

Coaching Energy. Potenziale, energie e performance

Autore: Leonardo Milan – Business Coach

Viene prima il potenziale o l'energia di una persona? È solo l'energia che supporta la performance? Un cliente durante una sessione di coaching mi ha detto: "in questo periodo non riesco a fare niente, mi metto lì, poi va a finire che faccio altro... non che mi manchi la voglia ma è il morale che è giù...". Non era la prima volta che mi trovavo di fronte a questa situazione dove verifico il fatto che anche quando il parnter (il cliente) è motivato nel raggiungimento degli obiettivi, fissati da lui, con il supporto del coach, i passi per raggiungerli sono costellati da questi episodi, che possiamo chiamarli dei veri e propri *cali di energia*.

Quali sono le domande che occorrono al coach in questa situazione? Provo a elencarne qualcuna:

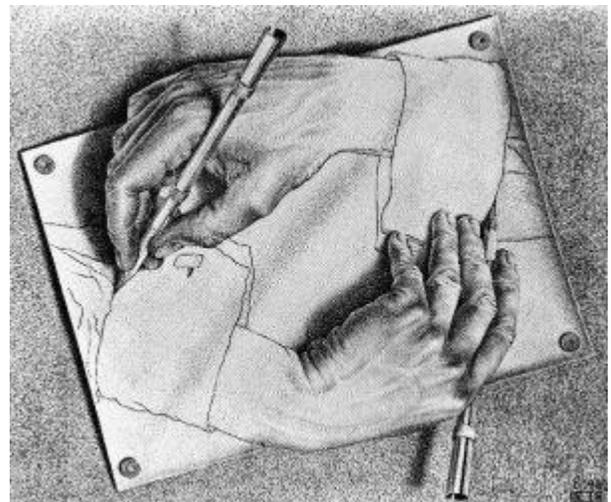
- "Stai facendo quello che vorresti fare?" In caso di risposta negativa "che cosa vorresti fare invece?"
- "Cosa ti impedisce di realizzare quello che vuoi e/o quello che hai stabilito nei tuoi obiettivi?"
- "Quali sono le competenze che ti mancano per realizzarli?"
- "Se tu non agissi in questa sezione che cosa accadrebbe?"
- "Quali sono i tuoi interessi, le tue passioni oltre l'attività lavorativa?"
- "Quanto è importante per te la tua crescita personale?" "Quanto tempo ci dedichi a coltivarla?"
- "Quali sono i valori e gli interessi personali che puoi portare anche nell'attività lavorativa?"
- "Come intendi creare un maggiore equilibrio tra queste passioni e la tua professione?"
- "Quanto tempo dedichi a te stesso alla tua forma fisica?"
- "Che cosa farai per modificare questa situazione di *morale a terra*?"

Daniele Trevisani, nel suo libro *Personal Energy*, ha messo le *energie* alla base del modello del *performance management*, classificandole in:

- **Energie fisiche** (stato bioenergetico): le energie corporee sono il substrato fondamentale per mettere in atto qualsiasi azione o volontà, anche intellettuale.
- **Energie mentali** (stato psicoenergetico): se il "poter fare" dipende in larga misura dal livello di energie fisiche, il "voler fare" richiede accesso alle energie mentali.

Dalla mia seppur breve esperienza di coaching confermo che questa dimensione *energetica* in qualche modo da una parte *precede* la *motivazione* (raggiungimento soddisfazione/obiettivo) e dall'altra ne stabilisce il grado di intensità.

A questo punto, però, mi sorge una domanda: il **potenziale** di una persona è una relazione (unica) tra **energie**, motivazioni/obiettivi (**capacità**), valori



(**direzionalità**) o possiamo definirlo (anche) una dimensione preesistente, una predisposizione (unica) che la persona ha per educazione, storia, esperienze, convinzioni, ecc.?

