

SILHOUETTE

DONNA

ne, moda, bellezza, benessere

€ 2,20



SENO

MINI-SOSTEGNO
O DUE TAGLIE
IN PIÙ?

rossetto

il colore
è pieno e mat

CELLULITE

TRATTAMENTI
SOTTOZERO

nuova

dieta

BRUCIAGRASSI

-6kg

in 3 settimane

PROTEICA SÌ
MA MEDITERRANEA
PER RISULTATI
VELOCI

viso

COMBATTI IL
PHOTOAGEING CON
COSMECEUTICI ED
ESTETICA INTEGRATA

la dieta
di Miss Italia

CONTOURING

ORA È SUI CAPELLI

SI BALLA!

5 corsi in palestra
per rimodellarsi

elisir

che prolungano
la tintarella

ANTEPRIMA MODA

TUTTI I TREND AUTUNNO/INVERNO

IN LINEA

CON LE GEMME
DI UVA, FICO, RIBES

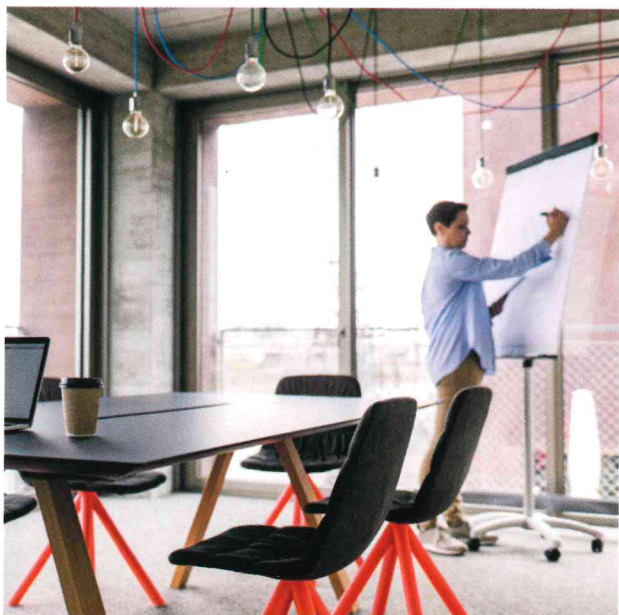
SPECIALE
GREEN&GLAM



PROFESSIONE

coach

Sempre più richiesto, guida i suoi "clienti" in un percorso di crescita, personale o sul lavoro



Coach fino a qualche anno fa era un termine che circolava solo in ambito sportivo per indicare l'allenatore. Oggi questa parola è stata trasportata con successo alla quotidianità e sta ad indicare **un professionista in grado di supportare chi richiede il suo aiuto in un cammino di crescita e miglioramento** (professionale e/o personale). Quella del coach oggi è una delle professioni emergenti più interessanti, sia perché sono sempre più numerosi i contesti in cui c'è bisogno di un supporto extra rispetto ai "classici" percorsi formativi, sia perché dal punto di vista "del mestiere" rappresenta una valida opportunità per chi desidera mettere a frutto le proprie competenze e una certa sensibilità caratteriale.

mettere a frutto l'esperienza

«Difficile che un coach valido sia una persona neolaureata e senza esperienza» sottolinea Giovanna Giuffredi, Presidente 2016 di ICF (International Coach Federation) Italia. «**Essere un bravo coach non è infatti il solo risultato di una formazione in aula**, approfondita e rigorosa, ma è l'espressione di un insieme di fattori che includono "l'esperienza di vita", l'empatia, la solidità caratteriale, buone doti comunicative

e la capacità di ascolto. Non è raro scoprire che molti dei migliori coach sono persone che in passato si sono occupate di tutt'altro ma che nel corso della loro carriera hanno maturato **un know how fatto di relazioni, gestione del tempo e dello stress**. Magari si tratta di mamme con figli ormai grandi che vorrebbero o persone alle quali la crisi ha tolto il lavoro, ma non la curiosità e la voglia di avere e perseguire una propria mission».

