



24 GIUGNO 2023

Essere o sentirsi paziente

Isabella Puddu
Professional Certified Coach ICF
Professional Medical & Caregiver Coach

ISABELLA PUDDU

- Professional Certified Coach, ICF
- Professional Medical Coach, MCI
- Caregiver Coach, MCI
- Emotional Freedom Technique Practitioner



AGENDA

10:30 - 11:30	Prima sessione mattutina
11:30 - 11:45	Coffee break
11:45 - 13:00	Seconda sessione mattutina
13:00-14:15	Light Lunch
14:15 - 15:15	Prima sessione pomeridiana
15:15 - 15.30	Coffee break
15:30 - 16:45	Seconda sessione pomeridiana
16:45 – 17:00	Fine lavori e saluti

PROGRAMMA

MATTINA

- Il Coaching e il Medical Coaching
- La metafora dell'iceberg
- Album fotografico e narrativa
- Malattie invisibili e il loro impatto
- Chi sono e il Futuro sé (training pratico)
- La visione di vita

POMERIGGIO

- Resilienza e agilità emotiva
- Strumenti per gestire le emozioni
- Lo spostamento spaziale (training pratico)
- Il linguaggio emozionale (training pratico)
- Il modello RAIN
- Centrarsi – tecnica ABC (training pratico)



Importanza delle
domande!

OBIETTIVI DELLA GIORNATA

- Una nuova prospettiva
- Essere/sentirsi paziente: un percorso
- Tecniche nuove: action plan
- Empowerment: diventare proattivi

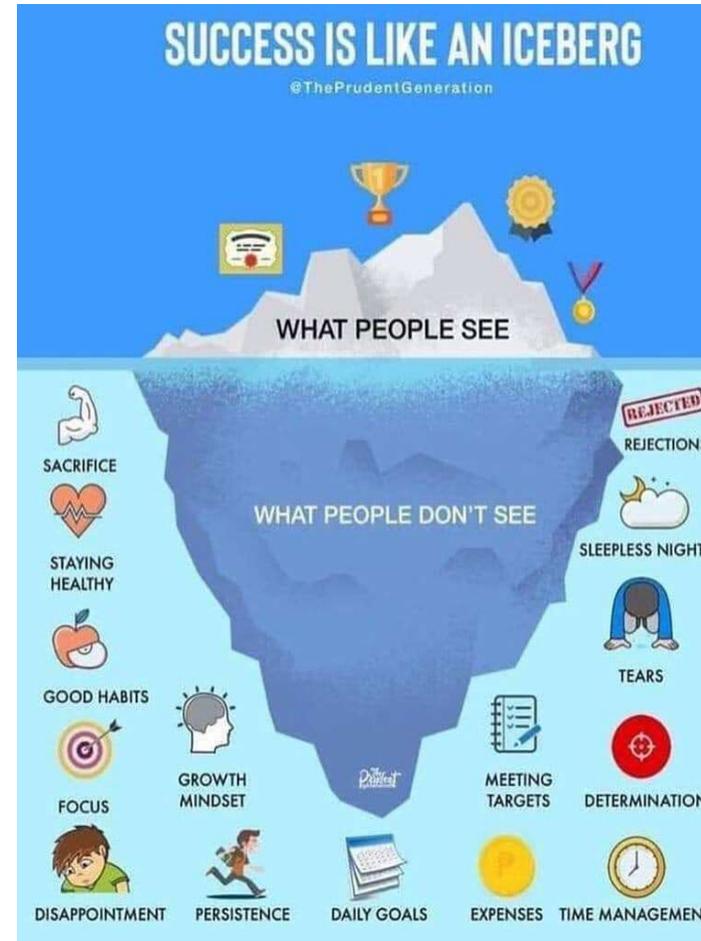
LA DEFINIZIONE DI COACHING

INTERNATIONAL COACHING FEDERATION (ICF) definisce il coaching come una partnership con i clienti che, attraverso un processo creativo, stimola la riflessione, ispirandoli a massimizzare il proprio potenziale personale e professionale.

Ogni cliente viene visto come una persona creativa e piena di risorse

- Facilita la sperimentazione di nuove prospettive e opportunità personali
- Migliora l'efficienza interpersonale e una maggiore fiducia nell'esprimere i ruoli scelti nella vita e al lavoro.

LA METAFORA DELL'ICEBERG



COS' È IL MEDICAL COACHING

Il Medical Coaching è un processo che permette di sviluppare una resilienza emozionale, mentale e fisica durante un problema di salute o una situazione di sfida medica.

Resilienza significa assorbire i colpi e resistere ad esperienze difficili. E' un processo di adattamento per superare le avversità della vita.

