

NATURALI

style

N. 140 mensile - febbraio 2015 - 2 euro

*Vittoria
Puccini*

INSEGNIAMO
AI NOSTRI FIGLI
LA MERAVIGLIA
DELL'AMORE

BEAUTY

RISVEGLIA
I SENSI CON
DOLCEZZA

CUCINA

VOGLIA
DI PRIMAVERA

WELLNESS

PERDONA
E STARAI
SUBITO
MEGLIO

RICAMO & Co.

RISCOPRI
LA GIOIA
DEI LAVORI
MANUALI

MUSICA

LA TERAPIA
PIÙ NATURALE

MODA

STAMPE, PIZZI,

FIORI: COM'È
ROMANTICA
LA BELLA
STAGIONE

Credi in te stessa?

*Impara a conoscerti e asseconda la tua natura:
è la chiave del vero benessere*



CAIRO EDITORE

Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1 LO/MI - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, CHF 6,60 in Svizzera, CHF 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile

L'ARTE DEL COACHING TIRIAMO FUORI I NOSTRI TALENTI

Luisa insegna a trovare l'equilibrio tra lavoro, famiglia e passioni. Anna e Ingrid allenano i team di lavoro a raggiungere gli obiettivi, senza conflitti. Laura guida le persone nei cambiamenti e Paola spiega come diventare padrone di sé stesse

DI DIANA DE MARSANICH - FOTO DI SILVIA TENENTI

Ti senti esausta alla fine della giornata? Passi le tue serate e i tuoi weekend a pensare all'ufficio o a lavorare? Ti senti incapace di apprezzare la vita? Un coach può aiutarti a vedere le cose in modo nuovo e a vivere meglio. Ma che cos'è il coaching e come funziona? «È una metodologia di sviluppo della persona nata in ambito sportivo, che si è estesa in contesti aziendali (Business Coaching) e in ambito personale (Life Coaching). Il coach può essere paragonato a un allenatore, il suo compito è aiutare le persone a rafforzare le proprie capacità e la propria autostima personale e professionale», spiega Claudia Crescenzi, presidente dell'International Coach Federation (www.icf-italia.org), l'organo che regola e certifica la professione. Attraverso delle domande, il coach aiuta il *cochee* (il cliente) a prendere consapevolezza dei propri talenti o a superare schemi mentali limitanti. Abbiamo incontrato cinque professioniste, ecco le loro storie.

Luisa Ferrario aiuto le persone a trovare l'equilibrio

«Accompano le aziende a migliorare le performance e a realizzare i propri obiettivi attraverso dei percorsi di cambiamento sostenibili, senza smania di raggiungere il successo a tutti i costi», spiega Luisa Ferrario, 45, Systemic Executive & Life Coach di Monza (www.ricchidivita.com). «E aiuto le persone ▶

Luisa Ferrario, 45,
Systemic Executive & Life
Coach di Monza.



LUISA FERRARIO

INDICO LA STRADA PER SENTIRSI SODDISFATTE. E FELICI

«Mi occupo di Work and Life Balance Coaching, cioè l'arte di saper ripartire tempo, attenzione, energie e risorse per sentirsi soddisfatti e gratificati. Aiuto le persone a tenere in equilibrio vita lavorativa, personale (anche con gli altri) e individuale (con se stessi)».

Il consiglio del Coach: disegna la ruota della vita

«Vuoi sentirti pienamente realizzata? Visualizza la ruota della vita, un esercizio per gettare il seme della consapevolezza e capire dove hai bisogno di attuare cambiamenti. Disegna un cerchio e dividilo in spicchi corrispondenti agli ambiti più importanti della tua vita (professione, finanze, relazione con i figli, con il partner, ecc.), ciascuno con delle tacche da 0 a 10. Valuta il tuo livello di soddisfazione per ogni spicchio. È un modo di dare un voto al tuo livello di appagamento, capire in quale ambito è insufficiente e dove puoi migliorare».



Anna Ghiotti, 50, Executive & Team Coach di Torino.

ANNA GHIOTTI

VI GUIDO A CREARE RELAZIONI BASATE SULLA FIDUCIA

«Sono laureata in Giurisprudenza e per 16 anni ho lavorato in azienda, nel campo delle risorse umane. A 42 anni ho vissuto una grossa crisi: non ero più soddisfatta del mio lavoro. Per caso, nel 2006, ho seguito un corso di Coaching Ontologico Trasformativo, che lavora sul linguaggio e la filosofia costruttivista. Non pensavo di diventare coach: l'ho fatto per me, per ritrovare la mia bussola personale. È stata un'esperienza così potente che un anno dopo ho deciso di dare una svolta: mi sono licenziata, ho seguito il corso di certificazione e oggi lavoro nell'ambito dell'Executive, Corporate e Life Coaching. Sono anche formatrice di coach».

