

## SEMINARI DI COACHING: BILANCI E TESTIMONIANZE

di Daniele Mattoni

Testimonianze: Enrica Segneri e Maurizio Fedeli

All'inizio di quest'anno confrontandomi con un mio collega coach, **Francesco di Coste**, è sorta un'idea che si è poi tramutata in un progetto: un seminario di coaching, dove, in una giornata di aula, diverse persone potessero lavorare su se stesse per ottenere dei risultati in alcune loro aree personali.

Nel fare questa esperienza ci hanno motivato la voglia di far convergere le nostre competenze in un progetto comune, il desiderio di metterci in gioco in una nuova esperienza, e la curiosità derivante dal fatto di utilizzare il coaching in una dimensione di *Group Coaching*, una dimensione d'aula, e con un gruppo di persone aventi storie, competenze ed esperienze diverse che avremmo conosciuto il giorno stesso del seminario.

Così a marzo ha visto la luce il nostro primo seminario: **"Segui la tua strada"**: un seminario di orientamento personale, dove ci siamo posti l'obiettivo di aiutare i partecipanti, attraverso tecniche avanzate di coaching - strutturate come esercizi individuali e di gruppo, esercizi ludici ed input riflessivi- a fare chiarezza sui propri valori, sui propri talenti personali, e su alcune convinzioni personali, e a definire quelle che nel coaching vengono chiamate "missione" e "visione", si potrebbero definire come: il proprio "scopo" nella vita; o più precisamente: *"da quali esperienze trae significato la mia vita"* e *"cosa voglio aver realizzato entro la fine della mia vita"*.

A questo seminario hanno partecipato 11 persone, piuttosto diverse come percorsi biografici, culturali e professionali, e come provenienza geografica, ma accomunate dalla stessa curiosità e dalla stessa motivazione alla crescita personale. Durante l'intera giornata avevamo la sensazione che ci fosse una buona partecipazione e adesione agli stimoli formativi che di volta in volta offrivamo all'aula, ed il bilancio di questa giornata è stato senz'altro positivo.

Io e Francesco avevamo come obiettivo che le persone attraverso il seminario "attivassero" in loro motivazioni e obiettivi che poi traducevano in azioni al di fuori dal seminario. Dai *feedback* che i partecipanti ci hanno lasciato alla fine del seminario è emersa una soddisfazione per i vari contenuti offerti, ed un grande interesse per questo nuovo tipo di formazione, il coaching, in cui si apprende innanzitutto da se stessi, non dai formatori-coach (che sono i facilitatori, o "catalizzatori" dell'apprendimento), ed in cui si apprende soprattutto "facendo", "interagendo", "esperendo", "immaginando", e non solo "ascoltando" (come avviene in genere in un classico seminario di formazione).

Ma cosa sarebbe rimasto di questa esperienza ai partecipanti una volta lasciata l'aula? A distanza di tempo, avendo mantenuto un contatto con molti dei partecipanti del seminario, possiamo dire che, se pur con gradazioni diverse, alcuni dei partecipanti hanno trasformato in azione alcune delle motivazioni e dei propositi che avevano maturato nel corso del seminario.

A luglio ha così preso corpo il nostro secondo seminario: **"Libera tutto il tuo potenziale"**, un *workshop* dedicato al tema del cambiamento, in cui abbiamo aiutato i partecipanti a definire delle aree di miglioramento nella propria vita personale e professionale, e ad attivare in loro le risorse, le strategie, e la spinta all'azione necessarie ad attuare i cambiamenti desiderati. Dei 13 partecipanti che abbiamo avuto con noi alcuni erano formatori, altri erano dei neofiti completi del coaching, ma nel complesso hanno aderito quasi tutti con molto interesse agli stimoli che abbiamo offerto loro nel corso del seminario. E anche in questo caso il bilancio è stato più che positivo.

Alla fine di questi due seminari possiamo trarre qualche conclusione: pur mancando alcune componenti tipiche di un percorso individuale di coaching - il rapporto *one to one*, che permette una maggiore personalizzazione del percorso, e l'accompagnamento del coach fino al raggiungimento di un obiettivo - un seminario di coaching può offrire alcuni risultati apprezzabili: nel creare consapevolezza su alcuni aspetti personali importanti, e su alcuni obiettivi, e nel "mobilitare" verso di essi energie e motivazioni.