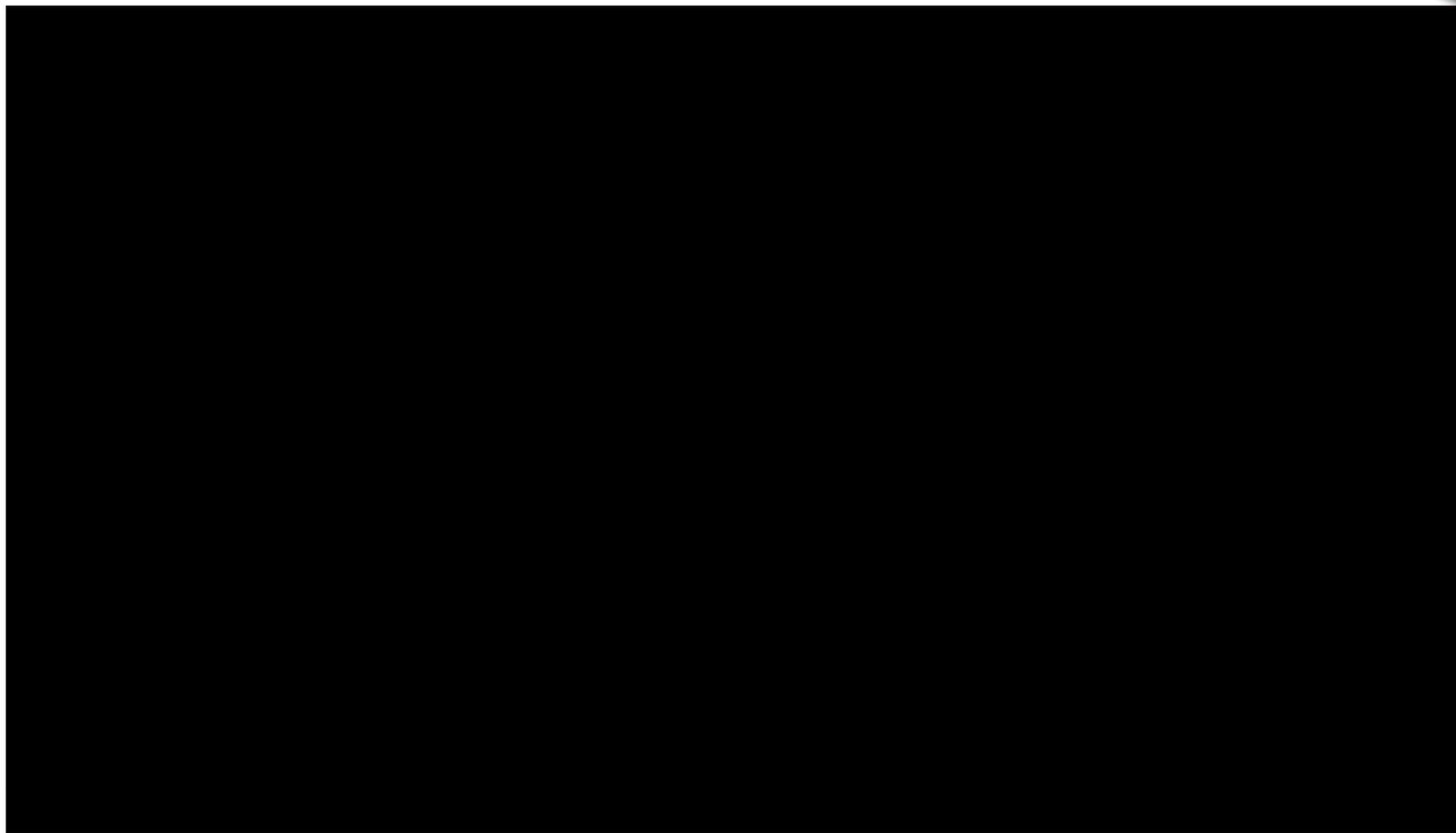
Chiunque può imparare a sviluppare maggiore resilienza.



ESEMPI DI FATTORI DI CREAZIONE DELLA RESILIENZA

- La capacità di comprendere la natura di una situazione e di elaborare le informazioni più importanti
- La capacità di accettare la realtà attuale
- La capacità di fare dei piani realistici e di adottare le misure adeguate per realizzarli
- La capacità di chiedere aiuto e supporto
- Una visione di sé positiva e una fiducia nei propri punti di forza
- La capacità di comunicare in modo autentico
- La capacità di comprendere e gestire le proprie emozioni
- La capacità di ricaricarsi: energia
- La capacità di passare dal senso di colpa alla responsabilità

COS' È IL MEDICAL COACHING



I PRINCIPI GUIDA DEL MEDICAL COACHING

La forza e la bellezza del modello di Medical Coaching sta nella sua capacità di affrontare tutti gli aspetti della vita del cliente, non solo i sintomi o la malattia.

4 IMPORTANTI PRINCIPI GUIDA:

- 1) La "salute" non è l'assenza di malattia
- 2) Noi siamo più di ciò che ci accade fisicamente ed emotivamente
- 3) Le persone guariscono quando sono pronte ed allineate con il loro sistema di credenze
- 4) Il Medical Coaching affronta il senso di Sé del cliente attraverso la dimensioni fisica, emozionale, mentale, spirituale, sociale e ambientale.

LA DIFFERENZA TRA COACHING E MEDICAL COACHING

La più grande differenza tra il Coaching ed il Medical Coaching riguarda il cambiamento

Nel Coaching,
il cliente vuole cambiare
qualcosa

Nel Medical Coaching,
il cambiamento è
inaspettato ed il cliente
vuole imparare a gestirlo

IL MIO ALBUM FOTOGRAFICO





“È più importante sapere che tipo di
persona abbia una malattia
che sapere che tipo di malattia
abbia una persona”

IPPOCRATE, IV Secolo A.C.