Il consiglio del Coach: assumiti le tue responsabilità

«Spesso tendiamo a chiedere delle cose senza specificare come le vogliamo. E ci arrabbiamo se non le otteniamo. Se vuoi ottenere dei risultati, smetti di vivere di illusioni. Assumiti la responsabilità di agire, non essere vittima. In ogni tipo di relazione, tendiamo a vivere di aspettative: siccome gli altri non ci leggono nel pensiero, aspettando che le cose succedano rischiamo di cadere nella frustrazione. Esplicitiamo ciò che desideriamo ed è ovvio per noi ma non per l'altro, facciamo richieste chiare e diamo feedback. Parliamo più del futuro che del passato: dove siamo oggi, dove vogliamo essere domani? Ricordiamoci che siamo responsabili per ciò che ascoltiamo, per le emozioni che proviamo, per le azioni che facciamo. Mettiamoci anche nei panni dell'altro, relativizziamo, non confondiamo il nostro modo di vedere le cose con la realtà».

a mettere in equilibrio le diverse sfere della loro vita: individuale, familiare/sociale e professionale. Ci sono tre stadi del cambiamento: uno in cui viene subito, uno in cui viene gestito e uno in cui viene provocato. Il coaching è una modalità per provocare cambiamenti, imparando a fidarsi e affidarsi a se stessi, sapendo stabilire quali sono i propri confini di soddisfazione. Lavoro sui processi di cambiamento e aiuto a definire chiari obiettivi rispetto all'equilibrio che si vuole raggiungere. Il percorso, in genere, dura otto/nove mesi con un incontro ogni 15 giorni di un'ora, oppure due ore una volta al mese».

Anna Ghiotti
sono "l'idraulico" delle conversazioni

«Vengo chiamata dalle aziende che desiderano ottenere dei risultati che non stanno arrivando», spiega Anna Ghiotti, Executive & Team Coach di Torino (www.icf-italia.org). «Il coach è un acceleratore di sviluppo, il cosiddetto "idraulico" delle ▶



Ingrid Hollweck, 43,
di Norimberga. È Executive
Coach e Facilitatore.

Laura Belluco, 47,
di Padova. Coach del
cambiamento creativo.



INGRID HOLLWECK

**ALLENARE LE AZIENDE E I MANAGER
A RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI**

«Nel 2002 ho fondato Coach People, la mia azienda che si occupa di Business & Corporate Coaching. Lavoro con manager e aziende per migliorare le performance, comprendere i punti di forza e superare le barriere che ostacolano le azioni».

Il consiglio del Coach: gestisci i conflitti

«Cerca di comprendere quali conflitti sono inevitabili: i peggiori sono quelli che non sono stati affrontati tempestivamente, messi per troppo tempo sotto il tappeto, simulando una finta armonia. Ogni conflitto ha un impatto emotivo negativo: prendi una distanza per non avere reazioni immediate delle quali potresti pentirti. In qualsiasi tipo di ostilità, lo strumento principale è comunicare. Significa saper formulare al meglio il proprio punto di vista, ma soprattutto è importante la capacità di ascolto; non fornire un giudizio affrettato, ma ascolta te stessa e l'altro».

LAURA BELLUCO

**VI TENGO PER MANO
NELL'AFFRONTARE I CAMBIAMENTI**

«Complice la crisi, sempre più persone si trovano a dover affrontare cambiamenti della loro vita. La perdita di stabilità, lavoro e sicurezze sta facendo emergere il bisogno di ridefinire il sistema dei valori che ci guida, ci motiva e dà senso alla nostra vita personale e professionale. Il coaching del cambiamento creativo insegna a osservarti, a non concentrarti sulla paura di sbagliare, a manifestare la tua vulnerabilità. Ti insegna ad amare ciò che sei per diventare ciò che vuoi».

