

RASSEGNA STAMPA

Data: 10 marzo '09

Starbene

Pagina: 24-25 [1/3]

il corpo parla | più felice con te stessa | tu e gli altri | in coppia | i tuoi figli | test

© Maria Libera

Scraiaia sul lettino a parlare per ore? No, oggi puoi superare le tue insicurezze con esercizi per corpo e mente. Guardando il tuo "allenatore" dritto negli occhi

Metti i tuoi PROBLEMI KO con il COACH

COACH O PSICO?

● Il coaching è indicato se hai un'idea chiara da mettere in atto, sei pronta a dedicare tempo ed energia e a metterti in discussione. Se sei in difficoltà sul lavoro o non ti soddisfa il tuo modo di metterti in relazione con gli altri, ma non cambiata la tua personalità e non ti farà evitare un percorso di analisi del profeta. È utile nelle aziende per la formazione del personale perché si concentra sul presente e sul futuro, non offre soluzioni, ma induce a trovare da soli la propria strada, agendo spesso in ambiente informale. Il coach può andare il processo con la persona che cerca di dare del lui, i prezzi sono variabili in prima seduta di orientamento e spesso gratuita, poi si va da 80 a 150 euro circa per ogni incontro (in-à via o telefonico). Per i corsi in struttura esterna si deve aggiungere il costo del soggiorno e del viaggio.

● La psicoterapia invece serve a risolvere difficoltà che hanno origine da traumi, sofferenze psicologiche profonde e trovano invece nella cura una guida, un punto di riferimento. Per fare un esempio: se soffre di depressione, il coach non può aiutare (anzi, se è serio e competente sarà proprio lui a suggerirgli di mettersi a un altro professionista).

Al telefono, in studio, all'aperto
Le modalità di intervento possono essere concordate caso per caso. «Per esempio, io lavoro al telefono o via e-mail», osserva Tina Helbo, una dei life-coach che, nelle prossime pagine, ci racconta un "caso" risolto. «Dopo un primo colloquio di orientamento si resta in contatto una volta la settimana, per seguire da vicino i progressi e le difficoltà». In altri casi si sceglie l'incontro faccia a faccia. «Può avvenire anche in situazioni informali», spiega Giovanna Giuffredì, di Life Coach Italy. «A differenza della psicoterapia, il life-coach stabilisce una relazione da pari a pari: si diventa alleati nel raggiungimento di un obiettivo». Se invece preferisci un lavoro concentrato in pochi giorni puoi provare gli stage residenziali. «Il vantaggio è la possibilità di interagire con il life-coach 24 ore al giorno», afferma Marco Valerio Ricci, dell'Accademia dei coach, che svolge i suoi corsi in un agriturismo umbro.

Il tratto comune? La consapevolezza che ogni persona è diversa e che per ottenere risultati duraturi si può (e deve) intervenire non soltanto sul suo atteggiamento mentale, ma anche sulle risposte del fisico. Perché se sei "bloccata" nel corpo è difficile che trovi in te le risorse per mettere in atto i cambiamenti. Come spiegano le storie delle prossime pagine.



DIFFICOLTÀ DI
RELAZIONE

Invece di attaccare, respira

Mirella, 32 anni, caposala, si è rivolta a Giovanna Giuffredì per liberarsi dalla sua tendenza a litigare con tutti, specie le persone care. Hanno stabilito un programma di coaching faccia a faccia, con incontri ogni due settimane.

Problema: «Mirella ha insicurezze affettive, che la portano a pretendere (e ad aspettarsi) troppo dagli altri. Ne è consapevole, ma non riesce a non arrabbiarsi quando ha l'impressione di essere trascurata dagli amici».

Soluzione: «Mirella vuole essere aiutata a cambiare atteggiamento e comportamenti, a essere più serena nei rapporti con gli altri. Il rilassamento, grazie al controllo della respirazione diaframmatica, servirà per alleviare la colite spastica che la coglie quando le sembra di subire un "torto", e le darà subito maggiore consapevolezza delle sue tensioni e reazioni. Ma è importante anche che cominci a vedere da un altro punto di vista le azioni delle persone care, senza immaginare il peggio: un amico che non chiama per qualche giorno forse ha dei problemi personali. In base a questa ipotesi, può essere lei a telefonargli, senza per questo sentirsi trascurata. Così quando, per un disguido, non trova posto nell'albergo degli amici per un weekend al mare, dopo un momento di panico ("si sono scordati di me!"), cerca un altro hotel lì vicino, e passa una bella vacanza. Il risultato è che ora soffre meno e i suoi amici la cercano di più».



