

Coaching & Consulting
UP4U

Elevare l'ordinario allo straordinario

Giulia Astrella
Regina Ingrosso

CHI SIAMO



UP4U Overview

Nasce dall'idea di **Giulia Astrella** di coniugare l'esperienza manageriale acquisita nella Moda, nel Farmaceutico, dove il comune denominatore è stato sempre quello di **portare i Team all'eccellenza**.

Attraverso il *Coaching Individuale, Team Coaching, Group Coaching, Shadow Coaching, Coaching on the Job, Coaching Sistemico, Intelligenza Emotiva e Coaching sui Valori*, **creiamo le condizione per rendere** più consapevoli le persone, i gruppi e le organizzazioni all'individuazione e all'utilizzo delle **potenzialità** per il **raggiungimento di obiettivi** di trasformazione verso il cambiamento o miglioramento della performance.

UP4U si avvale di un gruppo consolidato di persone con solida esperienza aziendale, guidato dalla **passione**, dal **coraggio** e dall'**integrità** in tutto ciò di cui si prende cura.



UP4U Overview

Creiamo progetti su misura per i nostri clienti che siano ad alto impatto di valore. Grazie ad un'accurata analisi della domanda soddisfiamo le necessità di sviluppo delle aziende.

Crediamo fortemente che la presenza di un Coach in azienda sia un investimento strategico, importante e innovativo. Le aziende all'avanguardia sanno che esiste un solo modo per garantire una continuità di business: **rendere le persone più consapevoli di se stesse.**

UP4U utilizza strumenti di *Assessment di Development, Leadership, Dashboard di Team e Brain Brief Profile* sull'Intelligenza Emotiva così da poter allenare questa competenza e identificare le aree di sviluppo.

UP4U ha nel proprio network validi collaboratori che sono *Assessor di Hogan e Dolquest.*



La nostra Vision e la nostra Mission

La nostra Vision è creare ambienti di lavoro armoniosi, dove fiducia e lealtà sono alla base



La nostra Mission è trasformare gli ostacoli in risorse e creare soluzioni pratiche per sviluppare la consapevolezza

I nostri valori



Passione

Cambiamo il mondo dei nostri clienti attraverso l'infinita ricerca di ciò che è possibile



Coraggio

Nutriamo la nostra curiosità e la nostra intuizione



Integrità

In tutti i modi, con noi stessi e con i nostri clienti



La nostra Expertise

Sviluppo delle risorse

Supportiamo le aziende a promuovere l'apprendimento continuo dei propri collaboratori per avere successo oggi e sviluppare le competenze necessarie domani.

Performance dei team

Ottimizziamo le dinamiche che i team di lavoro mettono in atto per raggiungere gli obiettivi con lo scopo di migliorarne tempi e processi.

Sviluppo dei talenti

Accompagniamo le aziende nella crescita dei loro talenti. Alleniamo i futuri manager ad essere efficaci nel loro ruolo.

Gestione del cambiamento

Agiamo come facilitatori per favorire le trasformazioni aziendali. Siamo un partner strategico per l'introduzione di cambiamenti organizzativi, di management e passaggi generazionali.

I NOSTRI SERVIZI



Come supportiamo i nostri clienti



**Coaching
Individuale**



**Team & Group
Coaching**



Formazione



**Intelligenza
Emotiva**



Assessment





Coaching Individuale

Il Coaching è un percorso di crescita personalizzato che mira a sviluppare la consapevolezza delle proprie potenzialità per il raggiungimento di performance eccellenti.

Il Coaching è una metodologia molto efficace per le seguenti esigenze:

- Rafforzare la propria Leadership e allenare al Decision Making
- Gestire se stessi come Leader per poter gestire al meglio i propri collaboratori
- Preparare i futuri Leader a ricoprire con efficacia ruoli di maggiore responsabilità
- Migliorare le relazioni all'esterno e all'interno del gruppo
- Gestione degli obiettivi condivisi
- Gestire cambiamenti e trasformazioni aziendali
- Facilitare l'assunzione di nuove responsabilità nei cambi di ruolo





Il Coaching Individuale in concreto

Il Coaching individuale in azienda si concretizza con un incontro tripartito tra Coach, Candidato al Coaching e Responsabile del Candidato (HR qualora richiesto). Il meeting a 3 parti è importante per trasferire gli obiettivi di Coaching al candidato, perfezionarli anche con il suo contributo e definire l'accordo tra le parti. Il Candidato decide di prendersi in carico gli obiettivi stabiliti dall'azienda dopo che gli sono stati spiegati e illustrati con chiarezza.

