

# Leader di Me Stesso: Liberare il mio Potenziale con Proattività e Positività



**Performance  
Technology  
Solutions**



# Facilitatore: Diane Fryman

- **Psicologa organizzativa di origine statunitense**
- **Business coach**, formatrice, consulente e speaker internazionale da oltre 25 anni
- **Imprenditrice**: nel 2002 ha fondato [Performance Technology Solutions](#), società che offre soluzioni integrate ad hoc per migliorare la performance di individui, gruppi ed organizzazioni
- **Docente e coach** presso il **Sole24Ore** (Master "Leadership & Empowerment")
- **Docente** presso l'**European School of Economics** ("Entrepreneurial Management and Leadership" e "Organizational Communication")
- **Membro fondatore** della Professional Women's Association (**PWA**) e del primo club **Toastmasters** in Italia





# Alcune testimonianze

---

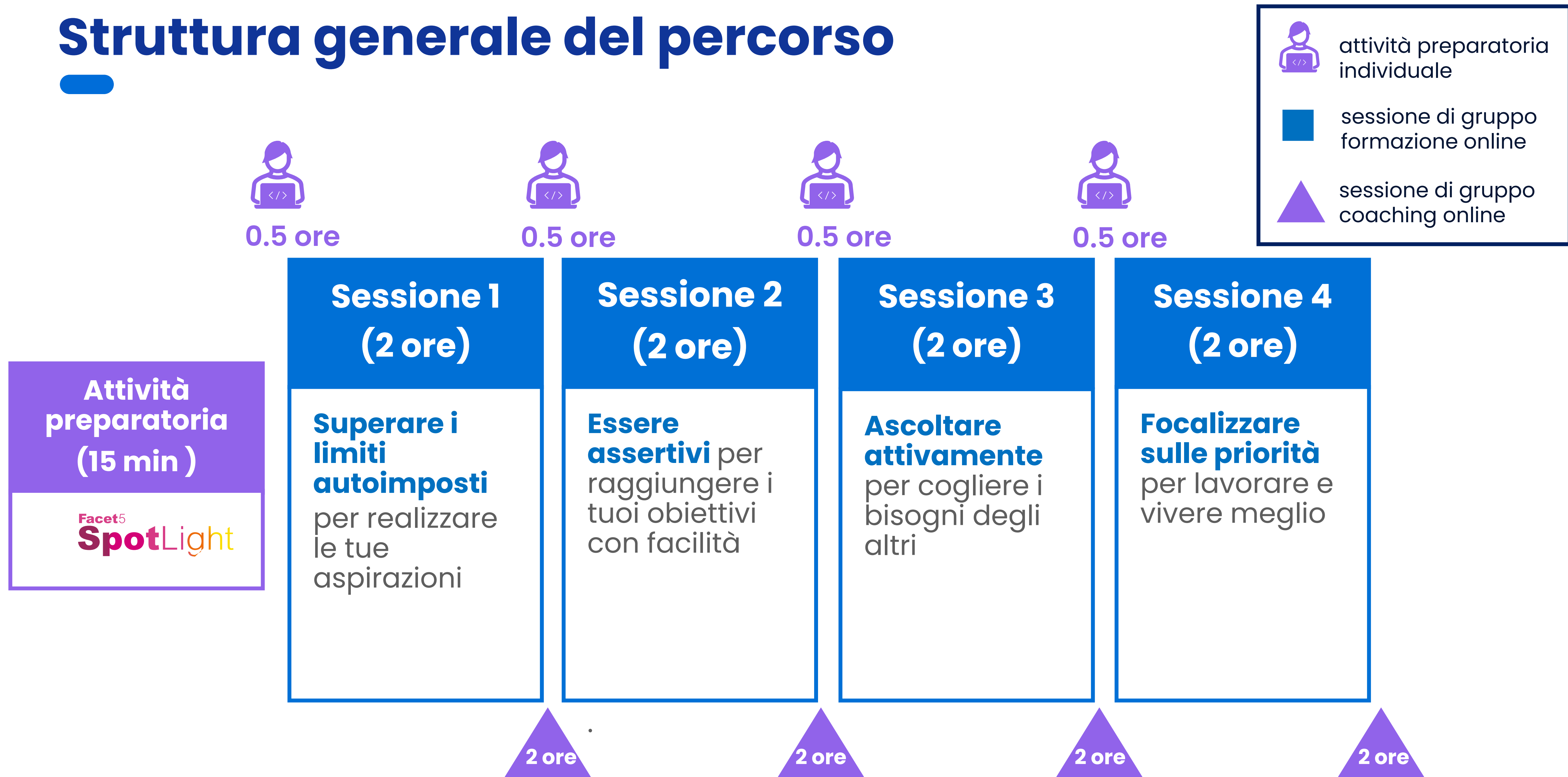
- "Diane è una brillante formatrice, in grado di **coinvolgere** continuamente una classe di professionisti con background ed esperienze completamente diversi. Ha avuto un **impatto molto positivo** sulle mie competenze professionali, le mie soft skills ed i miei progetti personali."  
*Maria Charrouf – Account Director – Jellyfish*
- "Le sessioni di formazione di Diane sono state **coinvolgenti** e hanno coperto un'ampia gamma di **problemi pratici** che siamo stati in grado di **risolvere immediatamente**. Le sessioni di coaching sono state utili per aumentare la mia **auto-consapevolezza** e mi hanno aiutato a concentrarmi meglio sulle aree chiave di sviluppo per **ottenere risultati, motivare** le persone e andare **oltre le aspettative**."  
*Dario Anatilopan – Air Time Sales Director – Warner Bros. Discovery*

