

# Self Coaching, un percorso di coaching verso l'autoefficacia

---

**Autore: Leonardo Milan – Business Coach**

Una domanda che mi rivolgo spesso in quest'ultimo periodo è la seguente: *quando una persona decide di rivolgersi ad un coach?* In un'azienda è un HR manager che decide, sulla base anche dei progetti e proposte (di Corporate Coaching) delle società di formazione fornitrici, ma non è questo l'aspetto che voglio affrontare. Mi interessa sapere quando una persona, per motivazioni personali e/o professionali decide di rivolgersi ad un coach?

Nella **medicina** è l'insorgere di una malattia che ci fa andare dal medico.

Nella **psicoterapia** e nelle *relazioni di aiuto*, la decisione coinvolge un terreno più labile, ma il disturbo, lo stress, le disfunzionalità, ecc. sono abbastanza codificate e da decenni si sono anche consolidate procedure nel sistema socio-sanitario che collegano famiglie, scuola, assistenti sociali e psicologi. Il coaching non è, in senso stretto, una *relazione di aiuto*. Se un psicoterapeuta si relaziona con il suo paziente-cliente in modalità coaching, possiamo definire questo tipo di attività ancora attinente alla psicoterapia.

Il coaching ha bisogno di qualificarsi e di identificarsi, quindi, tra queste aree professionali confinanti:

- La **psicoterapia** (*perché fare*, che si concentra sul passato e sulle cause dei disturbi, problemi)
- La **consulenza** (*cosa fare*, che analizza, trova, prescrive e propone soluzioni, che agisce anche al posto del cliente),
- La **formazione** (*come fare*, il formatore è in una relazione sbilanciata, come quella del consulente, con il formatore che sa e che propone/insegna le proprie tecniche/metodi)
- Il **mentoring** (*come fare*, basato sull'esempio e sulla guida alle competenze),
- La **sponsorship** (*chi diventare*, lo sviluppo dell'identità e dei valori, abilitante l'inserimento in un nuovo ruolo o importante compito)
- La **leadership** (che è in grado di abilitare la mission, la vision, di ispirare fino anche a diventare una guida *spirituale*)

Il **coaching olistico**, *analitico* può sconfinare in uno o più degli ambiti sopra enunciati, arrivando, in alcuni casi, ad essere anche parzialmente *prescrittivo*.

Il coaching professionale definito da ICF - International Coach Federation, lavora nell'ambito delle *motivazioni* (cosa volere), promuove il *potenziale* (cosa diventare) in uno sfondo di identità di *ruolo* (chi sono e cosa voglio essere).

Veniamo, allora alla domanda iniziale *"quando una persona decide di rivolgersi ad un coach?"*. Non avendo una risposta compiuta, mi piace definire questa fase di *potenziale* bisogno di un supporto di coaching, come una fase di **pre-coaching**.

Proseguendo per questo approfondimento, provo e riportare qui di seguito degli step che possono identificare un percorso dal suddetto pre-coaching, al coaching fino al Self Coaching come punto di arrivo.

- Pre-coaching (prima del coaching)
  - Quando una persona decide di rivolgersi ad un coach?
  - Che cosa porta una persona a scegliere il coaching?

- Ha bisogno di un psicoterapeuta o bisogno di formazione/consulenza?
- Coaching
  - All'inizio del percorso di coaching gli obiettivi vengono definiti come *step raggiungibili*
  - Durante il percorso di coaching la risorsa principale è l'empowerment del coach (la sua stima e fiducia nelle risorse *esistenti* del partner), basato sul principio dell'abbondanza (tutte le soluzioni ci sono già nel partner)
  - Alla fine del percorso di coaching, c'è la verifica dei risultati ottenuti
- Post coaching (dopo il percorso di coaching)
  - La persona è in grado di continuare a realizzare gli obiettivi identificati nel percorso di coaching?
  - È in grado di identificarne di nuovi e di realizzarli utilizzando le risorse personali esistenti? Oppure ha bisogno di formazione/consulenza?
- Self Coaching
  - Quando una persona può fare a meno di un coach?
  - Quali sono le risorse (formazione, mentoring, sponsorship, leadership, ecc.) di cui ha bisogno per mantenere lo stato di Self Coaching?

In altri termini il **Self Coaching** può essere definito come *end state* della persona per il mantenimento dei risultati e per il raggiungimento di nuovi obiettivi. Il Self Coaching sostanzialmente abilita il Self Empowerment della persona (se stessi come grande risorsa), aprendosi alla possibilità di essere a sua volta di supporto e aiuto alle altre persone (la *Self Leadership Motivazionale* citata da Daniele Trevisani): un empowerment che abilita la propria e altrui autoefficacia.

Abbiamo visto, in conclusione, che anche l'azione apparentemente limitante del coaching professionale, definito negli ambiti del *comportamento*, della *prestazione/performance*, possa abilitare la persona (il partner) ad avvalersi di risorse *esterne* come quelle della *formazione*, della *mentorship* e della *leadership*.

È molto difficile che un coach abbia gran parte di queste caratteristiche, qualora anche avesse caratteristiche altre competenze (formazione, mentoring, leadership, ecc.) non deve utilizzarle *durante* il percorso di coaching, che si basa sull'agenda del partner, ma *dopo*.

In altri termini è auspicabile che queste eventuali competenze (*strategie di capacità*) possano essere armonizzate e previste in un percorso che porti il partner al Self Coaching, andando temporalmente oltre il percorso di coaching con il coach...

Non ho risposto alla domanda iniziale "*quando una persona decide di rivolgersi ad un coach?*", ma, almeno, ho tracciato una strada per andarla a cercare.

\*\*\*