Vengono stabiliti almeno 2 incontri intermedi di monitoraggio fra il Candidato di Coaching, Coach e il Responsabile per la verifica della realizzazione degli obiettivi.

La durata del percorso dipende dalla complessità degli obiettivi e varia da 6 mesi e oltre, con incontri bi-mensili da 90 o 120 minuti a sessione.

Esempi di obiettivi trattati:

- Trasformare l'aggressività in assertività
- Capacità di definire le priorità e saper scegliere le opportunità
- Sapersi relazionare in modo professionale con il proprio gruppo



Team & Group Coaching

Team Coaching e Group Coaching sono metodologie per sviluppare l'efficienza e l'efficacia del lavoro in team.

Nel Team Coaching il focus è sullo sviluppo del team e sulle modalità di lavoro in gruppo che portano al raggiungimento degli obiettivi.

Nel Group Coaching il focus è sullo sviluppo degli individui che scelgono di stare in gruppo per raggiungere obiettivi individuali.

Benefici

- Miglioramento delle performance di team/gruppo massimizzando tempo ed energie
- Sviluppo di un processo evolutivo che porta un gruppo di persone a diventare una squadra coesa, collaborativa, capace di sviluppare un lavoro quantitativo e qualitativo di eccellenza
- Aumento della collaborazione, motivazione e senso di appartenenza
- Creazione di consapevolezza sulle modalità operative di apprendimento individuale e di team



Il Team & Group Coaching in concreto

Esempi di Obiettivi per Team Coaching realizzati:

- CEO vuole che il Team del Marketing si muova in modo coeso
- AD con prime linee: affrontare le tensioni quando si presentano e stabilire regole chiare che alimentino la fiducia

Esempi di Obiettivi per Group Coaching realizzati:

- Creare una cultura intenzionale che ci porti risultati e ci aiuti a prosperare (secondi livelli per contaminare la cultura aziendale)
- Attivare una comunicazione carismatica per disattivare la lamentela (middle management)
- Creare un'autentica cultura del riconoscimento per incrementare il benessere in azienda (responsabili di unità)



Formazione

Proponiamo formazione manageriale creata su misura alle esigenze dei nostri clienti.

Utilizziamo un approccio esperienziale che favorisca l'apprendimento di nuove skills e di modelli comportamentali attraverso la sperimentazione attiva dei partecipanti.

Coniughiamo le nostre competenze e la nostra esperienza per offrire percorsi formativi che siano ad alto contenuto di valore e che stimolino la crescita e l'apprendimento di nuovi comportamenti e abilità.

Principali aree di training

- Leadership
- Intelligenza Emotiva
- Comunicazione Assertiva
- Gestione del Cambiamento
- Gestione delle relazioni e di se stessi
- Processi decisionali e gestione delle responsabilità





La Formazione in concreto

Esempi di percorsi di formazione sviluppati:

- Il feedback come fattore motivante per se stessi e il team
- Le basi del management by objectives – Sviluppare una mentalità dell’agire secondo obiettivi
- Riconoscere se stessi come Leader
- Gli stili di Leadership da conoscere e saper adottare
- Le competenze per sviluppare l’Intelligenza Emotiva
- Comunicazione efficace vs comunicazione carismatica

Oltre alla Formazione personalizzata sulle esigenze delle nostre aziende clienti, abbiamo strutturato una proposta di Learning Week: una settimana dedicata alla formazione e accessibile a tutti i dipendenti. L’azienda stabilisce il periodo in cui attivare l’offerta formativa. Si tratta di percorsi brevi (una o due giornate) suddivisi per livelli di competenza (Fundamental e Mastery). Ogni persona ha la possibilità di scoprire, sviluppare, valorizzare ed esprimere appieno le proprie caratteristiche, il proprio potenziale e il proprio talento scegliendo il percorso più adatto alle proprie esigenze.



Intelligenza Emotiva

L'Intelligenza Emotiva è ciò che distingue la performance ordinaria da quella straordinaria, sia negli individui che nei team. Una ricerca dell'UCLA ha rilevato che solo il 7% delle Leadership di successo è attribuibile all'intelletto, il 93% deriva da:

- Capacità di avere fiducia in se stessi e dare fiducia agli altri
- Capacità di essere autentico, creativo e in presenza
- Capacità di spirito di adattamento ai continui cambiamenti

Benefici

- Riconoscere e gestire le emozioni utilizzando l'energia che ne deriva in modo costruttivo
- Migliorare la qualità della comunicazione con l'obiettivo di creare relazioni costruttive
- Scoprire come riconoscere e valorizzare le risorse dei collaboratori
- Creare un clima di fiducia e saper gestire i conflitti assertivamente



L'Intelligenza Emotiva in concreto

Corso da 3 a 5 giornate in cui le persone comprendono il livello di Intelligenza emotiva già presente in loro, come allenarla ulteriormente e stimolarla negli altri.

