

Speciale CoachMag

LE DONNE DEL COACHING

LE PIÙ GRANDI PROTAGONISTE ITALIANE DEL MONDO DEL COACHING E
DELLA FORMAZIONE AFFRONTANO I TEMI CALDI DELLA NOSTRA PROFESSIONE

Identikit del Coach

Come scegliere il Coach che fa per te

Cosa sai esattamente del Coaching?

Il Personal Branding del Coach

Contratto di Coaching: sì, no, forse?

*...e molto, molto altro, in questo numero
di CoachMag tutto al femminile!*

CoachMag
IL MAGAZINE DEL COACHING

IN COPERTINA,
IL NOSTRO DIRETTORE
NATASCIA PANE

"NESSUNA LOTTA PUÒ CONCLUDERSI
VITTORIOSAMENTE SE LE DONNE NON
VI PARTECIPANO A FIANCO DEGLI UOMINI.
AL MONDO CI SONO DUE POTERI: QUELLO
DELLA SPADA E QUELLO DELLA PENNA.
MA IN REALTÀ CE N'È UN TERZO, PIÙ FORTE
DI ENTRAMBI, ED È QUELLO DELLE DONNE."

MALALA YOUSAFZAI



CREDITS

CoachMag, Il Magazine del Coaching
Numero Speciale, 8 marzo 2020
Reg. Tribunale di Milano N.123
del 12.03.2010
www.coachmag.it
info@coachmag.it

CoachMag è un marchio di
No Limits SRLS,
via Trieste 6, 24060, Endine
Gaiano (BG).

Direttore responsabile:
Nataschia Pane
direttore@coachmag.it
tel. +39 340 5279723

Diffusione e periodicità
Periodico digitale bimestrale

Foto/illustrazioni:
Pexel., Unsplash, Pixabay.

IN REDAZIONE

Ufficio Marketing
marketing@coachmag.it

**Ufficio Abbonamenti
e Partnership**
abbonamenti@coachmag.it

Grafica e Impaginazione
Deborah Cagol

Addetta spedizioni
Silvia Longo

Assistente Marketing:
Elisa Scagnetti
redazione@coachmag.it

CONTRIBUTORS

**Hanno collaborato a questo
numero (in ordine alfabetico):**

Nancy Cooklin
Lucia Giovannini
Kathleen La Valle
Roberta Liguori
Virginia Lombardo
Lucia Merico
Giulia Momoli
Serenella Panaro
Erica Francesca Poli
Marco Valerio Ricci
Elisa Scagnetti
Tina Taylor

ABBONAMENTI

**Abbonamento annuale e
numeri singoli**

Un numero della rivista nel solo
formato elettronico in PDF: 7,90 €

Un numero della rivista nella
versione cartacea, in combinazione
con quella elettronica: 12,90 €

**Abbonamento,
due le possibilità:**

1. Abbonamento cartaceo +
elettronico: 69,90 € per 6 numeri:
con uno sconto di 7,50 €

2. Abbonamento solo elettronico:
39,50 € per 6 numeri: un numero
in omaggio

PUBBLICITÀ

**Per l'acquisto di spazi
pubblicitari:**

marketing@coachmag.it

Per sottoscrivere l'abbonamento:

www.coachmag.it/prodotto/abbonamento-coachmag



CoachMag

IL MAGAZINE DEL COACHING

lo accetto la grande avventura
di essere me stessa.

- Simone de Beauvoir -

EDITORIALE

Buongiorno lettori carissimi e preziosissime lettrici: ben arrivati in questo numero speciale di CoachMag nato **in occasione della Festa della Donna dell'8 marzo!**

Le pagine che seguono sono interamente al femminile: **le più grandi protagoniste italiane del mondo del Coaching e della Formazione affrontano alcuni temi caldi della nostra professione** e, insieme a me, ve ne rendono omaggio.

Questo Speciale di CoachMag viene con gioia da noi divulgato **gratuitamente**, per festeggiare il lato femminile del Coaching e della Formazione e per metterlo in risalto.

Quelli che troverete sono alcuni degli articoli tra i più letti e apprezzati in questi anni di vita della rivista, tutti a firma delle Donne più interessanti, potenti, originali e - meritevolmente - con maggior seguito che calcano aule e palchi in Italia.

Sono poche le Donne che qui di seguito incontrerete? Non sono tutte? Sicuramente.

Sono infatti ancora troppo poche le Donne Coach e Formatrici che arrivano a parlare oggi al largo pubblico, perché - diciamo apertamente - il Coaching e la Formazione italiani sono stati a lungo appannaggio quasi esclusivo del lato maschile del mondo.

Quante Donne salgono sul palco in Italia di fronte a platee di più di 1000 persone? Si contano purtroppo sulle dita di una mano, e le abbiamo qui riunite, tutte o quasi, in questo Speciale.

Forse le Donne sono meno capaci? Forse meno originali o interessanti? Non sanno ammaliare il pubblico? Sono pronta a scommettere di no.

Forse non ci crediamo ancora abbastanza, forse ancora dobbiamo farci spazio e al contempo allenare la nostra autostima e tutte le altre qualità vincenti che porteranno il nostro femminile al numero più alto di persone possibile.

Ne beneficerebbero tutti, di un maggior equilibrio tra maschile e femminile anche nelle nostre professioni: per valorizzare l'unicità che siamo, ricordarci la bellezza dell'essere simile ma

diverso, metterci al servizio dei nostri clienti con maggior completezza, con tutta la nostra umanità.

Innegabile è il dato per cui più della metà delle aule degli eventi e corsi di crescita personale e professionale sono affollati da corsiste Donne: il numero di professioniste Coach e Formatrici è in grande aumento, complice la naturale propensione di noi Donne all'introspezione, allo studio, alla cura degli altri.

E che dire del mio stupore, quando anni addietro ho scoperto che **esistono decine (decine!) di sfumature di genere diverse?** Un ottimo spunto, ancora poco noto, che vi lancio e su cui riflettere.

Che meraviglia sarà quel mondo nel quale la Donna riprenderà il suo posto: nel quale ci festeggeremo l'un l'altra ogni giorno, e il maschile festeggerà con noi. Non vedo l'ora di viverlo, quel mondo: da Donna, Coach e Direttore insieme.

A proposito, una curiosità: **perché mi firmo come "direttore" e non "direttrice"?**

Dopo tanti anni di lavoro, ho abbandonato ogni puntiglio linguistico che non mi rappresenti davvero: alle mie orecchie il termine "direttrice" è sempre suonato malissimo, richiamandomi figure austere e rigide con le quali non mi identifico affatto (è la mia mappa del mondo, ovviamente!). Quello del direttore inoltre è un ruolo per me che ha molti connotati maschili, quanto a Talenti da mettere in campo in questo lavoro, e mi piace valorizzarlo anche nell'utilizzo del termine.

Mi sento molto Donna, e molto Direttore insieme. Mi sento libera di essere qualunque cosa io decida di essere.

È quello che mi auguro vi ispirino queste pagine: libertà, gioia, forza e dolcezza. Condividetelo con chi vi sta a cuore e, se desiderate un giorno contribuire voi stesse a uno Speciale come questo, facciamolo accadere: vi aspetto!

Buona Festa della Donna e buona lettura dal vostro direttore.

NATASCIA PANE



INDICE



BENVENUTI

- 3 | Editoriale
- 5 | Redazione

RUBRICHE

- 10 | Cosa sai esattamente del Coaching?

di Lucia Giovannini

- 12 | Come scegliere il Coach che fa per te

di Nancy Cooklin

- 14 | Identikit del coach. Chi è, da dove arriva, come riconoscerlo.

di Roberta Liguori

- 16 | Le emozioni e la ISTD

di Erica Francesca Poli

- 20 | La Gigantessa: Kathleen La Valle

- 22 | La Gigantessa: Tina Taylor

di Marco Valerio Ricci

- 26 | Speciale Louise Hay

- 38 | Le domande che il tuo coach non ti farà (ma tu dovrai cogliere) e quelle che tu potrai fargli, per farlo lavorare sul suo (ma vale anche per il tuo) Personal Branding.

di Serenella Panaro

- 44 | Portatori Sani di Successo

di Lucia Merico

- 50 | Il benessere, quando meno te lo aspetti

di Elisa Scagnetti

- 54 | Contratto di Coaching: sì, no, forse?

di Virginia Lombardo

- 58 | Sguardo al futuro: diventa regista della tua mente

di Giulia Momoli

- 60 | ABBONAMENTI

26

Speciale
Louise Hay



Contratto
di Coaching:
sì, no, forse?

VIRGINIA
LOMBARDO

54

La Gigantessa:
Kathleen La Valle

MARCO VALERIO RICCI

20



LA REDAZIONE



NATASCIA PANE

Direttore

direttore@coachmag.it

www.natasciapane.com

Talent Coach, Ipnostista e autrice di libri dedicati all'esplorazione e valorizzazione dei propri Talenti personali, tra i quali gli ultimi successi, "No Limits" e "È in tuo Potere", Natascia tiene corsi e sessioni individuali per chi desidera realizzare i propri obiettivi professionali e di vita e segue i percorsi di crescita e sviluppo di liberi professionisti, imprenditori e aziende. Autrice di videocorsi per Mindvalley, dirige la più prestigiosa testata giornalistica italiana dedicata al mondo del Coaching: CoachMag, il Magazine del Coaching. È stata intervistata da Donna Moderna, Cosmopolitan, La Stampa, Il Sole 24 Ore, Affari Italiani, Radio Capital, Radio Montecarlo e molti altri. Le è stato conferito il Premio Internazionale Universum Donna per la Sezione Cultura e la nomina di Ambasciatrice di Pace della

International University of Peace, e recentemente il Premio Top Coach 2018 dall'Associazione Italiana Coach. Da più di 15 anni è specializzata in: tecniche avanzate di Coaching e Ipnosi per il raggiungimento degli obiettivi personali e professionali e la migliore gestione della performance; anestesia del dolore (fisico ed emotivo) tramite l'ipnosi, anche ma non solo per le donne in gravidanza e durante il parto; gestione dei conflitti, sul lavoro come nelle relazioni; creazione di strategie di successo per l'ottimizzazione del proprio business; time management innovativo; scoperta ed espressione dei Talenti personali e professionali. È l'ideatrice del CoachMag Club: coordina la community e modera gli interventi degli esperti che si alternano nelle rispettive aree di competenza.



ELISA SCAGNETTI

Assistente Marketing

redazione@coachmag.it

Coach, personal stylist e studiosa di neuroscienze, da anni curiosa esploratrice di tutto ciò che riguarda la comunicazione nelle sue diverse forme.

Elisa adora scoprire e testare tutte le novità in ambito social e tecnologico.

L'attenzione in ogni suo lavoro è sempre rivolta alla cura del dettaglio e in CoachMag affianca la redazione nello studio delle migliori strategie di marketing e nella loro realizzazione per portare il Coaching verso l'infinito e oltre!



DEBORAH CAGOL

Graphic Designer

Grafica e fotografa dall'accogliente città di Trento, laureata in Graphic Design & Multimedia e lavoratrice da anni in questo campo. Amante della creatività in tutte le sue sfumature,

alla costante ricerca della bellezza nei lavori da svolgere. È entusiasta di lavorare nel mondo del coaching!

“LA RIVOLUZIONE PIÙ GRANDE È, IN UN
PAESE, QUELLA CHE CAMBIA LE DONNE
E IL LORO SISTEMA DI VITA. NON SI PUÒ
FARE LA RIVOLUZIONE SENZA LE DONNE.
FORSE LE DONNE SONO FISICAMENTE PIÙ
DEBOLI MA MORALMENTE HANNO UNA
FORZA CENTO VOLTE PIÙ GRANDE.”

ORIANA FALLACI



LA NOSTRA DIFFUSIONE



I nostri lettori

Oltre **900 lettori annuali**, di cui il **50%** nostri abbonati, in continuo **aumento**, su un pubblico complessivo di circa **5000 coach** in attività in Italia.



Le nostre pagine

100 pagine di nuovi contenuti in ogni numero della rivista.



Instagram

Più di **3600 follower** attuali.



YouTube

Oltre **27.000 visualizzazioni** dei nostri video.



Twitter

Più di **1.800 follower** attuali.



Facebook

Più di **8800 fan** sulla nostra pagina (+ **50 fan** in aumento ogni settimana).



Videodirette con i nostri esperti

superano le **11.000 visualizzazioni** ciascuna.



IL NOSTRO SITO WEB:
www.coachmag.it



RUBRICA

TUTTA UN'ALTRA VITA

di Lucia Giovannini

Quanto spesso i nostri clienti si sentono persi perché sono alla ricerca di un cambiamento che tarda ad arrivare (un miglioramento personale o professionale, uno stile di vita, una condizione economica o sentimentale che vorrebbero diversa)?

O quanto spesso si trovano ad affrontare un cambiamento indesiderato (una malattia, la perdita di un lavoro o di una persona cara, la fine di una relazione)?

E quanto spesso ci troviamo noi stessi in una di queste situazioni?

In questi 25 anni di lavoro nel campo del Coaching ho compreso che alla base di tutti i problemi umani c'è un solo e unico tema: il cambiamento.

Come ritrovare noi stessi? Come creare il cambiamento desiderato e renderlo sta-

bile e duraturo? Come affrontare al meglio i cambiamenti difficili della nostra vita? Come dare avvio al vero cambiamento evolutivo, quello guidato dalla nostra anima e non condizionato dalle pressioni della società o dall'ego? Come diventare veri e propri agenti del cambiamento e fare la differenza nel mondo?

Ecco di cosa si occupa il mio metodo Tutta Un'Altra Vita.

In questa rubrica troverai esercizi e idee per te e per i tuoi clienti che provengono da una particolare combinazione di psicoantropologia, neurosemantica, neuroenergia applicata, metodo Louise Hay, breathwork, e filosofia sciamanica.

Spero ti possano essere di aiuto.

Grazie per essere insieme in questo viaggio e buona vita!



Lucia Giovannini

È l'autrice di best seller che hanno aiutato migliaia di persone nel mondo a vivere meglio e che sono stati tradotti in oltre 8 lingue. Tra le sue opere, Tutta un'altra vita, Mi merito il meglio, Il Crudo è servito, oltre che diversi cd formativi.

Da oltre 20 anni tiene corsi e conferenze, per privati e aziende, in tutta Europa e Asia e nel 2008 ha fondato il metodo Tutta un'altra vita®.

È l'insegnante degli insegnanti del metodo Louise Hay per l'Italia ed è stata definita dai media la Louise Hay italiana. Ha un Doctorate in Psychology e Counselling, un Bachelor in PsychoAntropology ed è membro dell'American Psychological Association.

È Master Trainer di Firewalking e di Breathwork, Trainer di Programmazione Neuro-Linguistica e Neuro-Semantica,

responsabile europea del Movimento del Labirinto. Fondatrice di BlessYou e co-direttrice della scuola di PNL, e Coaching LUCE® Libera Università di Crescita Evolutiva e dell'Istituto di Neuro-Sinergia applicata.

Vive nel sud est asiatico, tra Thailandia e Bali col marito Nicola e il cane Caligola.

COSA SAI ESATTAMENTE DEL COACHING?

DUE STRUMENTI CHIAVE PER SUPERARE LE RESISTENZE CON SUCCESSO.

"A queste cose non ci credo", Anna mi guarda dritto negli occhi.

Il suo tono secco e le mani sui fianchi fanno pensare ad una sfida.

"A cosa non credi esattamente?", le chiedo cercando di rimanere neutra. Non voglio innescare nessuna lotta. Prima di tutto ho davvero bisogno di capire.

"Non credo al Coaching", risponde immediatamente. "È una illusione, un modo per spillare soldi alla gente, una stronzata New Age" risponde secca.

"Hai esperienza di Coaching?", mi viene da chiederle. "Hai fatto sessioni? Se sì, cosa è successo?"

"No, certo, non ne ho mai fatte. Il Coaching non è per me e non lo farò mai", risponde perentoria.

"Oook, e cosa sai esattamente del Coaching? Come lo conosci?", ora sono davvero curiosa.

"In realtà non lo conosco.. ne ho solo sentito parlare."

"Da chi, se posso chiederlo? Da qualcuno che ha fatto sessioni di Coaching e magari si è trovato male?"

"Dalla mia collega... no, lei in realtà non ha mai fatto sessioni".

"E come conosce il Coaching?"

"Ha letto delle cose".

"Interessante, e cosa ha letto specificatamente? Qualche libro di Coaching o magari qualche articolo specifico?"

