

# L'EFFICACIA DEL COACHING

---

**Guida Essenziale**





Ilaria Morganti  
Professional Coach  
ICF Credential ACC

Benvenuto/a,

Io sono **Ilaria Morganti, Coach Professionista** accreditata dalla **International Coaching Federation** (ICF – la più prestigiosa federazione internazionale di coaching, presente in più di 100 Nazioni, e riconosciuta dal Ministero dello Sviluppo Economico).

Ho realizzato questa guida per offrire una visione chiara e concreta dell'efficacia, delle potenzialità e dei confini del coaching.

### **La mia Mission è:**

accompagnare le persone lungo un percorso che gli permetta di sviluppare, realizzare ed allenare la loro efficacia, potenzialità e talenti, così da vivere la loro vita, sia privata che professionale, ciascuno al proprio 100%.

# IL COACHING

Ancora prima di entrare nel dettaglio di "Che cosa è" il coaching, è fondamentale chiarire "Che cosa Non è".

## Che cosa NON è il Coaching

- Non è psicologia o psicoterapia.
- Non è una terapia.
- Non è una cura.
- Non è una relazione di aiuto (tipo counseling).
- Non è una chiacchierata con un amico/a.
- Non è consulenza.
- Non è farsi guidare od orientare.
- Non è affidarsi ad un insegnante.
- Non è un corso nel quale si apprendono nozioni, tecniche e/o competenze di qualche genere.
- Non è formazione.
- Non è un allenamento sportivo.

## Che cosa È il Coaching

Il **Coaching** fa riferimento alla **Legge 4/2013 "Disposizioni in materia di professioni non organizzate"** che disciplina le professioni non organizzate in Ordini o Collegi (albi professionali).

# Il Coaching

Per spiegarlo al meglio ho utilizzato la definizione che da ICF (International Coaching Federation) combinata con la definizione che ne da AICP (Associazione Italiana Coach Professionisti):

*“Il Coaching è una partnership, un'alleanza, tra il coach ed il cliente (che in gergo si chiama Coachee) che attraverso un processo creativo stimola la riflessione e facilita il cliente nel riconoscere, sviluppare e valorizzare le proprie risorse, i propri talenti, le strategie, le procedure e le azioni utili al raggiungimento di specifici obiettivi sia personali che professionali. Ispirando il cliente a massimizzare il proprio potenziale in Tutte le aree della sua vita.”*

Infatti si tratta proprio di un **processo di crescita e sviluppo personale** che facilita il cambiamento ed il miglioramento.

È un **percorso** (Non un corso) Evolutivo e, come tutti sappiamo, l'Evolutione è un elemento imprescindibile della specie umana, è parte della sua natura.

È uno **strumento** molto utile ed efficace che offre la possibilità al cliente di raggiungere una maggiore consapevolezza di scelta e responsabilità, agita e Non agita, di mettere ancora meglio a fuoco le proprie priorità ed obiettivi, personali e professionali, per realizzarli attraverso nuove strategie sfruttando al meglio il proprio potenziale ed i propri talenti.

È uno **spazio personale**, totalmente riservato e protetto, nel quale il cliente può esprimersi liberamente ed allenare talenti e risorse interiori.

È una **metodologia** che permette al cliente di accelerare per fare un salto di qualità in tutte quelle aree della sua vita che desidera migliorare.

# Il Coaching

## Le principali differenze con la Psicoterapia:

- Il coaching Non esplora il passato: ne prende solo atto.
- Il coaching si focalizza sul presente, sul "Qui ed Ora".
- Il coaching Non cura.
- Nel coaching Non si interpreta e Non si restituisce. Nel coaching si forniscono feedback: fotografie della situazione osservata dal Coach.
- Il coaching Non è orientato a chiarire o comprendere l'origine del problema. Si muove verso il futuro concentrandosi sul creare un piano di azione che porti alla situazione desiderata.
- Nel coaching Non si trattano disagi, disturbi o traumi.
- Nel coaching Non ci sono pazienti: solo clienti.

## Come funziona il Coaching

Un percorso di Coaching si compone di incontri che si definiscono "Sessioni".

Ogni sessione ha una durata media di **circa 1 ora**.

Il numero e la cadenza delle sessioni vengono **definite insieme** dal Coach e dal Cliente durante un **incontro preliminare** che serve per comprendere:

- Se entrambi si trovano a proprio agio per poter lavorare insieme.
- Se il coach è il professionista adatto alle esigenze del cliente.
- La durata del percorso. La quale, fatto salvo casi rari e particolari, Non è inferiore alle 6 sessioni e Non supera il numero di 12.