Nei corsi si sviluppa una comprensione approfondita delle competenze emotive attraverso nuovi strumenti di immediata applicazione per un cambiamento positivo nel proprio ruolo professionale.

Corsi molto attivi, brain-based e esperienziale attraverso un'istruzione dinamica, progetti pratici e apprendimento di come funziona il nostro cervello.

Il cambiamento positivo attraverso l'intelligenza emotiva individuando le competenze e apprendere come poterle allenare nella quotidianità.





Assessment Six Seconds

Ci avvaliamo dei **tool di Six Seconds** per misurare l'Intelligenza Emotiva. La validazione tramite metodi statistici, come l'Analisi Fattoriale, fa sì che gli strumenti di Six Seconds siano psicometricamente forti e dotati di un alto indice di affidabilità.

Gli strumenti sono un valido supporto per quanto riguarda: Sviluppo del Potenziale, Selezione, Employer Branding, Team Building, Percorsi di Formazione. L'ampia reportistica a disposizione li rende di facile utilizzo.

Benefici

- L'ampia reportistica di cui ci avvaliamo consente di fornire output mirati a seconda dello specifico processo in essere.
- La misurazione dell'Intelligenza e della Performance Emotiva risulta un grande valore aggiunto inserita nei processi organizzativi di performance e/o talent management.



Assessment Hogan

Ci avvaliamo di Assessor Certificati per lo sviluppo della self-awareness con gli strumenti Hogan

Lo sviluppo dell'autoconsapevolezza è un fattore rilevante per il successo professionale: la conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza è uno strumento ormai indispensabile per i lavoratori e per le aziende allo scopo di svolgere al meglio le attività e raggiungere i risultati desiderati.

È necessario quindi da un lato creare una situazione in cui le persone possano essere ascoltate e possano dedicare del tempo a loro stesse e dall'altro avere degli strumenti affidabili per capire e valorizzare le proprie risorse.

Benefici

- I test di personalità Hogan permettono di mettere a fuoco la personalità in condizioni ottimali e nei momenti di stress.
- Il risultato è quello di comprendere come per ottenere lo stesso risultato, persone diverse debbano adottare strategie e comportamenti diversi.



Assessment DoLquest Integral

DoLquest Integral è il Personality Questionnaire basato su un approccio sistemico e sulle neuroscienze. Permette di scoprire la modalità di funzione che caratterizza, in via esclusiva, ciascun profilo e consente di prendere consapevolezza delle interazioni pertinenti fra sé e gli altri a seconda dei contesti.

Il debriefing, condotto dall'Expert certificato mette in luce i bisogni profondi del Profilo, quello che lo blocca e quello che lo rigenera oltre alle energie che gli sono proprie.

Benefici

- DoLquest Integral è un assessment che contribuisce a rivelare come ogni persona sia unico e ricco di Potenzialità e Creatività.
- Il risultato permette di cogliere gli aspetti individuali nella loro complessità e metterli in relazione alla complessità altrui, fornendo la consapevolezza del proprio stile in relazione all'ambiente di riferimento.

IL TEAM



Giulia Astrella

- Founder UP4U Coaching&Consulting
- Corporate & Business Coach, Assessor di Intelligenza Emotiva
- Laurea in Sociologia con Specializzazione in Comunicazione e Mass Media
- Basic and Advanced Coaching Master presso Professional School di M.Osnaghi
- Master in Coaching presso Università Carolina Albasio di Castellanza
- PCC ICF (International Coaching Federation)
- Local Ambassador ICF Lombardia
- “Coaching by Values” Practitioner Certification and Member
- Professional Team Coach presso Professional School di M.Osnaghi
- NPL Practitioner
- EQ Practitioner e Assessor di Six Seconds Network per Intelligenza Emotiva
- International Certification in Emotional Skills Competencies (Paul Ekman)



Regina Ingrosso

- Professional Coach e Career Coach
- Esperta in processi di sviluppo delle risorse umane, organizzazione aziendale e selezione
- Laurea in Scienze dell'Educazione con Specializzazione in Esperto dei Processi Formativi
- Master of Learning presso Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano
- Basic and Advanced Coaching Master presso Professional School di Marina Osnaghi
- Professional Team Coach presso Future Coaching Accademy
- ACC ICF (Associate of International Coaching Federation)
- Member of SCP Italy Milano.