# Obiettivi del percorso

---

- Acquisire **consapevolezza** dei **limiti autoimposti** che hanno un impatto sulla tua vita ed adottare **tecniche** per superarli
- Individuare il tuo **stile naturale di comunicazione** ed acquisire flessibilità nell'**adattarlo** a seconda degli obiettivi
- Migliorare la tua capacità di **ascolto attivo** per individuare i **bisogni** dei tuoi interlocutori
- Adottare un **approccio proattivo** per definire e gestire le tue **priorità** in ambito lavorativo e personale

# Struttura generale del percorso



# Struttura dettagliata del percorso: attività preparatoria

- Prima dell'inizio del percorso, compilerai **Facet5 SpotLight** un **questionario online**, validato a livello internazionale, per aumentare la **consapevolezza** dei tuoi punti di forza, aree di attenzione, frustrazioni e sfide legate al tuo stile individuale.
- In particolare, il questionario analizza i seguenti aspetti:
  - ✓ Prendere decisioni e definire obiettivi
  - ✓ Coinvolgere e consultare gli altri
  - ✓ Focalizzarsi sulle persone e sui compiti
  - ✓ Gestire il tuo lavoro ed i tuoi impegni
  - ✓ Gestire lo stress ed identificare i rischi
- Riceverai il tuo **report individuale** in anticipo, così potrai leggerlo ed annotare eventuali domande da approfondire durante la prima sessione di gruppo.



[Clicca qui per scaricare un esempio di report](#)



# Struttura dettagliata del percorso: sessioni di gruppo

- Ogni settimana del **percorso online** include una sessione di **formazione di gruppo di 2 ore** e una sessione di **coaching di gruppo di 2 ore**, con attività preparatorie individuali tra una sessione e l'altra (per un totale di **16 ore**).
- Questo approccio integrato di formazione e coaching massimizza l'**apprendimento**, il **coinvolgimento**, la **responsabilità** e i **risultati a lungo termine**. Imparerai **nuove tecniche** e riceverai **feedback**, **motivazione** e **supporto** per **applicare** le conoscenze alla tua situazione specifica.
- Alla fine di ogni sessione, aggiornerai il tuo **piano di sviluppo individuale** per motivarti, mantenerti **responsabile** dei tuoi obiettivi e **monitorare** i progressi e i risultati, che potrai **condividere** con altre persone.

# Date per l'edizione del percorso di marzo 2025

Sessione	Data	Orario
Sessione 1 Formazione di gruppo	4-3-2025	18:00 – 20:00
Sessione 1 Coaching di gruppo	6-3-2025	18:00 – 20:00
Sessione 2 Formazione di gruppo	11-3-2025	18:00 – 20:00
Sessione 2 Coaching di gruppo	13-3-2025	18:00 – 20:00
Sessione 3 Formazione di gruppo	18-3-2025	18:00 – 20:00
Sessione 3 Coaching di gruppo	20-3-2025	18:00 – 20:00
Sessione 4 Formazione di gruppo	25-3-2025	18:00 – 20:00
Sessione 4 Coaching di gruppo	27-3-2025	18:00 – 20:00



# Cosa riceverai dal percorso

---

- **Report individuale Facet5 SpotLight:** aumenterai l'auto-consapevolezza dei tuoi punti di forza e delle tue aree di sviluppo.
- **Eserciziario in PDF:** migliorerai le tue competenze con questionari di auto-valutazione, esercizi e attività coinvolgenti, un diario degli apprendimenti e un piano di sviluppo personale da completare durante il percorso.
- **16 ore di formazione e coaching online di gruppo dal vivo:** parteciperai a sessioni dinamiche e interattive e riceverai la registrazione nel caso tu non possa partecipare in diretta a uno o più incontri.
- **Feedback personalizzato:** riceverai feedback costruttivi sia dal facilitatore sia dagli altri partecipanti, che ti aiuteranno a perfezionare e massimizzare le tue competenze.