

# IL COACHING

per un nuovo punto di vista

Dott.ssa Sabrina Agnoli

Cell. 328 805 6933

@ : [agnolisabrina@gmail.com](mailto:agnolisabrina@gmail.com)

**«L'unico vero viaggio verso la  
scoperta non consiste nella ricerca  
di nuovi paesaggi,  
ma nell'averne nuovi occhi»**

**Marcel Proust**



# CHE COS'E' IL COACHING

Il **Coaching** è un servizio a **supporto del cambiamento e del benessere** del Cliente (*Coachee*).

Il *Coach* agisce attraverso domande e stimoli concettuali, al fine di accompagnare il Cliente ad acquisire un più alto grado di **comprensione** e **consapevolezza** riguardo alle proprie potenzialità, per ottimizzare il raggiungimento dei propri obiettivi.

Il *Coachee*, durante il percorso, è stimolato a mettersi in ascolto verso di sé, per comprendere **qualcosa di nuovo** e **orientarsi all'azione**.

Si tratta, infatti, di **un metodo non direttivo fondato su una relazione di fiducia** tra *coach* e *coachee*.

Il *Coach* lavora con quello che il *Coachee* desidera e propone, stimolandolo alla responsabilità e alla fiducia nelle proprie capacità, per poter raggiungere l'obiettivo **da lui stesso definito**.

# PERCHE' SCEGLIERE DI RIVOLGERSI AD UN COACH

- Perché un Coach può farti provare **UN NUOVO PAIO DI OCCHIALI DA VISTA**, con cui puoi scorgere una nuova prospettiva, mettere a fuoco meglio una connessione già esistente o trovarne una diversa.
- Perché un Coach ti supporta nel costruire il piano di azione per **RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO**,
- Per **AUMENTARE LA TUA AUTOCONOSCENZA**, attraverso domande che innescano un processo di riflessione costruttiva e generano una maggior serenità nei confronti della situazione o dell'obiettivo scelto.
- Per accrescere la **CONSAPEVOLEZZA DEL TUO POTENZIALE**, poiché un Coach è uno «specchio» che riflette, senza giudicare, i tuoi punti di forza e le aree di miglioramento.

# IL METODO

Il metodo che utilizzo segue una specifica corrente di studi nota come ***Coaching Ontologico-Trasformativale***. Tuttavia, il mio approccio abbraccia diverse correnti e metodi ispirati alla psicologia umanistica e si misura continuamente con l'enorme varietà dell'esperienza di contatto con le persone.

Come Coach fornirò quindi una sintesi personale, funzionale al raggiungimento dell'obiettivo del Coachee e costruirò, insieme a lui, gli strumenti di cui ha bisogno per proseguire nel percorso.



# COSA NON E' IL COACHING

- L'intervento di coaching **non è psicoterapia** e non sostituisce alcun tipo di terapia. Il Coach non è preparato a diagnosticare patologie mediche o psicologiche.
- Il Coach può dare *feedback* sulle modalità di comunicazione e sulle azioni del Cliente, ma **non è responsabile delle sue azioni** . Il piano d'azione del Cliente viene condiviso con il Coach, ma la responsabilità dell'attuazione dello stesso è unicamente del Coachee.
- Il rapporto di Coaching **non offre soluzioni «preconfezionate»** ai problemi del Cliente, ma gli fornisce gli strumenti concettuali per poter attuare **comportamenti nuovi**, volti al raggiungimento dell'obiettivo desiderato.