"Beh, non veramente. Lei ha letto due articoli su FB che parlavano male del Coaching", si lascia sfuggire mordendosi le labbra.

Mentre mi chiedo se ridere o se preoccuparmi, mi rendo conto di quanto questa scena sia molto comune.

Come rispondere? **Come spiegare alle persone cosa è davvero il Coaching e come aiutarle a superare le loro resistenze?**

Ecco due chiavi molto utili. Da usare tenendo in mente che lo scopo non è "vendere i nostri servizi" ma piuttosto aiutare le persone a capire cosa sia davvero il Coaching e come li possa aiutare, e lasciare poi che siano loro a decidere per se stessi e per la loro vita. Ma almeno facciamo sì che sia una decisione informata!

LA PRIMA CHIAVE È LA NON PERSONALIZZAZIONE.

Siccome amiamo il Coaching così tanto, quando qualcuno ne parla male la nostra tendenza naturale può essere di sentirci incompresi, giudicati o, peggio ancora, attaccati o rifiutati.

Come se ci sentissimo chiamati in causa a livello personale.

Ecco allora che è basilare fare una distinzione.

Le persone che discreditano il Coaching non hanno necessariamente l'intenzione di discreditare noi. Ci sono mille motivi per cui potrebbero non amare il Coaching.

Magari hanno avuto una brutta esperienza. O magari, come per Anna, ne hanno solo sentito parlare male. O magari ne hanno paura perché hanno paura che li porti a fare un cambiamento che l'anima vuole ma la personalità no.

In ogni caso, anche se il nostro interlocutore fosse davvero aggressivo, abbiamo sempre una scelta. Ognuna di queste scelte porterà a risultati diversi. Possiamo scegliere di respingere o di abbracciare le critiche.

Nel primo caso probabilmente daremo inizio ad una lotta, e più noi cercheremo di convincere l'altra persona della nostra verità, più lui si sentirà con- ►



- ▶ trollato, manipolato e, per il fenomeno di reattanza psicologica, si arroccerà sulle sue posizioni. Nel secondo caso, se riusciremo ad aprirci per comprendere il suo punto di vista e da dove proviene, ecco che potremo dare vita ad una danza. Quale scelta preferiamo? Come con Anna, lo stato d'animo migliore per dare vita alla danza è **la curiosità sincera di esplorare la mappa mentale dell'altro. Questo ci permetterà di aprirci a ricevere nuove informazioni e di potere così aiutare davvero le persone.**

Ecco che con questa curiosità sincera siamo pronti per utilizzare **LA SECONDA CHIAVE: IL POTERE DELLE DOMANDE, CHE GUARDA CASO, È LO STRUMENTO BASE DEL COACHING.**

È lo strumento che differenzia il Coaching dalla terapia, dalla consulenza, dal mentoring. È lo strumento che ci permette di fare emergere le potenzialità del Coachee.

È infatti attraverso le domande, sia quelle di precisione di metamodello, che vanno a indagare i dettagli per capire come è stata codificata l'esperienza (come nel caso di Anna), che le meta domande che esplorano le diverse dimensioni della coscienza: credenze, metafore, analogie ecc... **che aiutiamo di volta in volta la persona a chiarirsi le idee, a ristrutturare vecchi condizionamenti, a trovare il coraggio di prendere decisioni e di fare nuove scelte.**

Spesso ai corsi le persone mi chiedono: come possono delle semplici domande portare la trasfor-



mazione? Come fanno ad innescare dei cambiamenti così profondi? È molto semplice.

È attraverso le domande che fin dai primi anni di vita noi umani raccogliamo informazioni e scopriamo il mondo.

Se osserviamo i maggiori leader, innovatori e creativi mondiali, persone che in qualche modo hanno cambiato la storia, possiamo notare che, al di là delle differenze caratteriali, sociali e culturali, hanno tutti un tratto in comune: una capacità eccezionale di fare domande.

I cambiamenti e le innovazioni aziendali e sociali che sono riusciti a creare sono nati dalle domande che questi personaggi hanno formulato. Ogni grande azienda, prodotto e persino industria è nata da una o più domande.

Ecco allora che a qualsiasi obiezione possiamo rispondere con domande ben poste e sincera curiosità.

Alla meglio, avremo aiutato la persona a rivedere le sue idee preconette; alla peggio, avremo raccolto noi informazioni e feedback preziosi.

E, come scrivo nel mio libro **Mi merito il meglio**, potremmo persino finire per chiedere *"che tipo di figlio di puttana sarei specificatamente?"*

La curiosità sincera di esplorare la mappa mentale dell'altro



Nancy Cooklin

Nancy Cooklin è nata a Lima, in Perù, ed è cresciuta in diverse città del mondo tra cui Roma, Città del Messico, Lima e San Francisco. Dopo la laurea in Business

Administration, si è occupata di marketing, commerciale e formazione. È coach certificata in PNL (ha studiato direttamente con Richard Bandler, John Grinder, Tad James e

Anthony Robbins) e counselor sistemica.

Dal 2001 vive in Italia, dove si è formata all'università Bicconi di Milano nel programma di sviluppo manageriale.

COME SCEGLIERE IL COACH CHE FA PER TE

di Nancy Cooklin

È la prima volta che scrivo in merito a questa domanda che sembra banale, ma banale non lo è, anzi, è molto importante!

Mi piacerebbe iniziare definendo cosa intendo io per un o una Coach. Si tratta di una persona che ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi, o, come piace dire a me, ti aiuta a essere più felice o semplicemente a stare meglio ed esprimere te stesso il più possibile. Un Coach o una Coach si presentano nella nostra vita durante un momento di decisione, di confronto, di dubbio nel mettersi in discussione. E **per ogni fase della propria vita si può scegliere un Coach diverso**. Ormai è una professione molto diffusa e non è tanto la tecnica che scegli, quanto la persona che scegli di avere al tuo fianco. Mi viene in mente la metafora di un viaggio. Dipende quale tipo di viaggio vuoi fare, in quale momento della tua vita e, se desideri compagnia, con chi scegli di vivere quella esperienza.

Di fatto il Coaching lo praticano tutti i professionisti che lavorano a contatto con le persone: medici, avvocati, agenti immobiliari, investment banker, insegnanti, massaggiatori, parrucchieri, ad esempio. Come base si dà per scontato che abilità come presenza, ascolto, empatia, validazione e reframing siano presenti. Queste abilità aiutano i professionisti a connettersi con i loro clienti e ad accelerare il loro successo, mentre approfondiscono il loro senso di connessione umana. Non è un caso se proviamo diversi parrucchieri, fino a trovare quello che fa per noi, come facciamo anche per i medici, ecc.

1

Quindi, ecco il primo punto: **SCEGLI TU! Non farti prendere dal successo di altri.**

L'esperto di te stesso, sei tu. Parla con il possibile Coach per 15 minuti per valutare la chimica tra voi. Controlla come ti senti dopo la conversazione. Se senti dentro di te la voglia di iniziare, mescolata a un po' di paura, allora potrebbe essere il Coach per te! Questo vuol dire che sei ispirato a crescere, pronto a impegnarti nel processo, che ti fidi, ma al contempo che una parte di te è "spaventata" perché sai che ci sarà un po' di stretching. Bene! Se non vai un po' oltre la tua comfort zone, non si rafforza il muscolo.

Parto da qui perché, come primissima cosa, ti deve piacere la persona e l'energia che quella persona ti dà. Informati facendo un giro in internet, i social, i referral. Ripeto, scegli TU!

L'ultimo aspetto di questo punto, che non so quanto sia politically correct, ma per me è fondamentale, è questo: **scegliere anche a livello di gender, età, provenienza**. Per esempio, a me piace lavorare con persone che capiscano l'inglese e idealmente anche lo spagnolo, perché nel mio parlare uso le tre lingue e alcune cose le penso e sento in diverse lingue. A mia figlia di 14 anni, adesso, non consiglierei un Coach uomo di 50, per esempio, e così via. Qual è il tipo di persona in questo momento che mi possa aiutare e permettere di tirare fuori il meglio di me? ►

Per ogni fase della propria vita si può scegliere un coach diverso.



► **Secondo punto:** ho accennato prima che è come scegliere un o una compagna di viaggio. Quindi, **capire se la persona che stai per scegliere ti può portare dove vuoi andare** - so che spesso non si sa dove si vuole andare, di questo ne parlerò dopo :).

È importante che la persona con la quale lavori capisca un po' del tuo background. Ci sono diverse specializzazioni del Coaching. Io credo nel Life Coaching, perché al centro c'è sempre la persona. Se ci si sente centrati e chiari sulla propria strada, il modo per arrivarci si trova. Detto questo, **se l'ambito sul quale vuoi lavorare è molto specifico, cerca qualcuno che s'intenda di quella tematica. Non necessariamente un esperto solo di quello, ma tale che possiate avere un linguaggio comune.**

Torno sul punto che capita spesso, e cioè sul fatto che tante volte non si sa specificatamente dove si vuole andare e scegliamo appunto un Coach per aiutarci a capirlo.

Credo molto nella multidisciplinarietà, cioè nel professionista che ha tanti attrezzi nella sua scatola e che non sai in quale momento tirerà fuori una cosa totalmente diversa e che ti farà pensare in modo diverso. Come diceva Einstein: "follia è fare sempre la stessa cosa aspettandosi risultati diversi". Quindi, **chi ti può aiutare a fare le cose che sei abituato a fare e pensare, in modo diverso?**

Il terzo e ultimo punto che vorrei condividere con te è lo stile riguardo ai tempi. **Scegli un ritmo di "lavoro" che faccia per te.** Lavorare a obiettivi è importante, così come fare un check ogni volta per capire se si sta andando nella direzione giusta. Io di solito faccio un ciclo di tre incontri (dove ogni incontro dura più o meno tre ore) e spesso questo basta. Poi, capita che ci si rivede dopo per un check. Tra un incontro e l'altro possono passare una, due settimane, un mese, l'importante è tenersi "on track", sulla via giusta. Cioè che il lavoro fatto segua l'obiettivo tracciato.

Aggiungo che, **se continuare o no, lo saprai tu. Un intervento di Coaching si fa quando serve, quando uno si vuole confrontare e crescere.**

Capire se è il momento di iniziare con un percorso di Coaching è il primo passo: "voglio di più", "non mi sento al 100%", "va tutto bene, ma ho perso la motivazione", "voglio capire cosa voglio fare da grande", "è tutto qui?", ecc.

Una cosa è certa: se scegli di iniziare un percorso di Coaching, il primo requisito è essere disposto a metterti in gioco, a pensare "outside of the box" e a fidarti del compagno di viaggio che scegli. **Così come tu scegli il Coach che fa per te, nel mio caso almeno, anch'io scelgo con chi condividere il mio lavoro. Perché il tuo successo sarà il mio successo!**

Ti ringrazio e auguro tanta felicità!

Nancy

IDENTIKIT DEL COACH

**CHI È, DA DOVE ARRIVA,
COME RICONOSCERLO.**

Mi chiamo Roberta Liguori e sono una Mental Coach, una Trainer di PNL e una scrittrice. Da diversi anni opero come Coach in ambito Business, Life e Team, e oggi voglio fare un po' di chiarezza in merito a questo termine ormai diffusissimo anche in Italia, e proprio per questo spesso soggetto a fraintendimenti.

Il vocabolo, mutuato dalla lingua anglosassone e diffuso anche grazie alla filmografia americana - come dimenticare lo straordinario Al Pacino, Coach di football americano in "Ogni maledetta domenica"? - era relegato inizialmente all'ambito sportivo, e identificava la persona che affianca l'atleta per aiutarlo a migliorare le sue prestazioni. L'allenatore insomma.

Poi, grazie all'avvento di Timothy Gallwey e del suo libro "Il gioco interiore del tennis", il termine è passato a connotare una figura professionale diversa, che si occupa sempre di allenamento, ma di allenamento mentale questa volta.

Il Mental Coach è quindi un professionista che ha competenze specifiche per aiutare le persone a:

- **identificare con precisione gli obiettivi che queste persone vogliono raggiungere, in vari ambiti della loro vita;**
- **scoprire, tirare fuori e potenziare le risorse interne necessarie al raggiungimento di questi obiettivi;**
- **aiutare le persone a definire un piano d'azione concreto per trasformare questi obiettivi in risultati.**

A differenza del consulente, dell'allenatore o del tecnico, il Coach - o, meglio, il bravo Coach - non dice agli altri cosa fare, ma pone domande intelligenti per far ragionare in modo diverso i suoi clienti, per far loro scoprire nuovi punti di vista, nuove opzioni e nuove risorse da utilizzare. Saranno poi i clienti stessi che prenderanno decisioni di conseguenza, autonomamente. Successivamente, il coach aiuterà le persone a mantenere il focus sulla

direzione intrapresa, allenando i comportamenti e gli atteggiamenti più funzionali al raggiungimento dell'obiettivo.

Un bravo Coach deve quindi essere in possesso degli attrezzi del mestiere, e deve anche essere in grado di declinarli nel suo ambito di specializzazione; deve quindi conoscere i meccanismi che regolano il funzionamento di un'azienda, di un ambiente sportivo, di un team.

Ed è qui la prima sfida per i giovani Coach. Questi meccanismi non si apprendono durante un corso, ma possono essere padroneggiati solo grazie all'esperienza maturata in quello specifico campo. È solo "sporcandosi le mani" in un campo assieme agli atleti che si diventa efficaci Sport Coach, è solo padroneggiando i meccanismi che regolano la vita aziendale che si diventa credibili come Business Coach, è solo lavorando con diversi team di persone che si comprendono a fondo le dinamiche che governano un team efficace.

Lo stesso principio vale per il settore Life Coaching, l'attività di personal coaching che lavora su obiettivi personali. In questo caso i risultati attesi non sono legati al lavoro o allo sport, ma al miglioramento della qualità della vita in generale, e **questo a volte fa erroneamente credere che per fare il Life Coach non si debba acquisire esperienza specifica, e che chiunque possa farlo.**

Errore gravissimo.

Personalmente ritengo che un Life Coach capace debba acquisire esperienza come - se non di più - nelle altre specializzazioni, lavorando con quante più persone possibile, stando in mezzo alla gente, studiando a fondo l'essere umano. E, soprattutto, **debba dimostrare di saper ottenere risultati nella sua vita personale.**

Perché altrimenti dovrei affidare la risoluzione di problematiche legate alla mia relazione sentimentale a una persona che non ne ha mai avuto una, o che ha nel suo palmarès una serie di relazioni fallimentari? Perché dovrei chiedere aiuto per smettere di fumare a un fumatore accanito? Come posso imparare a migliorare la mia comunicazione con gli altri da una persona solitaria, che ha appreso la comunicazione efficace solo sui libri, senza mai spe- ►

► rimentarla con altri esseri umani? E, infine, come posso imparare a rendere la mia vita straordinaria da una persona che ha un'esistenza disastrosa? Perdonatemi la severità, ma **troppe volte ho visto sedicenti Coach proporsi come esperti nel risolvere le vite degli altri senza aver raggiunto risultato alcuno nella propria. Io sono convinta invece che non esista leadership più efficace di quella che si ottiene con l'esempio**, e un bravo Coach deve dimostrare l'efficacia degli strumenti che propone ai suoi clienti, prima di tutto utilizzandoli nella sua vita.