# Il Coaching

Una sessione di Coaching Non è una semplice chiacchierata tra due persone.

La conversazione ha una sua precisa struttura e dei punti chiave fermi ed imprescindibili.

La prima sessione inizia sempre con una introduzione da parte del Coach nella quale vengono richiamati alcuni punti fondamentali, come ad esempio:

- L'aderenza al Codice Etico ICF.
- La Privacy e la Riservatezza.
- La piena e completa libertà di espressione da parte del cliente.
- La Base sicura e lo spazio personale e dedicato.
- Il tempo a disposizione.

Un altro punto chiave è che per poter essere identificata come **"Sessione di Coaching"** è fondamentale che il cliente, dopo avere esposto e descritto il tema che desidera affrontare, definisca un **"Obiettivo di Sessione"**.

Il compito del coach è accompagnare il coachee (cliente) in questo processo.

Il coach Non interpreta quello che il cliente racconta né dà restituzioni, consigli o suggerimenti e questo perché l'esperto della situazione è proprio il cliente stesso.

## Ma allora cosa fa un coach?

**Ascolta Attivamente:** un ascolto attento, partecipe, inclusivo e privo di qualsiasi forma di giudizio. Si concentra su ciò che il cliente dice e Non dice, cogliendo le sfumature, per comprendere pienamente quello che viene comunicato nel contesto del sistema del cliente.

# Il Coaching

Sviluppa e mantiene una mentalità aperta, curiosa, flessibile e centrata sul cliente.

Mantiene un rapporto di reciproco rispetto e fiducia, collaborando con il cliente per creare un ambiente inclusivo, sicuro e di supporto che consenta al cliente di condividere liberamente.

Facilita le intuizioni e lo sviluppo di nuove consapevolezze del cliente utilizzando tecniche e strumenti quali domande e feedback.

Collabora con il cliente per trasformare le intuizioni e le nuove consapevolezze in apprendimenti ed azioni, promuovendo l'Autonomia del cliente nel processo di coaching.

Applica coerentemente il Codice Etico e gli standard di coaching.

Attraverso domande efficaci, precise e, molto spesso tanto scomode, che stimolano un nuovo modo di vedere e percepire il contesto o la difficoltà che il cliente sta attraversando, si arriva a determinare una **Nuova strategia** (piano di azione) di approccio.

Tramite feedback puntuali e precisi il cliente sviluppa una **maggiore consapevolezza** di sé, del contesto e di **nuove e diverse prospettive** dalle quali osservarlo, uscendo dai consueti schemi di pensiero e ragionamento, scoprendo così strade nuove, diverse ed inesplorate per realizzare obiettivi, sia personali che professionali, sempre più profondi.

Con "**Feedback**" nel coaching ci si riferisce ad una osservazione e condivisione della realtà del momento, come se si descrivesse una fotografia.

Una caratteristica del feedback è che prima di essere offerto al cliente ne viene chiesto il permesso, ovvero il coach chiede se il cliente ha voglia di riceverlo.

# Il Coaching

## Benefici: A che cosa è utile

- **Chiarezza** e messa a fuoco di dove ti trovi, a quale punto sei, in ogni area della tua vita.
- Una sempre **maggiore consapevolezza** di te stesso e del tuo contesto, ambiente personale e professionale.
- Fa riemergere i tuoi **Valori profondi**, legati alla tua Identità, per ritrovare e realizzare la tua Missione di Vita ed il tuo personale spazio nel mondo.
- Il riconoscimento e l'alfabetizzazione delle **emozioni** e la loro **gestione consapevole**.
- Una possibilità di **crescita personale e professionale**.
- Un supporto nell'**identificare le tue priorità profonde** e la definizione di Obiettivi concreti e raggiungibili .
- Una **maggiore consapevolezza di scelta** e di responsabilità agita e Non agita.
- Una **base sicura** per ritrovare: equilibrio, centratura ed armonia Nonostante la situazione che stai attraversando.
- Il **riconoscimento delle aree di miglioramento** per progredire.
- Il riconoscimento dei tuoi **punti di forza**, delle tue potenzialità e talenti, così da poterli sviluppare ed allenare.
- Migliorare la **comunicazione** con i colleghi, i collaboratori ed i capi.

