

COACHING PER PASSARE ALL'AZIONE!

A cura di Giacomo Mosca

Solitamente una persona si rivolge a un Coach quando la sua vita lavorativa lo mette di fronte ad una sfida, ad una situazione dove grandi possono essere gli ostacoli, e dove forte è l'esigenza e il desiderio di prendersi cura delle proprie risorse personali e professionali.

Il numero di marzo della newsletter Niederdorf ha proposto un dialogo tra il sottoscritto e Giovanna Combatti intorno alle caratteristiche di un intervento di coaching. Con il contributo di questo mese voglio invece proporti di passare all'azione. *"Non c'è coaching senza azione!"* amava ripetere un mio collega dal quale anni fa ho imparato moltissimo in materia di coaching. E allora agiamo! Quello che segue è un insieme di esercizi che puoi fare pensando a te, alla tua situazione lavorativa, alle difficoltà e agli ostacoli che incontri nel tuo lavoro, alle esigenze e al desiderio che hai di potenziare le tue capacità e i tuoi talenti. Sono esercizi che hanno lo scopo di aiutarti a formulare un obiettivo che, se raggiunto, può portarti a essere più efficace e incisivo nel tuo lavoro quotidiano. Il principio di fondo è che per cambiare è fondamentale sapere in che direzione andare, come dire: se non sai verso quale porto sei diretto, nessun vento è quello giusto!

Certo, mentre stai leggendo queste righe sei da solo, davanti al tuo pc; al contrario, durante un'attività di coaching si è almeno in due, il Coach e il Coachee, ed è questa relazione a fare la differenza, a creare le condizioni perché il coaching possa avere successo. Questo esercizio solitario può però essere un primo modo per familiarizzare con alcuni principi fondamentali del coaching, un modo per concedere un primo spazio di attenzione a te stesso e al tuo sviluppo professionale.

Se deciderai di svolgere questo esercizio ti consiglio di prenderti almeno un'ora di pausa dal lavoro, libero da interferenze e disturbi. Mettiti comodo e regalati uno spazio di tranquillità.

1. Il primo passo: la direzione di marcia.

Su cosa vuoi lavorare? Quale cambiamento, tra quelli che puoi perseguire, ti sta particolarmente a cuore? Ognuno di noi, quando inizia un percorso di cambiamento e miglioramento personale, ha l'esigenza di definire il proprio campo d'azione.

PRIMO ESERCIZIO

Prenditi qualche minuto e rispondi alle seguenti domande:

- *Se immagini un tuo salto di qualità nel lavoro che oggi stai svolgendo, in che direzione lo immagini?*
- *C'è qualcosa, nel tuo lavoro di oggi, che vorresti che succedesse? Qualcosa che adesso non succede?*

Puoi aiutarti con carta e penna, rispondi con le prime parole che ti vengono in mente.

I tuoi appunti dovrebbero aver descritto un cambiamento che vuoi perseguire, qualcosa che desideri fortemente. Recentemente ho incontrato un Responsabile Acquisti di un'azienda, che di fronte alle medesime domande ha condiviso con me la sua volontà di riuscire a esprimere le proprie opinioni anche quando queste sono in dissenso con quelle del suo Amministratore Delegato.

2. Il secondo passo: obiettivi specifici

Che cosa vuoi ottenere concretamente? A volte il nostro primo pensiero definisce un obiettivo troppo generico. Se qualcuno dicesse: *"voglio essere un manager affidabile"*, oppure, *"voglio stare vicino ai miei collaboratori"*, è come se si condannasse già al fallimento, nel senso che gli obiettivi enunciati non sono abbastanza specifici per disegnare una meta precisa, e nemmeno per accorgersi se l'obiettivo è stato raggiunto, se sono diventato veramente "affidabile" o "più vicino ai miei collaboratori".

Allo stesso modo ci stiamo complicando la vita quando ci capita di esprimere un obiettivo in negativo; se qualcuno dicesse: *"voglio perdere peso"*, questa sarebbe una formulazione poco utile; sarebbe più utile dire: *"voglio mettermi a fare sport regolarmente in modo da perdere 5 kg nei prossimi due mesi"*. Un buon modo per esprimere obiettivi specifici ed espressi in positivo è rispondere alla seguente domanda: *immagina che un amico ti veda dopo che hai raggiunto il tuo obiettivo, cosa ti vedrebbe fare di diverso?*

SECONDO ESERCIZIO

Per dare attuazione a questo secondo passo, rileggi le parole che hai scritto svolgendo il primo esercizio e riformula (sempre aiutandoti con carta e penna) il tuo obiettivo prestando attenzione alle parole che userai. In particolare:

- *Esplicita i comportamenti che dovrai mettere in atto per poter dire che il tuo obiettivo è stato raggiunto*
- *Se noti qualche frase espressa in negativo, riformulala con parole espresse in positivo.*

3. Il terzo passo: obiettivi raggiungibili

L'esperienza ci dice che un obiettivo per poterci muovere verso il successo deve essere raggiungibile, deve essere in qualche modo sotto la nostra responsabilità. *"Voglio che i miei collaboratori siano più disponibili nei miei confronti"* è un obiettivo che presuppone direttamente o indirettamente un cambiamento dei miei collaboratori, che necessita un loro impegno e una loro attivazione. Ognuno di noi può rispondere delle proprie azioni, ponendosi l'obiettivo di influenzare quelle degli altri; il rischio da evitare è di darci obiettivi la cui attuazione richiede in modo quasi esclusivo cambiamenti che dipendono dalle scelte di un'altra persona. Meglio darci obiettivi che presuppongono innanzitutto una nostra attivazione.