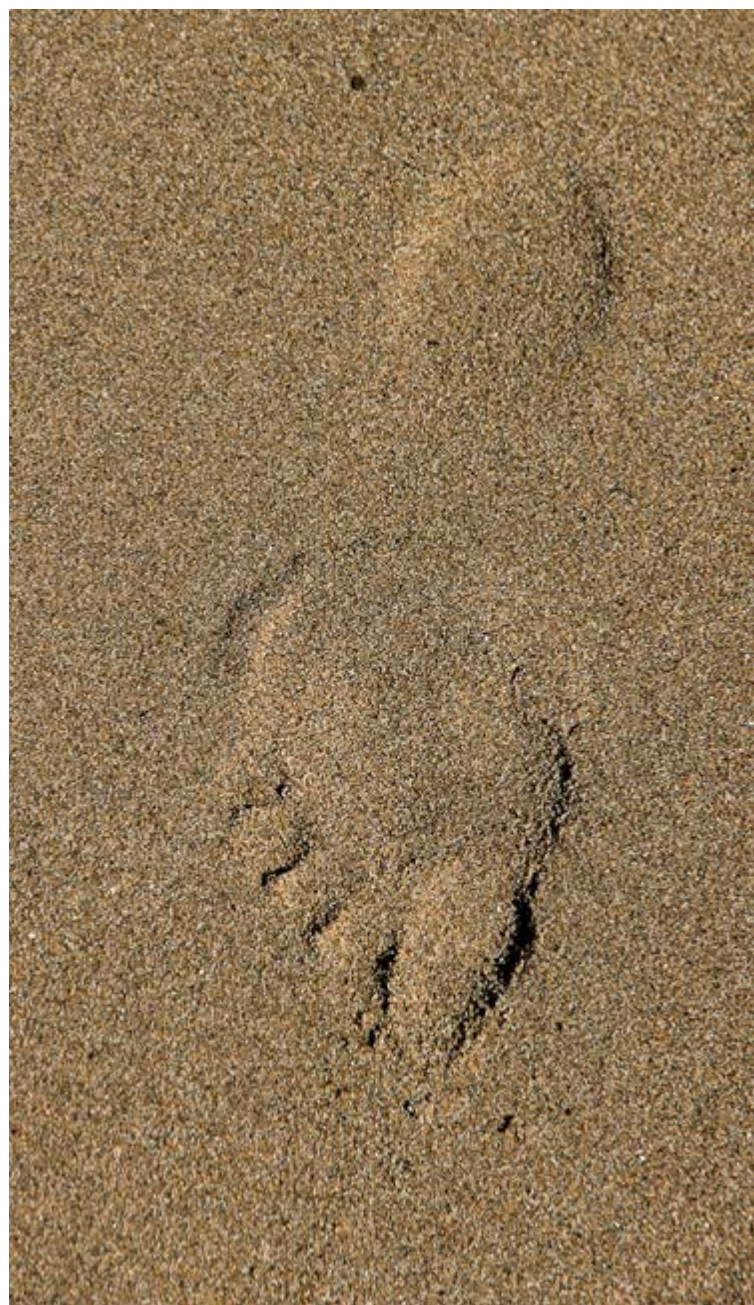
Ci sono quindi tre criteri per riconoscere un bravo coach:

1. Condizione necessaria ma non sufficiente è la preparazione: è utile conoscere dove la persona si è formata, quali corsi ha fatto, quanti giorni durano questi corsi, e di quali competenze è in possesso.

2. Bisogna considerare l'esperienza sul campo di questo professionista, valutando magari le referenze e i risultati che ha fatto conseguire alle persone, agli sportivi, alle aziende che ha seguito.

3. Ultimo punto, ma non ultimo per importanza, è fondamentale valutare la coerenza della persona. Il Coach a cui stai affidando la tua vita ha ottenuto nella sua quei risultati che dimostrano la sua efficacia come professionista?

Come Coach ho un motto: **ti alleno all'eccellenza**. Per permettermi di scrivere una frase del genere ho voluto prima rendere eccellente la mia vita. Solo dopo aver raggiunto risultati straordinari in diversi ambiti ho ritenuto di essere pronta per essere una Coach, e di essere all'altezza per rendere eccellenti anche la vita degli altri.



Roberta Liguori

Roberta Liguori è una Trainer apprezzatissima in tutta Italia, una Mental Coach e una scrittrice. Energica, ap-passionata e determinata, si occupa di comunicazione, di Programmazione Neuro Linguistica e di sviluppo personale, e attraverso la formazione e il coaching aiuta persone e aziende a raggiungere risultati di eccellenza in ogni ambito. La sua storia professionale e personale racconta di molti successi in svariati settori professionali e sportivi, ed è proprio grazie al suo esempio che allena all'at-

teggimento vincente. Laureata in informatica, ex consulente informatica, istruttrice di aerobica e imprenditrice nel mondo dell'organizzazione eventi, è entrata nel mondo dello sviluppo personale nel 2009 e ha conseguito a tempo di record certificazioni, abilità ed esperienza per cimentarsi con successo come formatrice e coach. Instancabile atleta di triathlon, si sta allenando per l'Ironman di Barcellona del 2015. È anche orgogliosa madrina dell'associazione argentina senza scopo di lucro La

Fuerza del Corazón, che offre assistenza ai bambini delle zone disagiate della periferia di Buenos Aires. Nella primavera del 2012 le è stato diagnosticato un cancro al seno in stadio avanzato che ha affrontato con determinazione e coraggio, trasformando questa avventura in un'importante opportunità di crescita personale e in un libro edito da Mondadori, "Perché io sogno forte" che ha riscosso uno straordinario successo in tutta Italia. Il suo motto è "Ti alleno all'eccellenza"

LE EMOZIONI E LA ISTDP

(INTENSIVE SHORT TERM DYNAMIC PSYCHOTHERAPY):

dialogare con l'inconscio attraverso il corpo

Le emozioni e il loro potere curativo al crocevia di psiche e soma sono il tema centrale della nuova medicina integrata. La conoscenza che le neuroscienze ci hanno fornito su come le emozioni abbiano substrati cerebrali specifici, correlati biochimici, ormonali e immunitari e su come si traducano nel corpo attraverso precise vie di scarico neurovegetativo, ha mutato completamente il paradigma della medicina e della psicoterapia.

In sostanza, come medici e terapeuti, ci siamo trovati di fronte ad una pletora di dati scientifici che testimoniano il ruolo della psiche, soprattutto della psiche inconscia, nella salute e nella malattia.

E sono le emozioni il ponte effettivo tra la dimensione sottile della vita psichica subconscia e la dimensione materica del corpo: ogniqualvolta una emozione viene evocata nel nostro sistema, prima ancora che il cervello corticale ne elabori un pensiero, il cervello limbico, cervello antico ed emotivo, si è già riverberato, in modo inconscio e involontario, sul corpo, con una cascata di ormoni, neurotrasmettitori, citochine che troveranno i loro target in altrettanti tessuti e organi, fino alle nostre cellule. Lo sapevano i medici cinesi, che ogni organo correla ad una emozione e ad una certa tipologia di energia. Lo sappiamo oggi con i dati più all'avanguardia che la scienza è in grado di offrirci. È così che la nostra biografia, e persino la biografia di chi ci ha preceduto, si traducono nella nostra biologia.

Il corpo parla, oltre le parole, e ricorda, oltre le memorie verbali.

Il corpo come depositario della nostra identità, ha da svelarci molto di noi, più di quanto possiamo immaginare: il nostro sentire, la nostra intenzione, la nostra essenza che lo informano.

Va da sé dunque che **quando le emozioni vengono repressesse esse si traducano in altrettanti sintomi somatici, oltre che psichici, coinvolgendo potenzialmente qualsiasi organo e agendo persino sullo sviluppo di patologie neurodegenerative e tumorali.**

La malattia comincia ad apparire allora come un programma biologico ben preciso che si attiva in risposta ad uno stimolo emotivo bloccato, represso, non gestito.

Un concetto sempre più lontano dall'idea meccanicista di un semplice pezzo di una macchina che si rompe per qualche ragione che a volte si conosce e a volte no.

La malattia ha un senso, l'organo colpito ha un senso e quel senso è dentro di noi.

Si può persino vedere come in molti casi sia proprio la malattia a permettere il ritrovamento di questo senso altrimenti perduto.

Così in questi anni ho potuto osservare come l'analisi emotiva ed energetica di centinaia di miei pazienti con patologie croniche ha mostrato sempre un comune denominatore: ciascuno di loro non aveva potuto accettare e lasciare andare un qualcosa accaduto nel loro passato o nel passato di un loro antenato.

E in tutti questi casi la cura emotiva si è rivelata risolutiva o altamente migliorativa.

Tra i tanti strumenti che come medico integrato ho appreso e applico, non ho trovato una tecnica di cura emotiva più potente della **ISTDP Psicoterapia Intensiva Dinamica Breve**, per brevità, efficacia e profondità del trattamento.

Creata negli anni '70 dallo psichiatra Habib Davanloo, validata da centinaia di studi in USA, UK e soprattutto Canada, grazie allo psichiatra Allan Abbass, la ISTDP rappresenta il più importante sviluppo della psicoterapia dalla scoperta dell'inconscio: se a Freud dobbiamo la scoperta dell'inconscio, a Davanloo dobbiamo la scoperta di una via per dialogare direttamente con esso. ►



► E questo accade tramite una tecnica psicoterapica validata scientificamente (ogni intervento viene videoregistrato e solo gli interventi efficaci vengono validati), fortemente basata sulla neurofisiologia delle emozioni, nella quale brevità e profonda efficacia si sposano **grazie all'attenzione che viene data in primis al vissuto corporeo: grazie a precisi interventi del terapeuta, tutte le emozioni conflittuali vengono esperite nel corpo, e dal corpo risalgono alla coscienza, aprendo letteralmente l'inconscio, mostrando alla persona in presa diretta come il sintomo fisico sia il frutto di uno specifico conflitto emotivo negato e represso.**

Il rivivere nel qui e ora questa memoria corporea produce un vero e proprio salto quantico di consapevolezza che trasforma l'individuo, lo cambia persino nell'espressione degli occhi, nella mimica e nel sentire.

Quando le emozioni vengono represses esse si traducono in altrettanti sintomi somatici, oltre che psichici, coinvolgendo potenzialmente qualsiasi organo e agendo persino sullo sviluppo di patologie neurodegenerative e tumorali.

Qui il potere curativo delle emozioni appare in tutta la sua grandezza, umanamente toccante e al contempo così semplicemente radicata nella nostra biologia.

Autorevoli studi (www.ericapoli.it; www.istdp.ca) dimostrano che la ISTDP è efficace in un ampio spettro di disturbi, depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi ossessivi, fobici, somatizzazioni nonché tutti i sintomi fisici collegati a patologie anche croniche o inspiegabili (cefalee, ipertensione, colon irritabile, fibromialgia, patologie autoimmuni, neurologiche...). La ricerca evidenzia come la ISTDP sia in grado di attivare tanto il sistema limbico, sede delle risposte emotive, quanto la corteccia prefrontale, responsabile dell'empatia, delle funzioni inte-

grative e intuitive, così come mobilitare i cervelli di cuore e intestino ed elicitarne la risposta ansiolitica del nervo vago.

In molti casi si assiste ad una remissione o riduzione dei sintomi fin dalla prima seduta e il percorso può essere davvero creato su misura per la persona che lo richiede.

In Canada, ad Halifax, dove esiste il Center for Emotions and Health, all'interno della clinica ospedaliera universitaria, l'introduzione della ISTDP in tutti i reparti medici e persino in pronto soccorso ha mutato le politiche sanitarie, ridotto la spesa per visite specialistiche e il consumo di farmaci.

Una rivoluzione copernicana che parte dalle emozioni e schiude davanti a noi la concreta possibilità di validare anche scientificamente il principio antico per il quale noi siamo un campo energetico emotivo, che si manifesta per mezzo di un corpo.

Lo stato energetico emotivo sempre più necessita di essere considerato per comprendere realmente chi siamo e come funzioniamo, come ci ammaliano e come guariamo.

Noi medici abbiamo dedicato finora il nostro impegno a studiare sistematicamente la materia di cui siamo fatti; ora giunge il tempo di studiare sistematicamente l'energia di cui siamo fatti e le vie di integrazione della nostra parte materiale con la nostra parte energetica.

La guarigione non è altro che questo, la possibilità di vivere come esseri senzienti e vibranti nello stato di libero flusso.



Erica Francesca Poli

Erica Francesca Poli è medico psichiatra, psicoterapeuta e counselor. Membro di società scientifiche, tra cui IEDTA (International Experiential Dynamic Therapy Association), ISTDP Institute e OPIFER (Organizzazione Psicoanalisti Italiani Federazione e Registro), annovera un'approfondita ed eclettica formazione psicoterapeutica che le ha fornito la capacità di affrontare il mondo della psiche

fino alla spiritualità, sviluppando un personale metodo di lavoro interdisciplinare e psicosomatico. In continuo aggiornamento, attraverso la partecipazione attiva e l'organizzazione di corsi, congressi e pubblicazioni scientifiche, si dedica allo sviluppo della medicina integrativa con l'implementazione della farmacopea tradizionale con fito e nutriceutici, e l'utilizzo di tecniche terapeutiche in-

novative e fortemente radicate nelle nuove conoscenze neuroscientifiche sul funzionamento della unità psichesoma. È autrice dei libri Anatomia della Guarigione, I sette principi della Nuova Medicina Integrata, 2014, Anima Edizioni; Auto-ipnosi - co-creare il cambiamento con 2CD, 2015, Anima Edizioni; Anatomia della coppia - i sette principi dell'amore, 2015, Anima Edizioni.





RUBRICA

SULLE SPALLE DEI GIGANTI

Marco Valerio Ricci

Come nasce e cosa troverai in "Sulle Spalle dei Giganti"?

Questa rubrica vuole essere uno spaccato del mondo del Coaching per come viene percepito, attraverso la voce dei leader più importanti provenienti da quasi ogni continente. Attraverso queste pagine, avrai accesso ad un osservatorio privilegiato su un mondo del Coaching decisamente diverso da come viene presentato in Italia.

Attraverso la mia esperienza farò attenzione a portare in Italia e a metterti a disposizione il meglio del meglio delle conoscenze della formazione e del coaching a livello internazionale in maniera viva: interviste, opinioni, approfondimenti di alcuni dei top trainer e Coach al mondo. Alcuni saranno personaggi già molto famosi anche in Italia; altri, come spesso accade, potranno risultare un po' meno famosi nel nostro paese, in quanto

fuori dai circuiti del grande marketing, ma veramente importanti nel loro campo nel loro paese.

Il titolo della rubrica, "Sulle Spalle dei Giganti", prende spunto da una frase attribuita a Sir Isaac Newton, grandissimo fisico Inglese del 1600, il quale - rispondendo ai complimenti che gli venivano posti per le sue scoperte - diceva: "Se ho visto più lontano, è perché stavo sulle spalle di giganti". In questa rubrica potrai ergerti, spingerti ancora più in alto sfruttando la conoscenza che può trasmettere un "gigante" del Coaching. Il gigante in questo caso sarà un collega, sarà qualcuno che ha fatto qualcosa in un paese diverso e probabilmente ha iniziato a farlo molto tempo prima di te.

Buona lettura!



LA GIGANTESSA: KATHLEEN LA VALLE

Kathleen La Valle è una Master Trainer autorizzata di NLP & DHE e conduce corsi di formazione e seminari di sviluppo da oltre 20 anni. Il suo stile umoristico e la sua passione arrivano al pubblico ogni volta che sale sul palco. Kathleen ama insegnare i modelli linguistici nella PNL. Ha sempre ricercato modi per rendere più semplice e ottimizzato ciò che è complesso in modo che i suoi studenti possano immediatamente usare le abilità e ottenere risultati che durino. Kathleen ha anche una casa editrice di libri, CD / DVD.
È direttrice del programma per NLP Seminars Group International.



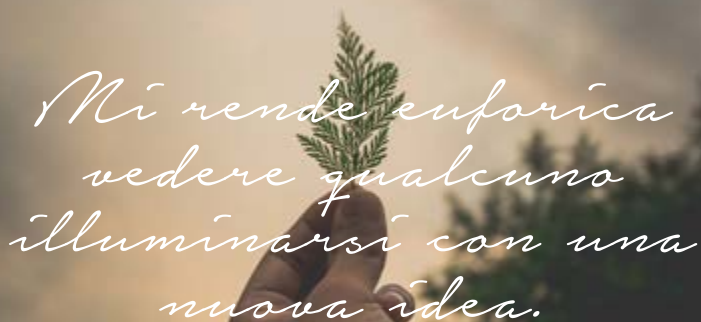
Conosco Kathleen La Valle da 13 anni e collaboro strettamente con lei da oltre 10, trascorrendo insieme più di un intero mese ogni anno. È a guida del Team degli assistenti del Dr. Richard Bandler e sua co-trainer in molti corsi internazionali. Nel conoscerla si ammira la sua esperienza e maestria, rimanendo sgomenti dalla sua dolcezza. Quanto leggerai fa capire il personaggio e soprattutto il suo stile brillante e diretto di pensiero.

Il suo sito è www.PureNLP.com

Buona lettura!

>> Quali sono le caratteristiche di un trainer di PNL? Cosa permette a un bravo formatore di emergere?

