

Coaching

L'espressione inglese "to travel Coach" significa, letteralmente, salire in carrozza, intraprendere un viaggio.

Un Coach è quindi un professionista che aiuta una persona, o un'organizzazione, a raggiungere una meta, una situazione desiderata, partendo dal punto in cui si trova.

Il coaching ha la funzione di mettere in grado le persone di attingere appieno al potenziale che hanno già dentro di sé, per realizzare i propri obiettivi e la vita che desiderano.

Per fare questo, un Coach aiuta il proprio cliente a fare innanzitutto chiarezza su ciò che vuole veramente, stabilendo la gerarchia dei suoi valori e mettendolo in grado di formulare i suoi obiettivi nella maniera più efficace.

Agisce inoltre su varie leve, tra cui:

- l'identificazione e la valorizzazione dei punti di forza del cliente, per aiutarlo a sfruttare al meglio il suo potenziale.
- l'identificazione e il superamento di ciò che lo sta limitando.
- la creazione di uno specifico piano d'azione, fondato sui comportamenti specifici che gli consentano di realizzare nella maniera più veloce possibile ciò che desidera, mantenendo la giusta focalizzazione e verificando costantemente i risultati.

Esistono vari ambiti in cui lavora un Coach:

- a livello individuale (Life Coach), operando sulle varie aree che riguardano la vita di una persona.
- a livello aziendale (Executive o Business Coach), affiancando un'azienda.
- nello sport (Mental Coach), per mettere in grado un atleta o un team di adottare il giusto atteggiamento mentale durante una gara e nel corso della sua preparazione, aspetto oggi sempre più determinante.



Il Coaching mira a dotare le persone, velocemente, delle risorse necessarie per gestire al meglio se stesse e per sfruttare appieno le proprie risorse in totale autonomia.

Per questo motivo un percorso di coaching prevede generalmente un numero di sessioni limitato, (solitamente dalle 4 alle 7) con un intervallo di almeno due settimane tra una sessione e l'altra.