



Emanuele Zanella

Cos'è il Coaching e a cosa serve?

Trucchi e strategie di Coaching per lo sviluppo personale!



Cos'è il Coaching? A cosa serve? E'utile veramente? A chi serve?

Perché le persone di successo hanno un Coach che li segue?

Cos'è il Coaching? A cosa serve? E'utile veramente? A chi serve?

Perché le persone di successo hanno un Coach che li segue?

Queste sono alcune delle domande che molti si pongono su questa forma di crescita personale che sta spopolando in tutto il mondo, quindi ecco le risposte dal mio punto di vista che devi sapere.

Ora troverai un'introduzione di che cos'è il coaching, e poi se sei tenace avrai un po' di lavoro da fare. Ti ho messo a disposizione una serie di domande test che ti aiuteranno a conoscere meglio te stesso in modo diverso.

II COACHING (nel suo significato più diffuso) è il processo di aiutare un'altra persona a **performare al massimo le sue abilità.**

Il metodo di coaching personale deriva dal modello di training degli sport, che promuove una **consapevolezza cosciente di risorse** e abilità e il loro sviluppo e il loro potenziale umano.

Estraendo i punti di forza di un'altra persona attraverso un'osservazione attenta e di feedback, cambiando le percezioni e le visuali dei blocchi attuali, incanalando le risorse in modo attivo sui risultati.

Il Coaching enfatizza il cambio generativo concentrandosi su come definire e raggiungere obiettivi specifici, sul **rafforzamento dell'identità** e dei valori e sulla realizzazione di sogni.

Fissare degli obiettivi non è così semplice come sembra, perché essi devono essere coerenti con i propri **valori** e **bisogni primari**, altrimenti potrebbero causare più danni che altro.

Esempio: Il vorrei mangiare la pizza tutte le sere, ma ho bisogno di mangiare petto di pollo e verdura per essere in forma.

Esempio: Io vorrei fare l'amore ogni sera con una donna diversa, ma dentro di me a livello profondo ho bisogno dell'amore di una famiglia.

Questi due semplici esempi dimostrano come è facile mettersi in conflitto con se stessi se venisse fissato un obiettivo equilibrato, per quello nel coaching vengono usate delle tecniche specifiche per stimolare i valori inconsci profondi equilibrando la persona con quello che vuole a quella che fa.

A volte persone quando iniziano un percorso mi presentano un bel foglio con scritto i loro obiettivi ben definiti come se fosse una lista della spesa, ma poi lavorando in **profondità** spesso quella lista cambia forma completamente raggiungendo ugualmente in modo naturale gli obiettivi fissati.

Se ti può consolare io ho presentato una lista talmente lunga al mio mentore, che si è messo a ridere da quanta roba avevo scritto. Lavorando in modo serio, professionale e profondo abbiamo capito che alcuni obiettivi erano completamente in disequilibrio con me stesso, quindi abbiamo cambiato rotta senza nessuna forzatura o altro portandomi nello stato di performance che avevo bisogno.

Abbiamo lavorato sulla mia **identità**, sui miei valori, bisogni equilibrando la mia persona con le mie competenze a tal punto da mettermi in condizioni di sviluppare ed esprimere al meglio le mie capacità sia a livello personale che professionale.

Conoscere la nostra **'identità** serve per identificare l'insieme delle nostre convinzioni centrate su noi stessi che influenzano il modo in cui vediamo le cose e ci comportiamo, lavorando anche sulle proprie ombre interiori ovviamente.

Avere una buona consapevolezza di se stessi è indispensabile per fissare degli obiettivi coerenti con i propri bisogni e valori, utile a eliminare così spiacevoli conseguenze.

Nel Coaching l'allenamento e la valorizzazione delle **potenzialità** permettono di inquadrare l'essenza stessa del Coaching, e di accompagnare la persona verso il suo massimo rendimento attraverso un processo autonomo di apprendimento.

"L'avversario che si nasconde nella vostra mente, è molto più forte di quello che troviamo dall'altra parte della rete".

