

1. Che cos'è il coaching?

Prima di spiegarti che cos'è il coaching, partiamo dalla parola coach e dal suo significato. Il vocabolo "coach" deriva dal verbo inglese "to coach" ossia guidare. Infatti, si riferisce ad una vettura, trainata da cavalli, che serviva a trasportare le persone da un punto di partenza ad un luogo di destinazione. Le sue origini risalgono al XV secolo. Quindi, estendendo questo concetto della vettura, il coach è proprio il veicolo che ti porta dalla tua realtà presente a quella futura, cioè dove vuoi arrivare ossia che cosa vuoi realizzare e chi vuoi diventare. Perciò, il coaching è il processo attraverso il quale il coach accompagna la persona, chiamata coachee, a prendere consapevolezza di sé ed a raggiungere i propri traguardi con l'uso di domande aperte e di esercizi mirati.

2. Quale persona si rivolge al mental coach?

Chi vuole avere chiarezza su dove si trova; chi vuole avere maggiore consapevolezza di sé; chi vuole far emergere i propri talenti; chi vuole delineare il proprio futuro con obiettivi chiari; chi vuole aumentare la fiducia in sé; chi vuole ridurre la sensibilità allo stress, alla rabbia e alla depressione; chi vuole colmare il gap tra desiderio e realtà; chi vuole comprendere il proprio scopo di vita; chi vuole sviluppare una mentalità positiva; chi vuole migliorare la propria esistenza, rendendola felice, ma non sa come fare; chi vuole allineare i propri comportamenti ai propri valori; chi vuole riattivare il proprio potere di contare nella vita; chi vuole superare delle credenze che le impediscono di ottenere ciò che desidera e di diventare chi vuole essere.

3. Chi non si rivolge al mental coach?

La persona che non si assume la responsabilità della propria vita; che preferisce strade corte ed in discesa, cioè soluzioni brevi e facili; che non vuole impegnare tempo per sé; che si accontenta e non crede nel miglioramento; che si lascia

sopraffare dalla paura di cambiare e che sceglie, di conseguenza, di restare nella propria zona di comfort.

4. Qual è il programma di coaching migliore per me?

Valuteremo insieme quale sia il programma più funzionale per te durante il primo incontro conoscitivo, nel quale ti regalo 60 minuti della mia vita per esserti di aiuto nel viaggio della consapevolezza e del miglioramento della tua vita.

5. Come faccio ad essere certa che il programma di coaching sia adatto a me?

Basta che tu compili il modulo di contatto, in cui scriverai il tuo nome, la tua mail e indicherai in quali fasce orarie sei disponibile ad incontrarmi. In questo modo potrò regalarti un'ora della mia vita per conoscerci reciprocamente e per metterti nella condizione di valutare l'opportunità di avere una coach, che si dedica interamente a te per farti raggiungere i tuoi traguardi.

6. Quando posso iniziare?

Compila il modulo di contatto e indicami il tempo in cui è più facile per te incontrarci. Dopo la prima ora conoscitiva, stabiliremo il programma di coaching e calendarizzeremo tutti i nostri incontri futuri per finalizzarli al tuo miglioramento.

7. Se dopo aver iniziato il programma non ho tempo per proseguire?

Il tempo lo crei tu in base alle tue priorità. Tu sei la persona più importante! Ricordati il miglior investimento è proprio quello su di te: non hai più di una vita per scegliere di rimandare di essere felice! Quindi, ritengo che tu ti possa proprio considerare una priorità assoluta. Tutti abbiamo 24 ore: è una ricchezza comune a tutti gli esseri umani in ogni parte del mondo senza alcuna distinzione. Allora, che importanza e che precedenza vuoi dare ai tuoi progetti, alla tua serenità, alla tua felicità?

