



*Non lasciare che i tuoi ricordi
siano più grandi dei tuoi sogni
Doug Ivester*

COACHING

*Scopri il tuo potenziale e diventa
protagonista della tua vita*

Coachingemotion di Raffaella Rognoni
Socia ICF Italia (Federazione Italiana Coach)

- **DEFINIZIONE DI COACHING:** è un processo in cui un/a professionista (Coach) accompagna e sostiene una persona (partner) o un team nello sviluppo delle loro potenzialità al fine di **ottenere risultati tangibili e duraturi** in ambito sia lavorativo sia personale.

ICF definisce il coaching come una **partnership** con i clienti che, attraverso un **processo creativo**, stimola la riflessione, ispirandoli a **massimizzare il proprio potenziale personale e professionale**.

Grazie all'attività svolta dal coach, i clienti sono in grado di apprendere ed elaborare le tecniche e le strategie di azione che permetteranno loro di migliorare sia le performance che la qualità della propria vita.

In particolare, nel coaching individuale, il Coach, attraverso un ascolto attento, la creazione di un clima di fiducia e l'utilizzo di domande mirate permette al partner di esprimersi liberamente, di acquisire consapevolezza delle proprie risorse, di elaborare ed esprimere nuove strategie di comportamento che permetteranno di migliorare sia le performance che la qualità della propria vita.

La metodologia di coaching adottata da ICF prevede che il cliente sia prima di tutto rispettato, sia dal punto di vista personale che professionale, e venga considerato in



grado di gestire efficacemente la propria vita ed il proprio ambito lavorativo. Ogni cliente viene visto come una persona creativa e piena di risorse.

I coach affiliati ad ICF Italia riconoscono che **i risultati sono frutto delle intenzioni, delle scelte e delle azioni della persona o del team**, sostenuti dall'impegno del coach e dall'applicazione dei suoi approcci, dei suoi metodi e delle sue competenze.

Il coach è dunque un *veicolo di cambiamento*, di crescita: trasporta una o più persone da uno stato di partenza alla meta desiderata (la vittoria nel caso sportivo, il raggiungimento di determinati obiettivi, come trovare lavoro o acquisire nuove quote di mercato, ecc.).

Il coach **allena la mente del partner** a diventare più consapevole e quindi sviluppare le proprie potenzialità in vista del miglioramento delle performance. In tal senso il coach è stato definito anche come un *"facilitatore del cambiamento"*.

*Non esiste vento favorevole
per il marinaio che
non sa dove andare
Seneca*

▪ **METODOLOGIA e RESPONSABILITA' DEL COACH:**

Le responsabilità del Coach sono:

1. individuare, valorizzare *le potenzialità* del cliente
2. scoprire, rendere chiari ed *allineare gli obiettivi che il cliente desidera raggiungere*
3. guidare il *cliente* in una *scoperta personale di tali obiettivi*
4. far in modo che le *soluzioni e le strategie da seguire emergano dal cliente stesso*
5. lasciare *piena autonomia e responsabilità al cliente*

Durante ciascun incontro è il/la **partner stesso/a** a scegliere l'argomento della conversazione, mentre il coach ascolta ponendo osservazioni e domande.

Questa interazione contribuisce a creare maggiore chiarezza e induce il cliente a divenire **proattivo**.

L'attività di *coaching* *accelera la crescita dell'individuo* in quanto grazie ad essa ognuno giunge a focalizzare nella maniera più efficace e consapevole gli obiettivi da raggiungere e le conseguenti scelte da porre in atto.



Nel coaching si osserva "*dove si trova il cliente oggi*", quale sia cioè la situazione attuale di partenza e definisce, in comune accordo, ciò che egli è disposto a fare per raggiungere "*la meta in cui vorrebbe trovarsi domani*" (l'attenzione è dunque rivolta al futuro, al conseguimento dei risultati)

Alcune aree di coaching in dettaglio:

Il business coaching lavora con le persone ed ha l'obiettivo di ottenere il meglio da queste. Diversamente dalla consulenza, il Business coaching è proiettato a creare un percorso di crescita e di miglioramento delle prestazioni. E' un po' quello che succede nello sport. Ogni atleta ha un suo preparatore atletico. Lo stesso principio si applica al business coaching, un modo nuovo di lavorare in azienda.