Collaboratori Esterni

UP4U Coaching&Consulting si avvale di coach con credenziale ICF attraverso un ampio Network che si è sviluppato con diverse collaborazioni e specializzazioni.



I NOSTRI PROGETTI



Step Into The Spotlight

Cliente: Leader nella GDO

Esigenza del Cliente

Massimizzare l'investimento aziendale nella promozione a Manager dei Talenti, accompagnandoli nel ricoprire il nuovo ruolo. Generare consapevolezza sul significato di essere manager, fornire tutti gli strumenti necessari per esercitare il ruolo in linea con le aspettative aziendali.

Cosa Abbiamo Fatto

Tre giornate d'aula (1 ogni 15 gg) con l'obiettivo di acquisire la consapevolezza delle proprie capacità per sviluppare la propria leadership ed affinare i fondamentali della managerialità: ascolto attivo, elaborazione solerte ed efficace, coraggio della decisione.

Sei ore di Coaching individuale (1 ora ogni 15 gg) per consolidare le competenze manageriali.

Follow-Up dopo 3 mesi con due mezze giornate di aula e 3 ore di Coaching individuale per consolidare e affrontare le sfide in atto.

I risultati ottenuti

I Talenti hanno incrementato la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità. Utilizzano ora un'apertura mentale e flessibilità che ha permesso loro di uscire dalla propria zona di comfort e sentendosi più consapevoli nel prendere decisioni efficaci.

Arredo il mio futuro di Leader

Cliente: azienda italiana Real Estate

Esigenza del Cliente

Incrementare la consapevolezza dell'individuo per avere una relazione efficace con i clienti e portare a termine le trattative di vendita.

Cosa Abbiamo Fatto

Cinque mezze giornate d'aula (1 ogni 15gg) con l'obiettivo di incrementare la consapevolezza dell'individuo per avere una relazione efficace con gli interlocutori esterni.

Sei ore di Coaching individuale (1 ora ogni 15 gg) per consolidare le competenze delle singole persone.

Follow-Up dopo 3 mesi con due mezze giornate di aula e 3 ore di Coaching individuale per comprendere come proseguire nella propria crescita professionale.

I risultati ottenuti

I collaboratori hanno raggiunto una maggior consapevolezza della propria emotività nelle trattative e hanno migliorato la qualità nella comunicazione ottenendo risultati di performance più efficaci.



High Potential Rising Stars program

Cliente: Energia Rinnovabile

Esigenza del Cliente

Accompagnare 23 manager di diverse nazionalità in un percorso di acquisizione di nuove competenze per poter essere potenziali futuri successori nei ruoli di Top Management.

Cosa Abbiamo Fatto

Tre giornate d'aula (1 ogni 45 gg) con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza attraverso la comprensione delle emozioni e l'allenamento dell'intelligenza emotiva per consolidare la propria leadership personale.

Dieci ore di Coaching individuale (1 ora ogni 15 gg) per consolidare le competenze manageriali e gestione delle proprie emozioni.

Follow-Up dopo 3 mesi con due mezze giornate di aula e 3 ore di Coaching individuale per valutare come si gestiscono le situazioni e come procedere nel proprio sviluppo.

Aule e Coaching in lingua inglese

I risultati ottenuti

I Manager sanno riconoscere le situazioni di stress e hanno compreso come gestirle prima di accumularne in eccesso attraverso la consapevolezza di quello che accade intorno a loro. Hanno interiorizzato l'importanza di poter contaminare l'ambiente circostante utilizzando la motivazione e l'ottimismo.

Ognuno di noi ha un leader dentro di sé

Cliente: Cosmesi e Profumi

Esigenza del Cliente

Creare un linguaggio comune con i consulenti operanti sul territorio per ottenere comportamenti agiti che incrementano l'efficacia nell'execution.

Cosa Abbiamo Fatto

Tre giornate d'aula (1 al mese) con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza di nuove tecniche di linguaggio e del proprio potenziale per poter supportare i clienti.

Otto ore di Coaching individuale (1 ora ogni 15 gg) per consolidare le proprie competenze.

Follow-Up dopo 6 mesi con due mezze giornate di aula e 3 ore di Coaching individuale per procedere con ulteriori consapevolezze.

