

Progetto ACCORDIA



Chi è LADA Coaching

LADA offre servizi di coaching che aiutano persone e aziende a **trasformare la propria realtà** in quella desiderata.

Il Coaching è un percorso di crescita personale e professionale che aiuta le persone a definire e raggiungere i propri obiettivi attraverso l'ascolto, il dialogo e la consapevolezza. È un accompagnamento che non dà risposte preconfezionate, ma guida a trovare le *proprie* risposte. A differenza della psicoterapia, che lavora spesso sul passato e sul disagio, il Coaching **si concentra sul presente e sul futuro**.

Il nostro è un modello di coaching efficace e concreto, integrato con le **neuroscienze** e la **pedagogia degli adulti**, che non si occupa solo del raggiungimento degli obiettivi personali e professionali, ma crea le basi per una vera e propria **trasformazione** nel modo di concepire il **Mondo** e la realtà in tutti i suoi sistemi: familiari, aziendali, scolastici, etc.. Questo aspetto è il **valore aggiunto** della nostra offerta e differenzia LADA da qualsiasi altra proposta.

L'obiettivo non è semplicemente mostrarvi come raggiungere la meta ma condurvi lì in uno **stato emotivo e mentale di FIDUCIA, serenità, gratificazione e soddisfazione**.



Chi è ACCORDIA

Accordia è un progetto creato con Coniugi Tutelati di **supporto pratico alla comunicazione e alla gestione delle relazioni**, pensato per **coppie in crisi, coniugi in separazione, ex partner e genitori** che devono continuare a parlarsi senza trasformare ogni confronto in un litigio, **persone che vogliono ricostruire una propria vita, sentimentale o sociale** ma anche una nuova **relazione con se stessi**, ed è pensato anche per la gestione dei **rapporti lavorativi** spesso conflittuali o difficili da equilibrare.

- **NON È PSICOTERAPIA**
- **NON È MEDIAZIONE FAMILIARE OBBLIGATORIA**
- **NON È UNA CONSULENZA LEGALE**

L'obiettivo è integrare il servizio di supporto legale offerto dall'associazione con un **accompagnamento emotivo, relazionale e pratico** che aiuti le persone a:

- affrontare le scelte con maggiore lucidità, riducendo il peso del conflitto;
- tutelare il benessere proprio e dei figli, migliorando la comunicazione e la co-genitorialità;
- Costruire o ri-costruire una nuova stabilità personale e relazionale in qualsiasi tipo contesto o circostanza.



Il servizio di coaching relazionale

Il coaching relazionale è un percorso pratico di consapevolezza e trasformazione orientato a **migliorare la qualità delle relazioni** attraverso una comunicazione più efficace e la risoluzione dei conflitti.

Questo servizio è pensato appositamente per uomini e donne che affrontano separazioni, divorzi e in generale momenti di crisi in qualsiasi ambito.

In pratica, vi offriamo un **accompagnamento emotivo e relazionale strutturato**, che completa l'assistenza giuridica offerta da Coniugi Tutelati con strumenti pratici per **gestire il dolore, ricostruire l'equilibrio interiore e favorire le relazioni del futuro**.

Attraverso **sessioni di gruppo e sessioni individuali**, acquisirete consapevolezza emotiva, strategie di azione efficaci e competenze relazionali durature, trasformando un momento di sofferenza, crisi o comunque di cambiamento in un'opportunità di crescita.



II FREILING

Il **Freiling** è un approccio che riguarda l'equilibrio nei rapporti. Consiste nel costruire o ricostruire la giusta **reciprocità**.

Letteralmente si riferisce alla capacità di “**liberare**” l'altro o noi stessi dall'ansia di dover compiacere o opporsi, promuovendo relazioni basate sul rispetto reciproco, sul **non-attaccamento** e sulla **scelta consapevole**.

Aiuta a evitare la generazione di pendoli relazionali, ossia **ganci emotivi** che amplificano le emozioni negative (convinzioni, paure, credenze) e creano conflitti con noi stessi e con l'altra parte.

Favorisce interazioni più autentiche e fluide.