Adesso sta per venire alla luce il nostro terzo seminario, sul tema dell'apprendimento, che realizzeremo a Roma domenica 22 ottobre. Il titolo del seminario è: **"La porta dell'apprendimento. – E' chiusa dall'interno?"**, e con questo seminario ci siamo posti l'obiettivo di aiutare i partecipanti ad attivare in loro le risorse e le strategie che gli permettano di sfruttare al meglio le proprie possibilità di apprendimento, e a "utilizzare" gli eventi della propria vita, anche quelli problematici, come occasione di apprendimento.

Inoltre abbiamo anche in programma, più in là, di "replicare" i seminari già fatti in altre città d'Italia.

Ma vorrei lasciare spazio a due testimonianze: ho chiesto a due partecipanti ai seminari, **Enrica Segneri e Maurizio Fedeli**, di raccontare, attraverso una breve intervista, la loro esperienza.

Sia Enrica che Maurizio, abbiamo avuto il piacere di averli con noi sia in “Segui la tua strada” che in “Libera tutto il tuo potenziale”.

Enrica ha 25 anni, è di Frosinone e si è da poco laureata in “Scienze della comunicazione”.

*Enrica, cos'è che ti ha spinto a partecipare al seminario?*

Tutto è iniziato per puro caso, da una segnalazione di un'amica che aveva notato la locandina nell'atrio della mia università. “Segui la tua strada” diceva. Cosa avesse voluto dire un seminario con questo titolo, io in quel momento non ne avevo idea. Fu così che decisi di chiamare i docenti/ coach di riferimento, Daniele Mattoni e Francesco di Coste. Nelle telefonate con entrambi, fui subito messa a mio agio, tanto che rimasi stupita dal “tu” informale che mi fu subito richiesto per proseguire la conversazione. Da questa emerse che il seminario riguardava l'orientamento individuale su aspetti professionali e non della propria vita. Io mi trovavo in quel periodo in una fase importante della mia vita, il mio percorso di studi stava terminando e tanti cambiamenti mi aspettavano all'orizzonte. Decisi di partecipare.

*Che esperienza è stata parteciparvi?*

Il seminario si svolse in un convento di suore a Roma, una location piuttosto inusuale che però racchiudeva in sé tutto il silenzio e la tranquillità indispensabile per chi voleva avere un “contatto” con se stesso. Il numero dei partecipanti era circa una decina e fu molto facile entrare in sintonia con tutti. Ciò che mi colpì subito fu che Daniele e Francesco si posero a noi più come due amici che come due docenti, ed io non ero abituata a seguire un seminario tenuto in modo così informale (questo lo poneva in modo molto diverso dai corsi di formazione tradizionali!). La tematica centrale intorno a cui si muoveva il seminario eravamo noi stessi, o meglio l'individuo posto di fronte a se stesso per cogliere in sé le proprie potenzialità e obiettivi. Non voglio dire con questo che sia stata una seduta di psicoanalisi ma piuttosto un guardarsi dentro con discrezione e leggerezza.

*Cosa ti è rimasto maggiormente di questa esperienza?*

Ciò che del seminario mi è stato maggiormente utile è stato il processo con cui si sono andati focalizzando gli obiettivi a breve termine inerenti alla mia vita, obiettivi che dentro di me conoscevo ma che non riuscivo a collocare in uno spazio temporale definibile. Guardandomi indietro, posso dire con tutta sincerità quanto la partecipazione al seminario mi sia servita a laurearmi a Luglio!

*Come è stata la tua partecipazione e come hai “sentito” quella degli altri partecipanti?*

Per tutta la durata del corso mi sono sentita strettamente interconnessa con il resto del gruppo, in quanto i coach attuavano in aula molte pratiche di role- play, dove ognuno dei partecipanti si poneva all'altro in due ruoli differenti in modo da far comprendere meglio le dinamiche che si attuano in ciascuno nel momento in cui si trova a dover parlare di se stesso. Tra i vari metodi d'interazione, ho trovato molto divertente ma anche piuttosto significativo, il momento in cui in piedi in mezzo all'aula mi lasciai andare in avanti e all'indietro a piedi uniti e ad occhi chiusi, sorretta dalle mani di altri partecipanti al corso. Fu per me una prova molto importante, in quanto per mio grande limite non trovo facile lasciarmi andare e fidarmi di persone che non conosco.