8. Quanto costa un programma di coaching?

Ti posso rispondere che l'importo varia in funzione del numero delle sessioni e di conseguenza del tempo necessario, perché tu possa ottenere i risultati voluti che me li manifesti nel primo nostro incontro conoscitivo. Desidero farti riflettere sul costo dell'infelicità e di una vita con sensi di colpa, con mancanza di autostima, con la sensazione di non essere mai abbastanza fino a sentirti inutile. Che prezzo ha tutto questo, secondo te? Ritengo sicuramente maggiore dei miei programmi di coaching. In ogni caso se vuoi approfondire, anche senza alcun impegno da parte tua, puoi compilare il modulo di contatto. Poi nell'ora che ti regalo ti potrò dare tutte le informazioni che vorrai ricevere. Ricordati che un programma di coaching è un investimento che fai sul tuo presente e sul tuo futuro! Quando si parla della tua vita non si può parlare di spesa, ma solo di ricchezza. Non togli, ma aggiungi benefici alla tua vita e alle persone che ti sono vicine, perché anche loro ne beneficeranno della tua trasformazione. Tu meriti molto e la cifra che verserai è un piccolo acconto per un tuo guadagno maggiore!

9. Quali modalità di pagamento sono previste?

In una sola soluzione prima dell'inizio del programma di coaching oppure in due rate, di cui una prima della prima sessione e un'altra a metà del percorso precedentemente definito.

10. Posso detrarre o dedurre il mio investimento?

Potrebbe essere detraibile o deducibile, ma è importante rivolgersi a un professionista fiscale per conferme specifiche, non essendo la mia materia. Sicuramente troverai una risposta professionalmente precisa. Di solito rientra nelle categorie delle spese sanitarie, perché finalizzate al miglioramento del benessere psicofisico, oppure delle spese formative in quanto rivolte allo sviluppo delle proprie competenze, che poi si applicano ad ogni aspetto della propria vita. In ogni caso io emetto una fattura e questa va consegnata al tuo

consulente fiscale per valutare adeguatamente il miglior utilizzo della stessa, in base alla normativa attuale ed alla tua situazione specifica.

11. Se investo e poi non ottengo alcunché?

Ti seguo passo dopo passo in un continuo affiancamento. Ti consegno dopo ogni sessione degli esercizi specifici che farai a casa e che li controllerò nella sessione successiva, dedicando i primi 20 minuti. Inoltre, ti invio dei messaggi WhatsApp per sostenerti settimanalmente. Vengono fissati da subito degli obiettivi più piccoli per ottenere la certezza del progressivo e graduale miglioramento. Dopo aver terminato il programma con me, ti regalo 2 o 3 sessioni di coaching per valutare dove ti trovi, come stai procedendo e com'è migliorata la tua vita. Sono una persona tenace e determinata! Perciò, se stabilisco un accordo con te, lo porto avanti con tutta me stessa.

È necessario, però, che anche tu voglia il tuo miglioramento! Posso aiutarti a camminare, posso sorreggerti quando cadrai, ma, se non sarai tu a fare i primi passi, non potrò camminare io per te. Ci vuole da parte tua: la tua volontà, il tuo impegno, la tua costanza, la tua determinazione e la tua resistenza. Se lo credi veramente, lo puoi ottenere! Ne sono certa in quanto l'ho sperimentato prima su me stessa e poi su altre persone.

12. Come mi accorgerò che il programma di coaching avrà funzionato?

Ti accorgerai quando i rapporti con te stessa sono migliori in quanto il tuo linguaggio è fatto prevalentemente di parole d'affetto, d'incoraggiamento, di positività, di stima e di valore verso di te. La relazione con gli altri ora si fonda sulla comprensione, sulla pazienza, sul rispetto e sulla tolleranza. La tua vita sedentaria del passato ha lasciato il posto a quella più attiva. Ti sei liberata dai sensi di colpa e dalle convinzioni che ti hanno limitato. Adesso ti senti leggera, libera e proattiva in quanto hai il pieno controllo della tua emotività. Sei completamente regista della tua esistenza!

13. Come posso fidarmi: non ti conosco?

Lascia che ci conosciamo a poco a poco. Intanto leggi i miei post e vedi i miei video. Poi, sta a te decidere di fidarti e di affidarti. In ogni caso sappi che io sarò lì ad attenderti!

