

### **Cos'è e come agisce il coaching?**

Il coaching è un processo di sviluppo personale e professionale che, attraverso l'ascolto attivo da parte del coach, mira a promuovere l'autorealizzazione della persona.

In questo processo, il coach non dà né suggerimenti né consigli, non giudica e non valuta, non risolve i problemi, piuttosto accompagna la persona a riflettere su di sé per individuare le proprie risorse, già presenti in lui/lei. Questo processo di riflessione su di sé e di riconoscimento delle proprie risorse permette alla persona di guardare alle situazioni complesse che sta vivendo da una prospettiva di crescita, piuttosto che di difficoltà. Tutto ciò guida la persona nel perseguire più efficacemente obiettivi significativi, piuttosto che perdersi dietro a ostacoli e difficoltà personali e/o prendere decisioni poco efficaci poiché basate su paure o altri blocchi personali.

Nel coaching la persona è responsabile del proprio processo di crescita personale e collabora con il coach in una partnership che ha come scopo quello di supportare la persona verso la sua massima realizzazione attraverso l'ascolto profondo di sé. Grazie alla guida del coach, la persona impara gradualmente ad affrontare gli eventi della propria vita con un maggiore senso di responsabilità, rafforzando la propria leadership personale, anziché farsi travolgere dagli eventi e vivere la propria vita spostando l'attenzione fuori di sé, ad es. lamentandosi continuamente dei propri problemi, ma senza far nulla in concreto per risolverli.

L'approccio del coach è profondo, poiché guida la persona verso una maggiore conoscenza di sé, ma, al tempo stesso, molto pratico dal momento che coach e coachee lavorano sul raggiungimento di obiettivi concreti attraverso la messa in pratica di azioni che portano ad un reale cambiamento.

Il coaching ha un ampio campo di applicazione. Può essere applicato a qualsiasi problematica esistenziale che non abbia radici profonde nel passato o radici patologiche. In tal caso, il coach orienta verso altri tipi di aiuto, quali lo sportello psicologico o un percorso di psicoterapia.