AUTOSTIMA
SULLAVORO

Cambia prospettiva e... postura

Anna, 38 anni, segue il coaching al telefono con Tina Helboe per riuscire ad affrontare con più decisione la ricerca di un nuovo lavoro, dopo il licenziamento.

Problema: «Dopo quindici anni in un'agenzia di viaggi, Anna è rimasta a casa: è il mercato in contrazione, ha detto il suo ex datore di lavoro. No, sono una fallita, sostiene lei, che vuole tornare a essere "quella che era". Devo farle capire che subire un fallimento non vuol dire essere una fallita».

Soluzione: «Invito Anna a mettersi in una posizione che descrive il suo ruolo di vittima. "Sono sul divano", dice, "mi abbraccio le ginocchia, respiro a fatica, ho la testa pesante". La invito, per capire cosa sta provando: ho voglia di appoggiare il capo sulle ginocchia e piangere. Poi le chiedo se non le va di cambiare prospettiva e Anna sceglie di mettersi sul balcone. Da lì vede il fiume: il suono e lo scorrere dell'acqua la tranquillizzano, ora ha la schiena dritta, sorride. Nelle sessioni successive, afferma che se sapesse un'altra lingua sarebbe più facile trovare un lavoro. Dice di non poterselo permettere ma, riflettendo, le viene in mente che una sua amica tedesca si era offerta di darle lezioni gratuite: ora la chiama e le dice che accetta! Le affido anche due compiti: fare una lista dei 5 valori che considera più importanti e tenerla sempre davanti a sé. E poi, scrivere la "sua" storia, individuando quali credenze su di sé la bloccano e le impediscono di mettersi in gioco. Con questi strumenti, Anna può cercare una nuova occupazione, con serenità e decisione».

IL CORPO PARLA

Identikit del professionista serio

I life-coach professionisti sono tenuti a seguire alcune regole chiave. Te ne riassumiamo alcune. Per saperne di più puoi andare sul sito della Federazione Italiana Coach, www.federazionecoach.it

- Ha rispetto della tua personalità, e cerca di capire se c'è armonia tra il suo metodo e le tue necessità.
- Ha uno stile aperto, flessibile, informale, più da "amico" che da "terapeuta".
- Si concentra su di te, facendo attenzione non soltanto alle tue parole, ma anche al linguaggio del corpo e al tono della voce.
- Ti aiuta a scoprire da sola ciò che rafforza la sua capacità di iniziativa, spingendoti a studiare idee e soluzioni alternative.
- Stabilisce con te degli obiettivi, ma può modificarli secondo lo sviluppo del coaching e i cambiamenti di situazione.

Vuoi provare anche tu? Fallo gratis con Starbene!

I nostri esperti offrono alle prime dieci lettrici che si registreranno su www.starbene.it la possibilità di essere seguite per una sessione di life coaching. Al termine del corso le dieci fortunate potranno raccontare la loro esperienza e scambiarsi opinioni con le altre amiche di Starbene in un forum dedicato.



Giovanna Giuffredi, *Life Coach Italy*, offre alle nostre lettrici due sessioni individuali di coaching telefonico. www.lifecoachitaly.it



Marco Valerio Ricci, *Accademia del Coach*, seguirà due lettrici in due long weekend in Umbria (spese di viaggio e soggiorno a loro carico). www.accademiacoach.com



