



LIFE, PERSONAL O PRIVATE COACHING? **Disegna il tuo percorso di vita: vuoi sopravvivere o prosperare?**

di Gaia Corazza

*La più grande scoperta della mia generazione è che gli esseri umani possono modificare la propria vita modificando il proprio linguaggio
(W.James)*

Faccio la Trainer e la Coach ed il mio mestiere è trattare col linguaggio, incontrarlo, utilizzarlo, ascoltarlo, dare supporto alle persone nel riconoscere le sottili distinzioni tra le parole. Da tali sottili distinzioni scaturiscono altrettanto sottili ed importanti distinzioni di pensieri e sentimenti. Sento tutta la responsabilità dell'aver a che fare ogni giorno col linguaggio e col suo potere costruttivo della realtà personale.

Mi occupo anche di Life Coaching. Di che cosa si tratta? O forse sarebbe più appropriato parlare di Personal Coaching, o meglio ancora di Private Coaching?

Come condensare in un'unica evocativa parola un'attività che ha a che fare con la vita delle persone? Sì perché è di questo che si occupa il Personal Coach.

Ho deciso di usare Personal perché parola in antitesi con Professional.

Nell'immaginario collettivo forse, la sfera Personal contiene anche il Professional ed imprime a quest'ultima una direzione ed un senso.

Durante due recenti presentazioni al pubblico dell'attività di Personal Coaching e di un progetto formativo specialistico in quest'area, mi sono resa conto sempre più che i temi che stanno più a cuore oggi alle persone hanno a che fare con:

- riconoscere, fare distinzioni
- raggiungere una maggiore chiarezza di visione
- prendere decisioni migliori
- togliere il superfluo e fare emergere ciò che conta davvero
- agire per realizzare ciò che è importante nel proprio sentiero di vita
- dare significato e senso all'azione
- attivare e mantenere elevata la motivazione

In sintesi, il Personal Coach è un compagno di viaggio lungo la strada dove impari a fare distinzioni, riconosci le differenze e le analogie, apprendi a dare importanza a ciò che ne ha, impari sempre più a semplificare togliendo ciò che ostacola e rende faticoso il tuo cammino.

E' una strada che percorri più facilmente con la giusta dose di energia e determinazione.

Durante questo viaggio incontri vincoli, sfide, ostacoli, opportunità, metti in campo differenti strategie ma ci sono anche molte ricompense: un senso di benessere e di direzionalità, una percezione di crescita, di sviluppo, di maggior centratura ed equilibrio.

Quello che conta davvero è sapere di non essere solo, di avere un alleato: il Personal Coach; un compagno di viaggio che ti monitora, ti stimola, ti offre un feed-back generativo e correttivo ed è con te, incondizionatamente dalla tua parte, in ascolto.

Il Personal Coach crede in te, nelle tue capacità, più di quanto spesso tu creda in te stesso.

Il Personal Coach ha una fiducia in te che supera ampiamente i tuoi dubbi.

Tu sai che puoi contare sul suo supporto, sulla sua presenza, sul suo ascolto di qualità, ma non sulla sua complicità o compassione.

Da lui ti aspetti: positività, onestà, trasparenza, apertura, affidabilità, alleanza e competenza ed a te serve che ti dica quello che vede davvero, che ti proponga le cose come stanno, senza edulcoranti.

Il Personal Coach vuole per te ciò che tu sei.

Il Personal Coach ti offre supporto per:

- mettere a fuoco i tuoi punti di forza
- accrescere l'impegno e la volontà di agire
- energizzarti togliendo dalla tua vita ciò che ti frena

Il Personal Coach ti ascolterà, ti farà domande, utilizzerà la riformulazione, la parafrasi, le "reflections" affinché tu scopra: vision, valori, priorità, significati, punti di forza, impegno, determinazione, bisogni, desideri, sogni, punti di vista, possibilità, successi.

Durante il percorso le "lenti" degli occhiali attraverso i quali guardi ora la vita diventano sempre meno appannate e la tua "verità" personale emerge progressivamente dallo sfondo dandoti la possibilità di agire davvero e di relazionarti meglio con te stesso e con le altre persone.

Viaggia "leggero"!

Se pensiamo alla nostra esistenza come ad una stanza grande o piccola che sia, appare evidente che la maggior parte delle persone conosce solo un angolino della stanza, un posticino vicino alla finestra, un minuscolo pezzo di pavimento, dove continua a camminare avanti ed indietro

(R.M. Rilke)