

## **IL LIFE COACHING**

### **Che cos'è il Life Coaching?**

Il Life Coaching è un valido e pratico sistema per farti ottenere e raggiungere i tuoi obiettivi nella vita.

Il Life Coach (esperto certificato che pratica Coaching) non è un terapeuta, né uno psicologo e tanto meno uno psichiatra o un neurologo. Piuttosto, il Coach è un professionista che può essere definito essenzialmente un "allenatore dei risultati". Il Life Coach aiuta un individuo, gruppo o organizzazione a cambiare in meglio uno o più contesti della propria vita, a fare scelte, a prendere decisioni e raggiungere il massimo del proprio potenziale per raggiungere obiettivi personali, che possono anche essere indipendenti da quelli professionali o aziendali. La sua forte sensibilità permette di entrare in contatto diretto con le aspirazioni, le emozioni, le attese, le forze, la vitalità e le gioie del cliente permettendo di superare le temporanee difficoltà che la vita spesso propone e vivere meglio.

Il Life Coaching è un'esperienza che trasforma. Quando un Coach e il suo cliente decidono di condividere un percorso di Life Coaching, entrambi ne escono profondamente trasformati. Dal punto di vista del Coach, è l'esperienza di accompagnare e assistere una persona che ha deciso di riconsiderare alcuni - o tutti - gli aspetti della sua vita. A volte si tratta, da parte del cliente, di mettere a punto alcune risorse e prepararsi a raggiungere uno o più obiettivi specifici. Spesso, è l'inizio di un vero e proprio viaggio alla ricerca di se stessi e dello scopo della propria vita, analizzando in dettaglio una o più situazioni sotto tutti i punti di vista, per poi intraprendere un percorso di cambiamento.

### **Come lavora un Life Coach**

Il Coach né giudica, né critica.

Prima di tutto crea la motivazione, o la fa emergere ove sommersa, innescando processi di auto-consapevolezza, aumentando l'autostima, mettendo in moto risorse ed un flusso di positività, di cambiamento e di rinnovamento.

Il Life Coaching sostanzialmente è la preparazione compiuta con il supporto di un allenatore per imparare ad affrontare le sfide della vita.

Non c'è da meravigliarsi che, per gli effetti spesso dirompenti che i clienti ottengono attraverso il Life Coaching, attualmente esso sia una delle tipologie di auto-aiuto più richieste.

### **Le aree di interesse: dove può intervenire un Coach**

1. Fisico/Salute/Vitalità
2. Emozioni
3. Ambiente/Beni materiali
4. Crescita personale
5. Svago
6. Famiglia
7. Vita sociale
8. Lavoro/Carriera
9. Finanze/Risparmi/Investimenti
10. Spirito/Missione personale/Contributo al mondo

### **La filosofia del coaching**

La filosofia del Coaching è "liberare le risorse". Il Coaching non è un trasferimento di conoscenze ma è uno strumento per sviluppare nelle persone le potenzialità dando gli strumenti per poterle utilizzare. È un percorso di comunicazione, di coinvolgimento delle parti, di consapevolezza, di responsabilità.

### **Scopo del Life Coaching**

Lo scopo essenziale del Coaching è permettere alle persone di ottenere più libertà di scelte e condurre una vita più gratificante e in linea con lo scopo della propria vita, monitorando i risultati in tempi ridotti.

### **Perché un individuo dovrebbe ricorrere al Coaching?**

Perché è uno strumento che ti permette di esprimere le tue potenzialità e di raggiungere ciò che desideri realmente nella vita. Perché ti aiuta a chiarire i tuoi desideri, a prendere decisioni, a trasformare gli ostacoli in possibilità, ad ideare strategie e azioni per realizzare i tuoi obiettivi, per sviluppare le tue doti e talenti personali, per affrontare con maggior sicurezza un cambiamento di ruolo, per facilitare l'assunzione di nuove responsabilità, per costituire o motivare una singola persona o un team, per migliorare la gestione del tempo e/o dello stress, per migliorare i rapporti interpersonali, per migliorare il clima lavorativo e familiare.

### **I benefici**

Il coaching, come strumento di sviluppo, accelera i progressi della persona, perché la aiuta ad orchestrare e pianificare lo sviluppo delle proprie competenze per ottenere risultati significativi e specifici.

I benefici che più spesso se ne ricavano dal coaching sono:

- *l'acquisizione di autonomia e consapevolezza, che si esprime nell'utilizzo delle proprie capacità in termini autonomi e non imposti;*
- *un maggiore coinvolgimento della persona interessata;*
- *un miglioramento della sua motivazione, essendo il coaching improntato all'azione;*
- *un aumento della responsabilizzazione, perché le azioni da fare sono scelte e perseguite dalla persona, protagonista del proprio sviluppo supportata dal proprio coach.*

### **Perché il Coaching sta diventando così popolare?**

Il Coaching sta diventando popolare per diverse ragioni:

- *la concretezza: le persone vogliono vedere fatti concreti; disposti a cambiare*
- *tempi: ottenere in tempi brevi anche piccoli risultati ma che durano nel tempo*
- *i modi di interagire: si può cambiare divertendosi e scoprendo se stessi*
- *le metodiche: sono dolci ed efficaci provate da milioni di persone nel mondo*

### **Quante persone ricorrono al Coaching in Italia.**

In Italia come tutti gli altri paesi del mondo, la richiesta di Coaching è in continua espansione. Gli individui avvertono spesso in momenti di disagio e crisi una spinta nella ricerca del "sistema" che permette loro di affrontare l'incertezza vissuta e la continua instabilità legata al vivere del mondo moderno. Il Coaching non fornisce informazioni, ma permette di sprigionare il potenziale e agevolare cambiamenti e risultati significativi permettendo di ritrovare e praticare la propria creatività.