Quello che ti ho appena descritto è il **Life Coaching** che è la base di partenza comune a Tutto il coaching ed alla quale fanno poi riferimento tutte le varie declinazioni come ad esempio: il Business, l'Executive, il Prosemico, il Medical e l'Health coaching.

Queste ultime tre, insieme al Life, sono proprio le mie aree di specializzazione.



# COACHING PROSSEMICO

Il **Coaching Prossemico** deve il suo nome agli studi sulla prossemica in comunicazione dell'antropologo **Edward Twitcell Hall**, nei quali si sostiene la necessità di trovare la giusta distanza fisica (prossemica) dal proprio interlocutore per poter comunicare efficacemente.

## La Prossemica

Essa si riferisce allo **studio della percezione** e dell'uso dei gesti, dei comportamenti, dello spazio e della distanza in relazione alle interazioni umane.

Esamina come gli individui utilizzano tutti questi aspetti e come questi influiscono sulle relazioni e sulle comunicazioni, sia verbali che Non verbali, interpersonali.

L'idea di fondo è che il nostro uso e la nostra interpretazione dei gesti, dei comportamenti, dello spazio e della distanza fisica sono influenzati dalle nostre esperienze culturali, sociali e personali.

Ad esempio in Italia è piuttosto comune che le persone stiano fisicamente vicine durante una conversazione, molto di più di quanto accettato e percepito confortevole in altre culture. Questo perché da noi in Italia la prossimità è spesso vista e vissuta come un segnale di calore, di apprezzamento e di fiducia.

# Coaching Prossemico

---

E. Hall aveva già intuito che la giusta distanza va intesa sia in senso spaziale che in senso culturale, psichico ed emozionale e che, lo stesso concetto di Empatia implica una vicinanza Non totale (che in casi limite potrebbe sfociare nell'identificazione), bensì in una distanza sufficientemente prossima per comprendere lo stato d'animo, i pensieri ed i valori dell'altro.

La prossemica trova applicazione concreta in tutte le fasi del coaching.

È un metodo che partendo, come tutti, da una base di Life si ispira poi al **Coaching Umanistico** ed al **Coaching by Values** (Coaching dei Valori) e che accoglie in sé contributi provenienti anche da altre scuole di pensiero e da altre discipline, come ad esempio: le Neuroscienze, il Pensiero Sistemico e la Programmazione Neuro Linguistica (PNL), cogliendone i contributi ed i costrutti più efficaci e valorizzandoli in un modello unico e coerente.

Una delle caratteristiche fondamentali del Coaching Prossemico è proprio quella di **rimanere aperto a contributi eterogenei** purché scientificamente fondati ed efficaci nella pratica professionale.

È stato verificato e certificato che questo metodo aderisce in tutto e per tutto alle raccomandazioni della International Coaching Federation (ICF) sia per quanto riguarda il Codice Etico e sia per quanto riguarda le Otto Competenze prescritte dalla stessa ICF.



# IL MEDICAL / HEALTH COACHING

## Che cosa NON è il Medical/Health Coaching

- Non è medicina.
- Non cura malattie: ne fisiologiche, ne mentali.
- Non è una terapia.
- Non è psicologia o psicoterapia.
- Non è una relazione di aiuto.
- Non vengono restituite diagnosi di alcun tipo: ne fisiologiche, ne mentali.
- Non si eseguono test, valutazioni o prove: ne fisiche, ne psicologiche.

## Che cosa È il Medical Coaching: Definizioni

**MCI (Medical Coaching Institute):**

*“Il Medical Coaching è un processo che permette al cliente di sviluppare una resilienza Emozionale, Mentale e Fisica in un momento di crisi e/o sfide mediche e/o cliniche.”*

# Il Medical/Health Coaching

---

## Health Coaching

*“L’Health Coaching è una relazione di accompagnamento ed empowerment che, attraverso un processo, dà la possibilità al cliente di espandere la propria consapevolezza riguardo alle proprie risorse e potenzialità intrinseche. Le pratiche di Health Coaching supportano tutti coloro che intendono responsabilizzarsi attivamente nel mantenere e gestire al meglio le proprie condizioni salute migliorando il benessere e la qualità di vita”*