Ti posso dire che cosa lo impedisce: l'averne un grande ego. Ho visto Trainers che insegnano perché a loro piace stare sul palco ed essere una star o una celebrità. Potrebbero sembrare grandi sul palco, ma dov'è il loro focus? Probabilmente su loro stessi e non sugli studenti. Questo non significa che non dovresti amare il fatto di stare sul palco o non dovresti essere fiero di ciò che fai. Il mio segno zodiacale è leone, quindi amo essere sul palco, amo fare formazione. Ma, nel momento in cui salgo sul palco, tutto cambia per mettere al centro loro, i miei studenti. Osservo ciascuno di loro, sia che siano 20 o 300, non importa. Io trovo la mia gioia e la mia passione nel vedere i loro volti rimanere senza fiato a causa di una nuova comprensione. Mi rende euforica vedere qualcuno illuminarsi con una nuova idea, una nuova libertà. Noi vogliamo Trainers appassionati che amano insegnare e che possiamo formare perché siano ricchi di fiducia e fermi se ne hanno la necessità. Noi vogliamo Trainers che lo fanno per la giusta ragione. Trainers che vogliono aiutare le persone, che vogliono ►



*Mi rende euforica
vedere qualcuno
illuminarsi con una
nuova idea.*



Marco Valerio Ricci

Massimo esperto italiano in Motivazione Intrinseca, specialista nell'applicare la PNL Ipnotica al Coaching, Licensed NLP Master Trainer.

Trainer internazionale in Ipnotica Clinica. Esperto di Leadership Militare.

È l'italiano che da più anni partecipa con continuità nel Top Team di assistenti del dr Richard Bandler.

Autore di "È tutto perfetto così com'è", coautore di 4 libri di cui 2 per il mercato internazionale, degli audio ipnotici con musica a 432hz Neuro Brain Optimizer, socio fondatore dell'Accademia dei Coach. Mentore di Coach e Trainers internazionali, in 20 anni di carriera sviluppa il Lifestyle Coaching che trasferisce a Professionisti Imprenditori Atleti Trainer e Coach

insieme alle chiavi per attivare e ottimizzare processi e strategie di eccellenza personale e professionale grazie alla PNL Ipnotica. Punto di riferimento nel mondo per chi si occupa di crescita e sviluppo grazie alle abilità nel rendere fruibili con semplicità competenze, tecniche e processi.

Il sito web di riferimento è www.accademiadeicoach.com

Non smettere mai di essere uno studente. Sii l'eterno studente che continua a diventare un Trainer migliore.

► no condividere, guardare gli altri crescere e fiorire. L'altro aspetto è non smettere mai di essere uno studente. I migliori Master Trainer e Trainers che conosco hanno seguito molte volte la formazione come Practitioner e Master Practitioner in PNL. Hanno fatto corsi di Coaching con la PNL e corsi di applicazione come il DHE® o l'NHR®. Più vai in profondità nei vari strati, più diventi un Trainer migliore. Quando qualcuno mi chiama e mi chiede: con quanta velocità posso diventare un Trainer? Se faccio il tuo Practitioner questo mese e il Master il mese prossimo, posso fare il Trainer's Training e aver finito, giusto? In maniera educata spiego che non è una corsa. Non si tratta di quanto velocemente riesci a collezionare certificati. Lo puoi fare in quel modo, ma diventerai un Trainer mediocre. Io non accetto la mediocrità nella mia vita.

>> Cosa suggerisci ai Trainers e ai Coach italiani che aspirano a crearsi una professione?

Una cosa che so sui Trainers italiani è che sono appassionati. Uso la cultura italiana come metafora in alcuni dei miei corsi. Se vuoi un esempio di come parlare in maniera ricca di passione, con tutto il corpo e una gestualità che permetta a qualcuno di avere la sensazione di ciò che stai dicendo e non solo di sentirlo, allora chiedi a un italiano di parlarti di uno dei suoi piatti preferiti: a quel punto vedrai un esempio di passione. La passione non riguarda sempre l'amore. Puoi provare passione riguardo a qualcosa che vuoi migliorare o interrompere. Puoi addirittura discutere in maniera appassionata. Quindi il mio messaggio ai nostri Trainers italiani è di ricordare quella passione e di imparare a usarla come basilico fresco. A volte è l'ingrediente principale, altre volte appena una suggestione. Amo la cultura italiana e ne sono stata adottata sposan-

do John La Valle. Ricordate di non smettere mai di essere studenti. Di continuare a insegnare. E di continuare a migliorare. Ci sono così tanti livelli nella PNL che non avevo mai neppure immaginato e sono riuscita a scoprire solo tuffandomi ancora più in profondità e grazie alla ripetizione. Da 35 anni sono sposata con John La Valle. Lavoriamo ogni giorno insieme così abbiamo il vantaggio di mantenerci reciprocamente onesti e veri. John spiega ai clienti delle aziende che l'isolamento è pericoloso. Chi siede nel suo ufficio e non sperimenta la realtà esterna cadrà in ciò che lui chiama "la sindrome di credere alle proprie cavolate". Come Trainer, se non vai a studiare con altri Trainer, non continui a seguire corsi come studente, a fare staff o l'assistente di persone migliori di te, inizi a girare nel tuo bozzolo e perdi di vista la qualità di ciò che stai effettivamente facendo. Quindi non smettere mai di imparare e migliorare. Sii l'eterno studente che continua a diventare un Trainer migliore.





LA GIGANTESSA: TINA TAYLOR

Sulle Spalle dei Giganti è una rubrica che presenta ogni due mesi un nuovo personaggio che nell'ambito del coaching internazionale è noto o in qualche modo ha dato un impulso importante per la nostra professione.

La gigantessa di questo numero, Tina Taylor, esprime queste caratteristiche all'ennesima potenza. Ormai da sette anni ci incontriamo almeno tre volte all'anno, se non di più, e condividiamo una trentina di giornate di lavoro, confronto, riflessione e divertimento. Eh sì, perché Tina è un po' come una mamma, ma di quelle divertenti e liberali con i propri figli, di quelle che in realtà li istigano a non seguire le regole, a divertirsi e a prendere la vita con maggiore leggerezza... e qualche volta ne dà l'esempio in prima persona. Ma poi, quando sale sul palco, si trasforma in una professionista eccezionalmente efficace. Mantiene sempre quel suo stile che coinvolge e diverte mentre insegna, ma lo usa per af-

fascinarti e cambiarti nel profondo ogni volta che ti allena a diventare più di te stesso.

Ricevere una sessione di Coaching da Tina Taylor è un'esperienza singolare per un misto di intensità e leggerezza allo stesso tempo. Sei cambiato, ti senti sulla strada per realizzare il tuo obiettivo, ma non ti sei neppure accorto di come sia successo, abbiamo davvero fatto Coaching? Era tutto qui? Eppure tornando indietro con la memoria puoi ricostruire passo passo quel processo che con delicatezza e rispetto ti ha accompagnato ad attraversare e applicare alla situazione su cui volevi lavorare.

In questa intervista ho avuto la fortuna di confrontarmi su un tema che nei prossimi mesi avrà sicuramente un grande riscontro nel mondo del Coaching italiano, vista anche la contemporanea uscita nelle librerie del suo bellissimo libro "Il parto senza dolore".

Buona lettura! ►

► **Ciao Tina, sei una Licensed NLP Master Trainer, una Trainer in Ipnosi Clinica, una Coach e lavori anche con le ostetriche insegnando loro il "Parto senza dolore". In che modo colleghi queste discipline nella tua pratica professionale?**

La mia attività professionale tende a variare in base al genere di situazioni che aiuto le persone a superare. Per esempio apparentemente la formazione in campo aziendale, il Coaching e l'ipnosi clinica sono completamente diversi, tuttavia ci sono schemi comuni tra loro. Qualsiasi sia il problema, è la risposta naturale alla maniera in cui stai processando le informazioni nella tua mente. Secondo Milton Erickson il subconscio era un luogo in cui poter trovare soluzioni creative. Usando la PNL e l'ipnosi posso lavorare direttamente per allenare la mente delle persone ad aiutarle nell'imparare ad essere più flessibili nelle loro risposte, arrestare i pensieri automatici indesiderati che hanno causato problemi nel passato.

Tu oggi sei all'avanguardia nelle applicazioni dell'ipnosi, che cosa ti ha affascinato e ti ha avvicinato agli inizi della tua carriera?

Ho iniziato a formarmi in Programmazione Neuro Linguistica mentre lavoravo nelle Risorse Umane di una banca d'investimenti. All'inizio ero piuttosto scettica rispetto all'ipnosi, ma durante lo svolgersi del corso iniziai a scoprire il fascino delle potenzialità del subconscio.

Ciò che mi meravigliava maggiormente era come in trance la percezione del tempo cambiasse completamente, come il corpo si rilassasse completamente e a volte sembrasse di galleggiare nell'aria. Potevi avere accesso a cose che avevi dimenticato e creare nuove risposte.

Durante la mia formazione in Ipnoterapia Clinica, un giorno mi capitò di avere un forte mal di testa e andando in uno stato rilassato di trance il dolore scomparve completamente. Mia figlia all'epoca era solita avere forti dolori di stomaco e iniziai a chiedermi se in qualche modo questo potesse aiutarla e iniziai a ricercare come utilizzare l'ipnosi per la gestione del dolore.

Il tuo libro "Il Parto senza Dolore" è appena stato pubblicato in italiano, a chi ne suggerisci la lettura e perché?

Il mio libro è nato come libro di testo ed esercizi per le lezioni sul parto che normalmente conduco. All'inizio era un insieme di tecniche e gradualmente si è arricchito grazie alle domande che le future mamme mi rivolgevano e che per qualche ragione non sentivano di poter chiedere al loro medico o alla loro ostetrica. Quando decisi di pubblicarlo pensai a quale sarebbe stato il mio pubblico.

Così lo strutturai come un libro di "self help" (auto-aiuto, ndr), in maniera tale che chiunque possa imparare ad avere l'esperienza di un parto senza dolore. Le future mamme sono la prima categoria ovviamente, così come, specialmente all'inizio, lo erano le ostetriche che tengono i corsi pre-parto negli ospedali inglesi. Allo stesso tempo oggi molti Coach lo utilizzano per imparare come supportare meglio le loro clienti.

Adirittura ho ricevuto alcuni messaggi da parte di persone che lavorano con chi soffre di dolori cronici e ha usato il materiale del libro per aiutare i pazienti a sentirsi meglio. Le tecniche contenute nel libro sono pensate per il parto e sono comunque utilizzabili per qualsiasi forma di controllo del dolore.

In che modo ricevere Coaching con il supporto dell'ipnosi può offrire un beneficio alle donne in gravidanza? In quale momento è preferibile iniziare?

Al di là del fatto che le donne imparano a sentirsi maggiormente a loro agio durante il travaglio, l'ipnosi ha alcuni effetti collaterali grandiosi. Te ne elenco alcuni:

- Il bambino risulta più calmo e più felice
- Il bambino è sveglio e più pronto alla suzione
- Si presenta una riduzione o addirittura eliminazione di paura e ansia
- Miglior controllo delle contrazioni
- La mamma ha un livello di energia più alto per la seconda fase
- Favorisce una ripresa più veloce
- Si ha un aumento delle emozioni positive durante la fase della nascita
- Aiuta nel legame prima della nascita
- Il padre acquisisce un ruolo nella nascita del suo bambino
- Le ostetriche si trovano di fronte ad una partoriente più rilassata e calma, il che rende il parto più semplice

Inoltre uno studio inglese ha trovato una riduzione statisticamente rilevante nella durata del travaglio sia delle mamme al primo parto che per il secondo bambino:

- 70 pazienti che hanno usato l'ipnosi hanno avuto un travaglio medio della durata di 6h e 21'
- 70 pazienti che hanno usato tecniche di rilassamento hanno avuto una durata del travaglio di 9h e 28'
- 70 pazienti del gruppo di controllo hanno avuto un travaglio della durata media di 9h e 45'

Il mio suggerimento è che la mamma inizi intorno alla 30 settimana di gravidanza per darle tempo sufficiente per imparare ad andare in trance facil- ►

► mente; durante i miei seminari ho scoperto che le mamme amano così tanto il senso di rilassamento che non vedono l'ora di fare pratica.

Dati interessantissimi. A questo punto ti chiedo, come si svolge una sessione?

Le lezioni insegnano alla mamma come rilassarsi facilmente e alcune in realtà trovano una maggiore facilità rispetto ad altre; inoltre insegnano al papà come può aiutare la sua partner a entrare in uno stato ipnotico per il parto. Questo si ottiene abitualmente nell'arco di 4 sessioni con cadenza settimanale che richiedono una pratica dell'ipnosi come "compito a casa". Queste sessioni possono essere organizzate anche come un workshop di alcune giornate.

Quando guido questi ultimi ho l'abitudine di scrivere ai loro dottori e alle loro ostetriche per spiegare loro quello che sto insegnando. In più mi rendo disponibile a rispondere alle eventuali domande che possono avere, ho notato che i professionisti del settore medico sono molto curiosi su come questo funzioni.

Ricordo che alcuni anni fa ci confrontammo sul fatto che molto spesso, a seguito di un profondo lavoro di Coaching, alcune donne con difficoltà nel rimanere incinte, improvvisamente scoprono di riuscirci facilmente. Ti va di riportarci la tua esperienza in questo campo?

Sì, effettivamente questo è stato qualcosa di inaspettato per me. Parecchi anni fa una cugina di mio marito mi chiese di aiutarla a risolvere una paura che aveva. Aveva 40 anni e per diversi anni si era sottoposta a parecchi interventi medici per aiutarla a cercare di rimanere incinta. Le era appena stato consigliato di far ricorso all'inseminazione artificiale in quanto non sarebbe mai stata in grado di concepire in maniera naturale. Lavorai con lei facendole da coach e aiutandola a liberarsi dalle sue paure. Dopo poco più di un mese mi chiamò per dirmi

che era rimasta incinta in maniera naturale. I suoi dottori erano stupefatti in quanto dicevano che non era possibile. In qualche modo la notizia arrivò ai giornali e all'improvviso fui inondata da una miriade di chiamate per aiutare donne in tutta l'Inghilterra. Nell'arco degli anni ho lavorato con migliaia di donne che vogliono diventare mamme. Alcune di loro avevano un'infertilità inspiegabile, mentre altre avevano una lunga lista di ragioni per cui non avrebbero potuto concepire in maniera naturale, ad alcune di loro viene addirittura detto che sono troppo vecchie!

Attraverso l'uso della PNL e dell'ipnosi aiuto le donne a liberarsi dalle loro convinzioni negative sulla gravidanza, sul parto, sull'essere genitori e le aiuto anche attraverso la regressione. Una delle cose che amo sull'ipnosi è che ti permette di accedere a risorse del passato. Supporto le mie clienti per la fertilità a tornare in trance a un momento in cui erano fertili, parlo al loro subconscio sull'importanza di ricordare la programmazione con cui erano nate. Questo tipo di processo ha aiutato donne a concepire con successo sia utilizzando l'inseminazione artificiale sia naturalmente e più volte, grazie a questo, donne a cui è stato detto che non avrebbero mai concepito in maniera naturale lo hanno fatto e hanno figli in salute.

Molto presto sarai in Italia, a Roma, per un seminario meraviglioso. Quando questo articolo vedrà la stampa sarà però ormai passato. Ci puoi dare qual-che anticipazione per coloro che non avranno avuto la possibilità di partecipare?

Sono veramente entusiasta di andare a Roma, i partecipanti in questa occasione saranno una combinazione di ostetriche che impareranno come aiutare le loro pazienti durante il travaglio grazie all'ipnosi, future mamme e Coach. Impareranno tecniche e abilità per aiutare nella gestione del dolore e come usare queste tecniche in altre aree della loro vita per ridurre lo stress e l'ansia.





Tina Taylor

Tina Taylor, dopo oltre 20 anni di ricerche e dedizione nell'aiutare le mamme durante il parto, ha creato un metodo efficace per un parto senza dolore.

È formatrice in Programmazione neurolinguistica (PNL) e ipnoterapista clinica. Ha un diploma in ipnosi clinica ed è allieva di Richard Bandler, ideatore della PNL. Ha ap-

profondito il lavoro di Milton H. Erickson (il fondatore della moderna ipnoterapia) applicandolo al parto naturale. Lavora con il famoso autore Paul McKenna.

È membro della Society of NLP e della British Society of Clinical Hypnosis ed è inserita nell'elenco di terapeuti di medicina complementare del NHS.

A close-up portrait of Louise Hay, a woman with blonde hair, wearing a black top and a silver bracelet. She is looking slightly to the right with a gentle smile.

LOUISE HAY

Il 30 agosto 2017 Louise Hay, una delle più importanti autrici di Self Help del nostro tempo, ha lasciato il corpo per tornare "a casa".

