

# **COACHING & COUNSELING. AD MAIORA!**



**A cura di: Domenico Nigro.**  
**Direttore Didattico e Trainer della Scuola IN Counseling.**  
**Consulente Aziendale. Life e Business Coach.**

## **INDICE**

**Cap. 1: “Coaching & Counseling. Identità e differenze”**

**Cap. 2: “Il Coaching. Motivazione e Potenzialità”**

**Cap. 3: “Il Colloquio di Coaching”**

**Cap. 4: “Coaching, la tecnica del Goal Setting”**

**Cap. 5: “Coaching, il Piano d’Azione”**

**Cap. 6: “Coaching, La Gestione dei Feedback”**

**Cap. 7: “Coaching e Creatività”**

**Cap. 8: “Il Counseling”**

**Cap. 9: “Coaching & Counseling”. Ad maiora”**

## Cap. 9: “Coaching & Counseling. Ad maiora!”

*tutti gli altri capitoli sono consultabili / scaricabili su:*  
<http://www.scuolacounselingtorino.it/coaching-counseling/>

È questo il capitolo conclusivo di una serie di articoli, pubblicati in questo sito web, in materia di [“Coaching & Counseling”](#).

Ho voluto offrire, per questo tramite, agli allievi della Scuola IN Counseling Torino, del materiale didattico utile alla loro formazione teorica.

Nei precedenti otto articoli/capitoli pubblicati in questo sito web, ho trattato delle due relazioni d’aiuto professionale di cui ho avuto ed ho esperienza diretta (formativa e di lavoro): il coaching e il counseling.

Del coaching ho voluto sottolineare il suo essere una relazione di partenariato, una vera e propria alleanza tra coach e cliente, agita in vista del raggiungimento di uno o più obiettivi del cliente (obiettivi concordati e condivisi con il coach).

Del counseling ho voluto sottolineare il suo essere una relazione d’aiuto volta al miglioramento degli stati di consapevolezza (principalmente emotiva) col quale il cliente si rivolge al counseling stesso.

Il coaching ha come principio metodologico il far leva sulle potenzialità e sui bisogni del cliente, per sviluppare le più efficaci strategie d’azione in vista del conseguimento di obiettivi via via più importanti.

Come indicatori delle potenzialità e dei bisogni del cliente, il coach utilizza gli stati emotivi del cliente stesso, limitandosi (però) agli stati emotivi di cui lo stesso cliente è già, o potrebbe facilmente diventare, chiaramente consapevole.

Va da sé che il coaching sia una relazione d’aiuto appropriata per chi non abbia particolari problemi di consapevolezza emotiva da risolvere.

**Ciò che per il coaching è un mezzo (la consapevolezza del cliente), per il counseling è il fine.**

Se per il coaching ciò che più conta è il “fare”, per il counseling ciò che più conta è il “sentire”.

Un percorso di coaching può essere considerato di successo quando accompagna il cliente verso la realizzazione di suoi, specifici e concretamente misurabili, obiettivi.

Un percorso di counseling può essere considerato di successo quando, nel cliente, sostiene e rende possibile una diversa, più efficiente e funzionale, comprensione di sé; quando ne permette uno sviluppo dello stato di consapevolezza, almeno relativo alle difficoltà che lo hanno portato a rivolgersi al counseling.

L'interesse del counseling nei confronti della consapevolezza, fa del counseling una metodologia specializzata nei saperi e nelle tecniche utili all'uomo per lo sviluppo dei propri stati di consapevolezza.

Per diventare esperti di questa metodologia, è ineludibile il procedere ad un lavoro di consapevolezza fatto su di sé (che è quanto caratterizza, o almeno dovrebbe caratterizzare, la formazione dei counselors, a prescindere dall'indirizzo/scuola di riferimento).

Il counselor poggia le proprie abilità di counseling sulla propria capacità di far "vedere/percepire" ai propri clienti quanto ancora non riescono a vedere/percepire in materia di proprie emozioni, sensazioni e atteggiamenti mentali.

