamente riuscito. Il modo in cui comunichiamo determina il nostro successo e la nostra crescita professionale.

1. i fondamentali dell'immagine vocale

Presentazione spontanea e reciproca dei partecipanti (punto di partenza per il miglioramento tra inizio e fine formazione).

Esposizione delle tematiche con teoria, messa in pratica di alcune tecniche di respirazione, tono e volume. Consegna di "esercizi" da svolgere per il prossimo incontro.

2. gli archetipi della comunicazione

Presentazione da parte dei partecipanti di un racconto (storytelling) di 2-3 minuti con registrazione video (cellulare personale).

Presentazione, approfondimento e dimostrazione degli archetipi della comunicazione, messa in pratica dei partecipanti ed "esercizi" da svolgere per il prossimo incontro.

3. storytelling e vendita

La chimica dello storytelling, le storie, il cervello emotivo e il coinvolgimento del messaggio.

Creare storytelling sui temi professionali e preparazione per il public speaking: *value stories*, *sales teaching stories* e *customer success stories*. Letture ed "esercizi" da svolgere per il prossimo incontro.

4. tempo, spazio e linguaggio del corpo

Teoria e pratica del linguaggio del corpo: postura, micro espressioni facciali, gesti, prossemica, movimenti, paralinguistica ed estetica. Consegna di "esercizi" da svolgere per il prossimo incontro.

5. tecniche di presentazione

La presentazione efficace, il Pitch, conoscere il pubblico, l'architettura di PowerPoint e altri strumenti: linguaggio del corpo, voce, spazio, sintesi e chiusura. Consegna di "esercizi" da svolgere per il prossimo incontro.

6. Gran finale e public speaking

Implementazione di tutte le lezioni precedenti per un public speaking d'effetto. Al termine e in sede separata seguiranno feedback e colloqui personali one to one (in presenza o online).



*Graziano @ Human Leadership Workshop by Pini Group
(Sheraton Milano, gennaio 2024)*

Clima di lavoro e principi della formazione



Andrea Cristofalo, capo team di Helvetia, presenta lo speech al suo team (Bellinzona, aprile 2024)

La formazione in public speaking si svolge in un ambiente collaborativo e basato sulla fiducia.

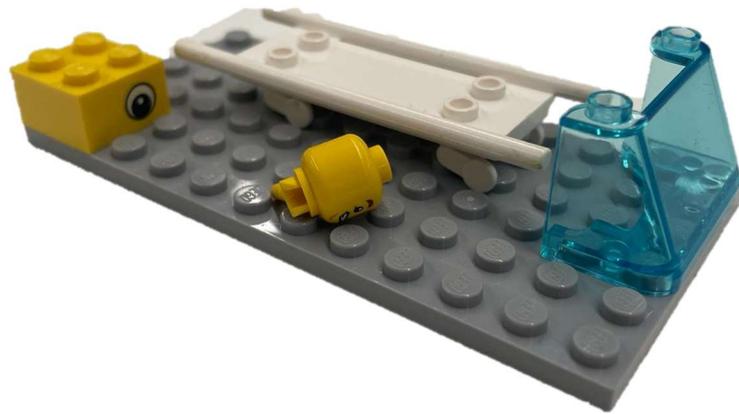
I partecipanti ricevono feedback costruttivi e non giudicanti, nel pieno rispetto delle loro individualità e del loro percorso di crescita.

Questi elementi sono fondamentali per migliorare e crescere sia dal punto di vista comunicativo che personale.

Attraverso esercizi pratici, simulazioni e momenti di (auto)riflessione, i partecipanti sviluppano maggiore consapevolezza e competenze trasversali essenziali per comunicare con sicurezza ed efficacia in qualsiasi contesto.

