

SERVIZIO DI PERSONAL COACHING

Se puoi sognarlo, puoi farlo (W. Disney)

Che cosa è il Coaching

Il coaching è ormai riconosciuto a livello internazionale, come il metodo più efficace e personalizzato per assicurare che vengano sviluppati e mantenuti nel tempo il pieno potenziale e la performance dei singoli individui, del team e delle organizzazioni.

“Le prove della validità del coaching sono molto evidenti. In uno studio dell'International Personnel Management Association, si dimostra che se la formazione migliora la produttività e l'apprendimento mediamente del 22%, con il coaching raggiunge l'88%” (fonte: Financial Times).

Il coaching, basato sull'esperienza diretta e sull'Action Learning, è un modello “trasformatore” che focalizzandosi su obiettivi specifici, permette alla persona di scoprire nuovi orizzonti, darsi prospettive non immaginate, scovare le proprie risorse interiori per sviluppare il proprio progetto di crescita personale e professionale.

E' una potente relazione di collaborazione fra un coach ed un individuo (chiamato coachee) che deve aderire volontariamente. Attraverso un processo di scoperta, di goal setting (messa a punto degli obiettivi e delle azioni da intraprendere per raggiungerli) ed azioni strategiche, permette la realizzazione dei risultati attesi, accelerando tempi decisionali e attuativi.

Il coach interviene come un catalizzatore, non agendo direttamente nella reazione chimica, ma favorendone la sua produzione.

Piuttosto che figura di "aiuto" o "di supporto", il coach è una figura che opera per l'"autosviluppo" della persona, orientandola all'azione.

Non si elabora il vissuto emotivo della persona, ma la si aiuta a gestirlo. Non ci si focalizza sul passato, ma sul presente e sul futuro.

Non si forniscono consigli, ma attraverso la tecnica delle domande (discovering questions) si stimola la capacità di auto-apprendimento che permette alla persona di scoprire gli aspetti inutilizzati del proprio potenziale (modello culturale di riferimento è l'arte della maieutica socratica).

A differenza dei modelli formativi tradizionali, non immette conoscenze/competenze ma accende quelle che sono presenti negli individui.

Non puoi insegnare qualcosa ad un uomo. Puoi solo aiutarlo a scoprirlo dentro di sé (Socrate)

In sintesi, cosa è e cosa non è:

- Pone il focus sulle convinzioni e sui comportamenti, non sulla personalità (non è un terapeuta)
- E' descrittivo, non valutativo (non è un assessor)
- Non immette conoscenze e competenze, stimola la riflessione (non è un formatore)
- Non fornisce consigli o soluzioni ma sollecita all'autosviluppo (non è un consulente)
- E' un partner alla pari, non un esperto da prendere a modello (non è un mentore)
- Si basa sull'ascolto

- Si basa su elementi concreti, non su impressioni o idee
- E' chiaro e diretto
- Considera l'aspetto temporale presente e futuro
- Fornisce feedback costruttivi
- Si focalizza su aspetti specifici
- Enfatizza la reciproca responsabilità
- Si basa su riservatezza e fiducia

Su cosa “lavora” in particolare il Coach

- Sulla focalizzazione di obiettivi/risultati
- Sull' eliminazione degli ostacoli interni
- Sulla gestione degli ostacoli esterni
- Sulla consapevolezza di chi siamo e come proporci nella vita
- Sulla consapevolezza delle propria unicità e delle potenzialità da esprimere
- Sul passaggio all'azione
- Sull'assunzione di responsabilità
- Sulla ricerca di un equilibrio personale
- Sul miglioramento del proprio stile di vita

I Coach di Life Coach Italy aderiscono alle Linee Guida e al Codice etico di ICF (International Coach Federation). In particolare, i contenuti trattati nelle sessioni sono protetti dal principio della riservatezza, e non verranno divulgati.