

ANNAMARIA DADO'

IL "COACHING DI VITA": UNA NUOVA FORMA DI ACCOMPAGNAMENTO PERSONALE DURANTE LE FASI DI TRANSIZIONE.

Ogni vita umana, o percorso biografico, è caratterizzato da una serie di cambiamenti che permettono alla persona di passare da una fase della propria vita all'altra. L'adolescenza mette fine all'infanzia e permette il passaggio alla vita adulta, caratterizzato dall'inserzione nel mondo del lavoro. La "crisi dei 40 anni" obbliga a un riposizionamento nei confronti di sé stessi e della vita. La fine della carriera professionale obbliga a una nuova definizione di sé stesso.

Fino a pochi decenni fa, queste transizioni nelle traiettorie biografiche erano organizzate socialmente dalle comunità locali e venivano gestite tramite appositi "riti di passaggio". Al giorno d'oggi, invece, ogni traiettoria è individualizzata. Ciò significa che **ogni persona è sola nel crearsi il proprio "progetto di vita"**, in base alle proprie potenzialità e aspirazioni personali. Ognuno diventa così responsabile di sé e del dover "riuscire nella vita" o "riuscire la propria vita".

Di fronte a questa nuova opportunità, molte persone si sentono sotto pressione. La liber-

tà di scelta può infatti essere vissuta come un peso e taluni si trovano confrontati a varie difficoltà nel momento in cui devono prendere decisioni importanti.

Penso soprattutto ai giovani, che si chiedono: *"cosa farò da grande?"*. Oppure ai genitori, che si interrogano: *"come aiutare i miei figli a riuscire l'entrata nel mondo del lavoro?"*. Penso anche a tutte quelle persone che vivono crisi esistenziali e rimettono in discussione aspetti fondamentali della loro vita: *"cosa faccio della mia vita ora?"*, *"quale nuovo tipo di relazione affettiva desidero dopo il mio divorzio?"*, *"quali altre prospettive professionali ho, ora che sono stanco del mio lavoro?"*, *"come posso cambiare la mia vita, ora che vedo le cose in modo diverso?"*

Non vi sono risposte collettive a queste domande. Ecco perché **sorgono attualmente nuove forme di accompagnamento**, che offrono delle **prestazioni personalizzate**: il coaching, il counselling, l'orientamento professionale, per citarne alcuni.

IL "COACHING DI VITA",

è un nuovo tipo di accompagnamento professionale personalizzato, che permette ai clienti di elaborare e trovare risposte adeguate a tutte queste domande che si situano all'intersezione fra la loro vita privata e quella professionale. Viene chiamato anche **"coaching di evoluzione personale"**, dato che il nuovo contesto sociale in mutazione obbliga continuamente le persone a evolvere per adattarsi ai cambiamenti imposti dall'esterno.

Per i giovani, questo accompagnamento riveste principalmente la forma di **"coaching di orientamento"**. Si tratta di un'offerta

complementare a quella degli uffici di orientamento professionale. Infatti, questi ultimi forniscono ai giovani tutte le informazioni necessarie sui mestieri e le formazioni esistenti. Il ruolo del coach è invece quello di aiutare il giovane a districarsi nella massa di informazioni, a capire cosa vuole veramente, quali sono le sue aspirazioni profonde e le competenze che intende sviluppare.

Per molti adulti, l'accompagnamento assume la forma del **"coaching di transizione di carriera"**, quando vi sono importanti decisioni da prendere in merito a scelte professionali.



Le transizioni della vita: crisi da superare o opportunità verso una migliore qualità di vita?



Vi è poi l'accompagnamento di persone durante passaggi di vita difficili (lutti, separazioni, divorzi, malattie, traumi...).

L'ENNEAGRAMMA: ILLUSTRAZIONE DI UNO STRUMENTO UTILIZZATO NEL COACHING

Ogni coach dispone di una serie di mezzi, o strumenti, che gli permettono di svolgere in modo efficace e professionale la propria attività. Fra di questi, ve ne è uno che presento al grande pubblico in Ticino, durante le serate dei "caffé coach": l'enneagramma. Visto il grande interesse che ha suscitato nella Svizzera Romanda, ho deciso di riproporlo anche alle nostre latitudini.

