



La prestazione e l'eccellenza sono concetti chiave nello sviluppo personale e professionale. Come coach di mentalità, è essenziale saper accompagnare i propri clienti nel raggiungimento del loro pieno potenziale e nell'attuazione dei loro obiettivi più ambiziosi.

Il primo passo è aiutare il cliente a chiarire la sua visione del successo. Cosa significano per lui, concretamente, prestazione ed eccellenza? Quali sono le aree della sua vita in cui aspira a eccellere? Esplorando queste domande, il coach aiuta il cliente a definire obiettivi ispiranti e allineati con i suoi valori profondi. È fondamentale che questi obiettivi siano sia ambiziosi che realistici, per creare un equilibrio tra la sfida e la fattibilità.

Cultivare un mindset di crescita è un pilastro nella ricerca dell'eccellenza. Il coach può incoraggiare il cliente a vedere le sue competenze e i suoi talenti come potenziali da sviluppare, piuttosto che come dati statici. Adottando la convinzione che si può sempre migliorare grazie allo sforzo, alla pratica e all'apprendimento, il cliente si dà il permesso di sperimentare, di prendere rischi calcolati e di vedere il fallimento come un'opportunità di progresso.

La visualizzazione è uno strumento potente per ancorare la prestazione e l'eccellenza. Il coach può guidare il cliente nell'immaginazione mentale dettagliata del suo futuro successo, invitandolo a sentire pienamente le emozioni positive associate. Creando una rappresentazione vivida del suo successo, il cliente rafforza la sua motivazione e la sua fiducia nella sua capacità di realizzare le sue ambizioni.

Sviluppare una disciplina e una rigorosità nell'azione è essenziale per raggiungere l'eccellenza. Il coach può aiutare il cliente a mettere in atto routine e rituali quotidiani che sostengono la sua prestazione, sia nella gestione del suo tempo, della sua energia o delle sue

priorità. Coltivando abitudini di vita sane e pratiche di concentrazione come la meditazione, il cliente ottimizza il suo potenziale mentale e fisico.

Imparare a gestire la pressione è un altro aspetto chiave della prestazione. Di fronte a sfide importanti e a obiettivi elevati, è naturale provare stress o paura del fallimento. Il coach può aiutare il cliente a gestire queste emozioni e a trasformarle in motori d'azione. Attraverso tecniche di respirazione, di rilassamento o di consapevolezza, il cliente impara a mantenere uno stato interiore calmo e concentrato, favorendo l'espressione della sua eccellenza.

Circondarsi di modelli e mentori è un acceleratore di prestazione. Il coach può incoraggiare il cliente a identificare persone ispiratrici nel suo campo, che incarnano le qualità e le realizzazioni verso cui mira. Studiando i loro percorsi, le loro strategie e i loro modi di fare, il cliente può trarne ispirazione e integrare i loro insegnamenti nella sua propria ricerca dell'eccellenza. Il coaching attraverso la modellazione è un approccio potente per facilitare questo processo di apprendimento e di trasmissione.

Celebrare i propri successi è un catalizzatore di motivazione vitale sulla strada verso l'eccellenza. Nel perseguimento della prestazione, è facile concentrarsi su ciò che rimane da fare e trascurare le vittorie già ottenute. Il coach deve assicurarsi che il cliente si prenda il tempo di gustare i propri progressi e i propri successi, anche se possono sembrare modesti. Coltivando la gratitudine per il proprio percorso, il cliente alimenta la sua fiducia e la sua spinta verso l'eccellenza.

Infine, il coach deve ricordare al cliente che la prestazione e l'eccellenza non sono destinazioni, ma processi continui. Non esiste un punto d'arrivo definitivo, ma una successione di nuove sfide e nuove opportunità di superare se stesso. Coltivando un mindset di allievo perenne, il cliente impara ad abbracciare la natura infinita del suo potenziale e a trovare gioia nel superamento costante dei suoi limiti.

Aneddoto : Ho accompagnato una cliente che sognava di vincere un campionato nazionale nel suo sport. Talentuosa ma poco sicura di sé, aveva difficoltà a esprimere tutto il suo potenziale in competizione. Abbiamo lavorato sulla visualizzazione del suo successo, creando una immagine mentale vivida di lei stessa che si esibisce con facilità e piacere. Ha anche imparato a trasformare il suo stress in energia positiva grazie a tecniche di respirazione e di radicamento. In parallelo, abbiamo identificato dei campioni che la ispiravano e dei cui potrebbe modellare alcune strategie mentali e comportamentali. Gradualmente, ha rafforzato la sua autostima e la sua determinazione. Il giorno del campionato, ha ottenuto la migliore prestazione della sua carriera e ha vinto la medaglia d'oro. Oltre a questo risultato, ha soprattutto interiorizzato una mentalità di crescita e di eccellenza che continua a coltivare in tutti gli ambiti della sua vita. Questo esempio illustra come il coaching di mentalità possa liberare il potenziale di prestazione e di successo presente in ognuno di noi.

Punti da ricordare:

- Chiarire la visione di successo del cliente e definire obiettivi ispiranti e realistici, allineati con i suoi valori profondi.
- Coltivare una mentalità di crescita considerando le competenze e i talenti come potenziali da sviluppare con lo sforzo, la pratica e l'apprendimento.
- Utilizzare la visualizzazione per ancorare la prestazione e l'eccellenza creando una rappresentazione vivida del successo futuro.
- Sviluppare una disciplina e un rigore nell'azione con routine e rituali quotidiani che supportano la prestazione (gestione del tempo, dell'energia, delle priorità).
- Imparare a gestire la pressione e lo stress attraverso tecniche di respirazione, rilassamento, consapevolezza per mantenere uno stato interiore calmo e concentrato.
- Circondarsi di modelli e mentori ispiranti per imparare dai loro percorsi, strategie e modi di essere. Il coaching attraverso la modellazione facilita questo processo.
- Celebrare i successi e gustare i progressi, anche modesti, per alimentare la fiducia e la spinta coltivando la gratitudine.
- Vedere la prestazione e l'eccellenza come processi continui, una successione di nuove sfide e opportunità di superare sé stessi, coltivando una mentalità di apprendimento perenne.