



COACHING

Il **coaching** è una metodologia che aiuta a sviluppare ed ottimizzare competenze e caratteristiche personali per mettere in atto una performance efficace e competitiva. Serve a liberare le potenzialità di una persona, perché riesca a portare al massimo il proprio rendimento, aiutandola ad apprendere piuttosto che impartendole insegnamenti. Il suo obiettivo principale è **far emergere le nostre capacità** accedendo alle risorse che in noi sono presenti dandoci modo di attingere ad esse per ottenere ciò che vogliamo. E' il processo attraverso il quale si aiutano individui e gruppi di persone a realizzare obiettivi che da soli non potrebbero raggiungere, e a dare il meglio per produrre risultati in modo veloce ed efficace, sostenendo le loro scelte e offrendo loro gli strumenti per ricercare in sé stessi le risorse necessarie ad attuare precisi e mirati piani d'azione per il raggiungimento del successo. Il coaching ha lo scopo di aiutare le persone ad ottenere risultati ottimali in ambito sia lavorativo sportivo, che personale.

Il coaching Om shanty mira a rendere la persona consapevole delle proprie risorse identificando i punti di forza in contrasto con quelli suscettibili di miglioramento accelerando i processi della persona. Il coach aiuta i suoi clienti a costruire il futuro che desiderano attivando le risorse necessarie perché quel futuro diventi realtà. Il coach aiuta l'individuo a costruire progetti, a riformulare obiettivi e a mettersi in contatto con le proprie convinzioni più profonde.



Le persone vengono aidate dal coach ad aggirare i propri limiti e le proprie barriere perché possano dare il meglio di sé e vengano indotte a realizzare prestazioni più efficaci. Solitamente il Coach lavora su tematiche e attività scelte dal cliente stesso. Grazie all'attività svolta dal coach, i clienti sono in grado di apprendere ed elaborare le tecniche e le strategie di azione che permetteranno loro di migliorare sia le performance che la qualità della propria vita. Ogni cliente viene visto come una persona creativa e piena di risorse. Anche per chi ha già raggiunto risultati importanti l'intervento del personal coach è utilissimo. Infatti uno dei fattori determinanti per mantenere elevato il livello di performance consiste nel rimanere motivati, alzare il proprio standard ed avere un equilibrio interiore che permette di gestire tutti gli impegni e le pressioni interne.

Il coach guida le persone nell' apprendimento relativo a nuovi ambienti, le allena a migliorare alcuni comportamenti specifici, insegna nuove facoltà cognitive e a potenziare quelle già esistenti, lavora su convinzioni e valori che conferiscono forza e potere, si fa garante della crescita a livello dell'identità risvegliando la consapevolezza. Attraverso una attenta attività di osservazione, ascolto, feed back stimoli e compiti precisi il coach aiuta l'individuo o una squadra a realizzare i propri progetti contribuendo in tal modo alla crescita dei soggetti portando alla luce talenti.



Tipologie di coach:

- Life coach
- Coach sportivo
- Coach aziendale e manageriale