Louise Hay

Louise L. Hay (1926-2017). Ha scritto tantissimi libri sul self-help tra i quali il best seller "Puoi guarire la tua vita"; questo libro ha gettato le basi di quello che poi venne chiamato il "Pensiero Positivo".

I suoi libri, tradotti in 24 lingue, sono venduti in milioni di copie nel mondo.

Alla fine degli anni '70 le viene diagnosticato un cancro

all'utero e, dopo un esame interiore, giunge alla conclusione che questa malattia è una diretta conseguenza della sua incapacità di abbandonare il risentimento che aveva covato dentro di lei per le sofferenze provate nella sua infanzia. Louise rifiuta le cure mediche convenzionali e inizia un regime di cura basato sulle affermazioni positive per il perdono

e l'abbandono del risentimento, sulla nutrizione naturale, la riflessologia e i clisteri: quando viene visitata qualche mese dopo ogni traccia del tumore è scomparsa.

Dopo aver sconfitto il cancro grazie a questo processo di auto-guarigione stimolato dalla forza del pensiero creativo, ha intrapreso con successo l'attività di divulgazione della

sua filosofia. Oggi è uno degli esponenti più autorevoli nel campo dell'identità psicosomatica del panorama internazionale. Le idee, le tecniche e la filosofia che Louise L. Hay ha avuto modo di sviluppare, hanno cambiato e continuano a cambiare la vita di moltissime persone in tutto il mondo.



La redazione di CoachMag desidera renderle omaggio con questo Speciale, perché il messaggio e il Coaching di Louise parli direttamente al cuore dei nostri lettori e li scaldi con la sua preziosa luce.

Condividiamo il comunicato di Hay House, la casa editrice fondata da Louise Hay, diffuso al momento della sua dipartita:

"La nostra amata amica e fondatrice Louise Hay ci ha lasciati il 30 agosto 2017 per cause naturali all'età di novant'anni. Se n'è andata serenamente nel sonno. Louise è stata un'incredibile visionaria e sostenitrice. Tutti quelli che hanno avuto il privilegio di conoscerla, sia personalmente che attraverso le sue parole, hanno sentito la passione con cui aiutava gli altri.

Louise ci ha affidato la compagnia che ha costruito per migliorare le vite delle persone interessate nell'autoguarigione e alla crescita personale. Porteremo avanti la sua eredità e il suo spirito ispirerà tutto quello che faremo. Hay House continuerà a pubblicare prodotti e corsi di formazione online in sintonia con gli insegnamenti fondamentali di Louise.

Onoriamo il suo ricordo e porteremo avanti la sua visione per molti anni a venire. So che siamo divinamente guidati dalla sua mano amorevole. Le proprietà di Louise così come i suoi futuri diritti d'autore saranno donati alla Hay Foundation, un'organizzazione no profit finanziata da Louise che sostiene diversi enti che forniscono cibo, riparo, consulenza, ospitalità e fondi a chi ne ha bisogno.

Reid Tracy, CEO e Presidente di Hay House*

LA BIOGRAFIA > p.28

**3 INSEGNAMENTI SPECIALI
DI LOUISE HAY > p.30**

LE SUE OPERE > p.32

LE AFFERMAZIONI DI LOUISE HAY > p.35

An aerial photograph of a winter landscape. A road with yellow lane markings curves through a snow-covered area. The trees are heavily laden with snow, and the ground is a mix of white snow and brown earth. The overall tone is cool and serene.

LA BIOGRAFIA

LOUISE L. HAY È AUTRICE DI LONG
SELLER A LIVELLO INTERNAZIONALE,
I SUOI LIBRI HANNO VENDUTO PIÙ DI
CINQUANTA MILIONI DI COPIE E SONO
STATI TRADOTTI IN 35 LINGUE IN
TUTTO IL MONDO.



Per oltre venticinque anni, ha aiutato persone di diverse nazionalità a scoprire e potenziare le risorse personali per favorire la crescita personale.

Louise ha migliorato la vita di milioni di persone grazie ai suoi insegnamenti che si fondano sulla scoperta e il rafforzamento del potenziale in ognuno di noi. È l'autrice di "Puoi guarire la tua vita", pubblicato per la prima volta nel 1984 e oggi considerato uno dei testi fondamentali del pensiero positivo.

Viene affettuosamente definita dai fan "la madre della formazione", così come Wayne Dyer, autore della sua casa editrice, viene definito "il padre motivazionale".

È stata ospite del programma "The Oprah Winfrey Show" e di molte altre trasmissioni televisive e radiofoniche in tutto il mondo. Louise Hay ha raccontato la sua vita in un'intervista al New York Times nel maggio del 2008.

L'adolescenza fu drammatica: stupro, abbandono, senza soldi.

Nel 1954 sposò l'uomo d'affari inglese Andrew Hay, ma il matrimonio finì 14 anni dopo, quando Andrew la lasciò per un'altra donna. Fu in questo periodo che Louise intuì come il pensiero positivo poteva cambiare la vita materiale delle persone oltre che guarire il corpo. Nel 1978 le diagnosticarono un cancro al collo dell'utero. Louise, però, non si abbandonò perché percepì quasi subito che la malattia era stata causata dal forte risentimento che ancora provava per lo stupro e gli abusi subiti durante l'infanzia. Questa profonda convinzione, la portò a rifiutare le medicine convenzionali e a iniziare un regime di perdono abbinato a riflessologia e tecniche di depurazione che le consentirono di sconfiggere la malattia. Ha raccontato quest'esperienza e le teorie che ne sono scaturite nel libro "Puoi guarire la tua vita".

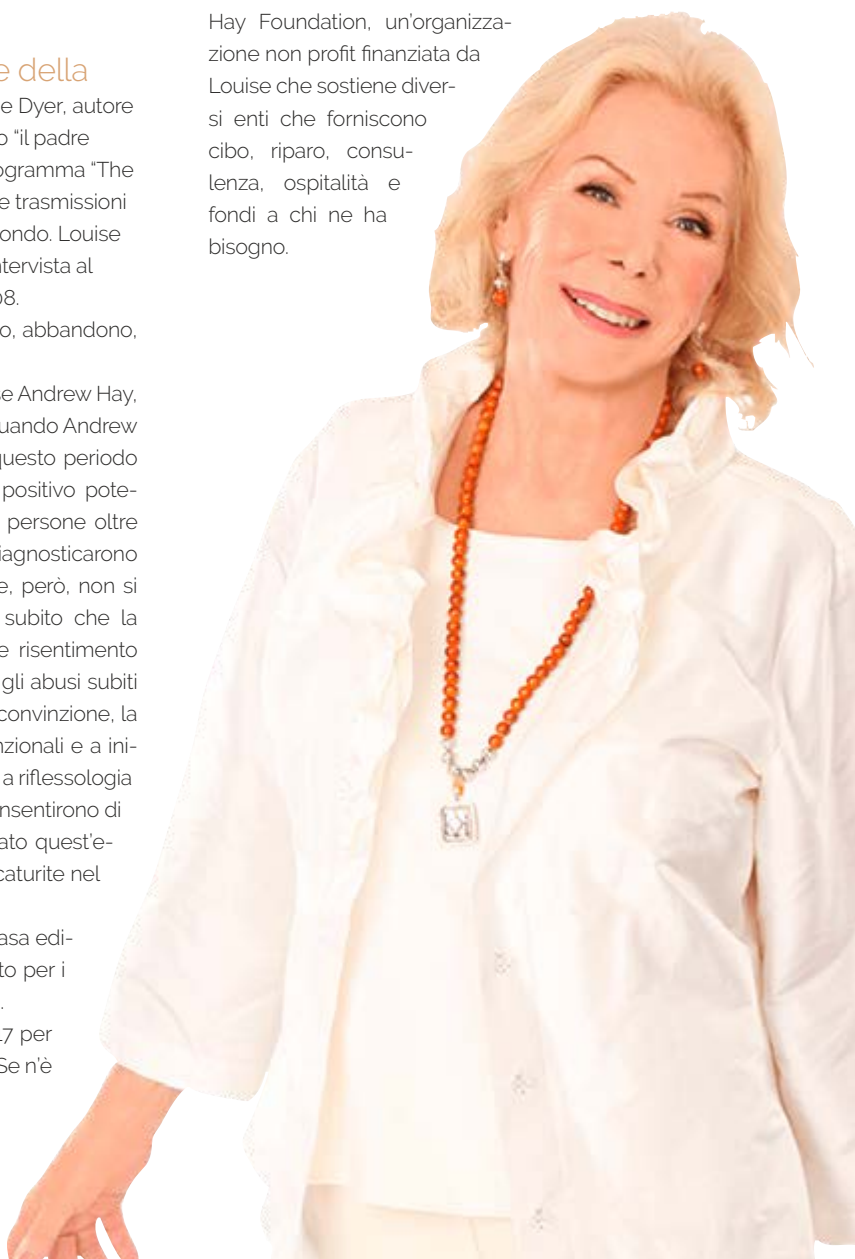
Louise Hay ha fondato e diretto la casa editrice **Hay House**, punto di riferimento per i principali autori di self help mondiali.

Louise ci ha lasciati il 30 agosto 2017 per cause naturali all'età di novant'anni. Se n'è andata serenamente nel sonno.

Louise Hay è stata una incredibile visionaria e sostenitrice.

Tutti quelli che hanno avuto il privilegio di conoscerla, sia personalmente che attraverso le sue parole, hanno sentito la passione con cui aiutava gli altri. Le proprietà di Louise così come i suoi futuri diritti d'autore saranno donati alla

Hay Foundation, un'organizzazione non profit finanziata da Louise che sostiene diversi enti che forniscono cibo, riparo, consulenza, ospitalità e fondi a chi ne ha bisogno.



3 INSEGNAMENTI SPECIALI DI LOUISE HAY

DI LUCIA GIOVANNINI

Chi è nel campo del miglioramento personale non può non conoscere Louise L. Hay.

Louise è la madre del pensiero creativo, l'icona della crescita personale per eccellenza, e forse l'autrice più letta al mondo in questo settore.

Louise è stata definita in molti modi, "la madre della formazione", "un angelo sceso sulla terra", un giornale australiano l'ha perfino descritta come "l'essere umano più simile ad un santo vivente".

Di fatto dopo una infanzia difficile, costellata di violenze e abbandoni, Louise è approdata a New York dove ha trovato una carriera da modella e il matrimonio con Andrew Hay, un uomo di affari inglese. Per quei 14 anni Louise ha pensato di aver incontrato la serenità. Ma questo periodo felice si è presto concluso con una brutta separazione (Andrew l'ha lasciata per un'altra donna). Come spesso succede, la ferita ha creato un feritoia dove la luce è potuta finalmente passare e il dolore l'ha spinto alla ricerca interiore e alla metafisica. È stato allora che Louise ha iniziato a lavorare in una relazione di aiuto con le persone (quello che ora chiameremmo Coaching!). Ma ben presto le viene diagnosticato un tumore al collo dell'utero. Louise allora percepisce che la malattia ha in qualche modo a che fare con le esperienze non risolte dell'infanzia e decide di interpretarla come un segnale per approfondire ulteriormente la relazione corpo-mente-spirito. Ed è così che mette insieme tutto ciò che ha appreso e sperimentato e **crea un protocollo che serve dapprima per la sua guarigione e in seguito dà spunto ai suoi libri e al famoso corso Heal Your Life®, Puoi guarire la tua vita, che ha aiutato milioni di persone e che viene tuttora insegnato in tutto il mondo dagli insegnanti certificati.**

Da grande visionaria quale è, nel 1987 Louise fonda una propria casa editrice, la Hay House, che presto apre 3 succursali in Usa e 4 sedi internazionali, con

la quale pubblica, oltre alle sue opere, anche libri di altri autori sul pensiero positivo, spiritualità e argomenti affini (e anche, come unica autrice italiana, "A whole new life", la versione inglese del mio libro "Tutta un'altra vita!")

Quando il 30 agosto scorso (stessa data in cui due anni prima era morto **Wayne Dyer**, molto amico di Louise, curiosa coincidenza!) Louise ci ha lasciati andandosene serenamente nel sonno a pochi giorni dal suo novantunesimo compleanno, c'è stata un'onda di commozione e milioni di messaggi di amore hanno attraversato i 5 continenti. Giornali di tutto il mondo ne hanno dato la notizia. Infatti una caratteristica di Louise e del suo metodo è proprio di sorpassare ogni confine. Io personalmente ho più volte avuto l'onore di condurre dei suoi corsi ufficiali in Asia dove in aula avevo partecipanti di almeno quattro religioni ed etnie diverse, normalmente in conflitto tra di loro, che grazie al corso hanno guarito la loro storia familiare e di conseguenza la loro vita. ►



► Com'è Louise Hay di persona?

Mi sono spesso sentita fare questa domanda dai partecipanti ai miei corsi, allora voglio condividere con voi 3 insegnamenti davvero speciali, che ho ricevuto personalmente da Louise:

► L'ETÀ È UNA QUESTIONE DI CREDENZE

1 Nella sua ultima venuta in Italia qualche anno fa nell'evento organizzato da Mylife - la sua casa editrice in Italia, e dove io ho avuto l'onore di farle da assistente - certo spesso si stancava e doveva riposare, ma se dovessi usare 3 parole per descrivere Louise direi: vitalità, innovazione, voglia di scoprire.

Ho visto Louise passeggiare per Roma con tanta voglia di ridere e divertirsi, e l'ho sentita parlare di progetti per i prossimi 10 anni (!), l'ho vista super tecnologica col suo computer e con l'iphone. Quante persone (devo dire oltre alla mia mamma) sono così? Allora aveva più di 85 anni.

E fino all'ultimo giorno, a 90 anni compiuti, è sempre stata vitale e vivace, curiosa della vita come sempre. Ecco cosa Louise mi ha detto a proposito dell'invecchiare: **"Io credo che la vita abbia in serbo tante meravigliose sorprese per me. Tra dieci anni la mia vita sarà ancora migliore!"** Questa sua condivisione mi ha dato lo spunto per fare la mia mappa della visione della mia terza età. Se la volete anche voi, trovate tutte le indicazioni nel mio libro "Tutta un'altra vita", in breve ecco cosa fare: prendete un foglio di carta, ritagliate e incollate foto, scrivete affermazioni, disegnatte parole e immagini di come volete essere a 90 anni!

2 SE VUOI QUALCOSA, CHIEDILA! (e sii aperto a ricevere)

Altre parole infatti che userei per descrivere Louise sono: determinazione, focus, energia, intelletto. Perché così spesso non riusciamo a chiedere ciò di cui abbiamo bisogno? E perché anche se lo chiediamo poi non manteniamo il focus su ciò che vogliamo? Ecco cosa mi ha detto Louise a proposito: **"Io so chiedere e sono profondamente grata per tutto ciò che mi viene dato"**. E noi, siamo in grado di dire lo stesso?

3 Il terzo punto non è un consiglio diretto di Louise ma piuttosto un insegnamento che ho tratto io, ed è **DIO È NEI DETTAGLI** - Ho domandato a Louise di autografare un libro per una amica e le ho dato una biro che avevo nella borsa. "Ma questa non è una biro per fare autografi!" mi ha risposto Louise. "Eh?.. e che biro si usa per fare autografi?" le ho chiesto piuttosto confusa... "Un libro è un dono prezioso e possiamo renderlo ancora più bello"... mi ha risposto mostrandomi la sua collezione di pennarelli colorati che usa per firmare i libri abbinandoli al colore della copertina. Il risultato? Una piccola opera d'arte piena di amore. Geniale! E intanto ho pensato a quante volte in tanti anni ho autografato i miei libri con una semplice bic...

Se da una parte è vero che il mondo ha perso una grande luce, dall'altra Louise stessa ha sempre sostenuto che la morte non esiste, ma è solo un passaggio, un ritorno a casa. E a me piace pensare che Louise sia sempre qui con noi a sorriderci, magari invitandoci a fare insieme a lei la sua famosa meditazione allo specchio!

