

Convivere con le “interferenze”: arriva il life coaching

Pubblicato: Venerdì 28 Ottobre 2016



Si chiama “**Miglioro e agisco**”, il primo corso di life and business coaching a Varese dedicato all’imprenditoria varesina e promosso da Aiac Varese. Il corso, che partirà il 12 si articolerà in 6 moduli, tutti di sabato, con inizio alle 8.45 e termine alle 12.45, e si terrà al Relais sul Lago, in via Giovanni Macchi 61 a Varese.

Ma cos’è il “life e business coaching” e cosa può servire, dal punto di vista professionale ed esistenziale? Abbiamo provato ad andare oltre alle definizioni iniziali, che vedono il corso come fatto per «Migliorare la percezione e la consapevolezza del proprio ruolo, per meglio governare le sensazioni negative in presenza di stress e allo scopo di acquisire metodologie pratiche e concrete applicabili sia nell’attività che nella vita di tutti i giorni». Con **Luca Gallotti**, il coach in questione.

Innanzitutto, cosa ha pensato quando si è visto arrivare **Andrea Leta**, presidente di un gruppo di Amministratori di Condominio, a proporgli un corso? «Mi sono domandato quale avrebbe potuto essere la cosa che poteva disturbarlo di più, quale fosse la sua “interferenza” – spiega Gallotti – Anche l’amministratore è un professionista, che ha scadenze e piani operativi precisi, ma si ritrova continuamente delle interferenze spesso date dai suoi stessi clienti, cioè i condomini. Pensi solo alla gestione del tempo di un amministratore di condominio, che ha a che fare con scadenze rigide ma può venire interpellato in ogni momento dai condomini, anche per piccole cose».

PAROLA D'ORDINE: GESTIRE LE INTERFERENZE

Ha usato più volte il termine interferenze... «E’ una parola fondamentale nel coaching, che è in fondo una pratica che si fonda su una semplice equazione: $P-i=p$, cioè **potenziale meno interferenza uguale prestazione**. Il coaching serve a governare la percezione dell’interferenza, che può essere esterna oppure interna, creata da noi»

Quali sono le categorie umane che hanno più bisogno di coaching, e quali sono quelle a cui non serve? «Non esiste una categoria che non abbia bisogno di un coach. Una azienda, un professionista o un semplice individuo, se vuole migliorare le sue prestazioni, deve lavorare sulla persona, perchè per progredire deve operare un cambiamento: nei confronti delle altre persone, dell’azienda, della sua percezione di sé. Spesso, il metodo migliore per migliorare le prestazioni è scombinare le abitudini. Troppo spesso il nostro cervello è il nostro peggiore nemico: perchè obbliga a riprodurre schemi mentali conosciuti».

DA MANAGER “SULLE MONTAGNE RUSSE” AD ALLENATORE DI VITE

Ma chi era Luca Gallotti prima di diventare un “allenatore mentale”? «Sono stato un manager per molti anni, e ho accumulato carriere eclatanti insieme a grandi tonfi: una vita professionalmente agitatissima, che a primavera diventerà un libro. Con uno di questi ultimi tonfi, ho capito che poteva essere utile mettere in comune con altri queste esperienze, così mi sono avvicinato al coaching. Innanzitutto da autodidatta, perchè di fatto in Italia c’è ancora poco da studiare: è una disciplina nata in California e ed è, per sua natura, molto anglosassone».

Ma gli italiani sono pronti ad “reclutare” degli allenatori per se stessi? «Per il momento questa esigenza è percepita innanzitutto dalle grandi aziende, perchè le multinazionali conoscono questi metodi e hanno relazioni con l'estero che glieli rendono famigliari. Sulla media e piccola impresa però, questa cascata non ancora c'è stata. Non tanto perchè non abbiano capito l'importanza del coaching, ma perchè, più in generale, c'è la pessima abitudine di considerare la formazione “un lusso” che si fa se avanzano tempo e soldi. In verità, l'imprenditore che non si forma è destinato a veder decadere la sua attività. Questo corso è rivolto proprio a piccoli imprenditori e professionisti che l'hanno intuito».

L'attività di coaching è di solito personale. Come funziona un corso collettivo? «Abbiamo confezionato questi appuntamenti con un intento: ridurre il rapporto di coaching a un protocollo di 6-8 incontri iniziali che permettano o di “conoscere le proprie basi” e procedere autonomamente, o decidere di approfondire e proseguire da solo».

Info sull'argomento nella pagina facebook dedicata, **Coaching Varese**, prenotazioni e domande specifiche nella [pagina del sito Aiac dedicata al corso](#).

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it