Seguendo questa sollecitazione l'obiettivo prima formulato potrebbe diventare: *"voglio fare un colloquio con Sergio e Lucia in modo da chiedere loro un contributo maggiore per il progetto appena iniziato"*. Stabilito che questa azione è sotto la mia responsabilità, che posso scegliere di farla o di non farla, potrò poi metterla in pratica facendo in modo che essa possa influenzare i comportamenti di Sergio e Lucia.

TERZO ESERCIZIO

Verifica che l'obiettivo che hai scritto sia sotto la tua responsabilità, che presupponga per il suo raggiungimento la tua attivazione e il tuo impegno. Aiutati in questa verifica rispondendo alle seguenti domande:

- *Quanto dipende da me il cambiamento che voglio fare?*
- *Nell'attuazione di questo obiettivo, quanto cambiamento devo aspettarmi da me stesso?*

4. Il quarto passo: obiettivi vantaggiosi

Qualsiasi cambiamento che ci prefiggiamo, può realizzarsi se a quel cambiamento associamo dei vantaggi, dei benefici. Immaginate l'esempio, fatto poco fa, di quella persona che è intenzionata a perdere peso. Potrà cambiare le proprie abitudini alimentari, il proprio rapporto con lo sport, solo se associa a questi cambiamenti dei vantaggi per sé, per il proprio benessere psico-fisico. Di solito è difficile sostenere per lungo tempo un percorso che porta a mete che offrono uno scarso vantaggio materiale o psicologico; creare degli obiettivi basati solo sull'impegno e la buona volontà, significa probabilmente fermarsi prima di arrivare al traguardo. Spesso il vero vantaggio non coincide con l'obiettivo stesso, ma con una finalità più alta, con un beneficio conseguente.

E' anche vero che un obiettivo può portare con sé dei vantaggi ma anche degli svantaggi. In generale ci attiviamo con più energia e convinzione se i vantaggi che derivano dal raggiungimento dell'obiettivo superano gli svantaggi. Ad esempio andare a correre al parco tre volte alla settimana per dimagrire può portarmi ad avere meno tempo per i miei figli, ma al tempo stesso posso

impegnarmi ugualmente nel farlo perché considero i vantaggi superiori agli svantaggi. Possiamo dire, valutare un mio obiettivo dal punto di vista dei vantaggi e degli svantaggi che comporta, fa in modo che l'obiettivo metta radici nel mio mondo, nel mio presente, ma anche nel futuro che desidero per me.

QUARTO ESERCIZIO

Al tuo obiettivo quali vantaggi e svantaggi sono associati? Prova a farne un bilancio, aiutandoti con le seguenti domande:

- *Quale importante beneficio ottengo se attuo questo cambiamento?*
- *Perché vale la pena impegnarmi in questo obiettivo?*
- *Quali potrebbero essere alcuni svantaggi se vado in questa direzione?*
- *Facendo un bilancio tra vantaggi e svantaggi, posso dire ancora che è importante attivarmi per raggiungere il mio obiettivo?*

5. Il quinto passo: le prime azioni

Dicevamo, non c'è coaching senza azione! Concludiamo questo percorso chiedendoci come possiamo cominciare a muoverci nella direzione tracciata dal nostro obiettivo.

QUINTO ESERCIZIO

Scrivi almeno cinque cose che devi assolutamente fare per raggiungere il tuo obiettivo. Anche in questo caso sii specifico nell'indicare azioni concrete e osservabili. Se queste azioni coinvolgono altre persone di chiaramente quali sono chiamandole per nome. Le azioni che ti accingi a scrivere possono essere azioni di diversa natura: parlare con qualcuno, chiedere aiuto, prendersi del tempo, decidere qualcosa, raccogliere informazioni ecc.

Ora dall'elenco delle cose che hai scritto scegli quelle che farai nella prossima settimana.

Ecco, siamo arrivati in conclusione del nostro breve percorso. Se le sollecitazioni contenute negli esercizi proposti ti sono state d'aiuto per focalizzare un tuo obiettivo di cambiamento, una tua area di lavoro, il tempo e lo spazio di tranquillità che ti sei dedicato hanno avuto una loro utilità.

Se vuoi approfondire e continuare questo percorso, puoi richiedere un primo colloquio gratuito per conoscere meglio le possibilità offerte dal coaching, potremo conoscerci e condividere le tue esigenze.