



La decisione è una competenza chiave in tutti gli ambiti della vita, siano essi professionali, personali o relazionali. Come coach di mentalità, è essenziale saper accompagnare i propri clienti nello sviluppo della loro capacità di prendere decisioni in linea con i loro valori e obiettivi.

Il primo passo consiste nell'aiutare il cliente a chiarire la sua situazione e le questioni legate alla decisione da prendere. Si tratta di esplorare i diversi aspetti del problema, raccogliere le informazioni pertinenti e identificare le parti interessate. Il coach può utilizzare strumenti come la mappatura mentale o il questioning socratico per aiutare il cliente ad avere una visione globale e sfumata della situazione.

In seguito, il coach può incoraggiare il cliente a identificare e mettere in discussione i suoi criteri di decisione. Cos'è davvero importante per lui in questa situazione? Quali sono i suoi valori e le sue priorità? Chiarificando questi elementi, il cliente si dà una bussola interna per guidare la sua scelta.

La matrice di decisione è uno strumento potente per valutare le diverse opzioni possibili. Consiste nell'elencare i criteri importanti e nel valutare ogni opzione su questi criteri. Questo permette di confrontare i vantaggi e gli svantaggi di ogni scelta in modo obiettivo e razionale.

Tuttavia, la decisione non si limita all'analisi fredda dei fatti. Le emozioni e l'intuizione giocano anche un ruolo chiave. Il coach può aiutare il cliente ad ascoltare i suoi sentimenti e a identificare i segnali corporei che possono indicare una preferenza inconscia per un'opzione. La tecnica del semaforo rosso/verde consiste nell'immaginare di aver preso una decisione e di osservare le sensazioni fisiche che emergono: sensazione di leggerezza e

apertura (semaforo verde) o di pesantezza e chiusura (semaforo rosso).

Gestire il rischio e l'incertezza è spesso una sfida nella decisione. Il coach può incoraggiare il cliente a identificare gli scenari peggiori possibili e a valutarne la probabilità reale. Spesso le nostre paure sono esagerate rispetto alla realtà. Sviluppando un piano B solido, il cliente può affrontare la sua decisione con più fiducia e serenità.

Una trappola comune è quella di rimanere bloccati nell'indeterminatezza per paura di fare la scelta sbagliata. Il coach può ricordare al cliente che non scegliere è anche una decisione, spesso la peggiore. Anche se una decisione risulta imperfetta, permette di progredire e di imparare. Il coach può incoraggiare il cliente a coltivare un mindset sperimentale: vedere ogni decisione come un test da cui si possono trarre preziosi insegnamenti.

Visualizzare le conseguenze a lungo termine di ogni opzione è una tecnica potente per chiarire la propria decisione. Il coach può guidare il cliente in una meditazione del viaggiatore temporale : immaginare la propria vita in 1 anno, 5 anni, 10 anni dopo aver preso questa o quella decisione. Cosa sarà cambiato? Quali saranno gli impatti sulle sue relazioni, sulla sua salute, sul suo benessere? Questa proiezione permette di prendere del distanza e di considerare la decisione da una prospettiva più ampia.

Infine, è essenziale che il coach si preoccupi di far sì che il cliente assuma pienamente la responsabilità della sua decisione. Non si tratta di scegliere per lui, ma di aiutarlo a sviluppare la sua capacità di decidere autonomamente. Incoraggiando il cliente ad ascoltare la sua saggezza interiore e ad avere il coraggio di affermarsi, il coach lo invita a diventare l'autore della sua vita.

Aneddoto: Ho accompagnato un cliente che esitava a lasciare il suo lavoro per lanciarsi nell'imprenditoria. Esplorando i suoi criteri di decisione, ha capito che la libertà e l'impatto erano più importanti per lui della sicurezza finanziaria a breve termine. Abbiamo elaborato un piano B per gestire i rischi e visualizzato la sua vita tra 5 anni se osava fare il grande passo. Questo gli ha dato il coraggio di dare le dimissioni e di creare la sua impresa orientata alla missione. Oggi, si sente allineato con i suoi valori e realizzato, anche se il percorso non è sempre facile. Questo esempio illustra l'importanza di chiarire le sue priorità profonde e di osare decidere in coerenza con se stessi.

Punti chiave da ricordare:

- Chiarire la situazione e le questioni legate alla decisione da prendere, esplorando tutti gli aspetti del problema e identificando le parti interessate.
- Identificare e mettere in questione i propri criteri di decisione, chiarificando i propri valori e le proprie priorità per avere una bussola interna.

- Utilizzare strumenti come la matrice di decisione per valutare razionalmente le opzioni, ma anche ascoltare le proprie emozioni e la propria intuizione.
- Gestire il rischio e l'incertezza identificando i peggiori scenari, la loro probabilità reale e sviluppando un solido piano B.
- Superare l'indeterminatezza coltivando un mindset sperimentale: vedere ogni decisione come un test per avanzare e apprendere.
- Visualizzare le conseguenze a lungo termine di ogni opzione con tecniche come la meditazione del viaggiatore temporale.
- Incoraggiare il cliente ad assumere la responsabilità della sua decisione, ascoltando la sua saggezza interiore e avendo il coraggio di affermarsi.

Il ruolo del coach è accompagnare il cliente nello sviluppo della sua capacità di prendere decisioni in linea con i suoi valori e obiettivi, senza scegliere al suo posto.