Lucia Giovannini

Insegnante degli insegnanti del metodo Louise Hay per l'Italia, la Svizzera Italiana, la Thailandia e Singapore.
www.blessyou.me
[www.fb.com/Louise-Hay-Italia](https://www.facebook.com/Louise-Hay-Italia)

SE VUOI AIUTARE GLI ALTRI attraverso il metodo di Louise Hay e diventare insegnante certificato, partecipa alla formazione 7-14 novembre 2017 per info.education@blessyou.me

LE SUE OPERE



1988



2009



2011



2011



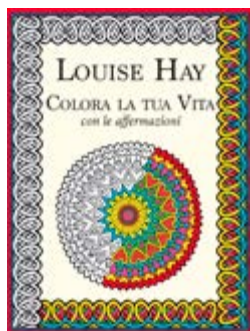
2014



2014



2015



2015



2016



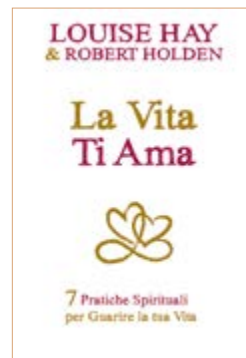
2016



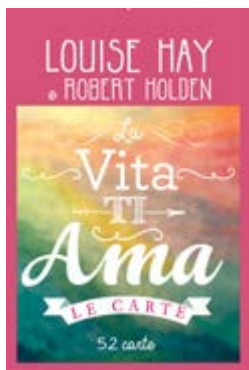
2016



2016



2016



2016



2017



“ LE AFFERMAZIONI DI LOUISE HAY ”

**Abbiamo raccolto qui per voi alcune tra le più
significative Affermazioni Positive che potrete trovare
nelle opere di Louise Hay**

"La mia vita è una celebrazione da condividere con tutti quelli che conosco."

"Sono veramente grata per tutto quello di cui faccio esperienza. Tutto è un dono."

"Amo fare esperienza di ogni età. Io gioisco di ogni anno che passa."

"Oggi è per me l'inizio di una svolta positiva. Sono grata e felice."

"Oggi, sono al comando. Mi riprendo il mio potere."

"Sono amore. Sono energia. Sono una luce luminosa."

"Io lascio andare ogni resistenza alla prosperità economica. Mi merito un positivo flusso di denaro."

"Sono una persona potente perché scelgo di vivere nel momento presente."

"Oggi, non c'è persona, luogo o cosa che possano irritarmi o seccarmi. Scelgo di restare in pace."

"Io sono nel posto giusto al momento giusto, facendo la cosa giusta."

"Ho dei guadagni eccellenti facendo quello che amo fare. Io so che posso avere successo se decido di averlo."

"È mio diritto di nascita condividere l'abbondanza e la prosperità di questo mondo."

"Ogni momento presenta una meravigliosa nuova opportunità per diventare di più chi io sono."

"Io ascolto con amore i messaggi del mio corpo. Il mio corpo è il ritratto della salute totale."

"Questa è una giornata piena di successo per me. Avrò successo in tutto quello che voglio fare."

"Mi sveglio ogni mattina sentendomi prospera e abbondantemente benedetta."

"Oggi sono disposta a vedere come e dove ho bisogno di cambiare."

"Lavoro e tempo libero sono in gioiosa armonia nella mia vita."

"Più aiuto gli altri e più cresco e godo di abbondanza. Nel mio mondo, tutti vincono."

"Io mi sento a mio agio nell'esercitare il mio potere sul posto di lavoro. Dato che il mio potere viene dal mio cuore è sempre amorevole, gentile e giusto."

"Oggi è un giorno meraviglioso perché scelgo di renderlo tale."

"Ho fiducia che il Potere che mi ha creato mi protegge in ogni momento e in ogni circostanza."

"Attendo con gioiosa anticipazione ciò che mi porta questo giorno."

"Consento al mio reddito di aumentare in modo costante."

"Io vivo sempre con gioia e agio."

"Agisco con onore e integrità in tutto ciò che faccio."



RUBRICA

IL PERSONAL BRANDING DEL COACH

di **Serenella Panaro**

Da cosa dipende se un coach sceglie di lavorare con te invece che con un altro Coach?

Come puoi definire una strategia chiara che ti consenta di allineare i tuoi valori, i tuoi punti di forza, ti permetta di esprimere i tuoi tratti distintivi in modo da attrarre i giusti clienti, proprio quelli con cui vuoi lavorare, e che risuonano con la tua proposta di valore così unica e così rispettosa di chi sei?

Quando selezioniamo una scuola di Coaching, costruiamo il nostro sito e decidiamo i canali Social da presidiare, quando scegliamo come raccontarci, con quale tipologia di coachee lavorare o la specifica area da servire (Life, Corporate, Care-

er, Business, Sport, Wellness, etc), quando decidiamo se lavorare solo in presenza o anche online, quando costruiamo la nostra rete di networking, quando arrediamo l'ufficio o stabiliamo la fascia di prezzi da applicare, ebbene, anche inconsapevolmente, stiamo lavorando sui tanti aspetti visibili e non visibili del nostro Personal Branding.

In questa rubrica esploreremo strumenti, strategie, casi. Troverai ispirazioni per aumentare la tua consapevolezza su come ti stai comunicando e su come puoi creare una relazione di fiducia duratura con i tuoi coachee, e come gestire la tua reputazione mantenendola sempre congruente con la tua evoluzione.



**LE DOMANDE
CHE IL TUO
COACHEE
NON TI FARÀ**

(ma tu dovrai cogliere)

**E QUELLE CHE TU
POTRAI FARGLI,
PER FARLO
LAVORARE
SUL SUO**

(ma vale anche per il tuo)

**PERSONAL
BRANDING.**



Serenella Panaro

Coach, Trainer e Specialista di Personal Branding, formata al Corporate, Personal e Leadership Coaching, ho focalizzato il mio percorso sulla transizione professionale. Prima Italiana membro di Career Directors International e Mentor Coach ICF, attraverso Jobseeds.it aiuto executives, professionisti, Coach, allenandoli a focalizzare, sviluppare e raccontare

efficacemente la propria storia e visione professionale, offline e online. Speakers Coach al TEDxTrento, da 17 anni all'Università degli Studi di Trento supporto giovani di oltre 40 nazionalità nella ricerca "del" lavoro. Appassionata di crescita personale, tecniche di Presenza e Mindfulness (formata al protocollo MBSR della University of Massachussets

Medical School), autrice di corsi online per Mindvalley, alleno allo sviluppo professionale con un approccio che integri Benessere e una consapevole gestione delle proprie energie. Come mi ricarico io? Con la musica!

Puoi contattare Serenella su Twitter, LinkedIn e Facebook e sul sito jobseeds.it

IL LAVORO SUL PERSONAL BRANDING È PRINCIPALMENTE UN LAVORO SULL'IDENTITÀ. UN LAVORO DISRUPTIVE CHE MERITA PRESENZA, DOMANDE E STILE DI COACHING SFIDANTI.

La domanda sotterranea, che ogni cliente si sta facendo quando arriva da te, è: "Chi sono io?" O meglio "chi sono io oggi"? È animato dal dare risposta a una chiamata, che lo porta a offrire valore attraverso il suo lavoro, business, Brand. Vuole offrire? Sì. Vuole servire? Pure. Vuole realizzarsi e realizzare? Eccome. E per farlo, pensa di dover mettere a fuoco alcuni aspetti tra cui: cosa offrire, chi e come servire, come raggiungere l'obiettivo, e attraverso quali passi e strumenti. In tutto ciò, ha un'area di lavoro che non sta considerando appieno, che è più in ombra di quanto pensi: se stesso.

Quindi, a te-coach, spesso porrà domande e bisogni più vaghi, o più tecnici, o semplicemente più esterni. Ti chiederà di aiutarlo ad aumentare il fatturato usando i Social, oppure ti racconterà che è stufo di essere dipendente di un'azienda/società e che desidera emergere come individuo, che intende rendersi più visibile mantenendosi professionale, che vuole capire quali sono gli strumenti

su cui puntare davvero, per ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo. Poi, seppur sempre più convinto, comunque ti chiederà con aria ancora sgomenta: "ok, ma tutti questi aspetti da presidiare, ma da dove si avvicinano, e come si gestiscono nel tempo? Io non posso passare la mia vita a fare questo, mi occupo di altro".

La verità? **Il cliente che arriva da te - volendo lavorare sul Personal Branding - in realtà ti sta chiedendo potentemente di aiutarlo a ESSERE SE STESSO AL 100%.** Quando arriva da te, è come un frutto maturo. Pronto a staccarsi e a offrire le sue delizie al mondo. La sua anima sta gridando sempre più forte che vuole uscire e comunicarsi. Che il tempo è giunto. Ha un'urgenza dentro. Sì, dentro, più che fuori. Spera che con te possa finalmente guardarsi allo specchio, riconoscersi cambiato ma pur sempre lui...e piacersi, o tornare a piacersi, in modo da proporsi con confidenza agli altri in questa nuova versione. Viene da te immaginando ►



► di lavorare sull'esterno. Ma tu metti in conto che la vera domanda (spesso inespressa) è tutta rivolta all'interno.

Il cliente di Coaching ti sta chiedendo di aiutarlo a comporre quel puzzle in cui si sentirà integro, di unire i puntini di tutto ciò che ha fatto fino ad oggi, di prendere visione – e stupirsi piacevolmente – della (nuova) forma che emerge, trovando il modo di esporla pubblicamente che gli calzi al meglio.

Come potrai quindi guidarlo in tale entusiasmante esplorazione? Ponendogli tutti i grappoli di domande che si ricolleghino alla sua identità (al suo mondo dell'ESSERE) anche se con lui lavorerai su quali colori scegliere per il suo logo, sulla frequenza con cui postare su LinkedIn, su come trovare la sua nicchia etc (ovvero sul mondo del FARE). Lo guiderai a trovare risposte che lo portino a trovare pur sempre riscontro e risonanza con se stesso. Il tuo cliente ha bisogno di percepirsi, ritrovarsi, o incontrarsi per la prima volta.

In questo senso lavorerai con lui anche in termini di "sponsorship", divenendo tu, per primo, lo sponsor del tuo cliente, e di quanto vedrai e riconoscerai in lui, ancora prima che lui stesso lo riconosca. **E sarai lì per lui, accompagnandolo nel processo di costruzione del puzzle identitario che sotto i suoi stessi occhi, egli comporrà e convaliderà.** L'essere il primo sponsor del tuo coachee sarà la condizione che lo vedrà fiorire, e gli consentirà di portare il suo messaggio nel mondo. Quindi ricorda: **il tuo cliente ti sta domandando anche implicitamente di diventare il suo primo sponsor e fan!**

Le tue domande potranno essere tutte quelle rivolte ad aiutarlo a "vedersi", "riconoscersi", "piacersi", "sentirsi unico". Sarà inoltre importante rinforzare lungo il processo ciò che emerge, facendolo sentire supportato, visto, incoraggiato a donare o rinnovare il suo contributo.

Alcune **domande potenti** che ti aiuteranno a guidarlo a rimandare costantemente all'interno, pur esplorando l'esterno, sono:

"Come vuoi si sentano i tuoi clienti?"

"Quali benefici emozionali avranno da te?"

"Come vuoi che gli altri si sentano in tua presenza?"

"Per che cosa vuoi essere riconosciuto?"

"A quali domande/bisogni rispondi?"

"Cosa troveranno in te, che altrove non trovano?"

E ora ti chiedo: **quali altre domande potresti fare, per essere un coach sfidante e per lavorare sull'identità - tua e - del tuo cliente?**





“

OGGI È UN GIORNO
MERAVIGLIOSO PERCHÉ
SCELGO DI RENDERLO TALE.

- Louise Hay -

”



RUBRICA

SPIRITUALITÀ: IL COACH MAESTRO DI SE STESSO

di Lucia Merico

Sei disponibile a integrare speranze e delusioni nel tuo pacchetto di vita?

Sei disponibile ad aprirti alle circostanze della vita così come ti vengono presentate, accettandole tutte come insegnamenti che valorizzano e ti conducono verso la conoscenza di te stessa/o?

La spiritualità implica l'accettare qualunque cosa - buona o cattiva, buio o luce - come parte del tutto, sapendo che ne possiamo fare l'uso che crediamo: affossare la tua vita gettandola nel lamento o innalzarla verso la comprensione e il successo.

La spiritualità non prevede sacrifici di alcun genere. Semmai chiede una forte determinazione a voler conoscere e diventare gli unici maestri di se stessi. Questo approccio attrae chiunque cerchi vere risposte e non semplici

ispirazioni, in un mondo che offre migliaia di attraenti cammini ed esperienze spirituali.

Il cammino spirituale, una volta intrapreso, non è nulla di speciale. Semplicemente si tratta di vedere la vita esattamente come ci viene mostrata, senza le molte strutture mentali alle quali abbiamo fatto riferimento: convinzioni, teorie, fantasie di salvezza.

Ciò che vediamo è ciò che siamo.

Se piace, lo possiamo rinforzare. Se non piace, lo possiamo cambiare. E questo aspetto appartiene all'inizio: nel mezzo c'è tutto ciò che ci porta verso la conoscenza e la comprensione di quanto siamo meravigliosamente straordinari.

La spiritualità in due parole? Accorgiti e Agisci!

PORTATORI SANI DI SUCCESSO

Il Coaching funziona?
Eccome se funziona!

Sempre più persone si affidano alle abili competenze dei Coach per manifestare miglioramenti in ogni ambito della vita. Ma per capire bene quali sono i **movimenti energetici** che sostengono questa affermazione, bisogna partire dalle fondamenta.

Se segui questa rubrica da un po' di tempo, avrai imparato certamente che **ogni cosa comincia da noi**: siamo responsabili della nostra vita al 100%. Niente di più vantaggioso per essere davvero delle persone libere, laddove per libertà si intende la capacità di aumentare il proprio potere personale per rendere la nostra vita un capolavoro. E in questo il ruolo del Coach è fondamentale, poiché **alla base di ogni Coaching c'è il benessere della persona.** ►



► L'antico principio socratico su cui si fonda il Coaching sostiene che «non è mai veramente possibile insegnare qualcosa a una persona: fondamentalmente lo deve imparare da sola». Il ruolo del Coach – o meglio la sua missione – è quella di sostenere gli altri a divenire consapevoli del loro modo di **mettere in atto le strategie** e di come si **approcciano alla vita in generale**, per accrescerne sia la consapevolezza che la responsabilità.

Una o più sessioni di Coaching sono fondamentali per aiutare a far luce sulle potenzialità personali che, molto spesso, sono seppellite sotto montagne di convinzioni e credenze, tutte acquisite al momento della nascita e nei successivi tre-quattro anni di vita.

Nel libro "I livelli di pensiero" di *Robert Dilts*, l'autore scrive che «... le nostre convinzioni sono una forza potentissima che agisce sul nostro comportamento. È saggezza comunemente condivisa che se qualcuno crede veramente di essere in grado di fare qualcosa, certamente la realizzerà, mentre se crede che sia impossibile, nessuno sforzo potrà convincerlo che tale cosa possa essere realizzata». Una considerazione che dimostra ampiamente la nostra libertà di poter scegliere tra Paradiso e Inferno qui, in terra!

Assumerne la consapevolezza apre un varco alle infinite possibilità di scelta. Ma non sempre abbiamo le idee chiare: a volte il percorso non è delineato e abbiamo bisogno di trovare nuovi orizzonti da contemplare. Inoltre il giudizio, la critica, il lamento, la punizione e il premio di cui è permeata la nostra cultura diventano il metro che adottiamo per misurare i nostri risultati.

Noi non siamo i nostri risultati: siamo molto di più. Donne e Uomini portatori sani di successo, insito per eredità naturale in ogni essere, che attende il momento propizio per svelarsi. E il ruolo del Coach consiste proprio in questo: far emergere le soluzioni già presenti nell'individuo. **Il Coach interviene sul Coachee attraverso una serie di domande, le cui fondamentali sono: cosa, quando, chi e quanto, senza mai toccare il perché, così da evitare il giudizio e provocare una difesa, a volte così dura da innalzare muri insostenibili.**

Se potessimo tradurre in una sola parola il significato di Coaching, potremmo usare «positività». **L'occhio**

attento del Coach ti aiuta a vedere il lato buono e vantaggioso della situazione, anche quando è davvero critica, oscura, difficile.

Alcuni di voi potrebbero pensare che hanno migliorato la loro vita senza l'aiuto del Coaching. Certamente, è possibile. Talvolta naturalmente riusciamo a cambiare il nostro punto di vista aprendo la porta della mente senza un sostegno formale. Altre volte invece abbiamo bisogno di qualcuno che porti luce: un aiuto professionale per innescare il processo che cambia il modo di vedere la propria vita.

