

## **FAQ coaching co-attivo**

01. Cos'è il coaching co-attivo?
02. Quali sono i potenziali benefici del coaching co-attivo?
03. Cosa non è il coaching co-attivo?
04. Quanto personale diventa il coaching?
05. Cosa si aspetta il cliente dal coach?
06. Cosa può aspettarsi il coach dal cliente?
07. Come faccio a sapere se il coaching co-attivo è giusto per me?
08. Come si sviluppa una sessione di coaching co-attivo?
09. Quante sessioni sono necessarie?
10. Quanto costano le sessioni di coaching?
11. Quali garanzie offre il coaching co-attivo?
12. Qual è la posizione rispetto all'etica, alla protezione dei dati e alla riservatezza?

### **01. Cos'è il coaching co-attivo?**

Il coaching co-attivo, sotto forma di conversazione tra cliente e coach, è un rapporto di collaborazione focalizzato ad aiutare i clienti ad ottenere ciò che vogliono dalla propria vita professionale e personale.

Un coach non dà consigli. Solo la persona che riceve il coaching sa cosa è giusto per sé e che impatto le azioni avranno sulla propria vita. Il ruolo del coach è quello di supportare il cliente nella ricerca di soluzioni che corrispondono ai valori del cliente e che il cliente è in grado di rispettare.

Per creare una conversazione intensa e produttiva, il coach unisce osservazione, domande, ascolto e feedback. Poiché il programma delle sessioni viene dal cliente, questi può limitare o ampliare l'ambito della conversazione.

### **02. Quali sono i potenziali benefici del coaching?**

Le persone ispirate richiedono i servizi di un coach perché vogliono migliorare la propria situazione e raggiungere degli obiettivi specifici.

Tra i benefici del coaching co-attivo il cliente può:

- Chiarire le scelte professionali e personali.
- Allineare la vita ai propri valori, visione e obiettivi.
- Essere più consapevole della forza, della bellezza e dell'abbondanza già parte della vita.

### **03. Cosa non è il coaching?**

#### *a) Training strutturato, ad es. apprendimento in classe*

Il coaching segue un format più flessibile secondo gli obiettivi del cliente e pone la vera responsabilità dell'apprendimento sul cliente, incoraggiandolo a continuare dopo la sessione.

#### *b) Counselling, terapia, psicoanalisi, psicoterapia*

Il coach parte dal presupposto che il cliente è naturalmente creativo, pieno di risorse e integro. Coaching vuol dire guardare avanti e cambiare in modo positivo.

L'intervento di coaching co-attivo non costituisce né sostituisce in alcun modo un trattamento medico, né può fornire diagnosi, prognosi o cura di patologie psicologiche o psichiatriche, atti questi tipici della professione medica.

#### *c) Mentoring*

Con il coaching co-attivo il cambiamento può avvenire semplicemente spostando la prospettiva. Possiamo contrastare i limiti che noi stessi ci poniamo, "Non posso" o "Non lo faccio", per incoraggiare nuovi approcci e promuovere nuove idee.

#### *d) Un modo per chiedere ad altri di risolvere i propri problemi, ad es. consulenza aziendale*

Il coaching co-attivo si basa sul principio che il cliente è responsabile della propria vita e dei risultati che ottiene. Un coach non ordinerà al cliente di fare una cosa specifica, nemmeno la farà al suo posto. Se lo facesse, il coach priverebbe il cliente della propria responsabilità e forza.

#### **04. Quanto personale diventa il coaching?**

Durante le sessioni potrebbero emergere problematiche personali sensibili. Tuttavia, all'inizio e durante la collaborazione di coaching, il cliente può chiedere che tali problematiche non siano discusse. Il coach rispetterà, senza obiettare, la richiesta del cliente.