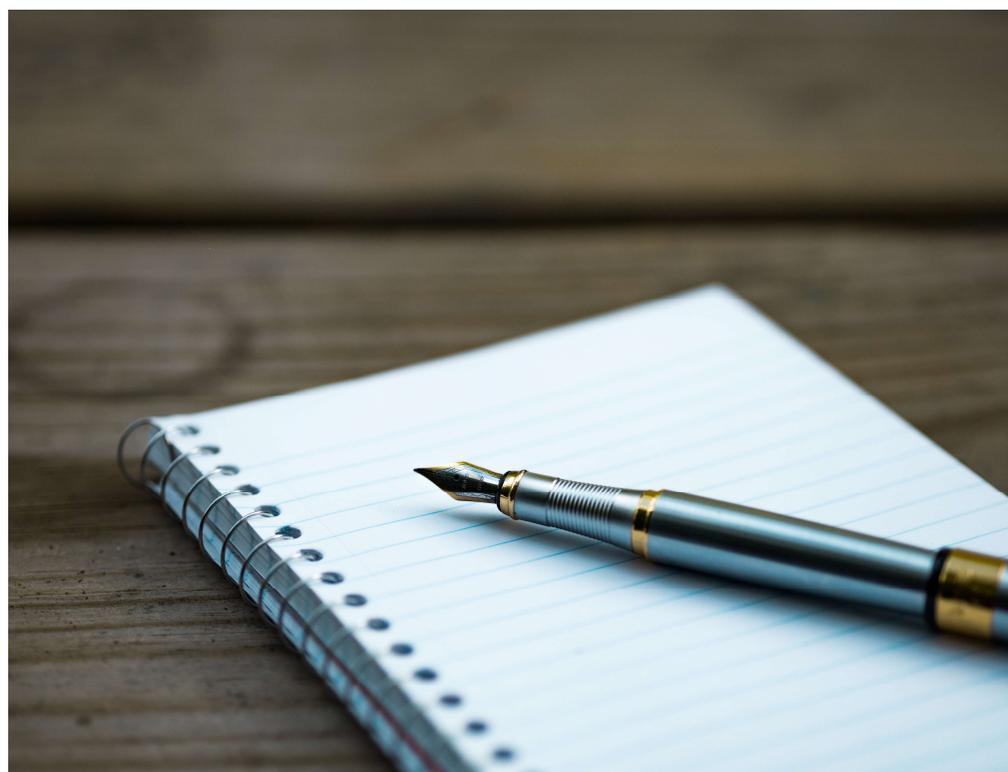
“L'ENERGIA SCORRE
DOVE VA L'ATTENZIONE”

TONY ROBBINS

Q & A COFFEE BREAK



LA NARRATIVA NEL MEDICAL COACHING



LA NARRATIVA NEL MEDICAL COACHING

LA STORIA DELLA MIA MALATTIA

- EFFETTI POSITIVI PER PROCESSARE ED ESPRIMERE LE PROPRIE EMOZIONI
- PORTARE LA PROPRIA ESPERIENZA PERSONALE
- ESPLORARE NUOVE PROSPETTIVE
- COMPRENDERE LA PROPRIA MALATTIA E QUELLO CHE È SUCCESSO IN MANIERA DIVERSA

NON SONO STORIE DI MALATTIA MA UN'ESPERIENZA UMANA RACCONTATA
ATTRAVERSO UNA MALATTIA PER
RIPRENDERE LA PROPRIA VOCE ED
EMPOWERMENT

