

COACHING & COUNSELING, IDENTITA' E DIFFERENZE.

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. 1: COACHING & COUNSELING, IDENTITA' E DIFFERENZE

Il Coaching e il Counseling sono due forme di “aiuto professionale” fondate sulla valorizzazione delle “competenze relazionali”.

Da un punto di vista generale, le competenze relazionali sono quell’insieme di “saperi” (del conoscere, del fare e dell’essere) che ci permettono di “stare” nelle nostre relazioni interpersonali, gestendole al meglio e ottenendo da queste la migliore soddisfazione possibile.

Intendiamo, quindi, per “Competenze Relazionali”:

- il saper comunicare efficacemente;
- il saper porre in modo accogliente;
- il saper stare in ascolto e ascoltare, se stessi e gli altri;
- il saper incontrare empaticamente l’altro, mantenendo il contatto e rimanendo presenti a se stessi e nella relazione;
- il saper agire consapevolmente e responsabilmente;
- il saper dar valore alla fiducia e all’autenticità;
- il saper fare della pro-attività e dell’assertività un proprio “modus vivendi”.

Se l’esercizio positivo di tali competenze relazionali rende soddisfacente una qualsiasi relazione interpersonale, ancor più permette ai Coach (i professionisti del Coaching) e ai Counselor (i professionisti del Counseling) di esercitare efficacemente la propria professione. Sulle competenze relazionali ho scritto un libro rivolto a chiunque, a qualunque titolo, abbia a cuore la materia “relazioni interpersonali”.

La lettura di tale libro, però, mi permetto di caldeggiarla a te che leggi queste pagine sul Coaching e sul Counseling.

Ti permetterà di avere un quadro assolutamente più completo sia del Coaching, sia del Counseling.

Il libro di cui parlo è:

Domenico Nigro, “L’abc delle competenze relazionali”, Bologna, Pendragon-Fortepiano, 2012.

Coaching e Counseling sono due particolari relazioni d’aiuto professionale agite nei confronti di individui (singoli, coppie, gruppi, organizzazioni) che non riescono ad affrontare autonomamente ed efficacemente:

1. una qualsiasi propria crisi dell’esistenza
2. la risoluzione di un qualche problema di ordine pratico
3. la gestione e/o il superamento di una qualsiasi difficoltà collegata al proprio vivere quotidiano.

Il **Coaching** è una relazione di aiuto, processuale – relazionale, al cui fondamento risiede il presupposto che determinate situazioni di difficoltà personali possano essere superate attraverso il conseguimento di predeterminati obiettivi.

Secondo la “filosofia” del coaching tali obiettivi devono essere “specifici”, “misurabili nell’unità di tempo”, “azionabili realisticamente”.

La relazione di coaching, tra un coach ed il suo cliente, é fondata quindi:

- sulla definizione di tali obiettivi
- sulla progettazione dei piani d’azione atti a conseguirli
- sul sostegno motivazionale che il coach offre al proprio cliente nella progettazione, definizione e conseguimento di questi obiettivi e di questi piani d’azione.

Il **Counseling** è una relazione d’aiuto, counselor – cliente, centrata sulla rielaborazione degli stati emotivi, delle linee di pensiero e dei tratti comportamentali, esperiti dal cliente nell’affrontare quelle proprie, particolari e critiche, situazioni di vita, che non riesce a gestire, autonomamente, con soddisfazione.

Attraverso tali rielaborazioni, il cliente sviluppa una diversa consapevolezza delle proprie responsabilità in ordine allo stato delle cose che caratterizzano la propria condizione di crisi e di difficoltà e si predispone al cambiamento, alla crescita, all’auto-sviluppo.

Un intervento di Coaching è particolarmente appropriato per chi punta ad un miglioramento delle proprie capacità relative al “fare” (miglioramento qualitativo delle performance, conseguimento di obiettivi di maggior valore) ed è, quindi, maggiormente indicato in ambiti professionali e/o sportivo-agonistici (sia rivolto a singoli individui, sia rivolto a gruppi e/o organizzazioni).

Un intervento di Counseling è particolarmente appropriato per chi necessita di una più chiara comprensione di sé, di una migliore consapevolezza dell’ “essere” (Chi 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?).

Il Counseling è quindi particolarmente indicato per tutte quelle situazioni di disagio esistenziale (sia in ambito privato, sia in ambito pubblico/professionale) cui l’individuo (e/o una coppia, un gruppo) non riesce autonomamente a fare fronte.

Il Coaching è una relazione d’aiuto il cui registro dominante è il “fare”.

Il Counseling è una relazione d’aiuto il cui registro dominante è il “sentire”.

Poiché la capacità del “fare” e la consapevolezza del “sentire” sono intrinsecamente collegate da un rapporto di reciproca influenza, Coaching e Counseling possono essere assolutamente (nonché opportunamente) integrati.

Il Coach aiuta il proprio cliente a progettare, a definire e a conseguire quegli obiettivi attraverso la cui realizzazione supererà lo stato di difficoltà che sta vivendo.

Il Counselor aiuta il proprio cliente a scoprire quegli stati emotivi e quegli atteggiamenti mentali e comportamentali che gli impediscono di affrontare positivamente le difficoltà che sta

vivendo e lo aiuta, altresì, a scoprire cosa gli permetterebbe di migliorare la propria esistenza, sostenendolo nello sviluppo del proprio processo di crescita e di maturazione personale.

Coaching e Counseling sono due tipologie di relazione d'aiuto assolutamente integrabili:

- ogniqualvolta la realizzazione di uno specifico obiettivo dovesse richiedere il superamento di un disagio emotivo-esistenziale, il Counseling soccorre il Coaching;
- ogniqualvolta il superamento di un disagio emotivo-esistenziale possa più facilmente essere operato attraverso la realizzazione di un qualche specifico obiettivo, il Coaching soccorre il Counseling.

Il tutto diventerà più chiaro nel presentare singolarmente le due metodologie.



IL COACHING.

Partendo da un'idea di Coaching come un intervento volto ad un miglioramento della capacità del "fare" (miglioramento qualitativo delle performance, conseguimento di obiettivi di maggior valore), possiamo abbozzare una prima, generale, definizione di Coaching:

Il Coaching è una metodologia di aiuto finalizzata al miglioramento delle performance e al raggiungimento di specifici obiettivi.

Un Coach professionista esercita la propria azione di Coaching aiutando i propri clienti:

- ad individuare e specificare gli obiettivi che intendono raggiungere,
- a progettare e a realizzare quei piani d'azione che permetteranno loro di conseguire tali obiettivi.

Per fare ciò, un Coach professionista sa far leva sulle proprie capacità motivazionali e sulla gestione strategica delle relazioni che intrattiene con i propri clienti.

Nell'affrontare e sviluppare l'argomento **Coaching** partirò, quindi, da una disamina sull'argomento "**motivazione**", proseguirò presentando le altre "funzioni" su cui fa leva ogni azione di coaching:

- le "**potenzialità**"
- il "**colloquio di coaching**"
- la tecnica del "**goal setting**"
- il **piano d'azione**
- la **gestione dei feedback**
- la **creatività**

Concluderò questa parte dedicata al coaching con la presentazione di una definizione di Coaching più articolata ed esaustiva di quella or ora proposta.

FINE CAP. 1

Per scaricare il Pdf degli altri capitoli, vai su:

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