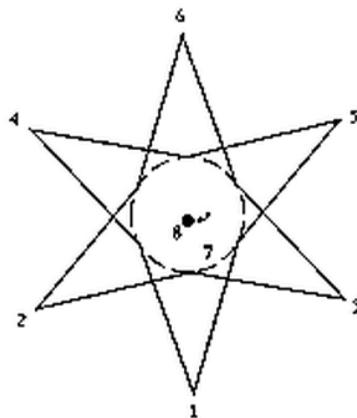
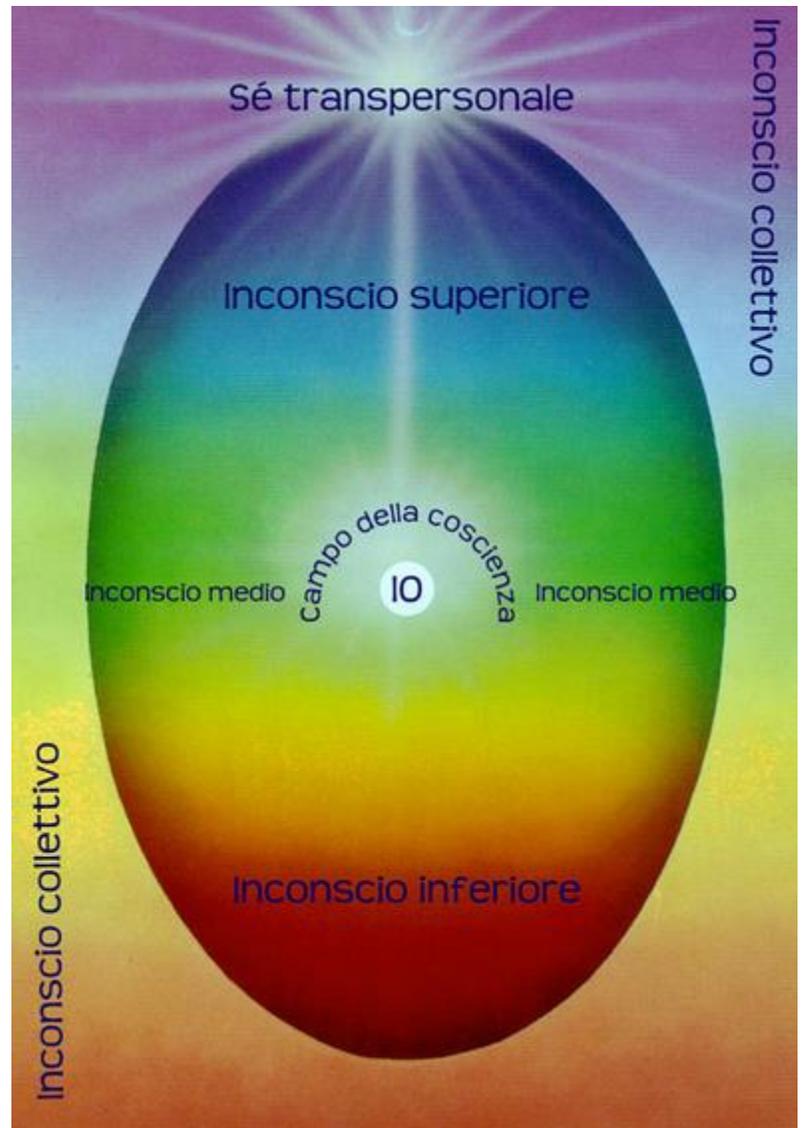
Un po' come l'immagine qui riportata che rappresenta l'*auto-generazione* del **self empowerment** come riportato nel mio articolo precedente, il potenziale potrebbe essere una dimensione pre-esistente all'energia-obiettivi-valori prima descritta e riportata nel modello HPM di Daniele Trevisani.

La stella sotto riportata, rappresenta quella che Assagioli, fondatore della *psicosintesi*, definisce la fisiologia della psiche.

I *tipi psicologici* di C. G. Jung sostengono questo approccio di vedere il *potenziale* come una dimensione pre-esistente all'energia-obiettivi-valori (che sottendono il raggiungimento della performance...), individuando una suddivisione tipologica, appunto, tra:

- le persone **introverse** – **estroverse**
- tra la preferenza di approccio del **giudizio** (pensiero-sentimento), con la **percezione** (sensazione-intuizione)

Non siamo tutti uguali e non abbiamo lo stesso *colore* del potenziale... ma questo sarà il prossimo articolo...



- Sensazione (1)**
- Emozione, Sentimento (2)**
- Impulso, Desiderio (3)**
- Immaginazione (4)**
- Pensiero (5)**
- Intuizione (6)**
- Volontà (7)**