

Roberto Re è il life e personal coach più famoso in Italia. Tiene corsi di self help.

CON IL LIFE COACH CAMBI VITA (E LAVORO)

Manager, professionisti, sportivi: oggi hanno tutti un allenatore che aiuta a pensare positivo. E ad avere successo

Piace alle celeb americane e sta conquistando sempre più fan anche in Italia. Il *life coaching* è l'ultima mania di sportivi, manager, vip e professionisti. Nato negli Stati Uniti negli anni '90, si sta velocemente affermando anche nel nostro Paese: secondo i dati dell'International Coach Federation (Icf), dal 2014 a oggi si è registrato un aumento del 17% delle iscrizioni.

A chi serve. Si rivolgono al *life coach* le persone che hanno difficoltà a raggiungere i propri obiettivi personali. Il *personal coach* è invece il "trainer" di chi vuole migliorare in campo professionale. Le sedute durano in media da 3 a 6 mesi, hanno

cadenza settimanale o bisettimanale e puntano sia a fare chiarezza sui problemi che bloccano le relazioni o la carriera, sia ad analizzare le proprie capacità e aspettative individuali e professionali.

L'obiettivo. Compito del *coach* non è indicare una direzione, ma aiutare a definire il risultato che si desidera raggiungere: una promozione, l'avvio di un progetto di vita, un equilibrio migliore casa-carriera, un trasferimento. Durante le sedute vengono concordate tante piccole azioni utili a correggere, in modo graduale, errori o comportamenti inadeguati. Il *coaching* fornisce anche gli strumenti per avere un approccio

Come scegliere il proprio "guru"

Vuoi provare a rivolgerti a un life coach? Cerca con attenzione la persona cui affidarti.

L'International Coach Federation Italia e la Society of Nlp (Neuro-linguistic programming) sono gli enti giusti da interpellare: certificano la professionalità degli iscritti e offrono corsi di formazione. Ricorda che il costo medio di una seduta varia da 50 a 100 € l'ora e che potrebbero servirti da 4 a 8 ore in totale: secondo un'indagine condotta da Icf Italia e Università Bicocca pubblicata nello scorso aprile, nel 40% dei casi è il tempo sufficiente per raggiungere il proprio obiettivo. In altri casi sono necessari più incontri, anche se lo scopo del percorso è avere benefici veloci e risultati immediati sulla vita di tutti i giorni.

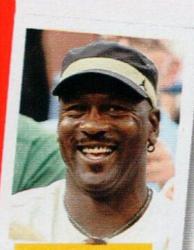
Ufficio stampa HFD, Getty (4)

più positivo sul lavoro. «Ogni impiego ha un aspetto relazionale e le difficoltà con i colleghi o con un capo possono essere scatenate da un nostro atteggiamento negativo, più che da un'ostilità degli altri», dice Claudia Crescenzi, presidente di Icf Italia. «Per esempio, prima di dire "questo incarico non mi piace" cerchiamo di riflettere su ciò che, invece, può stimolarci di quel compito e sugli aspetti positivi che può portare nella nostra giornata».

Il cambiamento. Non è detto che tutto si riesca a correggere o a migliorare: a volte svoltare è la scelta migliore. Il *coach* può essere un supporto pratico in questo percorso. «Il mio metodo aiuta a individuare le proprie passioni e a orientarle verso la ricerca di una nuova posizione attraverso i social network, le lettere di presentazione e compilazione del curriculum», dice la *job coach* Danila Saba.

Le star americane

Negli Usa il coach è il top per atleti, politici e personaggi tv.



Michael Jordan



Andre Agassi



Bill Clinton



Oprah Winfrey