Cosa significa e come funziona il Freiling

Il Freiling insegna:

NON-ATTACCAMENTO: non cercare di controllare l'altro né fargli carico delle tue emozioni. Questo riduce la formazione di pendoli che si nutrono di controllo e bisogno.

SCELTA CONSAPEVOLE: offrire il proprio contributo (tempo, attenzione, sostegno) come scelta libera, non come obbligo o strategia per ottenere qualcosa.

RICONOSCIMENTO RECIPROCO: vedere e rispettare i confini e i bisogni altrui così come si fa per i propri.

MANTENERE ARMONIA ENERGETICA: il Freiling lavora su equilibrio tra dare e ricevere evitando eccessi che impoveriscono o sovraccaricano la relazione.

Riconoscere i bisogni propri e i bisogni degli altri per bilanciarli

BISOGNI PROPRI: ciò che ti serve per sentirti bene, realizzato e in equilibrio (es. riconoscimento, autonomia, cura, etc.).

BISOGNI DEGLI ALTRI: ciò che l'altro cerca relazionandosi/rapportandosi con te (es. supporto emotivo, sicurezza, tempo condiviso, etc.).

Il primo step è **diventare consapevoli** dei propri bisogni e riconoscere con empatia quelli dell'altro senza confonderli.

Esprimere i propri confini e i propri limiti in modo chiaro e rispettoso; chiedere quello che serve senza manipolare.

Reciproca responsabilità: ogni persona è responsabile dei propri bisogni.

***Il Freiling invita a offrire
supporto senza accettare la responsabilità
esclusiva dei bisogni altrui.***



DOMANDE POTENTI...E RISPOSTE!

- C'è un bisogno personale che raramente esprimi nella vita privata?
- Lo fai perché temi la reazione dell'altro?
- Puoi immaginare una modalità sicura e pratica per farlo emergere?

**PROVATE A RISPONDERE A QUESTE DOMANDE
E POI SOFFERMATEVI SU UN'AZIONE CONCRETA
CHE POTRESTE COMPIERE PER ESTERNARE IL VOSTRO BISOGNO**

ESEMPIO

Contesto: Marco e Laura, separati, alternano il sabato con i figli. Marco non riesce a esserci nel suo sabato e teme la reazione di Laura; alterna: **evitare la questione o esplodere in pretese.**

Le tre domande: Ho un bisogno non espresso? Sì: flessibilità occasionale per impegni importanti.

Lo trattengo per paura della reazione? Sì.

Posso trovare un modo sicuro per dirlo? Sì: comunicazione chiara, in prima persona, con delle opzioni.

Frase concreta che Marco può usare: "Laura, posso chiederti una cosa veloce? Ho un impegno importante il prossimo sabato e mi piacerebbe provare a spostare la mia giornata. Ammetto e faccio comprendere che per me è importante e posso proporre (A) esserci la domenica, (B) scambio con la tua settimana del 10 dandoti un pomeriggio extra il 17, o (C) pagare una babysitter. Ti potrebbe andar bene una soluzione di queste? Quale ti sembra che possa andare meglio?"

Perché funziona: esprime il bisogno senza accusare, offre alternative pratiche e invita a una scelta condivisa, prevede soluzioni anche alternative se la disponibilità dell'altro non c'è (babysitter).



DARE sinceramente all'altro significa sintonizzarsi sulla sua frequenza ma allo stesso tempo sintonizzarsi anche sulla propria frequenza, su noi stessi e i nostri bisogni nel rispetto di entrambe le parti.

E' un gioco di specchio.

Se non ti prendi cura tu per primo di te stesso non lo faranno neanche gli altri.

COSA VOLETE OTTENERE	COSA FARE PER OTTENERLO
Rispetto	Rispettarsi
Tempo	Prendersi il tempo
Attenzione	Darsi attenzione
Ascolto	Ascoltare sé stessi
Accettazione	Accettarsi
Approvazione	Approvarsi
Amore	Amarsi

Come bilanciarsi nella giusta reciprocità



- ✓ **Valuta:** che cosa è essenziale per me? E per l'altro?
- ✓ **Comunica:** esprimi bisogno e disponibilità in modo diretto e non aggressivo (“Ho bisogno di...”, “Posso offrire...”).
- ✓ **Contratta:** trovate insieme compromessi pratici (tempo, modalità, intensità).
- ✓ **Rivedi:** controlla periodicamente l'equilibrio per evitare accumuli di risentimento o esaurimento.