L'enneagramma, che è conosciuto grazie ai "9 profili di personalità", è una matrice di comprensione globale dell'essere umano, basata su una tipologia psicologica, che permette di conoscere meglio sé stessi e di capire meglio anche gli altri.

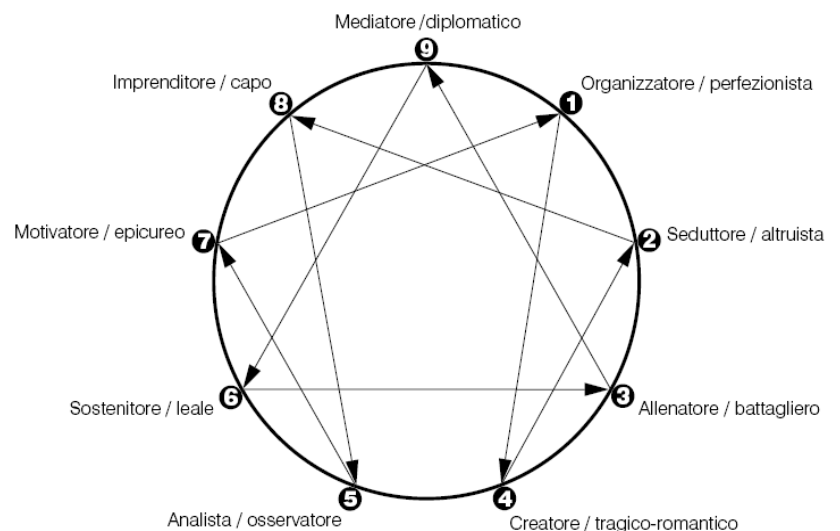
Oltre a ciò, permette di scoprire 9 risorse innate e 9 tipi di intelligenza, che possono essere comparati a 9 programmi informatici, attivi in quel grande computer che è il cervello umano.

L'enneagramma è quindi uno strumento meraviglioso, che porta alla scoperta del-

l'immenso potenziale presente nell'essere umano.

Questo strumento è molto efficace e può venir utilizzato sia nel coaching individuale che durante i seminari di sviluppo personale, destinati a gruppi di persone che desiderano realizzarsi maggiormente nella loro vita quotidiana.

L'enneagramma



Il mio percorso di formazione è iniziato in campo sociale (Licenza in lavoro sociale all'Università di Friburgo) e si è progressivamente orientato verso il campo della formazione degli adulti (Brevetto federale di formatrice d'adulti), specializzandosi poi nel campo del coaching (Attestato di "Maître-Praticienne ATC Coaching").

Dopo una prima attività in campo accademico, dove ho lavorato come assistente, le mie esperienze professionali mi hanno indirizzata verso il settore degli adulti in difficoltà sociale; ho lavorato con donne vittime di violenza coniugale e con persone handicappate psichiche e mentali.

Il seguito ho accompagnato adulti in formazione, esercitando il ruolo di coordinatrice pedagogica in un centro di formazione professionale. Collaboro attualmente con questo centro, dispensando corsi per adulti.

Progressivamente ho iniziato a esercitare la funzione di coach, accompagnando persone in fase di transizione e desiderose di portare cambiamenti positivi nella loro vita.

Da anni mi interesso allo sviluppo del potenziale umano e ho seguito svariati corsi che mi hanno permesso di imparare tecniche di "psicochinesiologia" e "gestione mentale", il

"pensiero positivo" e una metodologia di interpretazione dei sogni.

Risiedo in Ticino dallo scorso mese di ottobre e mi dedico alla promozione del coaching, perché **credo in questa professione nuova, che è ancora tutta da scoprire!**

Annamaria Dadò – Coach e formatrice d'adulti

Tel. +41 (0)79 780 55 58

Email: annamariadado@bluewin.ch