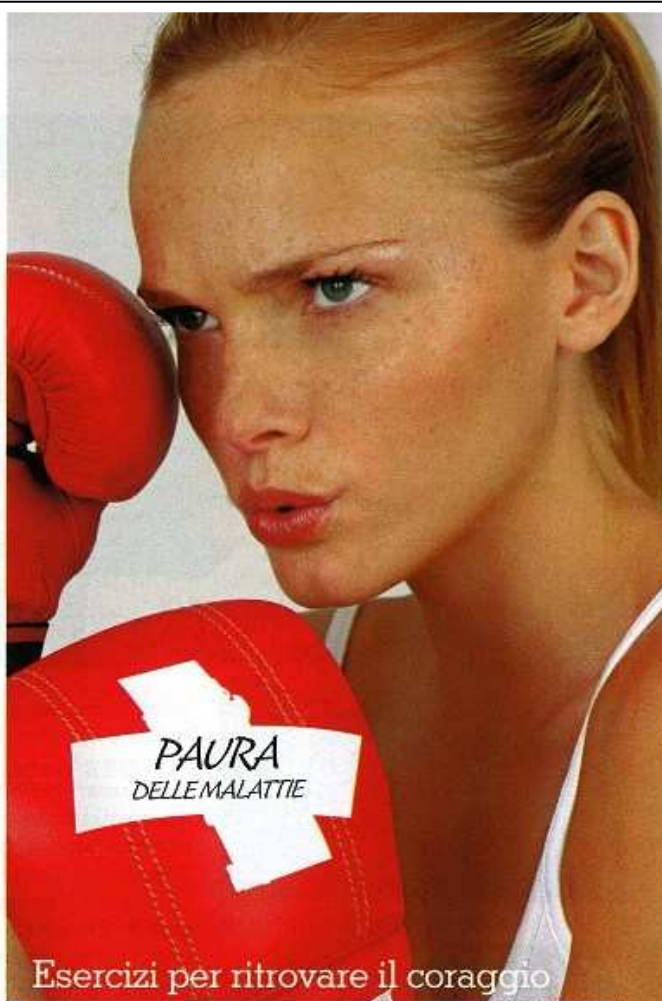
Tina Helboe propone due programmi con 2 ore di sessione introduttiva e 6 ore di coaching telefonico nel corso di 3 mesi. Se vuoi contattarla: t.helboe@libero.it



Barbara Demi, di *Etlime e Associati*, regalerà due sessioni di coaching legate in particolare ai problemi di lavoro. Info: www.etlimeassociati.it



Roberto Re, *HRD*, offre due posti nel suo seminario Emotional fitness (durata da venerdì sera a domenica). Per saperne di più su questo programma: www.brandonline.it



Esercizi per ritrovare il coraggio

Marta, 44 anni, insegnante con l'ossessione delle malattie, ha seguito due corsi collettivi in agriturismo con Marco Valerio Ricci, più alcune sessioni di approfondimento individuale.

Problema: «Marta non ha mai avuto paura di niente, ma ora teme di non riuscire a portare a termine tutti i suoi impegni. È sopraffatta dall'ansia e sta diventando ipocondriaca. Ha bisogno di supporto per allenarsi a vedere le cose nella giusta prospettiva, tornando a essere quella di prima».

Soluzione: «Il percorso di Marta abbina il coaching individuale a una full immersion lontana dalla quotidianità, che la aiuta a concentrarsi su di sé. Durante i due soggiorni (il primo di orientamento, il secondo per consolidare i risultati), impara subito a rilasciare le tensioni muscolari col *Beamish Bodymind Balancing*, tecnica corporea che contribuisce a migliorare le capacità motorie ed espressive, mentre la programmazione neuro linguistica (un "allenamento" per cambiare gli schemi mentali) la aiuta a gestire meglio i suoi stati emotivi. Durante le sessioni di gruppo deve rispettare la regola di non sedere mai vicino alle stesse persone: così è "costretta" a non concentrarsi sui pensieri ossessivi. Questo aiuta Marta ad acquisire una maggiore flessibilità mentale e a uscire dai vecchi schemi di comportamento. Lei infatti ha una visione "bloccata" della realtà (si accorge solo degli elementi negativi, ha paura di malattie inesistenti). La invito perciò a concentrarsi sul meccanismo della percezione: imparando a eliminare i filtri mentali, usando tutti i canali sensoriali di cui dispone (per esempio, descrivendo lo stesso evento o lo stesso oggetto usando, di volta in volta, solo uno dei cinque sensi). Così si rende conto che può abbandonare le sue paure, riprendere contatto con se stessa, ritrovare lucidità di giudizio e coraggio».

Messi