14. Come posso essere certa che non mi farai il “lavaggio del cervello”?

Ho studiato per tre anni un master in coaching. Mi sono certificata a dicembre 2023 dopo aver superato diverse prove fisiche e teoriche. Non sono iscritta ad un albo professionale in quanto in Italia non esiste un albo professionale per i coach. Sono in continua formazione in quanto credo nell'evoluzione professionale perpetua, poiché l'aiuto alle altre persone è imprescindibile dalla propria crescita. Il coaching per me è uno stile di vita e non solamente una professione da interrompere al raggiungimento di un'età pensionabile. La radio, Internet, la Tv, le relazioni tossiche compiono in qualche modo una sorta di lavaggio mentale. Fondamentale, perciò, selezionare sempre il flusso di messaggi, distinguendo quelli nocivi e negativi da quelli benefici e positivi. I primi provocano in noi paura, ansia, preoccupazioni, tristezza. I secondi, invece, ci mettono nella condizione di prendere consapevolezza delle nostre risorse interiori e delle nostre potenzialità. I nostri pensieri determinano le nostre scelte, le nostre scelte determinano le nostre azioni, le nostre azioni determinano le nostre emozioni. Perciò, noi abbiamo il potere di creare la nostra vita nel migliore dei modi per far stare bene sia noi stessi che tutti coloro che entrano in contatto con noi. Ed io ti aiuterò proprio a fare tutto ciò!

15. Non hai abbastanza testimonianze, allora come posso affidarmi?

Certamente non è da una vita che svolgo la professione di coach. Allora ti chiedo: come può un professionista, ad esempio un medico, operare anche se ha terminato da non molto i propri studi? La risposta ovviamente è esercitandosi ogni giorno di più e sempre meglio. A differenza del medico se sbaglio ossia non sono efficace in una sessione di coaching, posso tranquillamente correggermi la

volta dopo con più attenzione, più determinazione e più precisione. Lo faccio innanzitutto per 3 motivi: 1) amo vedere le soluzioni e metto tutta la mia energia in quella direzione in quanto voglio vedere realizzati i tuoi desideri per godere della tua soddisfazione; 2) provo più gioia nel dare che non nel ricevere; 3) sono una donna competitiva che ama vincere. Quindi non permetto che una persona che si affidi a me non possa raggiungere ciò che desidera, a meno che non sia lei a decidere di interrompere. Alla fine del programma di coaching tu sarai soddisfatta e parlerai molto bene di me, lasciandomi la tua testimonianza scritta o video registrata e con il tuo consenso verrà inserita nel mio sito.

16. In quanto tempo posso ottenere i risultati?

Dipende molto dal tuo impegno, dal tempo che vuoi dedicare e dalla volontà di migliorarti. Ti posso aiutare, assistere, incoraggiare, sostenere, ma non posso fare ciò che è sotto la tua responsabilità!

In ogni caso il tempo del percorso varia da 3 a 9 mesi a seconda di ciò che vuoi ottenere e di quanto tempo vuoi dedicarti.

17. Come e dove avvengono le sessioni?

Incontri individuali con me in presenza oppure nella piattaforma Zoom. Se c'è la possibilità, si può anche scegliere di entrare in un gruppo di donne, che è già costituito e che seguo, con l'unica clausola che il numero massimo sia di 7 persone.

18. Cosa devo portare alle sessioni di coaching?

Strumenti pratici: un quaderno, una penna e delle matite colorate.

19. Come devo comportarmi prima, durante e dopo le sessioni?

Essere puntuale, impegnarti, affidarti e aver fiducia nelle tue potenzialità. Fondamentale, inoltre, è l'essere sicura al 100% di non essere interrotta per tutto il tempo della sessione. Quindi metti il cellulare in modalità off line o

spegnilo e scegli un luogo tranquillo solamente per te. Dopo l'incontro sarebbe importante che ti tenessi 15 minuti di relax in modo da permettere che il lavoro fatto assieme agisca profondamente dentro di te.

20. Come mi collego on line per la sessione?

Necessario avere un PC, una connessione internet stabile, un browser, scaricare il programma Zoom e poi cliccare sul link che ti invio prima della nostra sessione.

21. Cosa succederà alla fine del percorso di coaching intrapreso?

Se lo vorrai, sarò sempre il tuo punto di riferimento. E se lo riterrai opportuno, potrai continuare a stare con me, facendo altre sessioni di coaching, leggendo i miei post e vedendo i miei video. Dopo la fine del percorso di coaching regalo sempre 2 o 3 sessioni di coaching per vedere l'avanzamento del tuo miglioramento. La vita è un viaggio continuo di consapevolezza e di crescita a 360°.