



Counseling e coaching

Differenze e analogie tra le due metodologie

In ambito lavorativo e sociale sentiamo sempre più spesso parlare di counseling e di coaching: ma di cosa si tratta? Sono due metodologie di supporto e sviluppo della persona. Hanno tra loro diverse analogie, ma anche delle differenze. Proviamo a partire, innanzitutto, da alcune possibili definizioni.

Il **counseling** è una professione d'aiuto che ha come scopo quello di aiutare la persona a fare chiarezza e individuare nuove opzioni o possibilità per affrontare situazioni complesse, di crescita, di cambiamento. Il **Counseling** è una attività di orientamento psicologico, sociale e personale, non è centrato sulla patologia ma sulla salute e sul benessere. E' praticato da coloro che non essendo psicoterapeuti, svolgono comunque un lavoro ad alto contenuto psicologico. Si occupa in prevalenza di problemi personali o sociali sia dell'individuo che delle comunità. Il Counseling è una forma di relazione di aiuto che ha come obiettivo quello di facilitare le capacità decisionali della persona, soprattutto in periodi di crisi o di incertezza. Ciò permette di attivare le risorse che ogni individuo ha dentro di sé e trovare, quindi, la soluzione al problema.

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 capacità**, a differenza dei modelli formativi tradizionali, non cerca quindi di infondere in noi competenza e informazioni, ma accende quelle 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.

Sono entrambi prevalentemente svolti in una situazione one to one, dove un professionista segue un singolo cliente. Il counseling lavora sulle rappresentazioni di un individuo, sul concetto di se stessi e di fronte ad una situazione problematica si focalizza sulle soluzioni; il coaching si focalizza prevalentemente su azioni e risultati.

Sia il counseling che il coaching partono dall'individuo e dalle sue risorse come base su cui costruire nuove modalità per migliorare il presente; sono un valido supporto per migliorare la propria efficacia, la gestione del tempo, dello stress, e di tutti quei fattori che volti in chiave positiva possono aumentare il benessere dell'individuo.

Applicato, nello specifico, il counseling può essere particolarmente utile per le persone che vivono momenti di ansia, insoddisfazione, stress o conflitti che si ripercuotono nella vita sociale, lavorativa e di relazione. Il coaching è particolarmente indicato per quelle persone che sentono di voler sviluppare maggiormente delle capacità e competenze per il proprio ruolo professionale, lavorativo, sportivo e di vita quotidiana.

Infine, riassumendo le due metodologie in due slogan possiamo dire che:

- il counseling è l'arte di aiutare ad aiutarsi
- il coaching serve a "liberare le potenzialità di una persona, perché riesca a portare al massimo il suo rendimento