Fare Coaching con la "C" maiuscola significa mettere in condizione il Cliente di prendere in mano la propria vita in modo coerente e congruente al 100%, elaborando un piano d'azione utile a conseguire gli obiettivi desiderati.

Non esiste una regola precisa per fare Coaching, esso si adatta alle esigenze personali del Cliente continuamente fino a far riconoscere, ad ogni essere umano le proprie potenzialità e le abilità da sviluppare per raggiungere il massimo successo personale.

Il Coaching porta le persone a sviluppare **nuove strategie di pensiero** e nuove abilità inconscie, realizzato attraverso l'apprendimento continuo ottenendo così prestazioni più efficaci.

Lo scopo principale è quello di aiutare le persone a costruirsi il futuro che desiderano e a sviluppare le abilità necessarie nel minor tempo possibile, perché quel futuro si realizzi veramente.

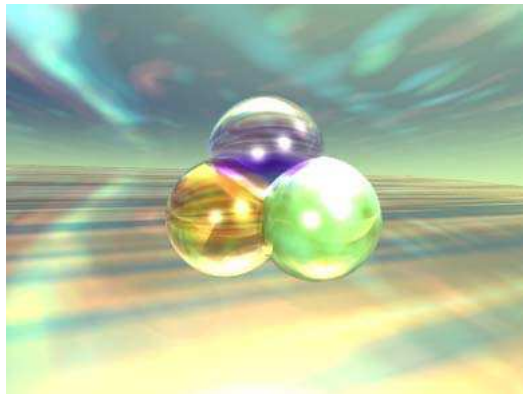
Il coach non sostituisce **mai** la persona nel prendere le decisioni, il suo ruolo è piuttosto quello di creare le condizioni affinché l'interessato trovi autonomamente il giusto orientamento da se stesso.

In tal senso il coach è stato definito come un **facilitatore del cambiamento** attraverso un'attività di osservazione, ascolto attivo, feedback e stimoli precisi che conducono i soggetti alla crescita personale.

"Se una voce dentro di te continua a ripeterti "non sarai mai in grado di dipingere", allora dedicati alla pittura con tutto te stesso, e vedrai che quella voce sarà messa a tacere." -
Vincent van Gogh



Le tre energie archetipiche



Un'altra forma di coaching molto potente sono le **tre energie archetipiche**:

La Tenerezza, La Ferocia e la Giocosità.

Queste 3 risorse sono necessarie per portare equilibrio nell'espressione massima del guerriero, sono energie archetipiche, ossia configurazioni energetiche che provengono dalla storia della coscienza da generazioni di esperienze riguardo a come diventare esseri umani.

*** La prima risorsa archetipica è la TENEREZZA.**

Per vivere una **vita generativa**, cioè che genera positività per affrontare qualsiasi sfida profonda nella vita, avrete bisogno di *accedere alla tenerezza*.

E' questo che vi permette di toccare e di essere toccati, di placare, di calmare e di calmarvi, di essere empatici e sensibili.

La calma serve a "calmare" la rabbia in modo da ritrovare l'equilibrio negli imprevisti della vita, utile ad evitare di perdere la testa.

Il lato oscuro della tenerezza è la **debolezza**, per è utile una dose ottimale della ferocia per equilibrare questa energia.

* La seconda risorsa è la FEROCIA.

In ogni energia c'è un lato ombra e un lato risorsa della configurazione archetipica. Dunque la ferocia negativa o non centrata si esprime come AGGRESSIVITA' e via dicendo. La ferocia positiva o centrata si esprime in **determinazione**, forza di reazione e **coraggio** per affrontare qualsiasi compito importante dobbiamo essere in grado di avere una **feroce determinazione e una concentrazione profonda e intensa**. La ferocia negativa stimola l'aggressività addirittura con noi stessi nei nostri confronti, finendo quasi a scontrarsi con se stessi.



* La terza è la GIOCOSITA'.

La vita è troppo seria per viverla senza senso dell'umorismo!