IL PAZIENTE - IL MEDICO - IL CAREGIVER
IL FAMILIARE - L'AMICO



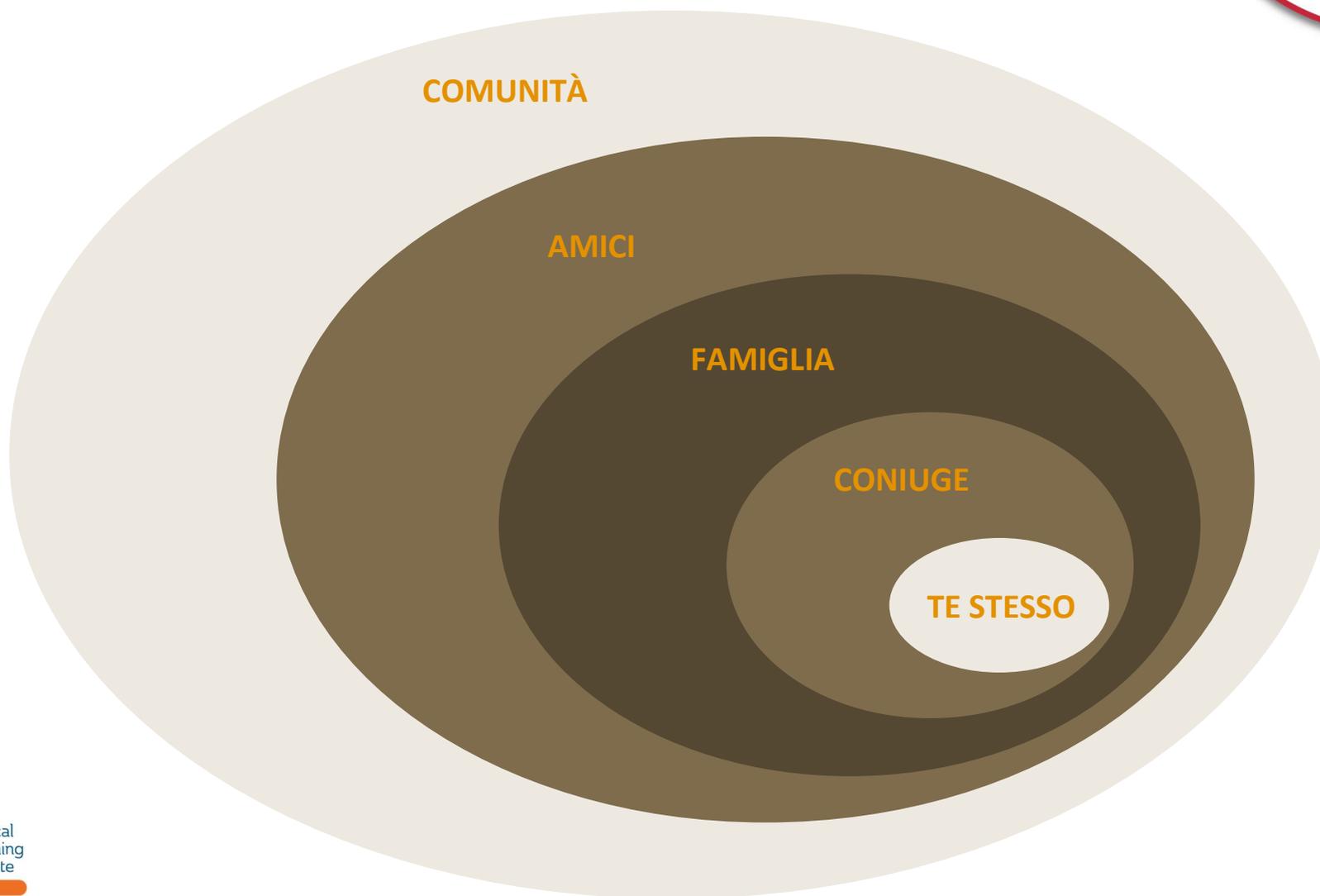
LA
QUESTIONE
MEDICA

LE MALATTIE INVISIBILI

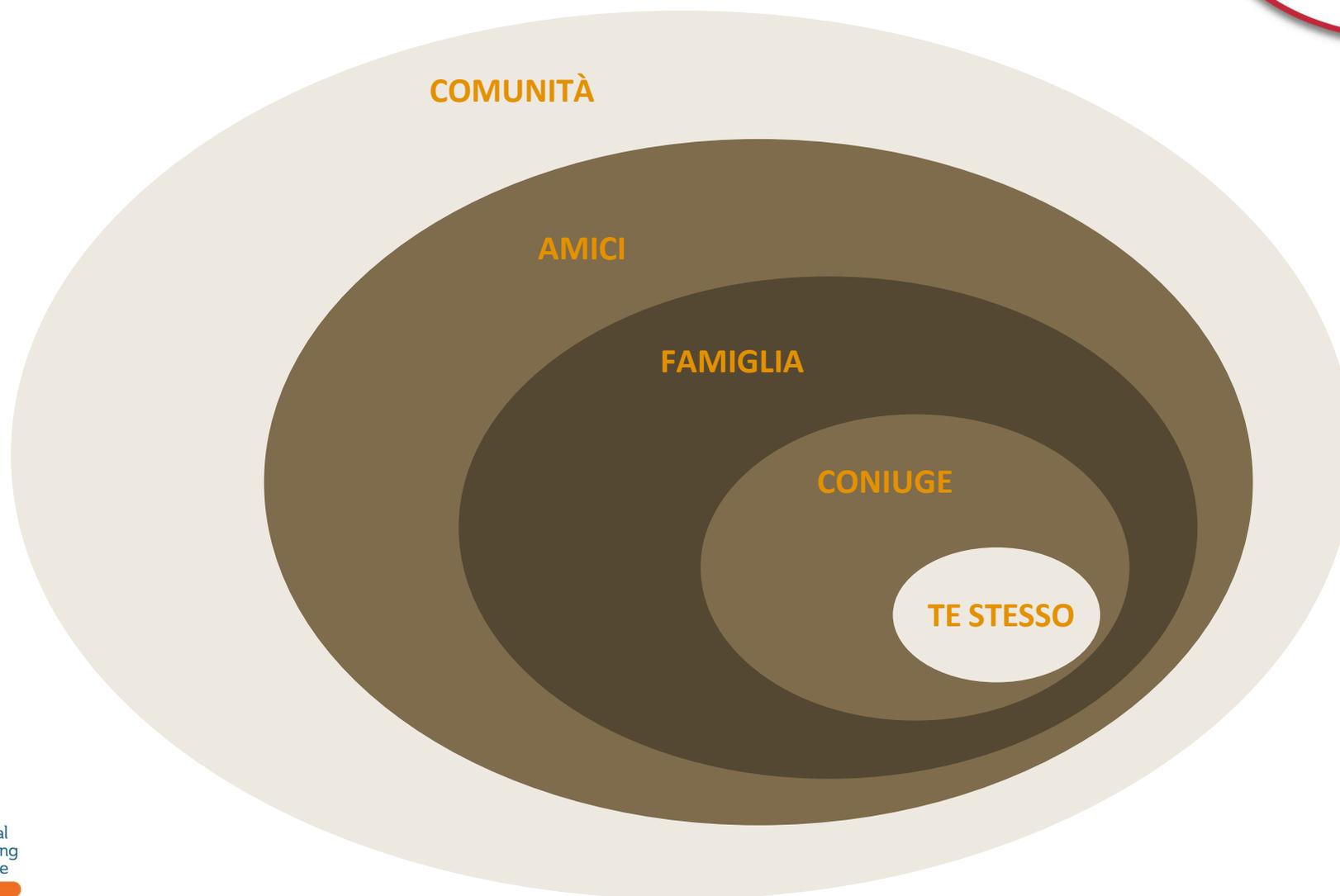
- Hanno un forte impatto sul benessere della persona
- Pregiudicano le relazioni personali e professionali
- Possono favorire lo sviluppo di stress cronico e burn out
- Hanno a che fare con emozioni molto forti