Valore Personale (stima e confini)

Il valore personale è la percezione interiore del proprio merito e della propria dignità.

Nel Freiling, avere chiaro il proprio valore evita di venderci (sacrificare se stessi) o di dipendere dall'approvazione altrui.

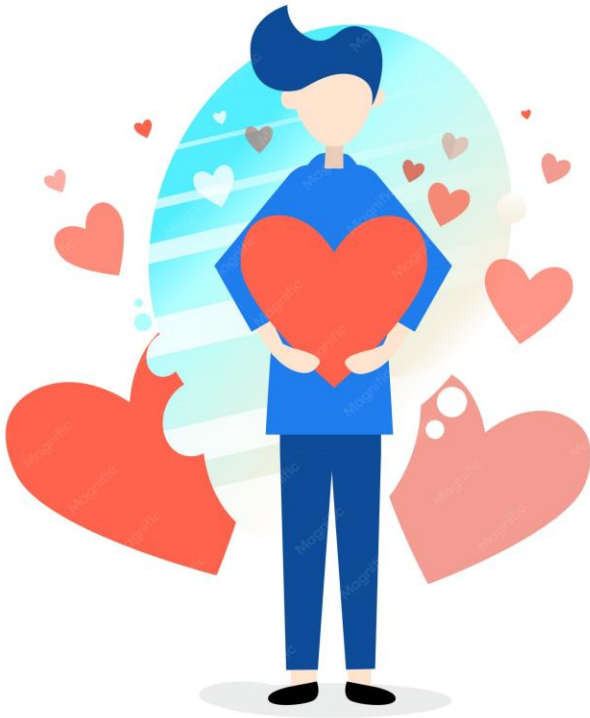
Pratiche per consolidarlo:

Auto-riconoscimento: elencare i propri punti di forza e i contributi che si portano nelle relazioni.

Limiti non negoziabili: definire cosa proprio non sei disposto a dare o accettare.

Affermazioni comportamentali: agire coerentemente con ciò che si considera dignitoso (dire no quando serve, chiedere rispetto).

Effetto nella relazione: quando ciascuno mantiene il proprio valore e riconosce quello dell'altro, la relazione diventa più equilibrata e rispettosa, si scambiano risorse volontarie, non obbligate.



Il nucleo di una personalità consiste nella valorizzazione di sé stessa.

Quindi valorizzando le persone, facendole sentire il loro valore personale avremo maggiore possibilità di allinearci.

COSA VUOI OTTENERE	COSA FARE PER SINTONIZZARSI
Affascinare	Essere affascinato
Parlare in modo interessante	Ascoltare con attenzione
Attrarre l'attenzione	Mostrare interesse
Ricevere aiuto	Aiutare
Essere compresi	Cercare di comprendere
Avere compartecipazione	Compartecipare
Cercare approvazione	Approvare
Ottenere rispetto	Rispettare
Ottenere gratitudine	Ringraziare
Ottenere simpatia	Manifestare simpatia
Ottenere amore	Essere amorevole

Alcuni casi di ACCORDIA

Quando la separazione entra nella dimensione economica, per molti uomini scatta la **paura**:
“Perdo la casa, devo pagare l’assegno, non ce la farò”.

Da qui si genera una storia mentale che trasforma l’altra persona in un nemico: “lei è una st...”,
“l’assegno mi ucciderà”.

Queste frasi non sono semplici pensieri, diventano un **pendolo emotivo** che oscilla tra rabbia e angoscia e alimenta il conflitto.

Ogni volta che il pendolo si muove, la paura cresce e le convinzioni si irrigidiscono; di conseguenza emergono comportamenti disfunzionali, chiusura nelle trattative, posture aggressive, richieste irragionevoli, che rendono più difficile la conciliazione e l’allineamento sugli accordi.

Il punto cruciale è che il pendolo va fermato.

Non basta parlare di “ragionare”, perché la mente spinge automaticamente verso la reazione istintiva.