LEGO® SERIOUS PLAY®

Workshop



*The golden rule by Pier Kristiansen – LSP creator
(Lugano, febbraio 2024)*

Presentazione

Entra nel mondo stimolante e interattivo della formazione LEGO® SERIOUS PLAY®, dove il gioco diventa uno strumento efficace per lo sviluppo personale e organizzativo.

Igor e Graziano, formatori certificati con il co-ideatore del metodo Per Kristiansen, ti invitano a partecipare a un'esperienza unica, in cui creatività, collaborazione e soluzione dei problemi si fondono attraverso l'utilizzo degli iconici mattoncini LEGO®.

Questa formazione, oltre a essere un'occasione per divertirsi, è soprattutto un modo innovativo per esplorare, sfidare e costruire insieme il futuro della tua professione e della tua azienda.

Scopri come i principi del metodo LEGO® SERIOUS PLAY® possono trasformare la visione personale e aziendale in realtà, coinvolgendo attivamente i partecipanti in un processo di apprendimento e sviluppo.

Preparati a liberare il tuo potenziale creativo, oltre a quello del team, e a costruire un futuro organizzativo solido e sostenibile. LSP è utile per sviluppare molti temi tra i cui:

- comunicazione efficace
- problem solving e gestione dei conflitti
- team building
- sviluppo della leadership
- creatività e pensiero laterale
- innovazione
- personal, team & corporate identity



*Lego Serious Play e gestione dei conflitti
(Bellinzona, febbraio 2024)*

Assessment DISC

Profili di personalità con Persolog®

		PERCEZIONE DELL'AMBIENTE	
		FAVOREVOLE	NON-FAVOREVOLE
RISPOSTA ALL'AMBIENTE	ASSERTIVE	D ominante	I nfluente
	NON-ASSERTIVE	C auto	S tabile

Presentazione

Le dinamiche relazionali giocano un ruolo fondamentale sia nel lavoro che nella vita. Comprendere la complessità della personalità umana determina il successo sia sul piano personale che professionale.

Il modello comportamentale DISC¹ offre un approccio chiaro, affidabile e accessibile allo studio della personalità, consentendo di applicarlo con facilità in una vasta gamma di contesti. La sua semplicità è una delle sue principali forze: con pochi concetti chiave, è possibile acquisire una comprensione profonda delle motivazioni e dei comportamenti delle persone che ci circondano.

Questo workshop si propone di guidarvi attraverso i principi fondamentali del modello DISC e di fornirvi gli strumenti necessari per applicarlo con successo nella vostra vita professionale e privata. Impareremo a utilizzare questa metodologia per comprendere meglio i nostri clienti, strutturare team efficaci riducendo al minimo i conflitti e assegnare ruoli e responsabilità ai collaboratori in modo mirato e strategico.

Che siate manager alla ricerca di nuovi strumenti per ottimizzare le prestazioni del vostro team, professionisti delle risorse umane interessati a migliorare i processi di selezione e sviluppo del personale, o semplicemente persone desiderose di conoscere meglio la propria personalità, questo workshop è pensato per voi.

Preparatevi a scoprire un approccio pratico e trasformativo allo studio della personalità, che vi consentirà di ottenere risultati tangibili e duraturi nella vostra vita personale e professionale.

¹ Il DISC è un modello comportamentale in quattro quadranti basato sul lavoro di William Moulton Marston (1893-1947) per esaminare il comportamento degli individui nel loro ambiente o in una particolare situazione. Si concentra, quindi, sugli stili e le preferenze del comportamento stesso. Il modello dei 4 fattori comportamentali D, I, S, C, è poi stato sviluppato, da John G. Geier che ha descritto come le percezioni di una persona (di Sé, degli Altri, dell'Ambiente) possano contribuire a caratterizzare differenti strategie di comportamento.

Workshop, formazioni, team building e coaching

Consapevolezza di sé

La consapevolezza di sé è fondamentale per essere un leader efficace. Approfondire questo concetto aiuta a migliorare le relazioni interpersonali, la capacità di prendere decisioni e ispirare il team. Workshop e formazioni a partire da mezza giornata.

