

Angela Lombardo - Progetto Coaching by Stories per adolescenti

Che cos'è il coaching

Una tecnica nata negli anni Ottanta per aiutare le persone a esplorare le proprie risorse positive in vista di obiettivi specifici o di un desiderio generale di migliorare la qualità della propria vita. Il coach non dà consigli, non indaga nelle ferite del passato e non lavora con l'intento di "guarire dei difetti", ma attraverso delle domande mirate e potenti accompagna il coachee a guardare al futuro, focalizzare meglio i propri desideri e creare gli strumenti per mettere in campo azioni concrete per realizzarli, valorizzando le proprie caratteristiche e rafforzando il senso di autoefficacia di chi compie il percorso.

Il metodo Coaching by Stories

Il metodo che sto creando mi permette di lavorare con gli adolescenti partendo dai loro mondi narrativi per attingere risorse e consapevolezza che li aiutino a trovare una svolta nel mondo reale. Che sia un fumetto, una serie tv, un videogioco o una foto su Instagram, qualsiasi storia che li abbia colpiti contiene certamente in sé il germe di un archetipo o di un valore profondo che risuona nella loro emotività e con i giusti strumenti può diventare una risorsa potentissima nella loro crescita, con il vantaggio di lavorare all'interno dei loro personali campi di interesse.

Oltre alla tecnica e al codice etico del coaching ICF (una delle organizzazioni più importanti del mondo), il metodo Coaching by Stories si avvale delle competenze dei miei studi umanistici, dell'approfondimento di tecniche di storytelling che sto studiando da dieci anni in scuole italiane e internazionali e dell'esperienza come editor e ghostwriter, che mi ha portata a lavorare al fianco di molti idoli dei ragazzi (sportivi, cantanti, youtuber), conoscendone in modo approfondito il mondo e il linguaggio.



Chi sono io

Dopo la laurea in Lettere Classiche (premio Grinzane-Cavour 2001 per la tesi) e un percorso ventennale in casa editrice (Serpent à Plumes a Parigi, Baldini&Castoldi, Feltrinelli-Kowalski e Rizzoli a Milano), da qualche anno lavoro come editor freelance e ghostwriter per i principali editori italiani e ho iniziato a scrivere (il mio primo libro, *La vita dolce*, che propone 15 esercizi sulla felicità ispirati agli insegnamenti dei filosofi antichi, è uscito nel 2018 ed è ora in corso di pubblicazione anche in Francia, Spagna e Danimarca). Sono una coach professionista (Scuola di Coaching Prosemico di R. Rigati, Milano,

Certificata AHCP da ICF) e mi sto specializzando in coaching per adolescenti con Luca Stanchieri, il più importante teen coach italiano (Scuola di alta formazione in Coaching Umanistico, Roma).

Il percorso

In moduli di cinque incontri della durata tra i 40 e i 60 minuti il coachee creerà il suo percorso, che partendo da un obiettivo generale di volta in volta tradurrà le nuove consapevolezza in progetti di esperienze e azioni concrete: nessuno meglio di lui o di lei sa cosa può essergli utile per uscire da una situazione di difficoltà o dove trovare le risorse giuste per perseguire i suoi obiettivi, e il coach lo accompagnerà in questa scoperta.

In ogni sessione il tema generale verrà quindi declinato in un obiettivo specifico e infine in azioni che il coachee assegna a se stesso come passaggi di evoluzione. La cornice delle storie (scelte dallo stesso coachee) lo aiuterà a confrontarsi con i suoi eroi personali per andare con l'aiuto del coach alla scoperta delle radici di cosa lo emoziona, e quindi cosa sente che gli manca e che può mettere in campo per costruire un'identità più solida, serena ed efficiente. Muovendosi in un ambiente narrativo in cui si riconosce, il ragazzo potrà esplorare le proprie potenzialità in modo profondo ma anche ludico e piacevole e il coach avrà uno strumento in più per aiutarlo ad affrontare le resistenze o le sue convinzioni autolimitanti e riuscire a esprimere il meglio di sé.

Se richiesto, al termine di ogni modulo il coachee e il coach potrebbero scrivere una relazione in cui mettono nero su bianco le tappe del percorso, i progressi acquisiti, le esperienze maturate e le nuove responsabilità che il coachee intende usare come strumenti per migliorare la qualità della sua vita.

A seconda dei casi, si può ritenere che un solo modulo sia sufficiente per innescare il cambiamento desiderato oppure proseguire il percorso con uno o più moduli successivi. È possibile che nei percorsi più complessi l'obiettivo di partenza cambi parzialmente o anche in modo radicale: questo fa parte integrante dell'acquisizione di nuove consapevolezza e di una visione più ampia, che potrebbe riverberare le conquiste del coachee anche su altre aree della sua vita o nuove modalità di considerare alcune situazioni.