

ATTIVITA' DI COACHING INNOVATIVO

Premessa.

Il coaching è una relazione di collaborazione, partnership finalizzata al raggiungimento di obiettivi personali, relazionali o professionali. E' l'accompagnamento di un individuo, un gruppo o una squadra, da parte di uno specialista del cambiamento e dello sviluppo personale: il coach.

Agendo sullo sviluppo della consapevolezza personale e sul proprio senso di autoefficacia, il coaching facilita l'espressione e lo sviluppo delle potenzialità dell'individuo.

A chi si rivolge

Si rivolge a tutti coloro che intendono definire i propri obiettivi, sviluppare la sicurezza in loro stessi, imparare a superare i propri limiti, gestire le proprie emozioni e i propri stati d'animo, ecc. . Il cliente nel coaching è una persona o una squadra che vuole raggiungere un livello più elevato di performance, di apprendimento o di soddisfazione. Ci sono molte ragioni per le quali una persona o un team possono scegliere di lavorare con un coach, qui di seguito elenchiamo alcuni tra gli obiettivi che si possono raggiungere attraverso l'utilizzo del coaching.



OBIETTIVI GENERALI DEL COACHING

- Imparare ad “uscire dalla propria zona di comfort”.
- Sfidarsi.
- Definire la propria Visione del futuro.
- “Alzare l’asticella dei propri obiettivi”.
- Accrescere la propria autostima e la sicurezza in se stessi.
- Sviluppare la capacità di gestire i propri stati d’animo.
- Prendere coscienza del proprio potenziale e saperlo utilizzare al meglio.
- Trasformare il pensiero in azione, la motivazione in attivazione.

IL COACHING SU DERIVA

E’ una modalità innovativa di intervento di supporto allo sviluppo delle potenzialità dell’individuo con particolari riferimenti allo sviluppo di una visione futura, alla analisi e alla gestione della situazione che si sta vivendo.

Il “coaching su deriva” è un particolare tipo di sessione di coaching che si svolge in ambiente marino o lacustre, attraverso una esperienza di uscita in imbarcazione a vela, la deriva appunto, e la sperimentazione in attività veliche.

Nella sessione di coaching su deriva, il **coach** si occupa degli aspetti psicologici, lavorativi e comportamentali dell’individuo, stimola l’assistito a riflettere sull’esperienza senza intromettersi in questioni di tecnica velica, anche se deve conoscerla a fondo, in quanto, le attività veliche, sono lo strumento che viene utilizzato al fine di sviluppare riflessioni e metafore utili ad evidenziare le modalità comportamentali dell’individuo. Lo **skipper**, si coordina con il coach sulle attività da svolgere al fine di fare emergere determinati comportamentali nell’individuo e fargli vivere particolari esperienze. Il partecipante, o **coachee**, deve aver già avuto un primo incontro conoscitivo con il coach, è bene sia stato messo al corrente del programma e delle attività che verranno proposte e, aspetto fondamentale per la buona riuscita dell’intervento, deve, preventivamente, aver condiviso il progetto ed essere motivato a partecipare alla sessione di “coaching su deriva”.



OBIETTIVI SPECIFICI DEL COACHING SU DERIVA

- Analizzare la propria situazione professionale (o personale) attuale e quella della propria organizzazione.
- Definire la propria vision individuale.
- Individuare le risorse a disposizione e ciò che può servire al raggiungimento degli obiettivi propri e dell'organizzazione.
- Fare emergere gli elementi da tenere sotto controllo e quali siano i punti chiave dello sviluppo personale e professionale.
- Definire quali siano i passi iniziali, le mete/obiettivi intermedi e gli obiettivi di medio/lungo periodo.
- Sviluppare la capacità di individuare i possibili imprevisti e saper cosa fare per superarli.

E' necessario, infine, sottolineare come il coach debba, comunque, sempre essere flessibile nel saper variare attività, riflessioni e metafore sulla base di nuovi elementi di interesse per lo sviluppo professionale della risorsa, che possono emergere durante la sessione.

IL CLIMBING COACHING

E' una modalità innovativa di intervento di supporto allo sviluppo delle potenzialità dell'individuo, con particolare attenzione alla fiducia in se stessi, alla definizione e al raggiungimento degli obiettivi.

Presso una palestra artificiale o in ambiente montano, si sperimenta l'attività di arrampicata in assoluta sicurezza.

Per lo svolgimento di sessioni di "climbing coaching" è necessaria la presenza del **coach**, che, senza intromettersi in questioni di tecnica di arrampicata, funge da motivatore individuale, supporta ed assiste la persona nel prendere fiducia delle proprie potenzialità, nel definire i propri obiettivi, nel visualizzare i risultati di miglioramento ottenibili e nell'andare "oltre" i propri limiti.

La **guida** tecnica, un esperto di arrampicata, si deve coordinare con il coach sulle attività da svolgere al fine di fare sperimentare al partecipante particolari situazioni e comportamenti. Il **coachee**, infine, è necessario sia consapevole



delle attività che verranno proposte e che sia interessato a "sperimentare sé stesso", mettersi in gioco, partecipando alla sessione di "climbing coaching".

OBIETTIVI SPECIFICI

- Saper riconoscere e vincere le proprie paure.
- Sviluppare la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità.
- Apprendere ad applicare la precisione e la scrupolosità.
- Testare concretamente l'importanza degli aspetti legati alla sicurezza.
- Definire i propri obiettivi e i passi intermedi per raggiungerli.
- Imparare a visualizzare i risultati da raggiungere.
- Saper utilizzare il pensiero positivo per sfidarsi a raggiungere prestazioni migliori.
- Andare "oltre le proprie abitudini e credenze limitanti" e sostituire queste ultime con altre che consentano lo sviluppo individuale e il raggiungimento di obiettivi significativi.

Contatti

Per qualsiasi informazione aggiuntiva, per l'effettuazione dell'analisi dei bisogni e per la progettazione dell'intervento "ad hoc" per la Vostra specifica organizzazione, potete contattarci all'indirizzo e-mail info@perseo.pd.it oppure al numero di telefono 347-0755007.