Se le cose veramente serie, è necessario non prenderle troppo sul serio altrimenti si finisce in uno stato negativo di rabbia e di chiusura. La giocosità ti permette di "giocare" e vedere le cose fuori dagli schemi, quindi essere creativi e vedere nuove prospettive positive.

Avere il broncio tutto il giorno perché si è concentrati consuma energia in modo assoluto perché manca quel senso di rilassamento e divertimento, d'altronde ridere porta ad una produzione di endorfine, quindi perché non sfruttare le qualità del nostro corpo in modo abile?

Il lato oscuro della giocosità è "*l'essere pagliacci sempre*", cioè ridere anche su cose serie escludendo le altre caratteristiche. E ora ecco una serie di domande precise che ti consiglio di rispondere senza saltarne una se vuoi veramente iniziare a conoscere te stesso.

Ora fermati un attimo e vai a prendere carta e penna prima di iniziare a leggere. Se troverai delle domande antipatiche, scomode o che fai fatica a rispondere, ti consiglio di restare lì fermo ad aspettare che il tuo inconscio elabori la risposta.

Evita di saltarle come facevo io anni fa perché poi me ne pentivo.

Domande coaching.

Che cosa vuol dire "equilibrio" per te?

A che cosa dici sì e a che cosa dici no?

Hai fiducia in te stesso?

Sei sicuro di essere veramente te stesso sempre? In che modo? In quale ambiti?

Che cosa ti impedisce di avere fiducia in te stesso?

Quali sono 3 delle tue qualità migliori?

Dove vuoi essere fra 10 o 20 anni?

Cosa stai facendo attualmente per migliorare te stesso?

Quale effetto vuoi avere sulla gente che incontri?

Che effetto hai sulle persone?

Quando ti guardano da lontano, cosa pensi?

Quale sarebbe la tua giornata di lavoro ideale?

Cosa vorresti imparare?

Che cosa ti fa dire che sei sulla strada giusta?

Cosa invece credi sia il caso di cambiare?

I risultati che hai ottenuto fino ad ora sono nella direzione degli obiettivi che ti sei dato?

Qual è la scadenza temporale che hai dato ai tuoi propositi?

Quali sono le cose veramente importanti per te?

A chi devi chiedere aiuto?

Quali scelte devi fare?

Cosa vedi negli altri che tu non hai? Che qualità hanno?

Hai sempre la risposta pronta?

Cosa ti blocca ad avere la risposta pronta?

Nei momenti di performance sei veramente efficace e dai il massimo?

Riesci a dare una percentuale abbastanza precisa?

Quando qualcuno ti calpesta, riesci a far rispettare i tuoi valori?

Quando succede questo come ti senti nei giorni successivi?

Hai coraggio di fare delle scelte impegnative o rimandi sempre?

Aspetti sempre l'approvazione degli altri o ascolti te stesso?

Decidi tu per te stesso o gli altri influenzano le tue scelte?

Se continui così, quali risultati credi di ottenere in futuro?

Domande future:

E se avessi già preso le scelte?

E se il problema non esistesse, cosa faresti?

E se ti guardassi indietro tra un anno, cosa vedi?

E se un saggio ti desse un consiglio favoloso, cosa ti direbbe?

E se fossi un'altra persona, cosa vedresti? Come ti vedresti?

E se sapessi di non sbagliare mai, come ti comporteresti?

Come ti sentiresti avere la sicurezza di dare il massimo ad ogni performance?

Che cosa succederebbe se riuscissi ad avere più risultati con meno sforzo?

E se provassi senza esitazione?

E se conoscessi la risposta?

E se fosse possibile dare il massimo delle tue capacità?

Domande sulla comunicazione personale:

Riesci ad esprimere te stesso in famiglia in modo profondo?

Riesci a far valere i tuoi spazi intimi?

Rispettano le tue idee oppure no?

Quando discutete alzate la voce?

Quando alzano la voce, tu come reagisci?

Dopo una discussione cosa dici a te stesso?

Se ti arrabbi quanto ci metti a sciogliere quell'emozione?