*Tra le varie metodologie formative proposte dai docenti quali hai trovato maggiormente utili?*

I metodi formativi utilizzati furono molti, ma quello che mi è rimasto più impresso fu un metodo costituito da domande mirate, attraverso le quali dovevo procedere ad uno screening di una lista lunghissima di valori (quali responsabilità, amicizia, famiglia...). Da questo processo di selezione sono emersi i cinque valori in cui io credo di più e che sono maggiormente radicati in me stessa. Devo ammettere che l'impresa fu piuttosto faticosa ma tra quelli che già sapevo parte di me, risultarono altri che mi hanno messo dinanzi una visione di me stessa nuova, che fino a quel momento ignoravo o che percepivo in maniera flebile rispetto a quanto invece fosse presente in me. Questo mi ha fatto comprendere quanto sia difficile conoscere se stessi, ciò che siamo, perché molte volte capita che desideriamo di volere essere totalmente diversi da noi stessi, senza sapere invece che in noi ci sono tutte le potenzialità di poter essere come noi vorremmo. Il coaching mi ha dato l'input per mettere in atto cambiamenti e quel *quid* che mi serviva per raggiungere gli obiettivi che dentro di me avevo un po' perso di vista.

*Grazie Enrica*

Maurizio è di Ancona, ha 39 anni, ricopre una posizione manageriale per un importante gruppo bancario italiano, svolge anche una attività parallela di formatore, e da poche settimane sta seguendo una scuola di coaching.

*Maurizio, cos'è che ti ha spinto a partecipare al seminario?*

Da alcuni mesi mi sto avvicinando al coaching con l'obiettivo di crescere professionalmente, cercando un cambiamento nella mia vita attraverso un migliore utilizzo delle potenzialità personali.

L'invito che mi arrivò da Francesco e Daniele per partecipare alla giornata di aula che avevano organizzato parlava di obiettivi da raggiungere fra cui: mettere a fuoco i talenti personali, trasformare le convinzioni limitanti, identificare le aree di cambiamento che mi interessavano maggiormente; e mi è sembrato molto stimolante

*Che esperienza è stata parteciparvi?*

E' stata una esperienza davvero unica, diversa da un classico seminario formativo dove ci si aspetta una normale comunicazione quasi a senso unico.

Ciò che più mi ha colpito è il tipo di relazione che si instaura tra coach e cliente, una relazione fatta di rispetto reciproco e di rapporto umano. Da un lato non c'è un "professore" o un "esperto" ma un *partner*, un consigliere che, attraverso un metodo, analizza la situazione presente del cliente e, in funzione degli obiettivi concordati, programma con lui una serie di azioni da seguire per poter migliorare le sue *performance* professionali ( non solo) e la qualità della vita.

*Cosa ti è rimasto maggiormente di questa esperienza?*

Di questa esperienza mi rimane senz'altro la voglia di continuare ad approfondire l'obiettivo che mi sono prefissato. L'emozione più bella e gratificante è avere acquisito la consapevolezza di poter vivere il cambiamento come una opportunità.

*Come è stata la tua partecipazione e come hai "sentito" quella degli altri partecipanti?*

La partecipazione è stata totale, con un ottimo livello di coinvolgimento di tutti i partecipanti attraverso tecniche di coaching ed interazioni attive fra coach-partecipante e partecipante-partecipante ( colloqui dimostrativi e lavori di gruppo).

*Tra le varie metodologie formative proposte dai docenti quali hai trovato maggiormente utili?*

Tanti sono stati i contenuti approfonditi durante la giornata di aula: l'analisi dei valori personali, delle proprie convinzioni e degli atteggiamenti interiori; come scoprire le proprie capacità personali e le motivazioni che ci inducono ad agire, ma quello che più mi ha colpito è stato come poter programmare una azione. Avere chiaro in mente *cosa fare, dove e entro quando* farlo, è fondamentale. Solo in questo modo si può raggiungere razionalmente e concretamente l'obiettivo prefissato.

*Grazie Maurizio.*