- È un **servizio specifico e specializzato**.
- È un **supporto ed un accompagnamento** lungo un percorso di maggiore consapevolezza di sé ed assunzione di responsabilità e di scelta agita e Non agita in presenza di una crisi o sfida clinica.
- È finalizzato a **facilitare** e mantenere il benessere psicoemotivo, supportando individui ed organizzazioni nello sviluppare, allenare e potenziare capacità e risorse intrinseche utili per il vivere quotidiano ed adatte ad affrontare i cambiamenti sia che derivino da una crisi/sfida clinica, sia che derivino dal tuo contesto personale o professionale.
- È un **processo mentale ed emotivo** per fronteggiare ed uscire da una crisi medica ed Accettare Attivamente i cambiamenti ad essa correlati
- Si indirizza a tutti gli aspetti della vita del cliente e Non solo alla malattia. Durante il processo il Medical/Health Coach crea con il cliente un piano di azione globale corpo, emozioni, mente, sfera sociale, ambiente della vita privata e ambiente professionale. Creando insieme una struttura di cambiamento, libera scelta, autonomia consapevole e responsabilità al fine di generare e ricreare benessere in tutte le aree della vita del cliente.

# Il Medical/Health Coaching

---

## Le crisi o sfide cliniche possono essere:

- Una patologia cronica od acuta;
- Una invalidità od una Disabilità;
- Una fragilità Fisica od Emotiva
- Una malattia invisibile (es: fibromialgia, lupus, malattie autoimmuni);
  - Un periodo pre/post operatorio;
- Una riabilitazione;
- Ipertensione o Ansia
- Stress o Burnout.

## Resilienza

**Resilienza** viene dal verbo latino Re-siliere e letteralmente significa saltare, fare un balzo, proprio come fa un elastico.

La sua prima applicazione si trova nella termodinamica dei metalli, dove indica la capacità di un metallo di resistere agli urti e alle sollecitazioni dinamiche.

Ed è proprio per questo che viene utilizzata nei percorsi di **sviluppo e crescita personale**, perché indica la Tua capacità di assorbire e resistere ai colpi della vita ed alle esperienze più sfidanti.

Per Superarle e Non per combatterle.

E NON solo.

Questa accezione, ormai consolidata fin dagli anni '50, include soprattutto la possibilità di cambiamento per riadattarti in una **modalità Attiva** alla situazione che stai attraversando per viverla nel miglior modo possibile.

Indica inoltre che, compatibilmente con i tuoi limiti oggettivi, se vuoi hai la possibilità di rialzarti e di riemergere.

E questo grazie alle Tue potenzialità, ai Tuoi talenti e alle Tue qualità.

# Il Medical/Health Coaching

---

È importante specificare che ci sono **Tre stati di Resilienza**: Fisica, Emotiva e Mentale.

E sono tutti necessari per recuperare la Tua integrazione ed il tuo **equilibrio interiore** rispetto al contesto che stai attraversando. La ricerca ha dimostrato che la Resilienza è un'abilità umana comune e questo significa che Non è necessario essere straordinari per essere resilienti.

Tuttavia alle volte ci sono circostanze straordinarie che richiedono di aggiornare, incrementare ed allenare la resilienza. Come ad esempio un evento destabilizzante, una crisi medica, alte fonti di stress personale e/o lavorativo, una crisi finanziaria e/o una sfida clinica.

La resilienza coinvolge comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere appresi e sviluppati da chiunque.

## A chi si rivolge

- Persone che stanno affrontando una crisi/sfida clinica.  
Persone che hanno una fragilità, un'invalidità o una disabilità.
- Caregivers: tutti coloro che sono vicini, si prendono cura e/o supportano qualcuno che sta affrontando una difficoltà sanitaria.
- A tutti coloro che stanno attraversando una fase di stallo per la presenza di stress da lavoro, da una situazione od un cambiamento personale o professionale
- A tutti coloro che vivono periodi di ipertensione o ansia che diminuiscono la qualità di vita rendendo il vivere quotidiano ancora più impegnativo dell'usuale

# Il Medical/Health Coaching

---

È particolarmente utile ed efficace nel supportare tutti coloro che desiderano migliorare la propria qualità di vita all'interno del loro contesto.

Imprese, aziende ed organizzazioni che mettono al centro, e che hanno a cuore, il benessere collettivo e che unendo Valore e Professionalità utilizzano il Medical/Health Coaching per sviluppare le capacità e la resilienza dei collaboratori, migliorando in questo modo il rendimento dei collaboratori stessi e la salubrità aziendale.