È necessario **AGIRE** in modo opposto: riconoscere il pensiero catastrofico, prenderne le distanze e scegliere un’azione deliberata e lucida.

Questo significa osservare lucidamente la realtà, esplorare alternative pratiche (condivisione degli spazi, tempi, valutazioni economiche), e mantenere una comunicazione orientata a soluzioni piuttosto che a colpe.

Fermare il pendolo non annulla la paura, ma la **RIDIMENSIONA**: la trasforma da giudice implacabile in **informazione gestibile**. E quando si agisce in modo meno reattivo e più strategico, è possibile raggiungere accordi equi e sostenibili, riducendo il carico emotivo per entrambe le parti.



Alcuni casi di ACCORDIA

Nella separazione molte donne sviluppano **paure profonde**: “Non riusciremo mai a parlare, resterò sola, dovrò fare tutto io”.

Da queste immagini nasce una **convinzione limitante** che dipinge il futuro come carico e ingiusto: “lui si rifarà una vita e io rimarrò intrappolata a gestire i figli e la casa da sola”.

Questi pensieri non rimangono isolati, ma alimentano un **pendolo emotivo** che oscilla tra tristezza e risentimento e che finisce per abilitare giudizi verso l'ex partner: “a lui non importa”, “se la vive mentre io muoio di fatica”.

Ogni oscillazione rende più probabile un irrigidirsi delle posizioni; la donna può diventare più diffidente, pignola nei confronti delle proposte, oppure chiudersi in un atteggiamento di controllo che complica il dialogo e la ricerca di soluzioni condivise.

Anche qui l'obiettivo è fermare il pendolo. Riconoscere i pensieri catastrofici senza farsi guidare da essi permette di **trasformare la paura in informazione utile**: quali sono i **bisogni reali** (orari, risorse, supporto), quali sono le **alternative pratiche** (rete familiare, servizi, accordi di custodia condivisa), quali **aspetti economici e logistici** possono essere pianificati per tempo.

Scegliere **risposte consapevoli invece di reazioni emotive** favorisce la negoziazione e riduce il rischio di comportamenti disfunzionali (accuse, ostracismo, richieste incontrollate).

In questo modo si recuperano forza e centratura: non si elimina la fatica, ma si apre spazio per soluzioni concrete che proteggono i figli e la stabilità emotiva di entrambe le p



Alcuni casi di ACCORDIA

Valerio e Roberta si separano dopo anni di matrimonio e hanno due figli piccoli. Roberta resta nella casa coniugale; Valerio, ferito dall'ego, impone una clausola nel patto: lei può rimanere in casa ma non può introdurre altre persone.

La clausola nasce da rabbia e bisogno di controllo, non da una reale tutela dei figli.

Col tempo Roberta si ricostruisce una vita: ha un compagno stabile che conosce i bambini e con cui c'è un rapporto sereno.

Quando chiede il divorzio per regolarizzare la sua situazione, Valerio resta **ancorato al passato**: interpreta la nuova relazione come una offesa personale e rifiuta di concedere il divorzio, aggrappandosi alla clausola e alimentando il risentimento.

Il suo **pendolo emotivo**, oscillazione tra umiliazione e rabbia, lo spinge a comportamenti disfunzionali: ostruzionismo legale, recriminazioni, tentativi di controllo che bloccano qualsiasi possibilità di chiudere la vicenda in modo sano.

Il risultato è dannoso soprattutto per lui e per i figli: il rancore mantiene alto lo stress, impedisce la ricostruzione personale e genera un clima familiare teso.

Per uscire dal **pendolo dell'ego** serve **interrompere la reazione automatica e scegliere azioni consapevoli**: riconoscere il proprio dolore, lavorare sulla propria ricostruzione personale.

Spostare l'attenzione dal "chi ha torto" ai bisogni concreti (stabilità dei figli, accordi chiari, autonomia e serenità di entrambi) permette di trasformare il conflitto in una soluzione praticabile e meno dannosa per tutti.



Esercizio

Obiettivo: allenare il riconoscimento dei bisogni, comunicazione di confini e pratica del Freiling.