Oltre alla formazione servono anche esperienza di vita, capacità di ascolto, comunicativa



TIME FOR COACHING

dal benessere all'immagine

«La professione di coach può dare grandissime soddisfazioni personali oltre che professionali» continua Giovanna Giuffredi. «Se fino a una decina di anni fa il coach era "utilizzato" prevalentemente a livello aziendale sia per i singoli dipendenti che per interi dipartimenti (da qui le due grandi categorie Team coaching e Life coaching) pian piano la figura si è estesa oltre i confini della crescita personale in azienda e ha trovato terreno fertile anche nel settore dell'immagine, dell'alimentazione e del fitness.

IL CONTRATTO E L'OBIETTIVO

Spesso chi viene attratto da questo lavoro è una persona che ha vissuto sulla propria pelle l'esperienza diretta del coaching... anche se dall'altro lato della barricata. Tuttavia in questa professione, per quanto la diffusione avvenuta negli ultimi anni possa suggerire il contrario, non ci si improvvisa, ma anzi occorre tenere bene a mente alcuni capisaldi. «All'inizio ci si deve focalizzare su due elementi base: il contratto e l'obiettivo» puntualizza Giuffredi. «Non si può stabilire alcuna relazione professionale proficua se non esiste un

contratto, ossia se non viene chiaramente definito il ruolo dei due soggetti (coach e cliente) e il percorso da compiere. E poi l'obiettivo: chiaro e misurabile. Ad esempio uno degli obiettivi apparentemente perfetti, perdere peso, in questi termini è sbagliato per il coaching. Non è misurabile ed è espresso in termini negativi data la parola "perdere". La formula corretta è "raggiungere il proprio peso forma" dimagrendo tot chili in questo modo (dieta, fitness, abitudini corrette...). Il coaching deve essere chiaro, positivo e proattivo» sottolinea Giuffredi.

le altre

caratteristiche

Oltre all'obiettivo e alla chiarezza di ruoli il coach deve...

- 1** Adoperarsi per creare una solida relazione di fiducia con il proprio cliente.
- 2** Essere disponibile e flessibile.
- 3** Ascoltare, comprendere ciò che il cliente dice, leggere attraverso le righe e il linguaggio del corpo.
- 4** Fare domande pertinenti e potenti, che assicurino le informazioni necessarie.
- 5** Comunicare in maniera chiara, semplice, ma non dare mai giudizi o suggerimenti diretti.
- 6** Lavorare sulla consapevolezza del proprio cliente.
- 7** Progettare azioni sinergiche e in successione logica per raggiungere l'obiettivo.
- 8** Diventare consapevoli dei progressi ma anche delle debolezze durante il cammino.

da **non** confondere **con...**

Coach, psicologo, counselor...
Spesso queste figure professionali vengono confuse e sovrapposte. In realtà c'è molta differenza.

✓ Lo psicologo (o psicoterapeuta) affronta i disagi psicologici in ambito terapeutico, quando cioè ci sono palesi problemi di natura patologica.

✓ Il counselor lavora molto sulle emozioni che portano o hanno portato a un determinato status quo, più che sul percorso da seguire.

✓ Il coach accompagna la persona o il team nel raggiungimento di obiettivi prefissati (dal budget al peso forma) senza sondare emozioni o esperienze passate. Non deve essere un esperto nella materia che si trova ad affrontare: in questo senso, ad esempio, non fornirà mai una dieta, che verrà studiata dal dietologo o dal nutrizionista, ma condividerà e appronterà tutte le strategie necessarie al suo cliente per raggiungere il suo obiettivo.

Scopo del coaching non è scavare nelle emozioni ma raggiungere l'obiettivo



LA FORMAZIONE

In USA, ma anche in molti Paesi europei, la figura del coach esiste da un paio di decenni. In Italia è più recente e non è ancora perfettamente inquadrata. Per questo **non è richiesta una laurea particolare e neppure l'aver seguito corsi specifici**. Secondo la legge 4/2013 "l'esercizio della professione è libero e fondato sull'autonomia, sulle competenze e sull'indipendenza di giudizio intellettuale e tecnica ...". Questo significa che i professionisti possono **autocertificarsi segnalando corsi seguiti e diplomi ottenuti**.

Oppure aderire a un'Associazione di coaching e fare riferimento al suo regolamento come plus di competenza e qualità. Ecco le più conosciute (per le diverse specializzazioni) a cui rivolgersi anche per la formazione.