Inoltre facciamo leva su un aspetto fondamentale che, a parer mio, è il punto di partenza di un ottimo risultato: dal momento che solo la mente può essere malata, solo la mente può essere guarita. Purtroppo non sembra essere così, perché ciò che viviamo in questo mondo sembra dire l'esatto contrario. Indica che il problema è "là fuori", nel mondo anziché dentro di noi, nella mente. **La capacità di mettere in dubbio la realtà è ciò che dobbiamo fare per poter esplorare a fondo la mente e trovare un pozzo infinito di possibilità.** La limitazione che si genera con gli anni è un deterrente per la creatività, e il Coach questo lo sa molto bene, avendolo sperimentato su se stesso.

Per questo il Coach non dà consigli, è trasparente sin dal primo incontro esplorativo e si rende conto di poter essere veramente d'aiuto per quelle che sono le sue competenze specifiche: far chiarezza circa l'obiettivo da raggiungere. Quando individua che il problema nasce da disturbi più radicati, si fa da parte e invita a rivolgersi al terapeuta più adatto.

Una sessione di Coaching può davvero cambiare la vita, non solo a chi la utilizza: anche al Coach che è alla guida. Alla fine, ciascuno è d'aiuto. Chi va da un Coach per migliorare la sua vita offre a quest'ultimo un'opportunità di migliorarsi.

È impossibile non credere a ciò che vedi, ma è ugualmente impossibile vedere ciò in cui non credi.

(Un Corso in Miracoli)



Lucia Merico

Sono tante le esperienze acquisite in oltre un quarto di secolo dedicato alla Crescita Personale e Spirituale, e spaziano dallo sciamanesimo alla PNL, dalle tecniche energetiche di tradizione Essena alla ricerca di sé attraverso il perdono. E poi il femminile declinabile al maschile, un libro: PROFESSIONE SPIRITUALCOACH Gesù è più

felice quando viaggia in Porsche, scritto con intensità e che racconta la mia storia, uguale a quella di molte donne e uomini. E una missione: sostenere nella trasformazione chiunque desidera rendere la propria vita un capolavoro.

Ogni giorno, ogni attimo della mia vita è dedicato alla missione che ho scelto e alla vi-

sione che ispira e guida il mio cammino, le cui basi poggiano sulla volontà di generare un mondo fatto di persone che conoscono profondamente e consapevolmente se stesse e il proprio scopo di vita per un'evoluzione planetaria. Visione ambiziosa? Certamente, ne sono consapevole, e ho tutte le intenzioni di realizzarla!

La tua pubblicità su CoachMag



- CoachMag affianca le competenze del coaching allo sviluppo della leadership.
- Offre pareri di esperti a situazioni complesse.
- Apre un dialogo su Marketing e business nella professione.
- Esplora il coaching nelle sue diverse accezioni e modalità.
- Si rivolge a coach e professionisti del coaching, consulenti e formatori personali e professionale, manager coach, leader, aziende e organizzazioni che vedono nel coaching un grande strumento di crescita.

► COACHMAG METTE A DISPOSIZIONE DIVERSI SPAZI DI MARKETING:

Pagine
Pubblicitarie

Banner e spazi
publiredazionali

► Offriamo inoltre la possibilità di **CREARE SOLUZIONI SU MISURA** che si adattino al meglio alle vostre esigenze.

SCRIVICI ALL'INDIRIZZO
MARKETING@COACHMAG.IT
PER RICEVERE LA TUA
OFFERTA PERSONALIZZATA



CoachMag

IL MAGAZINE DEL COACHING



L'unica rivista italiana che pubblica articoli, aggiornamenti, interviste, inchieste esclusive dal mondo del Coaching e della Formazione.

Principale punto di riferimento in Italia per le news, gli approfondimenti, i dibattiti dedicati ai **Coach**, ai **Formatori** e agli aspiranti tali.

Il nostro pubblico

Professionisti del Coaching e della Formazione, consulenti e formatori personali e professionali, **Manager Coach**, **leader**, **aziende** e **organizzazioni** che vedono nel Coaching un grande strumento di crescita.

INTERVISTE A PERSONALITÀ INTERNAZIONALI DI ASSOLUTO RILIEVO

MODELLI E STRUMENTI DI COACHING ALTAMENTE INNOVATIVI

PARERI DI ESPERTI A SITUAZIONI COMPLESSE

DIALOGO SU MARKETING E BUSINESS NELLA PROFESSIONE

ESPLORAZIONE DEL COACHING NELLE SUE DIVERSE MODALITÀ

SOTTOSCRIVI IL TUO ABBONAMENTO

Invia un'email a abbonamenti@coachmag.it oppure
vai sul sito www.coachmag.it





RUBRICA

INDOSSA IL TUO OBIETTIVO

di Elisa Scagnetti

Creare un guardaroba al servizio dei tuoi obiettivi, ecco lo scopo di questa rubrica! Come lo faremo? Sbirciando negli armadi dei giganti del Coaching e delle persone di successo!

Che cosa indossano...e per?

Quale messaggio comunicano con la loro immagine offline e con quella online?

Li osserveremo e impareremo da loro, ne capiremo le scelte di stile e ci faremo ispirare.

Elisa Scagnetti, coach, consulente d'immagine e Feng Shui Fashion Stylist, ci accompagnerà in un viaggio

alla scoperta di ciò che i guru della crescita personale, e non solo, amano indossare, andremo a scoprire il perché delle loro scelte stilistiche e le guarderemo da una nuova prospettiva, quella del Feng Shui Fashion Styling.

Non solo interpreteremo la moda come forma d'espressione della personalità, come ricerca dei dettagli per esprimere il nostro io, ma anche come un mezzo efficace e immediato che va a lavorare sulle nostre energie sottili e influenza il nostro stato d'animo e il nostro modo di comportarci.



Elisa Scagnetti

Happiness Coach e ideatrice del metodo "Feng Shui Fashion Styling".

Essere Coach mi ha fatto capire la forte spinta emotiva e psicologica che l'aspetto esteriore può avere in un percorso di crescita interiore.

Dal 2009 supporto i miei clienti nel loro percorso di Coaching lavorando anche sulla loro

immagine esteriore andando ad armonizzarla con quella interiore al fine di ritrovare ed esprimere la versione migliore di loro stessi.

Il mio lavoro ha lo scopo di interpretare la moda come forma d'espressione della personalità, come la ricerca dei dettagli per esprimere il proprio io, un mezzo efficace

e immediato per i miei clienti di avere la consapevolezza di aver preso il controllo sulla loro immagine e, soprattutto, sulla loro esistenza.

Sono presente su LinkedIn, Facebook e Instagram.

www.elisascagnetti.com

www.fengshuifashionstyling.com

IL BENESSERE, QUANDO MENO TE LO ASPETTI

Come si fa a dare una **misurazione calcolabile** oggettivamente del ritorno **sull'investimento** di una sessione individuale, un percorso di Coaching o di un corso di Formazione?

Mi metto dall'altra parte: come faccio a valutare se quel corso o quell'aggiornamento, quella consulenza di Feng Shui Fashion Styling o quella sessione di Coaching (perché, ricordiamolo, un Coach ha sempre bisogno di un Coach), mi ha portato sul breve, medio o lungo termine un cambiamento decisivo, una nozione o una formazione che ha effettivamente ripagato l'investimento fatto, qualsiasi esso sia: denaro, tempo, energia...?

Iniziamo dalla fine: se parliamo di una sessione di Coaching, il beneficio è abbastanza "misurabile". Entri in sessione con un dubbio, blocco o magari già con un obiettivo, il Coach ti accompagna nel processo, crei un obiettivo ben strutturato, risorse, prossime azioni e, se il Coachee e il Coach si sono scelti, a pelle, anzi a cuore, se non sono risonate nella testa del cliente frasi come "vabbè, non mi piace ma mi è stato consigliato" o del professionista "ma davvero devo lavorare con un cliente così?... ah già, l'affitto/il mutuo!" e se entrambi si assumono le proprie responsabilità, l'obiettivo si raggiunge, l'investimento si ripaga e il ritorno sull'investimento si può osservare e misurare.

Seconda ipotesi, come posso misurare un ritorno sull'investimento di una sessione di Feng Shui Fashion Styling? **Il fatto di avere un guardaroba su misura, in linea con personalità, obiettivi e contesti, fa sentire il cliente più sicuro di sé, alza la sua autostima, lo fa sentire sempre "a posto"**. Misurabile il benessere che ne deriva? Sì, sia in prima persona, perché "lo sente", sia grazie a un

riscontro dall'esterno: infatti, praticamente sempre, amici e colleghi gli diranno frasi come: "Come stai bene! Hai fatto qualcosa?" o "Sei raggiante, cos'hai fatto?"

Ultima mia ipotesi: investo in un corso di Formazione, posso misurare il ritorno sull'investimento? Analizziamo tutte le variabili, premettendo che **non credo esista un corso che a priori ti permetta di sapere se ne varrà la pena**.

Mi sono trovata in tantissime aule sia come alunna che come formatrice.

Come formatrice, vedi quando stai facendo fare un salto di paradigma, un cambio di prospettiva, vedi lo sguardo della persona che è seduta davanti a te e sta acquisendo una nuova consapevolezza, sai che per quella persona il tuo corso sarà importante ed efficace sin da subito. Per gli altri, **sai che hai impiantato un'idea e che un giorno, quando meno il tuo cliente se lo aspetta, a distanza magari di un mese o un anno, il tuo contributo impatterà nella sua vita**.

E quando l'alunno sei tu?

Vale la stessa cosa. Ci sono corsi dove la tua crescita, dove il risultato che speravi di ottenere quando ti sei iscritto arriva subito.

Poi ci sono corsi a cui partecipi con un'idea e mentre ascolti il formatore ti si accende una lampadina e inizi a collegare tutti i puntini di un progetto/obiettivo/soluzione che il più delle volte non ha nulla a che vedere con quello che sta dicendo il docente, ma sai che devi focalizzarti sulla tua lampadina che si è accesa e inizi a scrivere in flusso di coscienza, ben consapevole che se non ci fosse stata quella sequenza di parole dette dal formatore, quei toni di voce, quei profumi, in quel preciso luogo e momento, quella tua nuova consapevo-

Non esiste un corso che a priori ti permetta di sapere se ne varrà la pena

► lezza non sarebbe emersa e concludi che, seppur non stia imparando molto del corso a cui stai prendendo parte, è proprio quel corso che a modo suo ti sta dando tanto.

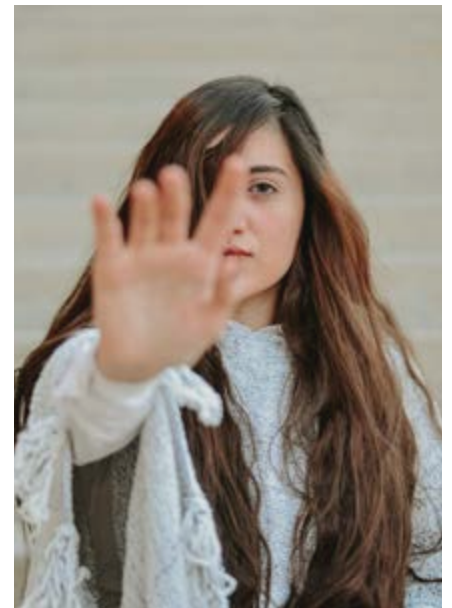
E infine c'è l'ipotesi in cui l'idea è a te che viene impiantata, esci dall'aula perplesso e un po' deluso e poi, a distanza di un anno o forse di più, qualcosa di sfocato riaffiora dal tuo inconscio e tu fai la cosa giusta, nel modo giusto, nel momento giusto e quasi sicuramente neanche riconducendo tutto questo a quel corso che ti era piaciuto poco o che forse, addirittura, avevi apostrofato come "soldi buttati!"

Concludendo:

il Coaching e la Formazione hanno un ritorno sull'investimento? Sì!

Sempre? Sì, anche quando non ce ne rendiamo conto.

Vale la pena cercare di misurarlo in modo oggettivo o ci basta sapere che un giorno, quando meno ce lo aspettiamo e in modi che non possiamo neanche immaginare, quell'idea ci permetterà di ottenere quel benessere tanto desiderato? A voi l'ardua sentenza!





LEGAL COACHING:

consulenze legali per i Coach

di Virginia Lombardo

Quando per la prima volta decisi di partecipare ad un corso di crescita personale, alcuni amici si stupirono di questa scelta.

Eh sì, perché spesso un avvocato viene identificato come una persona un po' rigida, con poca voglia di mettersi in discussione.

E a volte come dare torto a questo comune pensiero... la prima volta che lessi uno dei presupposti della PNL (la mappa non è il territorio), rimasi quasi sotto shock per diversi giorni, perché mi sembrava un'affermazione così distante dalla realtà (la mia...).

Uscii da quel corso di due giorni sconvolta, trasformata e forse non del tutto consapevole che quello fosse il primo seme di una pianta che sarebbe sbocciata qualche anno e tanti corsi dopo,

l'unione tra il mondo legale e quello del Coaching, che propongo in questa rubrica dedicata proprio alle Consulenze Legali per i Coach.

GDPR, Cyber security, contratto, clausole vessatorie, recesso, etc... sono solo alcune delle parole che ci troviamo a leggere più o meno frequentemente, anche svolgendo la professione del Coach. Siamo immersi in tematiche legate al diritto e spesso risulta difficile interpretare alcuni termini senza avere una base di studio giuridica. In questa rubrica tratterò temi rilevanti per i Coach e Formatori professionisti, per guidarvi all'interno delle implicazioni giuridiche in maniera semplice, fornendovi degli spunti di approfondimento per rendere più efficace la vostra professione.



Virginia Lombardo

Virginia è una professionista con 15 anni di esperienza lavorativa.

Ha una laurea in Giurisprudenza conseguita presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, un master in Diritto del commercio internazionale conseguito presso la Boston University, ed è abilitata all'esercizio della professione forense.

Dopo oltre 12 anni di esperienza maturata tra Italia, Stati Uniti e Belgio come legale interno in aziende multinazionali, ha deciso di mettersi in proprio.

Fornisce consulenza in diversi ambiti del diritto, tra cui: contrattualistica nazionale e internazionale, privacy, compliance, diritto societario.

In aggiunta, grazie ad oltre 800 ore di formazione in Coaching,

PNL, neuro-semantic e altre discipline tra cui pensiero positivo, respiro consapevole e Yoga della Risata, supporta professionisti nella gestione dello stress, nel miglioramento delle loro performance e nella gestione efficiente delle risorse. Oltre alle sessioni di Coaching, organizza vari corsi per privati e aziende.

CONTRATTO DI COACHING: SÌ, NO, FORSE?

Iniziamo con qualche premessa che ritengo sia fondamentale.

Il Libro IV del codice civile si occupa delle obbligazioni, all'interno delle quali, al Titolo II, si trova la disciplina dei contratti in generale.

La definizione di contratto è illustrata all'articolo 1321: **"Il contratto è l'accordo di due o più parti per costituire, regolare o estinguere tra loro un rapporto giuridico patrimoniale"**.

Leggendo tale definizione, si evince subito che la portata che il legislatore ha voluto dare è molto ampia, al fine di ricomprendere numerose fattispecie.

Nei Capi successivi sono indicate una serie di disposizioni applicabili in generale ai contratti e al Titolo III vengono identificate alcune tipologie di contratti disciplinate analiticamente perché meritevoli di particolare tutela (ad esempio vendita, locazione, trasporto, comodato, solo per citarne alcuni).

Ogni giorno concludiamo contratti, a volte senza rendercene conto.

Quando andiamo in edicola e acquistiamo un giornale abbiamo concluso un contratto, quando convalidiamo il biglietto della metropolitana ai tornelli e saliamo sul vagone, ne abbiamo stipulato un altro.

L'articolo 1326 c.c. al primo comma indica che:

"Il contratto è concluso nel momento in cui chi ha fatto la proposta ha conoscenza dell'accettazione dell'altra parte".

Questa locuzione evidenzia che ci sono due fasi distinte: la proposta e l'accettazione. Tra di esse possono intercorrere minuti, ore, giorni e le modalità di espressione possono essere molteplici.

Per quanto concerne la forma dei contratti, il nostro ordinamento prevede la forma scritta "ad substantiam" solo nei casi previsti dalla legge (art. 1350 c.c.).

Ciò significa che solo in limitati casi un contratto per essere valido debba essere stipulato in forma scritta e sono casi peculiari che il legislatore ha ritenuto meritevoli di una tutela suppletiva, in virtù di esigenze delle parti contraenti e dei terzi (ad esempio la compravendita di beni immobili).

Il contratto di Coaching, come facilmente intuibile, non rientra tra quelli.

Se la forma non è richiesta ad substantiam, allora perché redigere un documento scritto?