Quando esprimi cose importanti riesci a farti ascoltare veramente?

Se sai di avere ragione, le Tue parole come vengono percepite?

Sai trasmettere l'emozione giusta alle tue parole?

Se gli altri non la percepiscono, secondo te potrebbe essere causa tua?

Quando parli, ascolti mai quello che dici?

Quando parli, osservi l'effetto che hanno le Tue parole su te stesso? Ci credi?

Quando non vieni ascoltato cosa fai? Cosa pensi?

Quanta attenzione hai dedicato alla tua voce?

Se devi far valere i tuoi diritti, calpesti gli altri o ci riesci in modo assertivo?

Sei soddisfatto del tuo modo di comunicare?

Cosa fai per migliorarlo?

Quando sei in difficoltà, hai la lingua sciolta e mastichi le parole?



Hai fatto tutto? Come è andata?

Cosa hai scoperto qualcosa su stesso che prima non sapevi?

Contento o deluso?

Il coaching è tremendo sotto certi aspetti perché ti mette sempre davanti alla realtà e ti costringe ad accedere a risorse che spesso nemmeno si sa di avere.

Immagina di esprimere capacità in momenti di difficoltà che non sai nemmeno di avere, e di trovarti a dire o fare cose talmente bene in automatico senza pensarci da sbalordire te stesso, come ti sentiresti?

Nel coaching vengono stimolate queste risorse inconse al tal punto da raggiungere la massima espressione nei momenti di performance eliminando completamente il proprio freno a mano.

Dialogo interno

Altre tecniche essenziali per un buon sviluppo personale è il dialogo interno, cioè il modo in cui poniamo le domande a noi stessi.

Quando parli con te stesso o devi farti delle domande, hai mai fatto caso al modo che le esponi? Beh, falle solo in positivo e mai in negativo.

Spesso siamo noi stessi che ci influenziamo negativamente e rendiamo le sfide impossibili diventando i nostri sabotatori peggiori.

Ecco alcune frasi negative che vengono usate:

- 1) *Perche nei momenti importanti non riesco a dare il meglio di me?*
- 2) *Perche nonostante il mio impegno, non riesco ad ottenere i risultati che voglio?*
- 3) *Spero di no perdere!*
- 4) *E se sbaglio? E se non ce la faccio?*

Queste sono delle classiche domande LETALI o frasi NEGATIVE che riducono le performance di qualsiasi genere, le quali una volta conosciute e rese consapevoli tocca a te fare qualcosa per cambiare, cioè **AGIRE!**

Il dialogo interno positivo è essenziale!

Ogni domanda serve per dare una risposta, quindi se dentro la tua testa dici:
Perchè nei momenti di difficoltà non riesco a dare il meglio di me?

Così facendo la tua mente cercherà nient'altro di rispondere alle tue domande, cioè cercare tutti i motivi che tu NON sei riuscito a dare il meglio di te.

Al posto di chiederti COSA C'È DI SBAGLIATO, (domanda negativa), chiediti:
COSA DEVO FARE PER VINCERE O DARE IL MASSIMO? (domanda positiva).

Questa semplice variante farà incanalare la tua mente a cercare le risorse giuste per DARE IL MASSIMO, cioè quello che vuoi, e NON QUELLO CHE non vuoi.

In più bisogna fare attenzione alla negazione, alla particella NON.

NON voglio stare male.