I risultati ottenuti

Personale aziendale e consulenti sul territorio hanno riconosciuto l'importanza della coerenza tra ciò che è importante per l'individuo, l'azienda e il cliente. L'uso di un linguaggio efficace e chiaro ha aumentato la collaborazione e l'efficienza.

Crescere per far crescere: il Gruppo

Cliente: azienda Chimica

Esigenza del Cliente

Aumentare lo spirito di squadra del gruppo di produzione, facilitando la comunicazione, la collaborazione, la negoziazione e la gestione dei conflitti. Rafforzare la leadership dei Manager del gruppo.

Cosa Abbiamo Fatto

Quattro giornate d'aula (1 al mese) con l'obiettivo fornire gli strumenti per gestire le dinamiche di gruppo, i conflitti, la comunicazione empatica e favorire il senso di appartenenza.

Tre giornate di Team Coaching (1 ogni 15 gg) per massimizzare l'efficienza e l'efficacia del gruppo.

10 ore di Coaching individuale (1 ora ogni 7 gg) per consolidare le proprie competenze.

Follow-Up dopo 3 mesi con mezza giornata di aula.

I risultati ottenuti

Il gruppo risulta essere più coeso nel raggiungimento degli obiettivi, tutti i membri del gruppo hanno adottato uno stile comunicativo non violento. Situazioni conflittuali ora vengono gestite con maggiore consapevolezza delle parti in gioco e vengono affrontate in modo propositivo. I manager si sentono più sicuri ed efficaci nel loro ruolo.

Wellbeing, Benessere in Azienda - WBA

Cliente: azienda Chimica

Esigenza del Cliente

Creare un clima aziendale favorevole al benessere dei dipendenti, in linea anche con le richieste di Welfare Aziendale, offrendo uno strumento di conoscenza e gestione di sé per favorire la produttività aziendale.

Cosa Abbiamo Fatto

3 giornate di Workshop sulla gestione delle emozioni nelle quali il focus è stato posto sull'ascolto delle proprie emozioni e dei segnali fisici che inviano al proprio corpo. Grazie alla partecipazione di un Osteopata Olistico si sono create le condizioni per tornare allo stato di benessere e mantenere un buono stato di salute. Ogni partecipante ha avuto la possibilità di fare delle sessioni individuali con l'osteopata per approfondire singolarmente i temi trattati.

6 incontri di Coaching individuale (1 ora e mezza ogni 3 settimane) per rafforzare la navigazione delle emozioni e la gestione di sé.

I risultati ottenuti

Attraverso la conoscenza e la comprensione delle proprie emozioni e di come queste influiscano sul benessere dell'individuo sia psicologicamente sia fisicamente, le persone hanno superato il malessere generale con la riduzione dello stress e dell'assenteismo, fruttando al meglio le capacità cognitive e emotive.

Alcune pillole di feedback su di Noi.....

Ho avuto modo di lavorare su me stessa e capire quali fossero le barriere che non mi permettevano di esprimermi al meglio con i miei collaboratori, colleghi e superiori.

Considero molto positivo il percorso effettuato con te lo consiglierò ai miei colleghi perché ritengo che possa offrire benefici su come acquisire maggiore consapevolezza di se stessi, sviluppare le proprie potenzialità inesprese, sviluppare capacità decisionali e abbattere barriere che non permettono alle persone di esprimersi al meglio.

Elena Giorgi – Head Regulatory Affairs AstraZeneca

Lavorare con te è stato duro, nel senso buono del termine: non mi hai fatto sconti, non mi hai consentito di crogiolarmi nell'autocommiserazione ma mi hai invece spinto ad andare avanti.

Sono rimasta positivamente sorpresa dalla tua capacità di leggere correttamente le emozioni attraverso la sola voce.

Comprendere meglio me stessa per saper gestire il mio gruppo e aumentare la performance, è stata la chiave di volta

Laura Lulli – Head Clinical Operations GSK

Il Coach è stata molto abile nell'ascoltare e capire le conversazioni e le mie argomentazioni, addentrandosi nei miei limiti con molta maestria, feedback sempre costruttivi, e con estrema professionalità ed eleganza.

Ha accompagnato per mano un professionista con già molti anni di esperienza a conoscere e osservare sé stesso con nuovi occhi.

Federico Fasciani – Senior Manager PM PuBlicis Sapient

Contatti

Giulia Astrella

Mobile: 393 2035485

Email: giulia.astrella@gmail.com

Regina Ingrosso

Mobile: 346 3182312

Email: regina.ingrosso@gmail.com

