

Il coaching aiuta a pensare fuori dagli schemi e migliorare le performance. Come?

di Bruna De Palo, Leadership & Career Coach PCC*, Keynote Speaker, Corporate Trainer

*Professional Certified Coach, membro della Federazione Internazionale Coaching e British Neuroscience Association.



Le intuizioni rivelano fenomeni e comportamenti e spesso indicano idee e soluzioni.

Con un "ricavo globale stimato nel 2019 di \$ 2.849 miliardi di dollari USA", il coaching è senza dubbio l'elemento chiave per la crescita di individui e aziende.

*sorgente: International Coaching Federation

Cosa lo rende così efficace?

Einstein sosteneva che "nessun problema può essere risolto dallo stesso livello di coscienza che lo ha creato". Il processo di coaching, pertanto, aiuta ad elevare il proprio livello di coscienza e autoconsapevolezza, **cambiare mentalità radicate e cambiare i modelli di pensiero abituali per abilitare soluzioni fuori dagli schemi.**

Se un personal trainer ti responsabilizza mentre ti aiuta a sviluppare i muscoli del tuo corpo, un coach fa lo stesso lavoro nello sviluppo dei muscoli del tuo cervello.

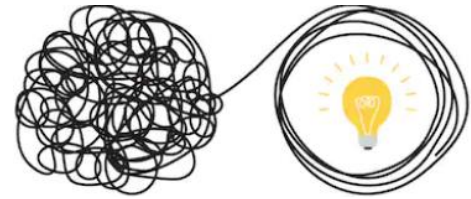
Quando ho bisogno di un coach?

- Quando ti manca la chiarezza su questioni importanti o decisioni chiave:
 - Qual è il futuro per me in termini di carriera?
 - Cosa devo fare per essere promosso?
 - Sto facendo il percorso migliore per me?
 - Sto pensando di diventare un lavoratore autonomo: da dove comincio?
- Quando sei bloccato:
 - Come posso potenziare il mio team?
 - Perché il mio equilibrio vita / lavoro è così sbilanciato?
 - Come posso smettere di essere ansioso durante le presentazioni?
- Quando devi cambiare le abitudini mentali:
 - Perché continuo a procrastinare?
 - Perché prendo le cose così sul personale?

- Non so gestire i conflitti
- Mi svaluto
- Devo essere più positivo

Il tuo coach ti solleverà dai radicati schemi di pensiero che ti tengono imprigionato e ti consentirà di accedere ad una più ampia gamma di opportunità che ti motiverà a crescere e performare al meglio delle tue potenzialità.

In particolare, il coach ti aiuta a sostenere e accelerare il percorso **generando "intuizioni" e massimizzando l'energia (ovvero la dopamina) che esse producono.**



Cos'è un'intuizione?

Un'intuizione è un'idea o un pensiero che giunge all'improvviso dal nulla e spesso offre la soluzione a qualcosa su cui stavi rimuginando. Tecnicamente, un'intuizione è una "connessione" tra due pensieri apparentemente non correlati e dormienti che si scontrano e si connettono.

Rifletti per un momento sull'ultima volta che hai visto un film con una trama complessa e, all'improvviso, ti sei come illuminato e ne hai compreso il senso appieno. Come ti sei sentito in quel momento? Quella velocissima e palpabile euforia segnala che hai appena avuto un'intuizione, ovvero più pensieri si sono collegati e hanno prodotto una piccola scarica di dopamina.

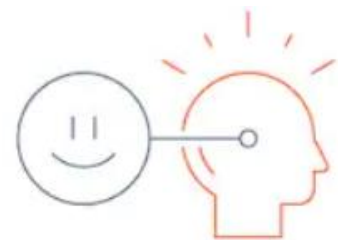
Un coach esperto è abile nell'attivare tali intuizioni utilizzando strumenti e tecniche specifici che amplieranno la tua prospettiva.

Perché le intuizioni sono vitali per gli ingegneri?