L'IMPATTO DI UN PROBLEMA DI SALUTE



L'IMPATTO DI UN PROBLEMA DI SALUTE



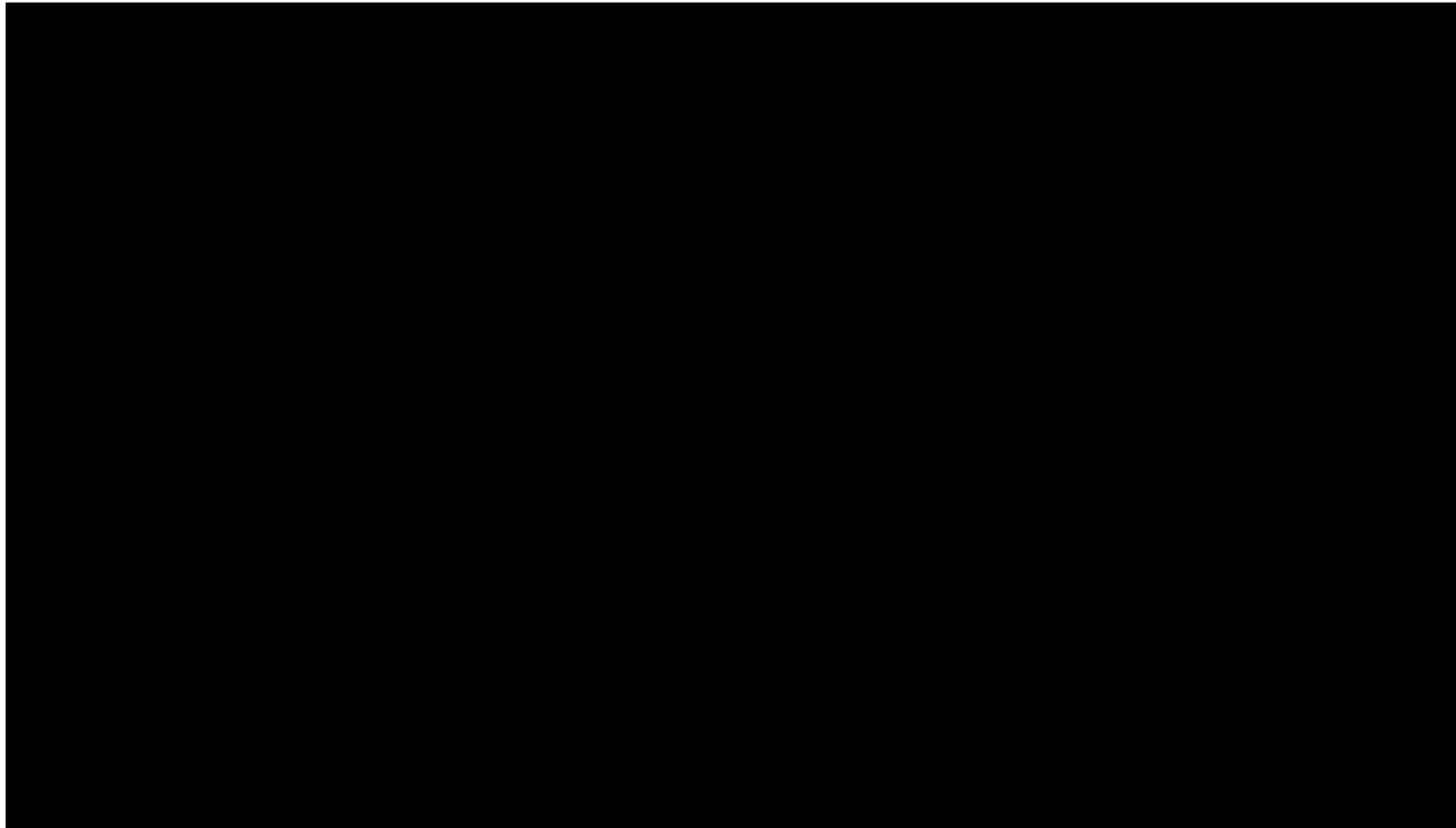
CHI SONO – Training pratico



Chi vedo allo specchio?

Cosa è importante per me?

UN SALUTO DA SHIRI



LA VISIONE DI VITA



Per
VIVERE
al di là delle
CIRCOSTANZE

FUTURO SE' – Training pratico



- Chi era quella persona?
- Chi sei tu nel mondo?
- Scrivi il consiglio, le parole, il simbolo che ti è stato dato!

QUESTIONS & ANSWERS



LIGHT LUNCH



LA RESILIENZA

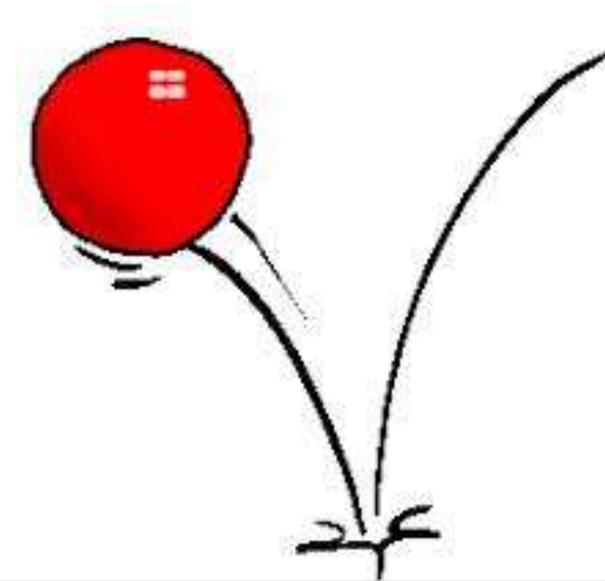
La RESILIENZA è il processo di adattamento di fronte alle avversità, ai traumi, alle tragedie, alle minacce o anche a fonti significative di stress, come i problemi familiari e relazionali, gravi problemi di salute o stress lavorativi e finanziari.

