

# OPEN COACHING DAY

**una giornata a tu  
per tu con i coach**

**29 settembre 2026**

**9.00-18.30**

First Lab

via Lelio Torelli 2/4

Campus Novoli

Sei a un passo dalla laurea o hai appena terminato gli studi?

L'Università degli Studi di Firenze, in collaborazione con ICF (International Coaching Federation), ti invita a una giornata interamente dedicata al tuo orientamento personale e professionale.

Attraverso workshop interattivi e sessioni individuali 1:1 con Coach professionisti ICF, potrai acquisire maggiore chiarezza decisionale per superare momenti di incertezza e definire i tuoi obiettivi.

## **Evento rivolto a:**

Laureandi e neo-laureati di tutte le aree disciplinari dell'Università degli Studi di Firenze



La partecipazione all'evento e alle sessioni individuali è gratuita, con registrazione obbligatoria tramite [Google Form](#)

Sessioni individuali 1:1: solo 40 slot disponibili da 30 min. Alla chiusura delle iscrizioni riceverai una mail di conferma con il tuo orario dedicato.

## **Agenda della giornata**

### **MATTINA**

08.45 - 9.00 | **Accoglienza e Registrazione**

Ritiro Welcome Kit e conferma prenotazione sessioni 1:1

9.15 | **Apertura Istituzionale**

Francesco Grasso | Delegato della Rettrice al Placement

Sonja Caramango | Presidente ICF Italia

Cinzia Guido | Local Ambassador ICF Toscana

09.30 | **Talk:** *"Storie che ispirano: dal dubbio all'azione"*  
*Superare ostacoli e blocchi decisionali attraverso il coaching.*

10.30 | **Sessione Q&A**

10.45 | Pausa

11.15 | **Interactive Workshop #1** *"YOU FIRST - Mettiti al centro e accendi il tuo potenziale"*

Esercizi pratici e strumenti strategici per costruire la propria base sicura e attivare il proprio potenziale

12.45 - 14.00 | Pausa Pranzo

### **POMERIGGIO**

14.00 | **Interactive Workshop #2** *"ESPLORA IL*

*FUTURO - chiarezza decisionale e gestione dell'incertezza"* Strumenti per individuare le proprie motivazioni, gestire l'incertezza e definire i propri obiettivi.

15.30 | **Q&A, restituzione finale e chiusura**

15.45 | Pausa

16.00 - 18.15 | **Sessioni di coaching 1:1**

Metti alla prova il metodo e lavora direttamente sui tuoi obiettivi con i Coach ICF:

- 10 Desk dedicati con Coach ICF
- 40 Slot individuali One-to-One (durata 30 minuti su prenotazione)