Time management

Il time management è essenziale per massimizzare l'efficienza, ridurre lo stress ed evitare situazioni di burnout. Esplorare alcune teorie e conoscere le tecniche favorisce lo sviluppo di abitudini equilibrate e produttive. Workshop e formazioni a partire da mezza giornata.

Negoziare e gestione dei conflitti

Imparare a gestire i conflitti in modo costruttivo e a negoziare in modo efficace sono competenze fondamentali in ambito professionale e personale. Trattare questi temi come opportunità di crescita trasforma il modo in cui vengono affrontati. Workshop e formazioni a partire da mezza giornata.

Creatività e pensiero laterale

Esplorare il concetto di pensiero laterale stimola la creatività e porta a soluzioni innovative. Le tecniche di De Bono offrono approcci pratici per affrontare i problemi, dalle riunioni ai cambiamenti aziendali, in modo non convenzionale. Workshop e formazioni a partire da mezza giornata con Graziano Castelli, certificato e formato presso la De Bono School of Thinking (Oxford-UK).

Team building

Costruire un team coeso, affiatato e collaborativo è essenziale per il successo in qualsiasi ambiente lavorativo. Esplorare strategie e attività per sviluppare il senso di appartenenza e la fiducia all'interno del team porta a risultati duraturi e positivi in termini di produttività e benessere. Durata minima: mezza giornata.

Corporate coaching, coaching individuale e sportivo

Il coaching è uno strumento prezioso per lo sviluppo personale e professionale, in quanto contribuisce a incrementare l'autostima e la motivazione.

Il coaching sportivo, dal canto suo, migliora le prestazioni degli atleti e promuovere la crescita personale attraverso lo sport. Igor Nastic, con oltre 30 anni di esperienza ai massimi livelli agonistici, ha collaborato sia con sportivi amatoriali che con professionisti di livello internazionale. La sua lunga esperienza e le sue profonde conoscenze sono al vostro servizio.

Dove, come e con chi lavoriamo



*Graziano e la Conoscenza di sé con la Swiss Connect Academy
(Bellinzona, ottobre 2023)*



*Igor e la Conoscenza di sé con la Swiss Connect Academy
(Bellinzona, aprile 2023)*



*Empowerment & team building con Tertianum
(CST Tenero, ottobre 2023)*



*Servant leadership workshop con UFD del gruppo Galenica
(Grappoli di Sessa, settembre 2023)*



*Motivation & out of your comfort zone workshop con Helsana
(Bellinzona, settembre 2023)*



*Formazione per docenti di sostegno - SUFP
(Breganzona, novembre 2022)*



*Pini Group international leaders workshop
(Kappel am Albis, ottobre 2022)*



*Triathlon di Locarno: Adrian e Igor
(settembre 2021)*



European Championship cronache RSI: Nastic, Ponti e Mangia
(Glasgow, agosto 2018)



Nicola Bonetti ex nazionale juniores di ciclismo (2018)

Esperienze di formazione e collaborazione



Esperienze di insegnamento e formazione



Associazione Svizzera per
la Formazione nella Conduzione | **ASFC**

IMC Institut
für
Management



SUFFP

SCUOLA UNIVERSITARIA
FEDERALE PER LA
FORMAZIONE PROFESSIONALE

Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI



Repubblica e Cantone
Ticino

Esperienze editoriali, consulenza e giornalismo



laRegione^{Ticino}

CORRIERE DEL TICINO



Emozioni
Trimestrale di umanesimo, intelligenza emotiva e impresa

Triathlete



Esperienze di volontariato e sostegno sportivo

**Aiuto Sport
Ticino** 



Formazione *pro bono*

Siamo lieti di annunciare un'importante iniziativa che rispecchia i nostri valori e la nostra etica professionale. Vogliamo rendere le nostre offerte accessibili a tutti. La formazione continua è fondamentale per la crescita professionale e personale, ma siamo consapevoli che non tutte le persone meritevoli dispongono delle risorse finanziarie necessarie per iscriversi ai nostri corsi.