## A che cosa è utile (benefici)

- Gestire la tua quotidianità rispetto alla malattia/patologia
- Far Emergere, allenare e potenziare le abilità comunicative che potrai utilizzare con la equipe medica, il personale paramedico, ed i tuoi caregivers.
- Approfondire la conoscenza e la gestione delle Emozioni così da poterle usare a tuo vantaggio, invece di doverle soffocare.
- Ritrovare e mantenere il tuo spazio di benessere migliorando la qualità di vita all'interno del contesto che stai attraversando  
Imparare a prendersi più cura di te stesso.
- Gestire lo stress derivante dalla tua professione.
- Perfezionare la comunicazione con i colleghi, i collaboratori, i team ed i superiori
- Gestire i periodi di crisi o cambiamento personali e professionali.
- Un supporto individuale nella definizione di obiettivi concreti, idonei e realizzabili, identificando le tue priorità in relazione al tuo contesto.

# Il Medical/Health Coaching

---

- Una base sicura per vivere e gestire la tua situazione al meglio.
- Una maggiore consapevolezza di Te Stesso, della Tua condizione di salute e di come gestire le emozioni che vi si associano, della tua capacità di scelta e di responsabilità agita e Non agita.
- Un maggiore focus sulle tue competenze, talenti e possibilità  
Il ritrovamento del tuo equilibrio, centratura ed armonia  
Nonostante la situazione che stai attraversando.
- Scoprire nuove prospettive riguardo alle sfide presenti e future e crea consapevolezza delle risorse intrinseche necessarie, attivando il potenziale così da poter lavorare sul modo migliore per realizzare gli obiettivi.
- Sviluppare un'Accettazione Attiva che ti conduca alla Libera.
- Scelta ed una Autonomia Consapevole per vivere la tua Vita al TUO100%..



# IL MIO PERCORSO FORMATIVO

La mia passione per questa professione nasce nel 2019 a valle di una serie di percorsi di sviluppo personale, tra cui proprio il coaching.

Ho iniziato quindi ad **approfondire** la conoscenza di questa disciplina e più lo facevo e più capivo quanto fosse valido, efficace ed utile questo strumento.

Proprio per questo, nel 2020, ho iniziato a studiarlo a fondo frequentando un corso di alta formazione professionale, conseguendo il diploma di **Professional Coach**.

Ho proseguito gli studi specializzandomi in **Coaching Prosemico**, una branca del coaching ancora poco conosciuta ed estremamente interessante.

Durante il corso ho sviluppato ed allenato l'attitudine a comprendere con sempre maggiore precisione quale sia la giusta distanza fisica ed emotiva da tenere con il cliente.

Le mie traversie ospedaliere e l'**ipovedenza**, ormai molto accentuata che mi accompagna, mi hanno fatto comprendere il ruolo fondamentale che ha il **Benessere** nella vita di ciascuno di noi, Nonostante il contesto che si vive e le sfide che si stanno attraversando.

Questa solida consapevolezza mi ha permesso di scoprire ed avvicinarmi a quelle declinazioni del coaching che sono il **Medical e l'Health Coaching**.

Per questo ho scelto di **studiare approfonditamente** questo settore e di seguire dei **corsi di specializzazione** per essere una professionista sempre più completa.

# Il mio Percorso Formativo

---

Il desiderio di "Essere", e Non solo di "Fare", il coach nasce dalla mia passione per la natura umana, passione che mi spinge ad esplorare ed approfondire i miei studi in campi diversi e comunque sempre attigui ed attinenti alla mia professione, come la **Prossemica**, la **Gestione Emozionale** e la **Comunicazione**.

I Valori che mi guidano e che sono la mia Bussola sono: la Giustizia, il Riservatezza, la Trasparenza, la Professionalità ed l'Umanità.

A questi si aggiunge un profondo Rispetto per la natura dell'essere umano in tutte le sue sfaccettature.

Ed è proprio su queste basi, su queste fondamenta, che ho costruito la mia Mission.

Credo profondamente nella mia **Mission** ed accompagnare le persone lungo un percorso di **benessere e realizzazione personale** e professionale mi ha fatto scoprire il mio talento più importante: **Scorgere la Luce dove altri vedono solo le tenebre**.

*Ilaria Morganti*

## CONTATTI

Ilaria Morganti

Coach professionista ICF Global ID0095944301

✉ [ilariamorganti.studio@gmail.com](mailto:ilariamorganti.studio@gmail.com)

☎ +39 3496885274

🌐 [www.morganticoah.it](http://www.morganticoah.it)



Ilaria Morganti - Professional Coach - ICF Credential ACC