

LIFE COACHING

"C'è sempre un gioco interiore in corso nella nostra mente, non importa in che altro gioco siamo impegnati. Il modo in cui lo affrontiamo è quello che spesso fa la differenza tra il nostro successo e il nostro fallimento"

T. Gallwey, ideatore del coaching moderno

Il **coaching** è una strategia di formazione che, partendo dall'unicità dell'individuo, si propone di operare un cambiamento, una trasformazione che possa migliorare e amplificare le proprie potenzialità per raggiungere obiettivi personali, di team, manageriali e sportivi.

Il coaching una relazione processuale che vuole offrire al cliente strumenti che gli permettano di elaborare ed identificare i propri obiettivi e rafforzare la propria efficacia e la propria prestazione.

Presupposto di partenza è che ogni persona abbia delle potenzialità latenti, l'obiettivo del coach è quello di scoprirle ed insegnare al cliente come utilizzarle.

Il coaching non può essere utilizzato come terapia sostitutiva in caso di patologie psichiche particolari o legate a disturbi della personalità. Il coaching può essere rivolto a chiunque, e a qualsiasi età. Persone che vogliono vivere con maggiore soddisfazione la loro vita, e raggiungere obiettivi significativi, genitori, adolescenti, imprenditori, manager, insegnanti, atleti e a tutti coloro che desiderano migliorare le performance e raggiungere obiettivi particolarmente impegnativi. In un rapporto di coaching l'allenamento e la valorizzazione delle potenzialità personali permette di inquadrare l'essenza stessa del coaching: ***accompagnare la persona verso il massimo rendimento attraverso un processo autonomo di apprendimento.***

La parola "coach" evoca quella d'allenatore.

Nel caso del **life coaching** il coach allena la persona a sviluppare il suo potenziale latente al fine di vivere con più soddisfazione la sua esistenza, a darsi obiettivi concreti allineati ai propri valori personali, e a raggiungerli con motivazione. Il lavoro del coach spesso investe il ragionamento e propone essenzialmente di cambiare abitudini poco funzionali al vivere la vita con soddisfazione, in favore di nuovi comportamenti positivi.

L'attività di coaching si occupa dell'intervento sulla dimensione psicologico-motivazionale e di crescita personale dell'individuo.

(wikipedia)