



Il coaching

di Paola Guasco



Pochi conoscono, forse, il coaching.

Vediamo di sintetizzarne l'attività, sempre più sociale.

Il coaching si è affermato in questi ultimi anni perché risponde a un bisogno sociale, è una richiesta che abbraccia sia il piano personale che aziendale.

Si cerca in ogni caso un miglioramento di vita, una realizzazione di sé e della propria vita.

Bisogna innanzitutto conoscere la differenza tra esistere e vivere; l'esistere è la presenza senza entusiasmo, il susseguirsi dei giorni, al contrario il vivere implica la consapevolezza di sé e della vita che si sta conducendo, la ricerca e la realizzazione di sé e dei propri obiettivi.

Che cosa sono gli obiettivi?

Gli obiettivi sono dei traguardi ai quali si aspira, sono importanti nella vita, fanno la differenza tra l'esistere e il vivere.

Gli obiettivi devono essere definiti, devono rispondere a dei requisiti chiari: devono essere ben definiti, chiari, realizzabili e soprattutto misurabili, nel senso che i cambiamenti che avvengo e/o le varie fasi devono essere sempre ben monitorate.

Gli obiettivi non sono sogni!

Il coach serve anche a questo, chiaro che non consiglia o non risolve la situazione, ma aiuta, con il dialogo, a chiarire, pianificare quegli obiettivi per realizzare una vita da protagonisti e non da spettatori, insomma una vita più felice.

Per chi vuole saperne di più: 3713680333