Significa risollevarsi da esperienze difficili.

American Psychological Association

L'AGILITÀ EMOTIVA

1. Rigidità della superficie
 - Natura delle avversità
2. Misura, forma e materiale
 - Capacità, comportamenti e azioni
3. Elasticità
 - Ricaricarsi



RESILIENZA RADICALE
=
FARE I CONTI CON LE EMOZIONI

Non c'è modo di aggirare le EMOZIONI,
ma solo di attraversarle, il che significa che
dobbiamo affrontarle.

Affrontare le emozioni significa sviluppare

AGILITÀ EMOTIVA.

AGILITÀ EMOTIVA

La capacità di essere consapevoli delle emozioni che proviamo, di trarre insegnamenti auto-riflessivi e di creare cambiamenti emotivi.

Si tratta di elementi fondamentali per raggiungere un luogo di

SCELTA CONSAPEVOLE.

L'agilità emotiva è anche un'abilità che può essere insegnata e perfezionata fino a diventare un modo naturale e autentico di navigare nella nostra

REALTA' EMOTIVA.

4 PREMESSE CHE RIGUARDANO LE EMOZIONI

1. Non esistono emozioni "negative" o "positive", esistono emozioni che fanno stare bene ed emozioni che non fanno stare bene.
2. Facciamo una distinzione tra emozioni bilanciate ed emozioni sbilanciate.
3. Nel contesto di una crisi, tutte le emozioni sono una reazione normale ad una situazione anormale.
4. Abbiamo emozioni - non siamo le nostre emozioni.

LE EMOZIONI

<u>Bilanciate</u>	<u>Sbilanciate</u>
Felicità	<i>Euforia</i>
Rabbia	<i>Collera</i>
Paura	<i>Ansia</i>
Confusione	<i>Disorientamento</i>
Tristezza	<i>Disperazione</i>

Nel Medical Coaching aiutiamo i clienti a riequilibrare le emozioni sbilanciate e a imparare a "stare" con loro per raccogliere apprendimenti profondi ed individuare le risorse.

STRUMENTI CHE AIUTANO A GESTIRE LE EMOZIONI

1. IL PRINCIPIO DELLO SPOSTAMENTO SPAZIALE (training pratico)

Utilizziamo la meta visione per creare un'esperienza di trascendenza fisica al di sopra dell'esperienza emotive (vista dall'elicottero). Da questo luogo possiamo abbracciare gli apprendimenti.

2. PASSARE DA 2D A 3D

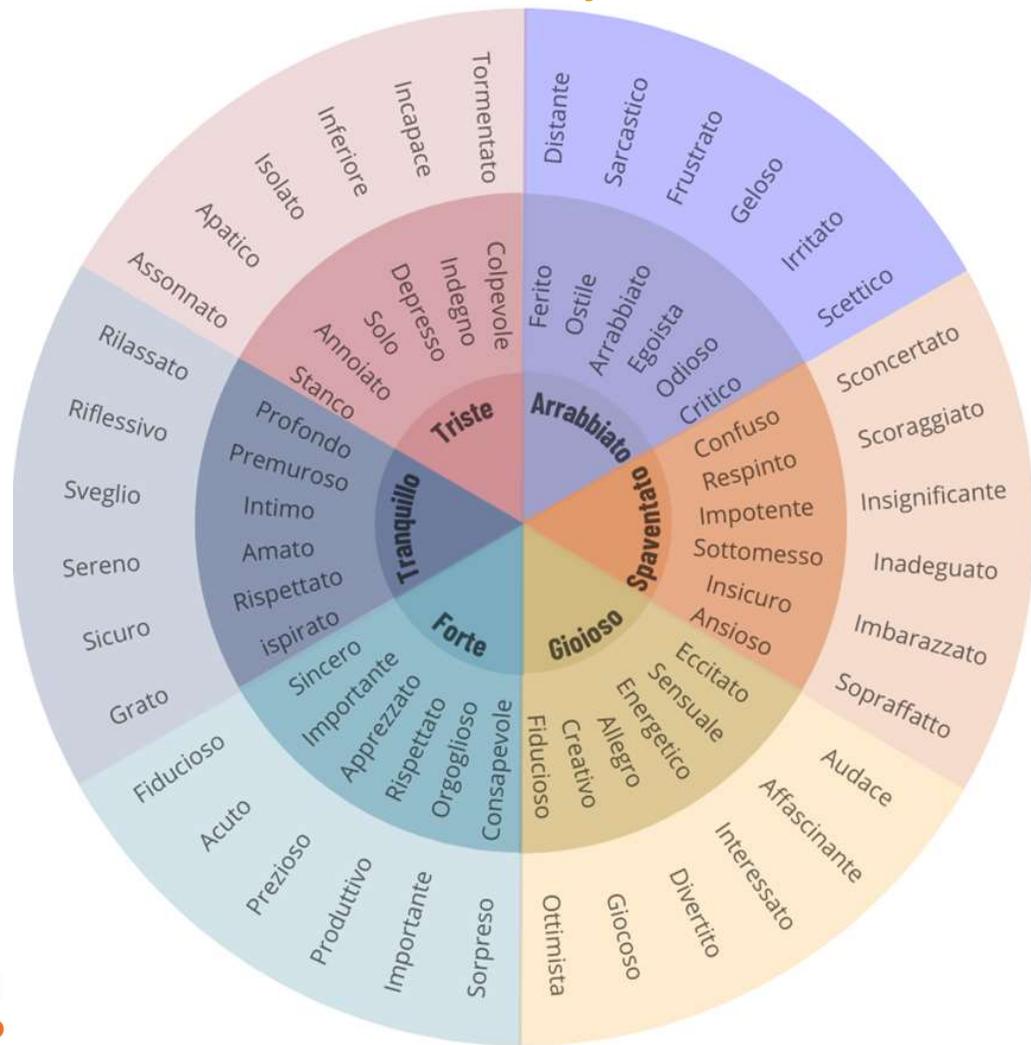
Iniziamo a notare il contesto più ampio dell'esperienza emotiva, osservando consapevolmente altri aspetti dell'esperienza, come la nostra linea temporale personale, le nostre relazioni, le nostre convinzioni, la nostra narrazione interiore.

