

Facebook interface showing a post by Antonella Frigato Coach. The post content is partially visible, mentioning a coaching workshop. The right sidebar shows contact information and a list of friends.

GIOVEDÌ 18 OTTOBRE 2018 **il Resto del Carlino**

ROVIGO 15

EVENTI E IDEE

PERCORSI DINAMICI

Ha presentato nei giorni scorsi alla Gran Guardia uno dei percorsi di coaching 'AllenaMente', palestra di coaching dinamico

LA NOVITA' A LEZIONE CON LA COACH ANTONELLA FRIGATO

«Dagli imprenditori alle donne, ho creato una palestra per allenare la nostra mente»

SI SONO RIVOLTI a lei imprenditori affermati e volti noti del mondo dello spettacolo. Hanno grinta, sono leader nel loro settore e punti di riferimento. Persone forti, si direbbe. Ma hanno un problema che non riescono a risolvere, la capacità di creare rapporti che trasformano un gruppo di dipendenti in una squadra affiatata in grado di procedere compatta verso un unico obiettivo. E lei spiega, con teoria e pratica, cosa fare. Si chiama **Antonella Frigato** ed è un coach molto particolare. Il suo obiettivo è quello di allenare la mente nei più diversi campi. Ecco allora il 'coaching the champs', l'arte di allenare i campioni. Ed ancora, il percorso intitolato 'beauty coach' che punta a sviluppare il pieno potenziale di ogni donna per imparare a riconoscere le emozioni e quindi utilizzarle a proprio vantaggio e ritrovare il proprio benessere, sia interiore che esteriore. L'allenatrice della mente, professionista diplomata Icf e Aicp, ha presentato nei giorni scorsi nella sala della Gran Guardia uno dei percorsi di coaching 'AllenaMente', palestra di coaching dinamico. Una quarantina di persone hanno partecipato per due ore all'attività di 'coaching the champs'. Durante l'incontro coach Antonella ha dimostrato che la gestione dei conflitti è una capacità che ci può raggiungere proprio con l'allenamento.

«L'aumento della competizione e della pressione lavorativa hanno fatto sì che i conflitti in azienda siano sempre più frequenti - spiega -. Si tratta di uno dei temi oggi più discussi. Mentre molti si chiedono quanto costino i conflitti all'azienda, noi ci chiediamo anche come potrebbe un lavoratore fare del suo meglio in un ambiente teso. Alcuni conflitti sono spesso così frequenti e intensi da interferire anche nella vita personale di manager e dipendenti, oltre che in famiglia, a scuola e in ogni relazione».

A SETTEMBRE, in Gran Guardia, Frigato aveva presentato 'AllenaMente', palestra di coaching dinamico. Già l'esordio di questa attività particolare aveva suscitato una forte curiosità ed interesse. Tanti sono gli aspetti dei quali si occupa. Tra questi, ecco il percorso 'Coach up your english' per vincere la timidezza. Poi 'Beauty coach' dedicato alle donne che vogliono conquistare non solo le bellezze esteriori ma soprattutto quella interiore. Un altro incubo quotidiano è quello del tempo che sembra sfuggire di mano e non bastare mai. Ci pensa Antonella con 'coaching time', allenamento rivolto a chi desidera riappropriarsi del suo tempo. Frigato si è formata nella scuola di Timothy Gallwey il pioniere del coaching moderno.

Antonella Frigato, allenatrice della mente, nella sala della Gran Guardia Sotto, alcuni momenti dell'incontro dell'altro giorno



Grazie !!

