



LA MINDFULNESS NEL PROCESSO DI COACHING

Relatrice

Dott.ssa Katuscia Berretta

Tesista

Matteo Rizzo

“Fare o non fare. Non c’è provare!”
Maestro Yoda

Indice

Indice	3
Introduzione	5
Capitolo I	8
Che cos'è la Mindfulness?	8
1.1 Che cos'è la mindfulness?	8
1.2 La Mindfulness come pratica	11
1.3 La mindfulness come allenamento mentale	13
1.4 Struttura della pratica mindful	15
1.4.1. Le nuove 7 Soft Skills	19
1.5 Dalla pratica formale (Skills-abilità mentali) alla pratica informale nella vita quotidiana (Workout Of the Day WOD)	22
1.7 Ed ora un po' di sana scienza	24
Capitolo II	27
Gli effetti della Mindfulness sul Coaching	27
2.1. La miglior performance? Si parte dal potenziale	27
2.2. La mindfulness per il risveglio del potenziale	29

2.3 Mindful Goal (Obiettivo consapevole)	32
2.5 La nuova generazione di imprenditori	36
Capitolo III	39
Dalle “parole” ai fatti	39
3.1. La teoria applicata	39
3.2. Da Coach ad imprenditrice in un respiro.	39
3.3. Stare su una nuvola per volare alti.	45
Conclusioni	50
Bibliografia	51

Introduzione

Gli sviluppi sociali, industriali ed economici stanno portando cambiamenti costanti nel mondo del business e nelle modalità con cui le persone, sia come individui sia come parti integranti di un team aziendale, devono operare.

Il progresso tecnologico, in particolare il web (Internet, i social media incidono e parecchio), ha dato un impulso notevole alla velocità con cui avvengono i vari cambiamenti imponendo alle persone ed alle organizzazioni di innovare ed “imparare ad imparare”, per poter rimanere a passo con i progressi.

Ritmi sempre più incalzanti portano i professionisti a dover superare alcune convinzioni limitanti, appartenenti al passato (vedi “il lavoro sicuro”) e le grandi aziende ad esplorare nuovi mondi, nuove soluzioni e trasformare un sistema aziendale chiuso in un sistema di aziende integrate i cui confini sono sempre più flessibili.

I cambiamenti tecnici, sociali ed economici così rapidi richiedono che le persone e le organizzazioni siano sempre più veloci ed innovative e sempre pronte a rispondere agli sviluppi recenti, gestire le risorse in modo efficiente ed avvantaggiarsi rispetto alla concorrenza.

Innanzitutto a questo panorama economico, in perenne evoluzione, c'è un primo step da compiere per raggiungere grandi obiettivi professionali e/o aziendali: **ricordarsi che siamo UMANI.**

Proprio così.

Gli incessanti stimoli dettati dal **cambiamento** per ottenere certi risultati nel lavoro richiedono un notevole impiego di energie tale da far perdere l'equilibrio tra la vita privata e professionale, smarrendo la “retta” via.

Tale squilibrio genera inevitabilmente una situazione di stress che alimenta gli impulsi negativi; l'ambiente di lavoro può mantenere una facciata di cortese

formalità ma logora “dentro” chi ci passa le giornate. Le decisioni perdono di lucidità, i prodotti e servizi perdono qualità, le soluzioni mancano di creatività.

I rapporti con i colleghi, con i clienti si fanno reattivi, l’emotività negativa sale, le e-mail spesso alimentano risentimenti e rancori.

Le persone non stanno bene e perdono di vista gli obiettivi personali e/o dell’azienda, lasciandosi travolgere dalla routine quotidiana caratterizzata da un’assenza di progetto, passione ed organizzazione.

Immergendosi negli ambienti lavorativi, confrontandosi con professionisti, manager e collaboratori, si comprende come tale situazione si ripercuote nella vita di ognuno determinando un disallineamento tra gli interessi individuali e quelli lavorativi o meglio un’assenza di consapevolezza.

Per trovare nuove **soluzioni** è proprio dalla consapevolezza che bisogna partire.

Negli ultimi anni la parola consapevolezza ha avuto un’enorme diffusione, grazie soprattutto al mondo social, che da una parte è stato utile per porre l’attenzione su un argomento centrale dell’esistenza umana, mentre dall’altra ne ha determinato un utilizzo smodato svuotandola del suo vero significato.

L’utilizzo di slogan, massime e frasi ad effetto porta in maniera inesorabile alla progressiva perdita di aderenza delle parole ai concetti e alle cose come esistono nella realtà, da cui scaturiscono delle conseguenze disastrose.

Socrate, negli ultimi istanti della sua vita, raccomanda a Critone:

“Tu sai bene che il parlare scorretto non solo per sé è sconveniente, ma fa male anche alle anime”

Più di tutte la consapevolezza ha un rapporto molto stretto con la realtà, anzi, la mente consapevole incontra la realtà così come si manifesta senza nessun tipo di filtro.

La consapevolezza non è una elaborazione concettuale o una costruzione logica sulla realtà. Riguarda piuttosto il conoscere la realtà attraverso un contatto diretto con l'**esperienza**.

Si può provare a descrivere la consapevolezza ma ricordiamo sempre a noi stessi che si tratta sempre di parole, come spiega Henepola Gunaratana:

“... le parole sono soltanto il dito che indica la luna: il dito non è la luna, le parole che definiscono la consapevolezza non sono la consapevolezza .”

Per riscoprire ed apprezzare il vero contenuto della parola consapevolezza c'è da fare una cosa per nulla inedita, **la pratica!!!**

Qui entra in gioco la **mindfulness** o presenza mentale la cui pratica costante ci porta a sviluppare la consapevolezza nelle sue varie forme (pensieri, corpo ed emozioni), rompere la routine in cui siamo assorbiti, recuperare le nostre risorse e sviluppare al meglio le nuove abitudini orientate all'attenzione consapevole, alla risposta anziché alla reazione agli stimoli, alla calma, alla fiducia in se stessi ed alla chiarezza e lucidità decisionale.

In questa fase la mindfulness si mescola con il **coaching** e la sua metodologia, perché potendo contare sulla piena consapevolezza della situazione attuale, è possibile anche individuare in maniera chiara gli obiettivi personali e professionali, facendo in modo che coesistano e sviluppare le giuste strategie perché tutto ciò avvenga.

La mindfulness si unisce al coaching per cavalcare l'onda del cambiamento e trasformare le sfide, che il business di oggi ci offre, in straordinarie opportunità.