



La preparazione di una sessione di coaching sulla mentalità è un passaggio cruciale per garantire la sua efficacia e fluidità. Permette al coach di chiarire l'ambito della sessione, definire obiettivi precisi e selezionare gli strumenti e le tecniche più adatti alle esigenze del cliente.

L'ambito della sessione consiste nel ricordare le regole di funzionamento, come la confidenzialità, la non-giudicatività e l'impegno reciproco. È essenziale creare un ambiente di lavoro sicuro e rispettoso, favorevole all'apertura e alla riflessione. Il coach può anche ricordare i ruoli di ciascuno: il cliente è l'esperto della sua vita e il coach è un facilitatore che lo accompagna nel suo percorso.

La definizione degli obiettivi della sessione è una fase chiave per dare una direzione chiara e misurabile al lavoro di coaching. Il coach aiuta il cliente a formulare obiettivi SMART (Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Realistici e Temporalmente definiti), in relazione alla sua problematica e alle sue aspirazioni. Ad esempio, un obiettivo SMART potrebbe essere: "Entro la fine del mese, voglio avere identificato le mie 3 principali convinzioni limitanti e definito una strategia per superarle, al fine di sentirmi più sicuro nel mio progetto professionale."

La scelta degli strumenti e delle tecniche di coaching deve essere guidata dalle esigenze specifiche del cliente, dal suo stile di apprendimento e dalla natura del problema affrontato. Il coach può fare affidamento su diversi strumenti, come il potente questionario, le metafore, le visualizzazioni, i giochi di ruolo, gli esercizi esperienziali, ecc. Ad esempio, per aiutare un cliente a identificare i suoi valori personali, il coach può utilizzare la ruota della vita o l'hierarchizzazione dei valori. Per lavorare sulle convinzioni limitanti, può proporre un esercizio di ristrutturazione cognitiva o di ricontestualizzazione.

È importante preparare un svolgimento flessibile della sessione, pur rimanendo aperti alle modifiche in base alle esigenze emergenti del cliente. Il coach può prevedere diverse sequenze, come l'accoglienza e la presa di contatto, il bilancio delle azioni intraprese dall'ultima sessione, l'esplorazione del problema del giorno, il lavoro sulle risorse e le soluzioni, la definizione degli impegni e del follow-up, ecc.

La preparazione della sessione include anche la gestione logistica, come la prenotazione di un luogo tranquillo e riservato, la verifica del materiale necessario (lavagna a fogli mobili, pennarelli, documenti di supporto, ecc.), l'invio di un promemoria al cliente, ecc.

In sintesi, una preparazione accurata della sessione di coaching sulla mentalità permette di stabilire un quadro chiaro e rassicurante, di definire obiettivi stimolanti e di ottimizzare l'uso degli strumenti e delle tecniche a servizio dello sviluppo del cliente. Contribuisce a rafforzare l'alleanza di lavoro e a facilitare il raggiungimento dei risultati desiderati.

Punti chiave:

1. La preparazione di una sessione di coaching sulla mentalità è essenziale per garantirne l'efficacia e la fluidità.
2. L'ambito della sessione consiste nel ricordare le regole di funzionamento (confidenzialità, assenza di giudizio, impegno reciproco) e nel creare un ambiente di lavoro sicuro e rispettoso.
3. La definizione degli obiettivi SMART (Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Realistici e Temporalmente definiti) dà una direzione chiara e misurabile al lavoro di coaching.
4. La scelta degli strumenti e delle tecniche di coaching (potente questionario, metafore, visualizzazioni, giochi di ruolo, esercizi esperienziali, ecc.) deve essere guidata dalle esigenze specifiche del cliente, dal suo stile di apprendimento e dalla natura del problema affrontato.
5. Preparare un andamento flessibile della sessione permette di strutturare il lavoro adattandosi alle esigenze emergenti del cliente.
6. La gestione logistica (prenotazione di un luogo tranquillo e riservato, verifica del materiale necessario, invio di un promemoria al cliente, ecc.) è parte integrante della preparazione della sessione.
7. Una preparazione accurata rafforza l'alleanza di lavoro tra il coach e il cliente e facilita il raggiungimento dei risultati desiderati.