Ma un counselor non può far vedere/percepire ciò che lui stesso non ha già visto/percepito, innanzitutto di sé e per sé.

Ciò che ha visto/percepito e ciò che continua a vedere/percepire, di sé e per sé, è la principale leva di sviluppo delle sue competenze relazionali; agirle consapevolmente è quanto gli permette di aiutare gli altri nel loro cammino di consapevolezza.

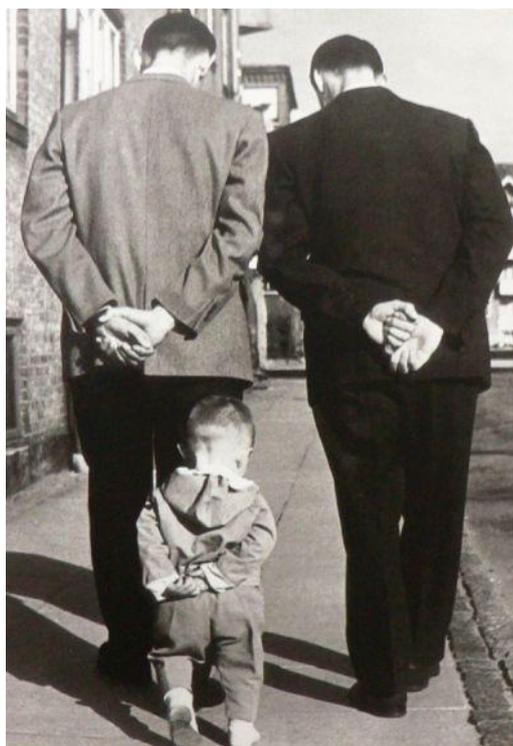
#### **Ricapitolando:**

Counseling e Coaching sono due particolari relazioni d'aiuto professionale attivate nei confronti di individui alle prese con una qualche complicata gestione di una qualche personale, difficile o particolare, situazione!

Il Counseling è una modalità d'aiuto (counselor – cliente) centrata sulla rielaborazione degli stati emotivi, delle linee di pensiero e dei tratti comportamentali, esperiti dal cliente nelle specifiche situazioni di difficoltà personali rispetto alle quali sta chiedendo aiuto.

Il Coaching è una metodologia di aiuto (tra un coach ed il suo cliente) centrata sul sostegno motivazionale, sull'individuazione di specifici obiettivi e dei relativi piani d'azione atti a conseguirli.

Sia il Counseling, sia il Coaching sono modelli d'aiuto professionale che mirano al benessere di chi ne usufruisce.



Il counselor ci aiuta a stare meglio con noi stessi e con gli altri.

Il coach ci aiuta ad individuare e a realizzare quegli obiettivi attraverso la cui realizzazione staremo bene e si sforza di farceli realizzare aiutandoci a progettare piani d'azione la cui esecuzione sia, di per se stessa, per noi, motivo di soddisfazione e benessere.

Per far ciò, il coach deve aiutarci a scoprire quali sono i nostri motivi di soddisfazione e cosa può produrre i nostri stati di benessere, quali sono i più efficaci comportamenti che possiamo mettere in atto, quali sono gli ostacoli che possiamo incontrare, cosa e come possiamo fare per superarli e... per riuscirci, deve ricorrere ad abilità e competenze che sono proprie dell'attività di Counseling!

Le abilità e le competenze di Counseling sono l'ascolto, l'accoglienza, l'empatia, il rispetto di se stessi e del prossimo, la presenza consapevole, il saper stare nelle relazioni più disparate, gestendo efficacemente la propria comunicazione.

Di tali abilità parlo estesamente in: [Domenico Nigro, "L'abc delle competenze relazionali", edizioni Pendragon-Fortepiano, Bologna, 2012.](#)

Nella [formazione IN COUNSELING](#), tali abilità e competenze sono sviluppate grazie al privilegio assegnato al lavoro su di sé, al lavoro sulla propria consapevolezza emotiva, sul come questa interagisce con gli altri, su come tutto ciò possa debitamente essere gestito.