3. ESPANDERE IL LINGUAGGIO EMOZIONALE (training pratico)

Creare un vocabolario emozionale interiore ci permette di familiarizzare con il nostro spettro emozionale, di distinguere tra le diverse emozioni, di identificare i fattori scatenanti specifici e di passare da un'emozione all'altra.

LA RUOTA DELLE EMOZIONI di Gloria Willcox

Esplorare le tue emozioni: you can't heal what you don't feel



72 emozioni divise in 6 gruppi: rabbia, spavento, gioia, forza, tranquillità e tristezza

Per sviluppare la compassione e passare all'azione

Q & A COFFEE BREAK



IL MODELLO RAIN(S)

- R → Riconoscere
- A → Ammettere
- I → Investigare
- N → Non identificarsi
- (S) → Selfcare



IL MODELLO RAIN(S)

- **R Riconoscere:** *riconoscere cosa sta accadendo nello spazio, nominare le emozioni e raccontare la narrativa interiore personale.*
- **A Ammettere:** *permettere a sé stessi di stare con la situazione presente senza giudizio.*
- **I Investigare:** *analizzare sé stessi chiedendosi di cosa si ha bisogno in quel preciso momento per centrarsi ed equilibrarsi.*
- **N Non identificarsi:** *ricordarsi che non si è le proprie emozioni e che si è più delle circostanze che si stanno vivendo.*
- **S Selfcare:** *scegliere consapevolmente ed intenzionalmente di intraprendere delle azioni che aumentino la salute mentale, emotiva e fisica. Iniziare con l'amore e la compassione per sé stessi.*

CRASH STATE

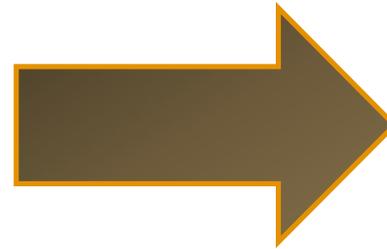
Contrazione

Reazione

Analysis Paralysis
(paralisi della
capacità analitica)

Separazione

Hate and Harm
(odio e dolore)



COACH STATE

Centratura

Open (apertura)

Awareness
(consapevolezza)