Mappa dei bisogni

Scrivete in 2 colonne: “Bisogni principali miei” (3 elementi) e “Bisogni che credo gli altri abbiano verso di me” (3 elementi).

Condivisione e richiesta

Ogni persona ha 3 minuti per esporre uno dei propri bisogni e uno dei bisogni attribuiti all'altro. Poi esprimere cosa si è disposti a fare per bilanciare i bisogni reciproci (concretezza: tempo, azione, limite).

Piano di azione

- Mettere in atto un linguaggio non accusatorio.
- Ricorda che la responsabilità emotiva resta personale: non chiedere di risolvere la sofferenza altrui.
- Portare avanti rispetto e concretezza (quando, quanto, come).

Esempi di frasi suggerite:

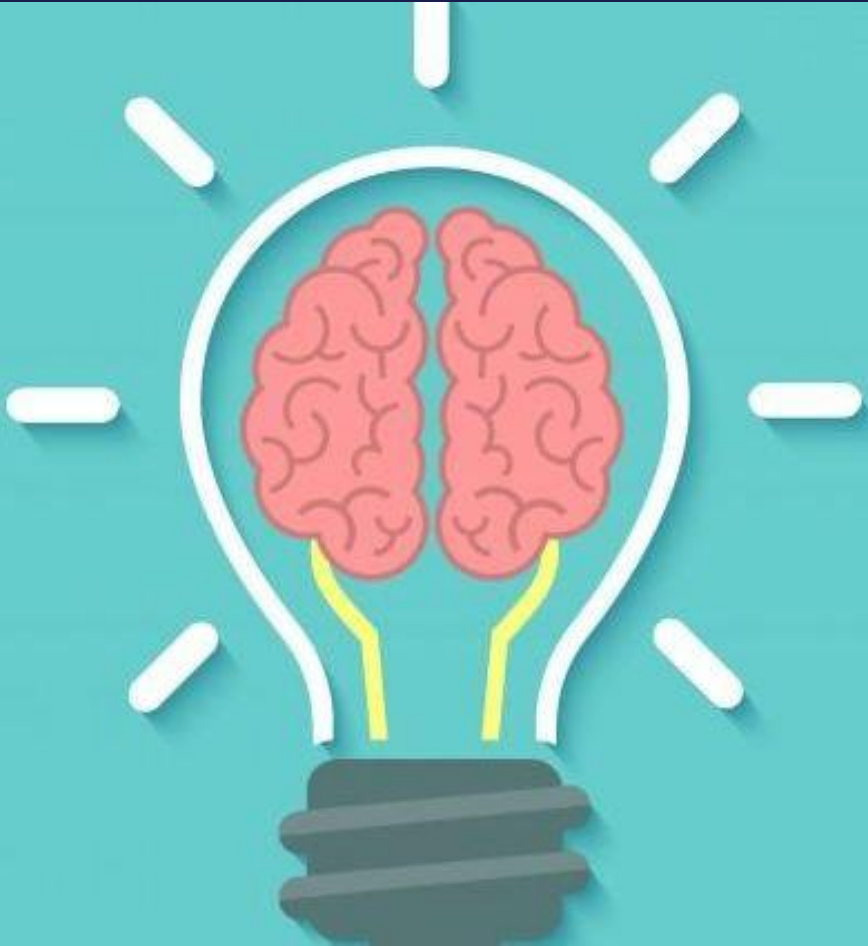
“Posso parlarti di questa preoccupazione?»

“Per me è importante avere conferme sul calendario dei figli; possiamo usare un calendario condiviso aggiornato?”

“Capisco il tuo bisogno di spazio; ti chiedo però di avvisarmi tempestivamente per potermi organizzare.”



Ricorda!



Il Freiling non è freddezza;
è rispetto consapevole di sé e dell'altro.

La libertà nelle relazioni nasce quando ciascuno sceglie e
offre senza bisogno compulsivo.

Lavorare su valore personale e confini rende le relazioni più
efficaci, creative e durature.

PIANO D'AZIONE

«Cosa posso fare già da oggi di diverso?»

1

2

3

4

5



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Per info o domande contattateci whatsapp al n.

+39 3519611943