L'Oxford Dictionary definisce l'ingegneria come la branca della scienza e della tecnologia interessata alla progettazione, costruzione e utilizzo di motori, macchine e strutture. In termini semplici, gli ingegneri usano la scienza e la matematica per risolvere i problemi. **Le intuizioni rivelano fenomeni e comportamenti e spesso indicano idee e soluzioni.** Pertanto, intuizioni e ingegneria sono strettamente collegate.

Quali condizioni attivano le intuizioni?

Il tuo cervello deve essere in uno stato di "ricompensa", ovvero uno stato positivo che permette la produzione di ormoni cosiddetti "positivi" come la serotonina, la dopamina e l'ossitocina a seguito di stimoli interni come ricordi, pensieri, sensazioni o eventi esterni. Tenendoti concentrato sulla soluzione invece che sul problema (che è la naturale tendenza del cervello), il coach crea in esso la condizione ideale per far emergere le intuizioni e le stimola.



Le intuizioni sono un'eccellente risorsa che tutti possediamo, ma sfortunatamente non siamo stati formati a stimolarle né tantomeno a fidarci di esse. **I geni, al contrario, sanno naturalmente come accedervi e dargli seguito**, ed è così che danno vita a scoperte sorprendenti, spesso fuori dal comune.

Ho bisogno di un coach per ottenere delle intuizioni?

Non necessariamente, anche se aiuterà a metterle in prospettiva e massimizzare il loro potenziale. Se vuoi generare le tue intuizioni in autonomia, segui questi passi:

1. Chiarisci al 100% quale **obiettivo** vuoi ottenere, concentrati sulla "soluzione" e non sui dettagli del problema. Ad esempio "Come potenziare il mio team" rispetto a "Non voglio più guidare un team che dà scarsi risultati".
2. Poni il tuo cervello in uno **stato positivo**. Rifletti su come ti sentirai e come sarà aver risolto il tuo problema. Quali opportunità ti si presenteranno, che non sono disponibili ora? Perché è così importante per te? Come ti sentirai quando avrai raggiunto il tuo obiettivo?
3. Consenti un tempo di "**incubazione**": allontanati dal problema, lascialo sedimentare. Guarda un film, trascorri del tempo di qualità in un ambiente rilassante, confortevole e tranquillo, idealmente con un leggero e costante rumore in sottofondo (o musica rilassante) e luci soffuse.
4. Lascia che **la tua mente vaghi** senza pensare attivamente al tuo problema. Attendi che emergano intuizioni.
5. Ripeti.

Ammorbidendo i confini tra il tuo mondo interiore e quello esteriore attraverso lo stato positivo ed il relax, crei l'ambiente perfetto per far emergere le intuizioni. Più la tua mente vaga, più emergono idee e opportunità fuori dagli schemi che non eri in grado di vedere prima. Dopotutto, non è un caso che la maggior parte di noi abbia intuizioni durante la doccia.

In qualità di brain-based coach certificato, il mio approccio consiste nel mostrare ai miei clienti come funziona il loro cervello ed espandere le loro capacità di pensiero, azione e leadership per aumentare il loro impatto, efficacia e vitalità. Prenota una sessione di prova su www.brunadepalo.com/calendar.

Lettura consigliata:

"*The Eureka Factor: AHA Moments, Creative Insight, and the Brain*" di J. Kounios, M. Beeman.



Bruna De Palo, fondatrice di Think and Act differently Ltd, è specializzata in leadership coaching e formazione basati sul potenziamento del cervello e ha oltre 20 anni di esperienza lavorativa nel mondo corporate. Sostenendo i dirigenti nel pensare ed agire fuori dagli schemi, consente ai suoi clienti di espandere le loro capacità di pensiero, azione e leadership. Nota per la sua abilità nell'amalgamare solide teorie, un sano senso dell'umorismo e l'innata abilità nell'analizzare i fatti da prospettive diverse, è dotata rinomata per la sua infinita riserva di energia positiva ed empatia.

Visita il suo profilo [LinkedIn](https://www.linkedin.com/in/brunadepalo) e www.brunadepalo.com per maggiori dettagli e testimonianze.

Articolo pubblicato in inglese sul sito IMechE a Gennaio 2021