Le ragioni possono essere numerose, ma in questa sede mi soffermerei sull'efficacia probatoria e la trasparenza nei confronti del Coachee.

Con efficacia probatoria si intende la capacità di dimostrare qualcosa in sede di giudizio o comunque in una fase patologica del rapporto contrattuale.

L'onere della prova, ai sensi dell'articolo 2697 c.c. spetta a chi vuole far valere un diritto in giudizio.

Ipoteizziamo di stipulare un accordo con un Coachee solo in forma orale e ammettiamo di trascorrere 15/20 minuti a spiegare tutti i contorni della relazione di Coaching, trattando tutti i temi che riteniamo importanti.

Quali potrebbero essere i vantaggi e gli svantaggi di questo approccio?

Niente documenti da preparare, rivedere, aggiornare, niente "scartoffie da firmare", niente discussioni su clausole contrattuali.

Allo stesso tempo niente di certo, concreto, tangibile, su cui fondare la propria relazione di Coaching, niente di scritto e quindi dimostrabile nel caso di divergenti interpretazioni; niente che possa essere ►

► considerato come prova nel caso l'altra parte non adempia, per esempio.

Insomma una sorta di vuoto cosmico che viene colmato solo con le parole e i ricordi di entrambe le parti, che, come ben sappiamo, costituiscono la realtà personale di ciascuno, la sua mappa.

Se utilizziamo lo strumento del contratto scritto in maniera trasparente, logica, puntuale, possiamo avere un efficace metodo di tutela per entrambe le parti. Infatti dal mio punto di vista questa è la logica che dovrebbe essere alla base di tale documento e non uno strumento utile solo al Coach.

Se sto per iniziare un rapporto di Coaching con un'azienda, molto probabilmente sarà l'azienda a fornire una propria bozza di contratto su cui io, Coach, potrò fare delle verifiche e delle revisioni.

Nel secondo caso sarò io a proporre qualcosa al mio Coachee.

In questo scenario potenzialmente uno scambio di corrispondenza via

mail potrebbe essere sufficiente, a patto che io mi ricordi di inserire tutti gli elementi che considero importanti, utili, indispensabili e che venga rispettato il criterio di conformità in ogni parte tra proposta e accettazione, altrimenti non si ha un'accettazione, ma una nuova proposta.

Lo scambio di corrispondenza viene spesso sostituito da un unico documento che contiene tutti gli aspetti su cui le parti vogliono accordarsi.

Sono entrambi modi efficaci di concludere un contratto, ma il primo presenta molte più criticità e problematicità per i non giuristi.

Inserire tutti gli elementi necessari o utili per il Coach e il Coachee (ne parleremo meglio in seguito) ed evitare gli errori più comuni (anche di questo ne parleremo in un prossimo articolo su CoachMag) sono secondo me le basi per un accordo di Coaching che possa essere semplice, efficace e cautelativo per entrambe le parti.

*Ogni giorno
concludiamo
contratti, a
volte senza
rendercene
conto*





SPORT COACHING:

QUANDO LA
GARA SI SVOLGE
NELLA TESTA

di Giulia Momoli

È sempre più evidente che la parte mentale della performance sportiva necessita di professionisti capaci che, al pari di un allenatore tecnico e di un preparatore fisico, sappiano allenare mente ed emozioni.

Nelle palestre, nelle piste, nei centri sportivi riecheggiano spesso le frasi: "Quell'atleta ha una gran testa", oppure "quello non ce l'ha..."; "quella giocatrice sotto pressione rende bene", oppure "quell'allenatore nei momenti delicati perde sempre la testa". Come se avere o non avere la testa fosse una abilità innata, assodata e non condizionabile.

Lo Sport Coaching considera il cervello come un muscolo: la mente va allenata tanto quanto la parte tecnica, quella fisica e quella tattica della performance. Solo così l'atleta può ampliare lo

spettro delle sue capacità e accedere a tutto il potenziale di cui è dotato e per cui duramente lavora.

A volte l'avversario più duro da battere è quello rappresentato da aspettative, insicurezza, paura, ansia, bassa stima di sé, cattiva comunicazione. Attraverso gli strumenti dello Sport Coaching impari a conoscere e gestire questo avversario fino a renderlo il compagno di squadra che fa la differenza.

Benvenuti in questa rubrica, lo spazio che desidera rendere visibili le dinamiche proprie del gioco interiore, ovvero della gara che lo sportivo affronta in un campo affascinante, illimitato, spesso sconosciuto: quello situato nella distanza tra le sue orecchie.

SGUARDO AL FUTURO:

DIVENTA REGISTA DELLA TUA MENTE

La mente ha la straordinaria capacità di viaggiare nel tempo: in pochi attimi puoi tornare ad un ricordo del passato oppure creare degli scenari che ti proiettano nel futuro.

Lo Sport Coaching lavora per fornire allo sportivo le risorse necessarie per eccellere nella sua disciplina. Queste risorse sono estraibili dal passato sotto forma di insegnamenti ed esperienze, oppure sono da procurare dal futuro. **Come Coach devi sapere abilmente gestire le tecniche che ti permettono di lavorare sulla timeline del tuo cliente.**

Allo sportivo succede regolarmente di anticipare la propria gara e di immaginarsi mentre fa determinati movimenti.

Gli sportivi che hanno una buona strategia, o quelli che vengono seguiti da un Mental Coach, sanno anticipare correttamente i loro gesti tecnici e risolvere le situazioni sfidanti. **Ma la maggior parte degli atleti agisce senza una pianificazione specifica della propria performance rischiando di dirigersi verso sensazioni disfunzionali come la paura, l'ansia, l'insicurezza.**

Come?

Semplice, facendosi dei **film mentali** della gara che sottolineano gli errori, la cattiva condizione fisica, le imprecisioni tecniche, le eventuali figuracce, le occasioni sprecate, le delusioni, i giudizi spietati di allenatore, o compagni, o pubblico... In questo modo l'atleta anticipa tutti gli ostacoli che potrebbero impedire la realizzazione del suo obiettivo, ovvero eseguire un'ottima performance.

Anticipa così dettagliatamente la situazione più drastica che arriva a provare quell'ansia che lo blocca e gli impedisce di dare il meglio di sé. Esistono giocatori che, pur di evitare questa emozione, si ritirano dalla gara, nonostante la grande preparazione raggiunta in allenamento. Altri che vivono malissimo il pre-gara. Altri ancora che mantengono la tensione (ovviamente quella negativa) per tutta la partita diventando gli atleti che "Si allena benissimo ma gioca sotto le sue potenzialità!".



Nella mia esperienza di atleta ho giocato nella mente molte più partite di quanto io ne abbia poi giocate fisicamente. La sera prima di un torneo, quando la testa era già appoggiata sul cuscino, proiettavo sul soffitto le immagini e le situazioni che avrei vissuto il giorno dopo. Prima di conoscere il Coaching, queste immagini erano un susseguirsi di azioni, di emozioni e di risultati frutto di come mi sentivo in quel momento.

Un approccio un po' casuale, non credi?

Con lo studio del Coaching e delle sue tecniche ho sperimentato, con un metodo ben definito, **come essere una migliore regista della mia mente** e ho imparato che una precisa qualità di immagini e di suoni (dialogo interno) proiettati sul soffitto della stanza suscitavano in me sensazioni funzionali e costanti.

Perché è importante educare la mente del proprio Coachee ad andare sapientemente nel futuro?

Perché, se non si allena mentalmente e se non ha strategie efficaci, le ore prima della gara rischiano di diventare una pianificazione del fallimento.

Attraverso la **visualizzazione**, strumento in grado di generare effetti - mi piace chiamarli - **magici** nella persona che la sperimenta, il Coach indica allo sportivo come anticipare la performance.

La visualizzazione nel futuro, lo abbiamo ormai definito, **ha lo scopo di allenare ORA le risorse e le sensazioni che al tuo Coachee servirà vivere nel momento della gara.** Allenare la sensazione di ►



Sogna in grande ma sogna bene.

4. pre-pararsi a ciò che succederà, invece di preoccuparsi (occuparsi prima).
5. guardare nel futuro e portarsi le risposte nel presente modificando, arricchendo e potenziando le sue abilità

Quando lavori ad un obiettivo sportivo del tuo cliente fai in modo che sia temporalmente vicino, o se non lo è spacchettato in obiettivi intermedi.

Una anticipazione mentale fatta su obiettivi troppo lontani da visualizzare rischia di paralizzare, di far paura, oppure di non motivare, di risultare debole.

Le visualizzazioni del futuro efficaci riportano la motivazione all'oggi: al prossimo torneo, alla prossima gara, al prossimo allenamento.

Oltre alla visualizzazione, c'è un altro modo che permette al tuo Coachee di sfruttare i benefici di uno sguardo al futuro con risultati nel presente, ovvero quando inviti il tuo cliente al compito comportati "come se".

Dire ad uno sportivo che ancora non ha raggiunto quell'obiettivo e che ci sta lavorando: "comportati come se tu fossi già quell'atleta lì" ha un potere incredibile perché, per essere all'altezza di quell'immagine mentale, lo sportivo dovrà necessariamente tarare alcuni comportamenti, convinzioni, abitudini, modi di atteggiarsi, di parlare, di allenarsi.

Le proiezioni future influenzano le azioni che fai nel presente. L'intensità delle azioni che fai nel presente definisce il giocatore che sarai nel futuro.

Sogna in grande. Ma sogna bene.

Cosa sogno io?

Sogno un futuro non lontano in cui la figura del Mental Coach diventi un professionista presente in ogni staff di squadre e sportivi accanto all'allenatore, al preparatore atletico, allo scoutman.

Buon allenamento!

- certezza e di sicurezza prima di affrontare una gara è basilare per educare la mente a vivere quella determinata risorsa. Gli imprevisti possono capitare, ma ho visualizzato così tante volte, percepito la sensazione, curato il mio dialogo interno, allenato strategie che quando vado in gara sono pronto a qualsiasi cosa stia per accadere.

Insegnare al proprio Coachee l'efficacia di una visualizzazione o, meglio, di una anticipazione del futuro gli consente di:

1. governare l'energia in eccesso
2. vincere più sfide perché più allenato a governare l'imprevisto
3. inserirla nella routine in modo da poter effettuare un riscaldamento completo: tecnico, fisico e mentale. Quando l'atleta si sente pronto, ovvero quando sente di aver fatto quello che doveva per arrivare alla gara in condizioni ottimali, accede più facilmente a stati di sicurezza e fiducia in se stesso.



Giulia Momoli

Giocatrice professionista di pallavolo per oltre 20 anni e maglia Azzurra nel Beach Volley dove rappresenta l'Italia ai campionati del mondo, europei e italiani dal 2005 al 2015 ottenendo 3 titoli di campionessa italiana e oltre 50 medaglie a livello italiano e internazionale. Laureata in scienze dell'educazione e allenatrice di Beach Volley, trasforma la sua più cocente sconfitta da atleta

– quella per qualificarsi alle Olimpiadi di Londra 2012 – in opportunità quando incontra il Coaching e decide di studiare strumenti e strategie per allenare anche la mente a vincere. Frequenta il Master in Coaching di Ekis, e si specializza nello Sport Coaching. Ricopre il ruolo di Senior Coach per Ekis The Coaching Company, è docente per CONI e de Agostini, è promotrice del cambiamento nel mondo

sportivo con atleti, allenatori, squadre e società sportive fino alla massima serie, ed educativo con giovani talenti sportivi e i loro genitori. Tiene rubriche di Sport Coaching anche per Volleyballit e OA Sport. È mamma innamorata di Petra Luna e orgogliosa compagna di Gianluca.
www.giuliamomoli.com
[www.fb.com/GiuliaMomoliCoach](https://www.facebook.com/GiuliaMomoliCoach)

ABBONAMENTI

CoachMag, il Magazine del Coaching, è **l'unica rivista italiana** che pubblica articoli, aggiornamenti, interviste, inchieste esclusive dal mondo del Coaching e della Formazione.

CoachMag è diventata negli anni **il principale punto di riferimento** in Italia per le news, gli approfondimenti, i dibattiti dedicati ai Coach, ai Formatori e agli aspiranti tali.

Intervistiamo personalità internazionali di assoluto rilievo, contribuendo a far conoscere modelli e strumenti di Coaching altamente innovativi, creando eventi formativi gratuiti estremamente potenti grazie alle nostre video-dirette Facebook.

Offriamo pareri di esperti a situazioni complesse, apriamo un dialogo su marketing e business nella professione, esploriamo il Coaching nelle sue diverse modalità.

CoachMag si rivolge ai professionisti del Coaching e della Formazione, a consulenti e formatori personali e professionali, a Manager Coach, leader, aziende e organizzazioni che vedono nel Coaching un grande strumento di crescita.

CoachMag si è aperto nel 2018 a una nuova fascia di lettori, che già seguono in numero considerevole le nostre pagine: i colleghi Counselor e i colleghi Formatori, che stanno portando con il loro punto di vista grande apertura ed evoluzione nel Coaching come lo conosciamo adesso.

Quali sono gli obiettivi di CoachMag nel 2020?

Continuerà anche nel 2020 **la creazione del più completo database di tutti i Coach** presenti sul nostro mercato, per creare coesione, comunità, scambio di opinioni e crescita. Fateci sapere che ci siete: noi vi raggiungeremo!

Stiamo inoltre organizzando la prima **Maratona CoachMag**, cioè **la prima maratona italiana di Coaching e Formazione**, nella quale per una intera giornata, non stop, si alterneranno in video diretta sulla nostra pagina Facebook i migliori esperti italiani delle nostre discipline, ovunque si trovino nel mondo, per un evento di formazione unico ed eccezionale.

Il 2020 vedrà inoltre il proseguimento del **"CoachMag Club"**, il **programma esclusivo** nel quale CoachMag offrirà contenuti extra di alto livello, videodirette dedicate, consulenze personalizzate e la presenza quotidiana di esperti del settore dal mondo del Coaching, della Formazione e della Crescita Personale. Un progetto che non ha uguali in Italia: ci stiamo mettendo l'anima!

Sempre più lettori si aggiungono ogni giorno ai nostri fedeli abbonati, aumentando le loro conoscenze come Coach, grazie alla lettura delle nostre pagine e agli aggiornamenti quotidiani che diffondiamo attraverso i social network. Grazie a tutti voi che avete reso questo traguardo possibile, e continuate a seguirci!

Rimani con noi per essere sempre più protagonista della meravigliosa professione di Coach!

Ti ricordiamo le modalità di acquisto della rivista:

- il costo di ogni **singolo numero** della rivista nel **formato elettronico** in pdf è di **7,90 €**
- per la versione **cartacea in combinazione** con quella **elettronica** è di **12,90 €**

DUE LE POSSIBILITÀ PER SOTTOSCRIVERE IL TUO ABBONAMENTO:

1

CARTACEO + ELETTRONICO

6 NUMERI 69,90 €

Sconto di 7,40 €



2

SOLO ELETTRONICO

6 NUMERI 39,50 €

Un numero in omaggio!

PER SOTTOSCRIVERE IL TUO ABBONAMENTO

invia un'email
abbonamenti@coachmag.it

vai sul sito

www.coachmag.it/prodotto/abbonamento-coachmag/

Le riviste verranno recapitate direttamente al tuo indirizzo e-mail e all'indirizzo di posta che andrai ad indicare.

"LA BELLEZZA DI UNA DONNA AUMENTA
CON IL PASSARE DEGLI ANNI.
LA BELLEZZA DI UNA DONNA NON RISIEME
NELL'ESTETICA, MA LA VERA BELLEZZA IN UNA DONNA
È RIFLESSA NELLA PROPRIA ANIMA.
È LA PREOCCUPAZIONE DI DONARE CON AMORE,
LA PASSIONE CHE ESSA MOSTRA."

AUDREY HEPBURN



N° 41

coachMag

IL MAGAZINE DEL COACHING



Personal Branding
SCALA IL TUO BUSINESS

IL PARERE DELL'ESPERTO:
Il coach degli obiettivi,
di Roberto Bolaffi

LE PERLE DEI GIGANTI DEL COACHING

FOCUS
Come raggiungere ogni obiettivo

OBIETTIVI DELL'ESSERE O DELL'AVERE?

... come stabilire obiettivi
... direzioni e imparare a
... il viaggio

PRATICHE QUOTIDIANE DI FELICITÀ
di Richard Romagnoli

Pubblinter Digital Marketing | Via Salaria di ritorno 96/101 00198 Roma | 06 47 41 0000 | ISSN 2279-1972