ICF Italia Offre supporto ed expertise consolidate in ambito coaching per trovare la scuola più adatta alle proprie esigenze e alla propria esperienza (dal beginner al Mentor, coach molto esperto che segue nel cammino di crescita professionale un new coach). www.icf-italia.org

My Life I corsi sono condotti dai massimi esperti mondiali in Life coaching live, in streaming o su DVD. www.mylife.it

Manager del benessere È l'ideale per chi vuole puntare sull'aspetto olistico del coaching con corsi esclusivi da holistic trainer, manager olistico, wellness manager, odontoiatria olistica. www.managerdebenessere.it

le possibilità di lavoro

Il mercato è in forte espansione sia che si tratti di Life coach che di Team coach. **«Il primo si occupa di persone singole, dei loro intenti e obiettivi. Il Team coach, invece, applica le stesse competenze a un team, ossia a un gruppo accomunato da finalità comuni (come potrebbero essere i dipendenti di uno specifico dipartimento di un'azienda, o le mamme con figli di una certa età)».** **Il Life coach può lavorare nel suo studio privato o nelle aziende che richiedono le sue competenze.**

Nell'epoca digitale funziona anche il Life coaching a distanza, (online, via App) dato che si tratta di una relazione 1 a 1. Al contrario **il Team coaching deve sempre essere supportato live.** Per farsi conoscere il passaparola è fondamentale, assieme a un uso sapiente dei social. **«I coach di maggior successo sono quelli che sono riusciti a trovare un metodo rigoroso, ma personale, così da ottenere risultati in base agli obiettivi stabiliti con clienti, in una partnership ideale»** aggiunge l'esperta.

LA VIA OLISTICA

Attualmente sta prendendo sempre più piede l'approccio olistico, così da coinvolgere nella partnership coach/cliente non più soltanto la parte conscia della mente ma anche la sfera inconscia. «La professione del coach oggi si sta arricchendo di nuovi metodi di azione» afferma Roy Martina, uno dei massimi esponenti nel mondo del coaching. «Il bravo coach deve stabilire una connessione profonda, individuare anche le tensioni muscolari del cliente, che esprimono più di mille parole. Per questo è meglio lavorare face-to-face».

la testimonianza

**«ho iniziato per passione, aiutando gli amici
finché ho capito che poteva diventare la mia strada»**

Abbiamo chiesto a Stefania Colombo, diet coach e naturopata, cosa significa svolgere questa professione.

«Ho scelto di diventare diet coach per fisiologica evoluzione delle mie conoscenze e passioni» ci racconta. «Mi sono diplomata in naturopatia, ho seguito parecchi corsi e seminari di alimentazione e nutrizione, forse più per piacere personale che per un'ambizione professionale. Però poi mi sono resa conto che, amico dopo amico, conoscente dopo conoscente, il mio modo di aiutarli a superare e risolvere i problemi dimostrava che ci sapevo fare. E da lì il passo è stato breve. Ma solo perché il mio percorso formativo era iniziato già da anni. Non si può improvvisare, soprattutto quando ci si occupa

di alimentazione e forma fisica.

La consulenza che offro è molto personalizzata, in alcuni casi accompagno addirittura la persona a fare la spesa!». Alla domanda riguardo il tipo di persone che si avvalgono delle sue competenze Colombo chiarisce: «I miei clienti sono spesso persone che "le hanno provate tutte" senza riuscire a ritrovare la forma fisica. In questo caso il mio ruolo è quello di supporto nel cammino di riconquista di sane abitudini alimentari oltre che del peso forma.

Arrivano con un programma dietetico compilato da uno specialista in Scienza dell'alimentazione (specie se in presenza di determinate

patologie) e si aspettano da me i consigli pratici, **la motivazione che lo specialista, magari consultato solo periodicamente, non può dare.** Bisogna tener presente, e questo vale per tutti i tipi di coaching, che è fondamentale ascoltare e porre tante domande alla persona, così da farle capire qual è per lei la giusta via da seguire, senza però suggerirgliela direttamente o, peggio, ancora imporgliela. Alla fine del percorso il cliente deve essere in grado di fare le scelte giuste al ristorante, quando ha un improvviso attacco di fame, mentre fa la spesa».

Stefania Ghilardi