Il corporate coaching è il coaching rivolto alle risorse umane delle aziende. I due principi fondamentali sui quali si basa sono: la consapevolezza e la responsabilità. Consapevolezza significa far percepire alle persone la loro realtà di riferimento. La responsabilità è la presa in carico dei compiti loro assegnati con chiara definizione delle aspettative e delle finalità. Questo nuovo modo di gestire le persone è la naturale evoluzione dei cambiamenti sociali ed economici di questi anni.

Tale sviluppo avviene integrando momenti di team coaching in aula e sessioni di coaching individuale.

In base alle esigenze dell'azienda verrà sviluppato un piano di coaching ad hoc .

*Non esiste vento favorevole
per il marinaio che
non sa dove andare
Seneca*

Il Career Coaching implica un modo diverso di guardare alle **propria sfera professionale**, che si traduce in una rinnovata motivazione nel trattare il proprio lavoro, i propri colleghi, i clienti e se stessi. La sfida che offre il coaching è quella di aumentare le opzioni di scelta per individuare una nuova professione e/o recuperare la motivazione a svolgere la tua attività professionale.



Al termine delle sessioni di coaching è possibile riconoscere le proprie autentiche qualità distintive, rifondare la propria forza su una base solida di valori, capacità e interessi percepiti davvero come propri e pervenire così a valorizzare la propria unicità professionale nel mondo.

Queste alcune delle domande alle quali troverai una risposta:

- Come posso promuovere meglio me stesso nel mercato del lavoro?
- Quali condizioni posso implementare per vivere con più soddisfazione la mia attività professionale?
- Che cosa ho fatto (o non ho fatto) nei miei ultimi anni di lavoro/studio che mi ha rallentato la crescita professionale? In che modo posso ripartire?
- Quali decisioni posso prendere oggi per reindirizzare la mia vita professionale in linea con i miei desideri di sviluppo?
- I servizi chiave offerti nella consulenza di carriera sono:
 - L'analisi della job position;
 - Il bilancio delle competenze chiave;
 - Il piano di self-marketing;
 - Il sostegno all'outplacement;
 - La preparazione ai colloqui di selezione.

Il Career Coach aiuta il cliente a scoprire o a riscoprire le sue spontanee inclinazioni e a focalizzare su di esse la sua attenzione.

Vige naturalmente la **riservatezza** dei temi trattati con il coachee.

▪ **Aree di COACHING proposti :**

- ❖ **PERSONAL/LIFE COACHING**
- ❖ **PROFESSIONAL/BUSINESS COACHING**
- ❖ **CORPORATE / EXECUTIVE COACHING**
- ❖ **TEAM COACHING**
- ❖ **PERSONAL BRANDING**
- ❖ **CAREER COACHING**
- ❖ **TEENAGER COACHING**
- ❖ **EMOTIONAL COACHING**



Coaching Emotion di Dott.ssa Raffaella Rognoni

- ❖ TALENT COACHING
- ❖ WELLNESS COACHING (la bellezza esteriore parte da dentro)
- ❖ COMUNICATION COACHING (coaching specifico sullo sviluppo della propria efficacia comunicativa nelle interazioni con gli altri, nella comunicazione in pubblico, negoziazioni, ecc.)
- ❖ POLITICAL COACHING
- ❖ INTEGRATION COACHING
- ❖ GENDER COACHING (valorizzare la propria identità di genere maschile o femminile)
- ❖ FAMILY COACHING (coaching familiare, genitoriale, di coppia, adolescenti)
- ❖ LEADERSHIP COACHING
- ❖ MENTAL COACHING

*Non puoi scoprire nuovi oceani
fino a quando non hai il coraggio
di perdere di vista la spiaggia
Georges Danton*

Il lavoro di approfondimento su se stessi è un viaggio che partendo dalla propria situazione attuale conduce a rifiorire compiutamente nella propria autenticità.

▪ **DURATA e FREQUENZA:**

Per il coaching individuale: sessioni di 1 ora o 2 ore, una volta alla settimana, ogni 15 gg o ogni 3 settimane , a seconda della situazione individuale presentata.

Per il coaching individuale la modalità di incontro può essere :

- presso lo studio del coach
- presso l'ufficio del coachee
- Skype coaching, call coaching (telefonica) o via e mail.

Coaching di gruppo: incontri da un minimo di 3 a un max di 8 ore a giornata con incontri una volta alla settimana per 4/8 incontri.