Per acquisire le abilità di Counseling è indispensabile farne esperienza. Abbiamo bisogno di un tempo passato ad ascoltare, un tempo passato a sentire i nostri sentimenti, le nostre sensazioni, i nostri pensieri. Un tempo passato a dialogare con le nostre emozioni e con quelle degli altri. Un tempo che dedichiamo, innanzi tutto a noi stessi e allo sviluppo della nostra consapevolezza.

Solo allora potremo aiutare gli altri.

Un tale lavoro, per produrre risultati apprezzabili, necessita di "quantità" e "qualità" di tempi che non possono essere ristretti in percorsi formativi contenuti in pochi giorni.

Come fa un counselor ad aiutarci a stare meglio?

Ci aiuta a vedere, riconoscere e rielaborare quegli stati emotivi, quelle linee di pensiero e quei tratti comportamentali, che ci caratterizzano e che caratterizzano le situazioni sociali-relazionali di difficoltà e malessere personale in cui ci ritroviamo.

Ci "guida" in una progressione di esperienze di consapevolezza che ci fanno scoprire:

cosa siamo,

cosa vogliamo,

cosa ci fa stare bene,

e ci fanno scoprire, altresì:

cosa ci impedisce di conquistare il nostro benessere,

quanto e come siamo noi stessi ad "organizzarci" i nostri impedimenti!

quanto, cosa e come possiamo fare per superarli.

In forza di tali scoperte, riusciamo a sviluppare una nuova e diversa consapevolezza circa le nostre responsabilità relative alle nostre condizioni di crisi e di difficoltà e, così, ci predisponiamo al cambiamento, alla crescita, all'auto-sviluppo, al nostro stare bene!

Tale predisposizione è condizione indispensabile perché un'azione di Coaching possa funzionare e, laddove un coach incontra un cliente che non disponga di tale predisposizione (mi si perdoni il bisticcio di parole!), se non se ne preoccupa, intervenendo opportunamente con mirate azioni di Counseling, il suo lavoro di Coaching sarà destinato al fallimento: il suo cliente non realizzerà i piani d'azione progettati e non conseguirà i propri obiettivi.

Potremmo semplificare il tutto dicendo che:

Un intervento di Coaching è solitamente richiesto da chi punta ad un miglioramento delle proprie capacità relative al "fare" (miglioramento qualitativo delle performance, conseguimento di obiettivi di maggior valore) e, quindi, non mette in campo particolari problematiche di tipo emotivo/esistenziale.

Un intervento di Counseling è particolarmente appropriato per chi richiede una più chiara comprensione di sé, una migliore consapevolezza dell' "essere" (Chi e cosa sono? Quali sono le mie radici e quali potrebbero essere i miei sviluppi?) e del "sentire" (Cosa mi emoziona

maggiormente? Quali sono i miei desideri e le mie paure? Quali sono le mie sensazioni? Cosa mi dicono? A cosa mi servono?) e, quindi, non si preoccupa ancora di definire particolari obiettivi e particolari azioni volte a conseguirli.

In una visione integrata, le due dimensioni, la capacità del “fare” (tipica del Coaching) e la consapevolezza dell’ “essere” e del “sentire” (tipica del Counseling), sono intrinsecamente collegate da un rapporto di reciproca influenza. La tal cosa rende Coaching e Counseling assolutamente (nonché opportunamente) interagibili, rendendo migliori quei professionisti capaci di “stare” e di agire nell’una come nell’altra dimensione, privilegiando opportunamente e strategicamente ora l’una ora l’altra.

Per tale ragione, la didattica della Scuola IN Counseling, che ho l’onore ed il piacere di dirigere, propone percorsi formativi che integrano Coaching e Counseling, valorizzandone reciprocamente le qualità.

Ad maiora!

Domenico Nigro.

Direttore didattico Scuola IN Counseling Torino.

**FINE CAP. 9 (ultimo)**

Per scaricare il Pdf degli altri capitoli, vai su:

<http://www.scuolacounselingtorino.it/coaching-counseling/>