

Cos'è il Coaching

Possiamo definire il Coaching come una relazione, guidata da un processo strutturato, tra un Coach e chi lo interpella (una persona singola, un team). Questo processo include le seguenti fasi:

- Descrizione della situazione attuale;
- Esame di quello che è importante per la persona e del suo livello di motivazione al cambiamento;
- Definizione di piani particolareggiati per raggiungere quello che si vuole raggiungere;
- Creazione di risultati misurabili;
- Utilizzo di tecniche semplici e riconosciute per migliorare il proprio atteggiamento, per sviluppare nuove competenze e per rimuovere i blocchi che hanno impedito, in passato, di raggiungere dei risultati soddisfacenti.

Ogni insegnamento è valido solo se porta al cambiamento del proprio atteggiamento mentale e del proprio comportamento. Durante le sedute di Coaching ci occupiamo dello sviluppo personale della persona, delle verità in cui crede, dei suoi atteggiamenti nei confronti del mondo e delle relazioni interpersonali, delle sue emozioni e di come le utilizza in modo automatico e cosciente, del livello di motivazione personale, del modo che ha di reagire a quanto gli accade, e alla visione di un bene più grande di lui/lei e al quale si sente di contribuire.

Lo scopo ultimo del Coaching è quello di aiutare la persona a sviluppare delle strutture esteriori e interiori che permettono di raggiungere in modo rapido ed efficace quello che vuole raggiungere, sia questo una perdita di peso, il liberarsi dalla schiavitù del fumo, oppure lo sviluppo di una relazione soddisfacente o uno stile di vita più consono alle proprie esigenze spirituali e sociali. I limiti a quello che si può raggiungere sono dettati più dalle credenze limitanti della persona che dalla realtà che la circonda!

Fissate un appuntamento gratuito (info@andreasbarella.com) per stabilire i risultati che volete ottenere grazie a questa straordinaria forma di ricerca e arricchimento personale.