

Coaching

Un metodo chiaro e semplice

Di **Leo Held**

Una sessione di coaching breve inizia focalizzandosi subito sulla conclusione del processo stesso di coaching. Questo particolare approccio iniziale porta in primo piano la riflessione sullo stato delle cose desiderate.

Immaginatevi che il nostro coaching abbia dato i suoi frutti e che quindi il vostro problema sia stato risolto. Quali saranno ora gli effetti delle vostre azioni? Da cosa potrete capire che il vostro problema è stato risolto in modo abbastanza soddisfacente da non dover più ricorrere a nessun'altra sessione di coaching? Ideato da un rinomato gruppo di ricerca di Milwaukee (USA) composto da Kim Berg e Steve de Shazer, questo metodo focalizzato sulle soluzioni è stato in seguito ripreso ed elaborato in Svizzera da Daniel Meier e Peter Szabo.

Attraverso la formulazione di domande improntate su soluzioni, conseguenze future e risorse, il o la coach amplia il focus d'attenzione di una persona accrescendo così il potenziale di azioni e soluzioni utili a disposizione. Un effetto centrale del metodo è che chi lo segue acquista fiducia in se stesso ed è quindi in grado di risolvere autonomamente i propri problemi: in questo modo la persona che funge da coach è esperta del non sapere mentre è il o la cliente ad essere esperto o esperta della soluzione. Il o la coach, che per la consulenza non attinge dalle proprie aspettative o dal proprio bagaglio culturale ma lavora piuttosto sulle idee e sulle possibili soluzioni proposte dalla persona seguita, accompagna quindi quest'ultima nella fase risolutiva del problema e non nella sua definizione. Anche lo IUFFP ha fatto suo questo principio nella propria offerta Coach Points.

Le cinque fasi di coaching

In una prima fase si tratta di concordare tra le parti un obiettivo concreto che permetta di individuare la conclusione a cui si vuole giungere nel modo più chiaro e accettabile possibile.

Il o la coach invita il o la cliente a concentrarsi sullo stato delle cose desiderate senza lasciarsi ostacolare da eventuali difficoltà. In questa seconda fase, chiamata anche «Futuro perfetto», alla persona seguita viene dedicato molto tempo per permetterle di crearsi un'immagine del proprio obiettivo e delle conseguenze che potrebbero presentarsi una volta raggiunto quest'ultimo.



Nella terza fase si ricercano eccezioni e azioni che in passato hanno permesso di aggirare la stessa impasse: sono state vissute situazioni in cui il problema non si è presentato? Oppure: in passato il cliente o la cliente ha già risolto un problema simile?

Nella quarta fase il cliente o la cliente deve trasformare il potenziale di opzioni e risorse individuato attraverso il «Futuro perfetto» in soluzioni concrete e definire delle piccole azioni da intraprendere per raggiungere l'obiettivo.

Nel quinto e ultimo passo si conclude l'incontro rivedendone attentamente tutti i punti e valutando il processo di coaching. Normalmente questo tipo di coaching richiede da due a tre sessioni, ma a volte ne basta anche solo una.

• Leo Held, responsabile di progetto Senior, formazione continua, IUFFP

► www.ehb.swiss/testatkurse-coachpoint (in tedesco)

Bibliografia

Meier, D. & Szabo, P. (2008). *Coaching erfrischend einfach*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.