

# Maria Chiara Talamo

PSICOLOGA DEL LAVORO, MEDIATRICE FAMILIARE, PSICOTERAPEUTA



**Programma di life Coaching-Consulenza di Carriera Individuale**

# Programma di Life Coaching-Consulenza di Carriera Individuale

Il contesto all'interno del quale si colloca la consulenza

Contenuti

Quando nel proprio sviluppo professionale si arriva ad un buon punto, è naturale che le idee si chiariscano e che si desideri trovare un momento di riflessione strategica che ci faccia produrre dei risultati efficaci, definitivi, e di vero sviluppo professionale e personale.

**Magari di una crescita oppure di un cambiamento.**

Parlare con uno Psicologo del lavoro serve all'ottimizzazione del proprio comportamento personale per il raggiungimento di obiettivi di massima efficacia ed eccellenza.

Si basa su una consulenza con un esperto di dinamiche psicologiche legate al lavoro, attraverso una serie di incontri finalizzati ad obiettivi specifici, nella **massima valorizzazione delle capacità dell'individuo in ambito lavorativo ed organizzativo**. Il risultato è la consapevolezza delle modalità relazionali si sé che portano risultati, del senso di quei risultati in funzione di obiettivi vita-lavoro programmati e ben pensati.

**La consulenza si articola in minimo 5, massimo 10 incontri on line o in presenza**

**Della durata di un ora e mezza ciascuno.**

I contenuti della consulenza, da declinarsi sulle specificità del cliente, hanno il seguente filo logico:

- Obiettivi del cliente
- Analisi dei gap tra obiettivi realizzati e desiderati
- Analisi delle risorse del cliente e delle criticità
- Sistema sociale
- Sistema professionale
- Piano strategico
- Monitoraggio ed azioni
- Risultati

## **Articolazione del programma di life Coaching-Consulenza di Carriera Individuale**

Un primo contatto per la richiesta di questo tipo di Consulenza può avvenire da due lati:

L'Azienda vuole supportare la carriera di un suo dipendente facendolo crescere o in un momento di riorganizzazione senza che un cambiamento possa creare demotivazione,

Il Singolo sente che è in un momento di difficoltà professionale, non ha obiettivi chiari oppure vuole cambiare lavoro o ruolo, oppure capisce che deve andarsene da una certa realtà aziendale ma non sa come riorganizzarsi, oppure è costretto a modificare la sua impostazione lavorativa per motivi a lui esterni.

In tutti questi casi lo psicologo del lavoro è un valido consulente con il quale confrontarsi, poiché conosce il funzionamento delle dinamiche organizzative ed anche di quelle personali e psicologiche.

L'Articolazione di un percorso di Life Coaching e Consulenza di carriera pertanto si articola secondo i seguenti Step:

- ▶ Analisi della posizione attuale. Dove sono ora, perché mi ritrovo qui, come mi presento e appaio.
- ▶ Attese organizzative e personali: gap tra le aspettative di Ruolo e l'efficacia professionale percepita e agita.
- ▶ Aree di competenza trasversale attuali vs desiderata. Cosa so fare oggi, cosa posso fare domani.
- ▶ Paure desideri Limiti, circostanze della vita e vincoli: la linea della vita.
- ▶ Obiettivi e Risorse.

Il metodo attraversa la seguente logica da parte del cliente: esplorazione, comprensione, azione.



## Maria Chiara Talamo

Psicologa - Anno 1970  
Iscritta all'Albo Psicologi della Lombardia n. 4606.

[www.chiaratalamo.com](http://www.chiaratalamo.com)  
info@chiaratalamo.it

**Chi sono?** «*Dal 1995 ad oggi la mia attività professionale si è svolta nell'ambito della Psicologia sotto forma di consulenza individuale ad ADULTI, GIOVANI e Gruppi in formazione, nell'ambito del sostegno agli adulti, della formazione in psicologia del lavoro, coaching a manager, counselling e sostegno ai Giovani, Life Skills a donne*  
*Ho un Approccio Concreto, Focalizzato su obiettivi e molto Aperto.*»