Per questo motivo vogliamo supportare chiunque desideri investire nel proprio futuro e temporaneamente si trova a corto di risorse finanziarie. Attraverso questa iniziativa, offriamo soluzioni di pagamento flessibili e personalizzate che consentono di dilazionare il costo del corso, rendendolo più gestibile e accessibile.

Il nostro obiettivo è garantire che tutti abbiano l'opportunità di accedere a un'istruzione di qualità, indipendentemente dalla situazione economica e sociale. Crediamo fermamente che la formazione non debba essere un privilegio riservato a pochi, ma un diritto per tutti coloro che sono determinati a migliorare le proprie competenze e a raggiungere nuovi traguardi professionali.

Vi invitiamo a contattarci per maggiori dettagli su come possiamo aiutarvi a finanziare il vostro percorso formativo e a scoprire le opzioni di pagamento disponibili.

Insieme, possiamo costruire un futuro di successo e una società migliore.

“Nel lungo termine le performance migliori dipendono da una formazione migliore.”

Peter Senge

Listino prezzi

Comunicazione e public speaking

6 x ½ giornata in presenza
3 mesi digital coaching

iscrizione singola

CHF 1'790²

corporate

CHF 8'720

LEGO® SERIOUS PLAY®

½ giornata
1 giornata
2 giorni

CHF 1'500
CHF 2'400
CHF 4'200

Assessment DISC

Profilo di personalità DISC (senza feedback)
1 ora (analisi del profilo di personalità DISC)
½ giornata (analisi e teoria individuale o corporate)

CHF 280
CHF 500

CHF 1'400

Consapevolezza di sé

1 giorno, 1 mese digital coaching
2 giorni, 2 mesi digital coaching
3 giorni, 3 mesi digital coaching

CHF 690
CHF 1'200
CHF 1'600

CHF 2'800
CHF 4'900
CHF 6'800

Time management

1 giorno

CHF 590

CHF 2'400

Negoziazione e gestione del conflitto

1 giorno

CHF 690

CHF 2'800

Creatività e pensiero laterale

½ giornata
1 giornata

CHF 330
CHF 590

CHF 1'400
CHF 2'400

Team building

½ giornata
1 giornata
2 giorni

CHF 1'500
CHF 2'400
CHF 4'200

Coaching individuale e sportivo

1 ora
10 x 1 ora (pacchetto)

CHF 280
CHF 2'500

Formazione Leadership ASFC

In collaborazione con la Swiss Connect Academy

1 anno di formazione
8 giornate in presenza + webinar
piattaforma di formazione e comunicazione
digital coaching 7/7

CHF 4'890

² Per garantire la massima qualità, non oltre 8 partecipanti.

Offerta startup entro settembre '24

Comunicazione e public speaking (top choiche!)

- 6 x ½ giornata in presenza
3 mesi digital coaching

iscrizione singola

CHF 990

corporate

CHF 6'990

LEGO® SERIOUS PLAY®

- ½ giornata
- 1 giornata

CHF 1'100

CHF 1'800

Assessment DISC

- Modulo DISC
- ½ giornata

CHF 200

CHF 1'100

Consapevolezza di sé

- 1 giorno, 1 mese digital coaching
- 2 giorni, 2 mesi digital coaching

CHF 500

CHF 2'100

CHF 900

CHF 3'800

Time management

- 1 giorno

CHF 500

CHF 2'100

Creatività e pensiero laterale

- ½ giornata
- 1 giornata

CHF 270

CHF 990

CHF 500

CHF 1'900

Team building

- ½ giornata
- 1 giornata

CHF 1'200

CHF 2'000

Coaching individuale e sportivo

- 1 ora

CHF 180