

IL COACHING. SCOPRIAMO QUESTA NUOVA PROFESSIONE

Il coaching è un'attività affascinante, ma ancora poco conosciuta nella sua più autentica essenza. Oggi i media usano il termine coach per definire figure come i "motivatori", i trainer, o i formatori con approcci esperienziali, ma che poco hanno a vedere con questa nuova professione. Il coach è un professionista che accompagna persone o gruppi verso i risultati desiderati, attraverso uno specifico processo e usando precise competenze.

Cerchiamo innanzitutto di capire le origini del coaching.

Chi ha frequentato paesi anglosassoni avrà notato che le carrozze del treno o gli autobus sono chiamati "coach". Furono infatti gli studenti inglesi che nell'800 usarono per la prima volta il termine coach per individuare i professori più capaci, quelli cioè che riuscivano a "trasportarli" verso il successo scolastico.

L'ispiratore del coaching, così come lo conosciamo oggi, è Tim Gallwey, un istruttore di tennis che negli anni '70 si chiede cosa avviene nella mente dell'atleta quando la palla non è giocata e come quei pensieri possono influire sulla sua prestazione. Individua così un "gioco esterno", quello che si vede, e un "gioco interno", quello della mente, sviluppando delle tecniche "non direttive" che hanno lo scopo di portare consapevolezza sul gioco interiore e affidare la responsabilità della crescita prestazionale all'atleta stesso.

Qualche anno dopo è John Whitmore, un consulente manageriale, ad elaborare uno dei più noti processi di coaching e ad applicarne i benefici anche in ambito aziendale.

Proviamo a saperne di più sul processo di coaching. Accompagnare persone o gruppi verso la meta desiderata significa per un coach supportare il proprio cliente verso la definizione di obiettivi significativi per sé, scoprire e far scoprire i talenti e le potenzialità esistenti, stimolare l'esplorazione e poi la scelta di strategie e ancora dopo le azioni, che lo porteranno sempre più vicino alla meta, sostenere il cliente, favorendo la consapevolezza e l'apprendimento in ogni occasione, di successo o meno, attraverso feedback, domande, "sfide" verso altri paradigmi, e nel continuo rispetto della preziosità del suo pensiero e delle sue esperienze.

Una delle prime domande verso questa nuova professione riguardano le differenze rispetto all'attività di supporto psicologico.

Per rispondere mi aiuterò con le linee guida fornite dalla International Coach Federation, la più importante associazione mondiale di coach professionisti, che si occupa di definire standard professionali, competenze e codice etico, attraverso un processo di certificazione a valenza internazionale.

PRESUPPOSTI del coaching:

Il coaching è quel servizio che ha come presupposto la relazione tra il coach ed un altro individuo, o gruppo, finalizzata al raggiungimento di un obiettivo in un contesto definito o al miglioramento di compito che questi ha all'interno di quel contesto.

Il coach non è necessariamente un esperto del tema affrontato, non dà consigli e fa domande. Il coachee (cliente) ha in sé tutte le risorse di cui necessita per raggiungere i risultati desiderati: è già un "campione" da allenare per il successo.

OBIETTIVI del coaching

Individuare lo stato presente e lo stato desiderato; le risorse, e le strategie per acquisirle, necessarie per il raggiungimento dello stato desiderato, in un tempo concordato con il coachee. Attraverso una relazione efficace stimolare nel coachee nuove consapevolezze e stati di auto-efficacia che facilitino la realizzazione di progetti ed obiettivi nella vita personale e/o professionale.

PRESUPPOSTI del supporto psicologico

Il cliente è spinto da una sofferenza, da un disagio, o da un forte desiderio di cambiamento esistenziale a voler raggiungere uno stato di benessere, o la piena salute psichica, o la conoscenza di se stesso che gli permetta l'espressione massima delle proprie potenzialità. Ogni indirizzo psicoterapeutico ha una sua specifica definizione di "problema" e di percorso per risolverlo, derivante dal punto di osservazione dell'individuo e dalle variabili considerate significative. La psicoterapia tratta qualsiasi tipo di sofferenza psichica fino ai più complessi problemi di personalità e di relazione fra se stessi e gli altri.

OBIETTIVI del supporto psicologico

Condurre, per prima cosa, la persona verso uno stato di "salute psichica" in cui questa possa vivere un senso di benessere sia rispetto a se stessa che rispetto agli altri, poi stimolare l'espansione della coscienza per esprimere tutte le potenzialità facilitando lo sviluppo in tutti i campi della vita. La psicoterapia tradizionale è consigliata a chi vuole compiere un lavoro completo ed approfondito su se stesso.

Possiamo quindi riassumere con due concetti base:

Il coach lavora con persone che non hanno problemi ma obiettivi da raggiungere. Il processo è prevalentemente orientato al futuro per aprire nuove risorse.

Lo psicologo lavora con persone che vivono un disagio o un problema e vogliono risolverlo. Il processo è prevalentemente orientato al passato, alla ricerca delle cause.

Può capitare che lo psicologo operi negli ambiti in cui lavora un coach, se ne acquisisce le specifiche competenze. Un coach non può lavorare negli ambiti di supporto psicologico, a meno che non ne abbia titolo professionale.

Esistono diverse specializzazioni professionali per il coach, dallo sportivo all'aziendale, sino al "life coaching", in cui si accompagna il cliente verso il raggiungimento degli obiettivi più importanti per sé in tutte le dimensioni della propria vita.

Dr. Davide Tambone

<http://www.psicologiadellavoro.org/?q=content/il-coaching-scopriamo-questa-nova-professione>