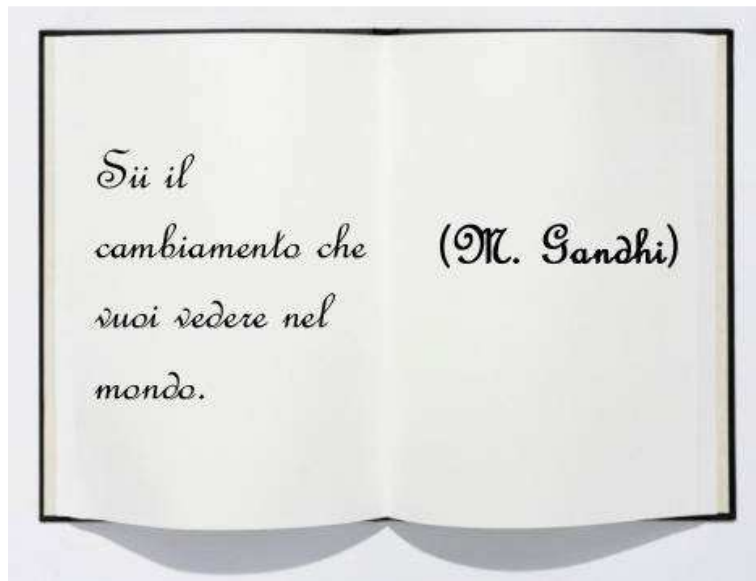
Voglio stare bene.

NON voglio perdere.

Voglio vincere

Quindi piccolo riepilogo:

- 1 **Il dialogo interno DEVE ESSERE SEMPRE POSITIVO.**
- 2 **Chiediti sempre solo QUELLO CHE VUOI, e non QUELLO CHE NON VUOI.**
- 3 **Cosa devo fare per avere o fare quella cosa?**
- 4 **Come devo comportarmi per avere o fare quella cosa?**
- 5 **La particella NON, per la mente non viene percepita, EVITALA.**



Bene, direi che per ora può bastare, hai risposto a tutto oppure sei qui senza avere scritto nulla? Se per caso sei qui alla fine senza avere fatto nulla, chiediti:

- Come mai non hai voluto rispondere a queste domande?
- Perché hai procrastinato?

Come vedi c'è sempre un motivo, e se non si arriva a quello, il lavoro potrebbe essere solo in superficie a basta.

Ora se sei veramente tenace e determinato, in base a quello che hai letto se hai risposto a tutto in modo sincero, scrivi di tuo pugno alcune domande che ti potrebbero mettere in difficoltà e aspetta la risposta giusta.

L'inconscio ha i suoi tempi, e per farlo esprimere al meglio ci sono delle tecniche specifiche che mettono la persona in uno stato di Flow completo, cioè quello stato di flusso che ti permette di esprimere al massimo le proprie abilità a capacità in momenti di performance in modo naturale senza nessuna interferenza dalla mente conscia.

In pratica è come togliere il freno a mano che è dentro di noi e lasciare il motore che funzioni al massimo, e tu cosa stai facendo per farlo funzionare?

È come se esistesse un luogo nella tua mente, o meglio uno stato di coscienza potente, in cui il tempo e lo spazio scompaiono e l'inconscio torna a far funzionare anima e corpo. È una cosa che sai già fare, devi solo lasciare che il tuo inconscio ricordi di saperla fare esattamente quando vuoi e quando ti serve veramente, e non quando **non** serve.

Se vuoi, puoi avere questa trasformazione che ho usato su me stesso per ritrovare l'equilibrio trasformando le mie ombre da nemici in nemici in cui tutto cambia forma.

Uno dei limiti più grandi che riscontro è la poca considerazione di se stessi, o meglio, molti credono di **non** meritare qualcosa, ma questo è un errore che deve assolutamente essere trasformato se vuoi veramente trasformare i nemici interiori in amici potenti.

Ora ti lascio con una domanda molto importante:

Immagina di andare in palestra, sapere cosa fare perché vedi gli altri, ma senza mai farti consigliare e guidare da un personal coach sul **come e quanto** fare determinati esercizi che sembrano facili.

Secondo te, c'è la possibilità di commettere degli errori che potrebbero crearti dei problemi?

Questa è la conoscenza e il potere dell'inconscio, o ce l'hai o **non** ce l'hai..pensaci !

Emanuele Zanella Mental Coach

Autore, Mental coach sportivo specializzato nello sport da combattimento, Tecniche di Respirazione Rigenerativa, Sblocchi Energetici e Potenziamento dello stato di Flow.

Sito Web: www.familyring.net
e-mail: emanuele.zanella@familyring.net