Il consiglio del Coach: supera le tue paure

«Il cambiamento, subito o agito, porta sempre con sé un principio di fine e di inizio che ci impaurisce. Eppure si tratta di un processo naturale, importante per la nostra evoluzione. Scopri cosa temi veramente nel cambiamento che hai davanti e da cosa ti stai proteggendo. È un gesto che richiede coraggio, ma ti rivelerà una forza e risorse preziose che fino a ora ignoravi».

conversazioni. In tutti i team (di lavoro, gruppi di persone come i familiari o in coppia) ci sono dei "sistemi", cioè delle reti di relazioni che fluiscono. A volte, le conversazioni possono essere "otturate" o danneggiate perché mancano le richieste esplicite, si vive nell'aspettativa o nella lamentela, non ci si offre per timore del rifiuto. Il Team Coach guarda quello che manca o sovrabbonda e allena il gruppo a trovare strumenti di autoregolazione per lavorare bene insieme, avere una visione comune e raggiungere i risultati desiderati».

Laura Belluco
vi accompagno nel cambiamento

«Un passato come account in un'agenzia pubblicitaria, dopo un viaggio in India e anni difficili ho incontrato il coaching e mi sono specializzata nella gestione creativa del cambiamento», spiega Laura Belluco, 47, di Padova (www.laurabelluco.com). «Tutti resistiamo per natura davanti a un ostacolo: modificando l'atteggiamento e padroneggiando le nostre emozioni, possiamo allenarci a utilizzare creativamente la sua forza. La resistenza ci svela delle paure ancestrali, ma rischia di bloccare la nostra creatività. Con coraggio dobbiamo capire cosa temiamo, per trasformare l'energia di quell'ostacolo in una forza di cambiamento».

Ingrid Hollweck
vi indico le strategie vincenti

«In Italia da 18 anni, mi sono specializzata nello sviluppo del personale e nella consulenza strategica», spiega la tedesca Ingrid Hollweck, 43 (www.coachpeople.it). «Mi occupo di coaching in azienda: insegno la gestione del conflitto, inteso sia come conflitto interpersonale (tra due o più persone) sia interno alla stessa persona (quale decisione prendo?). Ho capito che c'è una grande differenza tra problemi e conflitti; i primi si risolvono valutando pro e contro, nei secondi c'è una forte componente emotiva che compromette la razionalità, creando la sensazione di non avere vie di uscita. Il mio scopo è migliorare la performance dei singoli individui o dei team, permettendo loro di esprimere al meglio il proprio potenziale evitando che interferenze, come i conflitti, li blocchino o limitino. Sembra banale, ma solo comunicando e ascoltando si può trovare una soluzione comune».



Paola Rulfi, 49,
Life & Business
Coach di Milano.

Paola Rulfi
lavoro sull'intelligenza emotiva

«Nel 2006, complici due figlie piccole, ho lasciato il mio lavoro in azienda. Ho passato un periodo difficile: non mi riconoscevo nemmeno come mamma a tempo pieno. Nel 2009 ho intrapreso un percorso di coaching e nel 2013, dopo 100 ore di pratica e 10 ore di mentoring con un coach professionista che ha supervisionato le mie competenze, ho preso la certificazione ICF per il primo livello di Life & Business Coach», racconta Paola Rulfi, 49, di Milano (www.newcoach.it). «Lavoro sull'intelligenza emotiva e sui tre livelli cognitivo, emozionale e corporeo. Il coaching aiuta a capire chi siamo, cosa vogliamo, che risorse abbiamo per diventare padroni di noi stessi e acquisire una nuova consapevolezza».

PAOLA RULFI

**AIUTO LE PERSONE A DIVENTARE
PADRONE DI SE STESSO**

«La relazione è la base del coaching. Il coach, infatti, si relaziona con il *coachee* (cliente) come un partner e non come un esperto o un guaritore. Attraverso l'ascolto attivo delle emozioni (focalizzato su parole e gesti del cliente), il coach deve restituirgli la cosiddetta domanda potente, quella che la persona non riesce a farsi da sola ma che è fondamentale per acquisire una nuova consapevolezza su se stessa. Per questo lavoro su tre livelli: cognitivo, che porta ad avere consapevolezza, emotivo, per portare alla luce le emozioni e liberarle, e corporeo, per usare il corpo a nostro favore».

Il consiglio del Coach: lascia andare le emozioni

«Usa le emozioni a tuo favore. Osserva i pensieri che ti arrivano quando ti senti triste o arrabbiata. Lasciali andare, utilizzando il tuo corpo: oltre che essere un messaggero è uno strumento. Quando sei giù di morale, anche fisicamente tendi a stare con le spalle curve. Prova in maniera consapevole a cambiare il tuo stato d'animo aprendo le spalle e accennando un sorriso. Ti sentirai immediatamente meglio».