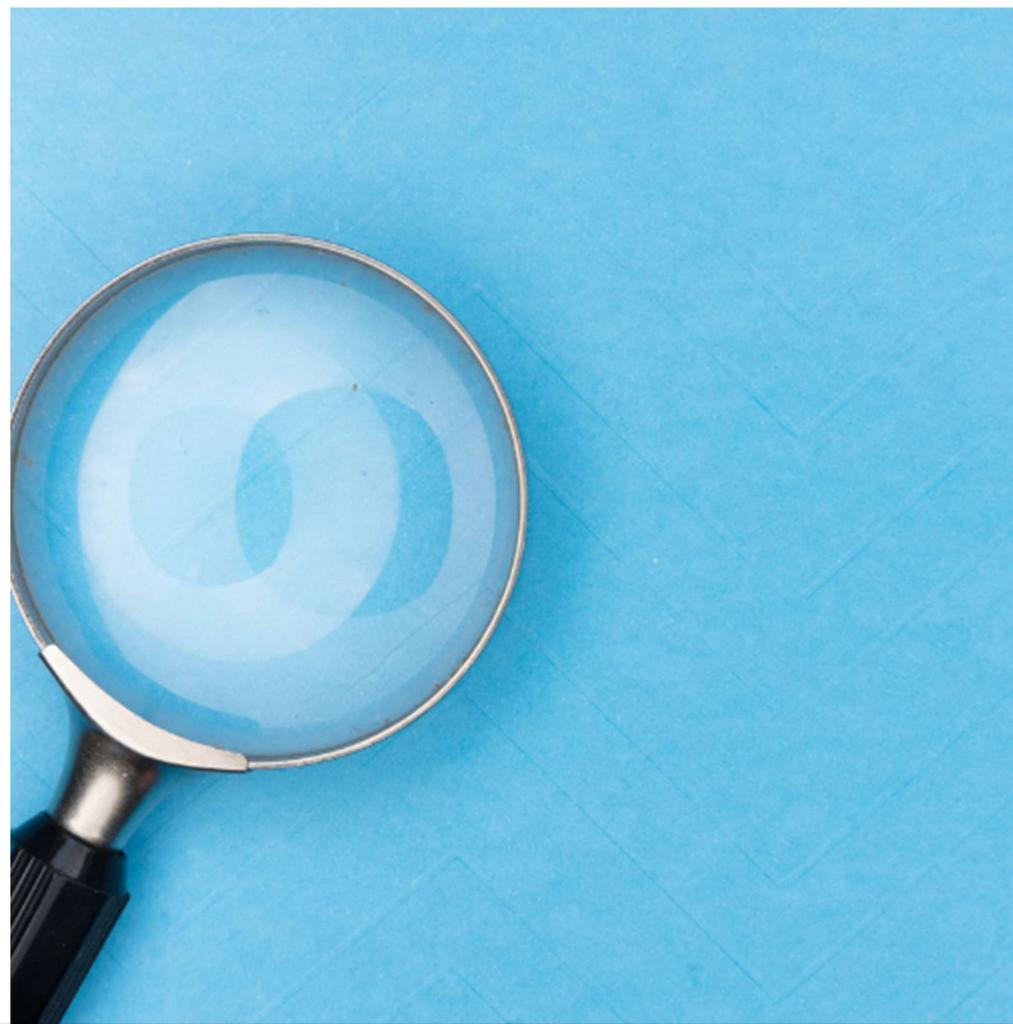
Connessione

Holding space
(mantenere lo spazio)

L'approccio di centratura ha tre principi, chiamati A – B – C di centratura

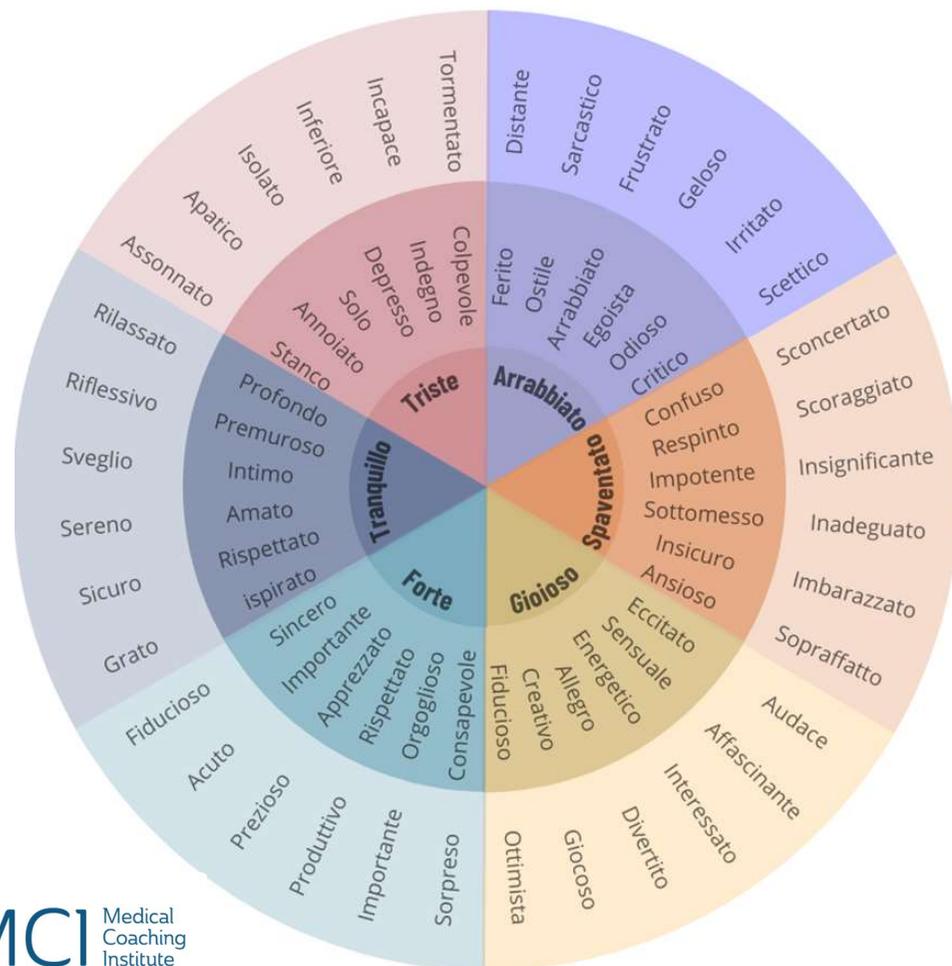
- A - Consapevolezza verso il corpo e respirazione
- B - Bilanciati sentendoti connesso a dove sei in questo momento
- C- Centrati Individuando il tuo centro di gravità fisico

RECAP FINALE



COMPITO A CASA

UNA RIFLESSIONE QUOTIDIANA



1. PRENDITI 10 MIN A FINE GIORNATA
2. GUARDANDO LA RUOTA, COS'HAI SPERIMENTATO OGGI?
3. COME HAI RISPOSTO A QUESTA O QUESTE EMOZIONI?
4. COSA AVRESTI POTUTO FARE DIVERSAMENTE?
5. DI COS'HAI BISOGNO?

QUESTIONS & ANSWER

COSA TI PORTI VIA?

QUALI SONO GLI APPRENDIMENTI POSITIVI?

COSA INIZIERAI A FARE DA DOMANI?



CI VEDIAMO TRA 1 MESE.....

PER IL WEBINAR
"LA CURA DI SÉ NEL MEDICAL
COACHING"

*Per qualsiasi informazione potete scrivermi
isabella@pudducoaching.com
www.pudducoaching.com*