



ESERCIZI DI COACHING SULLA RESILIENZA

1) Da 1 a 10 quanto pensi di essere resiliente?

2) Cosa significa per te essere resiliente?

3) Un'esperienza positiva che ti ha fatto crescere

4) Un'esperienza negativa da cui hai imparato

5) Lista delle cose in cui sei bravo/a

6) La volta in cui sei stata/o particolarmente felice: come hai saputo esternarlo?

7) Quali risorse ti aiutano a rialzarti?