#### **05 Cosa si aspetta il cliente dal coach?**

Il coach ascolterà con vera curiosità per capire chi è il cliente, cosa pensa e come vive la realtà. Il coach farà riferimento al cliente con un tipo di valutazione dell'obiettivo che generi davvero chiarezza. Durante le conversazioni, il coach incoraggerà il cliente ad affrontare le sfide, a superare gli ostacoli e ad agire.

Riservatezza e fiducia sono condizioni cruciali per costruire un rapporto di coaching forte e produttivo. I contenuti delle conversazioni rimangono assolutamente riservati.

#### **06. Cosa può aspettarsi il coach dal cliente?**

Il coach incoraggerà il cliente a impegnarsi durante il processo di coaching. Questo significa chiamare ad orari prestabiliti, prendere appunti quando necessario e mantenere ogni impegno preso durante le sessioni. Inoltre, il coach chiederà al cliente di essere aperto al potenziale del coaching, contribuendo alle conversazioni apertamente e francamente. Ad esempio, se il cliente ha delle preoccupazioni, dei problemi o perplessità sul coaching, il coach deve saperlo.

#### **07. Come faccio a sapere se il coaching co-attivo è giusto per me?**

In seguito al primo contatto, la persona interessata al coaching dovrebbe in effetti provare una sessione di coaching co-attivo per capirne il pieno significato. Non esitare a contattarmi, possiamo fissare una sessione conoscitiva gratuita, senza impegno e stabilire una linea guida da utilizzare durante le sessioni successive, se sceglierai il coaching come percorso.

#### **08. Come si sviluppa una sessione di coaching co-attivo?**

Dopo il contatto iniziale e una eventuale sessione conoscitiva gratuita, seguono ulteriori sessioni al telefono, Skype o tramite Google+ hangout. Il cliente chiama il coach in momenti prestabiliti. Ogni sessione inizia fissando un tema per una conversazione produttiva, tenendo presente gli obiettivi del cliente. Alla fine di ciascuna sessione, il cliente e il coach concorderanno sulle azioni da intraprendere o sulle domande su cui il cliente potrà riflettere tra una sessione e l'altra.

#### **09. Quante sessioni sono necessarie?**

Il numero effettivo delle sessioni è a totale discrezione del cliente. Tuttavia, si consiglia un periodo di circa tre mesi per vedere un progresso concreto. Durante le sessioni il cliente capirà come funzionano e quali cambiamenti apportare per raggiungere i propri scopi. Questo tipo di apprendimento e le azioni da compiere richiedono tempo, ma il cliente può acquisire nuovi punti di vista e capire quali azioni compiere sin dalla prima sessione.

#### **10. Quanto costano le sessioni di coaching?**

Una sessione consiste di 60 minuti di coaching co-attivo tramite telefono, Zoom o Google Meet/Hangout. La situazione di ogni persona è unica e specifica. Contattami per parlare delle tue esigenze, e insieme possiamo definire un pacchetto personale basato sulle tue necessità.

Alla fine di ogni mese, sarà emessa una fattura a copertura delle sessioni svolte. Il pagamento avverrà a fattura ricevuta tramite trasferimento bancario, inclusa qualsiasi spesa bancaria, o via PayPal.

#### **11. Quali garanzie offre il coaching co-attivo?**

Poiché l'impatto dipende dal reciproco impegno del cliente e del coach, non ci sono effettive garanzie. Sono comunque disponibili su richiesta referenze, oltre alle testimonianze dei clienti. Inoltre, il cliente può interrompere il processo di coaching in ogni momento e per qualsiasi motivo, con la sola richiesta di pagamento per le sessioni già svolte in quel dato mese.

#### **12. Qual è la posizione rispetto all'etica, alla protezione dei dati e alla riservatezza?**

Tutte le informazioni fornite durante le sessioni rimangono confidenziali e saranno utilizzate esclusivamente per supportare il rapporto cliente-coach, secondo gli standard di condotta professionali stabiliti della International Coach Federation, l'organizzazione mondiale che rappresenta i coach.