### La mia Formazione personale

- Qualifica di Mediatore familiare
- Scuola di Specializzazione quadriennale in Psicoterapia Umanistica
- Esperto di dinamiche di gruppo
- Attestato di Chinesiologia applicata Stress-Distress
- Attestato metodo Tavistock sulle dinamiche dei gruppi allargati
- Diploma di Operatore di Pet Therapy e Terapia Assistita con gli animali
- Master in psicologia dello Sport
- Diploma di Perfezionamento in Terapia dei disturbi alimentari
- Diploma di Specializzazione post-lauream in Relazioni Industriali e del Lavoro
- Diploma di Laurea (vecchio ordinamento) in Psicologia indirizzo del Lavoro e delle Organizzazioni a Padova

**Come Psicologa** sono stata per 10 anni La Psicologa della Lega Italiana Lotta ai Tumori di Prato, dove ho avviato un gruppo di Auto mutuo aiuto per donne operate al seno, ho svolto in passato servizio di volontario al Telefono Amico, ho collaborato con la ASL di Prato nel reparto di Radioterapia, svolto docenza sulla Psicologia del bambino presso una Scuola di Pet therapy. Svolgo attività privata come Psicoterapeuta e Mediatrice familiare occupandomi di Adulti e Giovani. Ho avviato un Centro di supporto alla famiglia a Firenze che sposa l'approccio di gestione delle dinamiche familiari in modo consapevole.

**Come Psicologa del Lavoro** svolgo ed ho svolto molti interventi di Assessment di Selezione e potenziale per Aziende e Università (tra cui Scuola di management S.Anna Pisa, FVG Turismo, Sorgenia, Università cattolica del sacro Cuore, Publikompass, British Petroleum, ABBVIE, Mediaset, Autostrade spa) per 16 anni ho avuto ruoli di responsabilità come Free lance presso Luiss Business School in qualità di Psicologa del lavoro, gestendo Programmi di Sviluppo manageriale, docenza sulle competenze manageriali e trasversali e sui meccanismi di accesso al mondo del lavoro. Sempre per la Luiss Guido Carli sono stata Responsabile del progetto «Confindustria per i Giovani» dove ho supportato come Counsellor di carriera più di 150 giovani individualmente, ed Learning Advisor dell'Individual Executive Programme



Maria Chiara Talamo

Psicologa – Anno 1970  
Iscritta all’Albo Psicologi  
della Lombardia n. 4606.  
[www.chiaratalamo.com](http://www.chiaratalamo.com)  
info@chiaratalamo.it

### Il mio approccio alla psicologia

La Psicologia è per me un momento privato che ciascuna persona può prendersi per ripensare, con l’aiuto di un professionista neutro, alla propria vita ed alle scelte che ha fatto.

La Psicologia non sostituisce altre discipline, perché per sua natura utilizza il dialogo per aiutare il paziente. Per questo motivo è fondamentale, nel mio approccio, una collaborazione armoniosa con tutti i professionisti che stanno aiutando un paziente, ed è fondamentale che le condizioni sociali e di salute del paziente gli permettano di avere la tranquillità per parlare di sé con lo Psicologo.

**Quando serve lo psicologo?** Al paziente lo psicologo serve nel momento in cui egli si rende conto che le sue scelte, azioni, modalità di vita, non funzionano più e gli causano malessere.

**Quando un medico o Professionista della Salute può ritenere utile l’ausilio di uno Psicologo per i suoi pazienti?** Un medico o un Professionista della salute del corpo possono trarre beneficio per i propri pazienti dall’invio ad uno Psicologo nel momento in cui notano che i propri pazienti non mostrano solo problemi risolvibili con Strumenti afferenti la medicina e la cura del malessere, ma esprimono un disagio più profondo e legato a variabili di vita, lavoro e relazioni private che andrebbero totalmente ripensate.

Viene difficile anche per un medico curare un paziente quando questi non segue una terapia, o boicotta la propria salute per cause che il medico stesso non può influenzare.

E’ inoltre frequente che un paziente riversi sul medico le proprie ansie e paure, e che queste emozioni mettano in difficoltà anche il medico nel riuscire a farsi spiegare il sintomo, e poi curare la persona.

Quando un paziente è invece sereno emotivamente, si esprime con più chiarezza e precisione ed è più facile da curare. Egli diventa «paziente» a tutti gli effetti, ed oltre a risolvere un male fisico impara a prendersi cura di sé attraverso la riorganizzazione della propria vita e comportamenti orientati al benessere ed alla salute.