

**S.F.E.R.A COACHING**

**Tesi**

**DA IRBAF A FABRY**

**“L’integrazione”**



Relatore: Luca Saccagno

Candidato: Samuele Colombi Manzi

**Sfera coaching anno 2012 – 2013**

# **INDICE**

**Premessa**

**Pianificazione tesi ed elaborazione**

**Capitolo I - IRBAF, BACKGROUND E L'INCONTRO "SFERICO"**

**Capitolo II - IL PRIMO COLLOQUIO**

**Capitolo III - LE MIE PIRAMIDI**

**Capitolo IV - CREARE L'ASCENSORE A SISIFO, LA META**

**Capitolo V - ON AIR, IL PIANO D'AZIONE**

**Capitolo VI - IL VALORE AGGIUNTO DELL'ATTIVAZIONE**

**Capitolo VII - L'INVISIBILE**

**Capitolo VIII - E' TEMPO DI VERIFICHE E RAGNATELE**

**Capitolo IX - L'ATTORE PROTAGONISTA SONO IO. IL MANTENIMENTO**

**QUESTO E' SOLO L'INIZIO**

**BIBLIOGRAFIA**

**RINGRAZIAMENTI**

## PREMESSA

Il lavoro che riassumo è frutto della mia prima esperienza di coaching coadiuvata da una concatenazione di percorsi consapevoli vissuti nel corso degli ultimi sette anni.

Il trigger scatenante fu la personale mancanza di orientamento e la navigazione a vista che mi portò alla deriva e al collasso psico-fisico.

Da quest'autoritratto e dalle conseguenti esplorazioni ricavo la certezza che le mie esperienze sono la causa e il mio mondo ne è la conseguenza.

"In un solo istante mi resi conto che quest'universo è intelligente. Procede in una direzione, e noi abbiamo qualcosa a che fare con quella direzione. E quello spirito creativo, l'intento creativo che è stata la storia di questo pianeta, proviene dal nostro interno, ed è la fuori; è la stessa cosa...

La coscienza stessa è ciò che è fondamentale, e l'energia-materia è il prodotto della coscienza... Se cambiamo idea riguardo a chi siamo, e riusciamo a vederci come esseri eterni e creativi che creano l'esperienza fisica, uniti a quel livello di esistenza che chiamiamo coscienza, iniziamo a vedere e a creare questo mondo in cui viviamo in modo assai diverso (Edgar Mitchell – What the bleep do you know – Scienza e coscienza – 2006).

E allora finalmente dico Tic... Tuc... Tac... Trac... un incantesimo e magicamente sono avvolto da una bolla di viola colorata, dal punto di reperi dello sterno, e fino alle spalle sale una sensazione piacevole che culmina con la chiusura degli occhi e i brividi nel corpo. Nella sua comodità si esaltano i sensi e la creatività diventa infinita, completamente sincronica con il mondo esterno.

Con questo spelling magico inizia il mio "hic et nunc" che da vita alle mie prestazioni d'eccellenza e la trasformazione del singolo evento in una serie di successi ripetibili nel tempo.

*"Nella logica formale, una contraddizione è il segnale della sconfitta: ma nell'evoluzione dell'autentica conoscenza, segna il primo passo verso la vittoria" (Alfred North Whitehead).*

## PIANIFICAZIONE TESI ED ELABORAZIONE

La tabella sotto presenta la struttura del lavoro svolto con il Coachee. Il percorso è stato sviluppato seguendo il modello e gli strumenti acquisiti durante il corso di SFERA.

<b>DESCRIZIONE</b>	<b>PDCA</b>	<b>DATA</b>	<b>DURATA</b>
<b>1° SESSIONE COLLOQUIO</b>	<b>Fase di Analisi</b>	<b>06/02/2013</b>	<b>1,5 ore</b>
<b>2° SESSIONE COACHING, MODELLO SFERA</b>	<b>Fase di Analisi</b>	<b>21/02/2013</b>	<b>2 ore</b>
<b>3° SESSIONE OBIETTIVO DEFINIZIONE DELLA META</b>	<b>Ottimizzazione</b>	<b>06/03/2013</b>	<b>1,5 ore</b>
<b>4° PIANO D'AZIONE</b>	<b>Ottimizzazione</b>	<b>27/03/2013</b>	<b>1 e 20 min.</b>
<b>5° SESSIONE ATTIVAZIONE</b>	<b>Ottimizzazione</b>	<b>17/04/2013</b>	<b>1 e 10 min.</b>
<b>6° SESSIONE ENERGIA</b>	<b>Ottimizzazione</b>	<b>30/04/2013</b>	<b>2 ore</b>
<b>7° SESSIONE - VERIFICA PDA - NOOSFERA</b>	<b>Verifica</b>	<b>09/05/2013</b>	<b>1 ora</b>
<b>8° SESSIONE MANTENIMENTO</b>	<b>Mantenimento</b>	<b>13/05/2013</b>	<b>1 e 20 min.</b>

Essendo il coachee un collega di lavoro abbiamo deciso di comune accordo di svolgere le sessioni fuori dall'ufficio al fine di non essere contaminati dall'ambiente.

Ogni sessione di lavoro è stata divisa come sotto segue:

### **SEDUTA 1**

1. Accoglienza
2. Motivo della scelta di seguire un percorso coaching
3. Ascolto attento
4. Riepilogo della sessione e feedback a caldo
5. Consegne a casa, scrivere in romanzato il coachee ora e cosa vede di là dal ponte. Trasformazione del linguaggio.

## **SEDUTA 2**

1. Accoglienza e ripasso della sessione precedente
2. Coaching, costruttivismo codice etico e contratto
3. Metodologia e Modello S.F.E.RA.
4. Sfera Mandala - Sferagramma
5. Riepilogo della sessione e feedback a caldo

## **SEDUTA 3**

1. Accoglienza e revisione della sessione precedente
2. Definizione dell'obiettivo e la meta
3. Riepilogo della sessione e feedback a caldo

## **SEDUTA 4**

1. Accoglienza e revisione della sessione precedente
2. Piano d'azione
3. Riepilogo della sessione e feedback a caldo

## **SEDUTA 5**

1. Accoglienza e revisione della sessione precedente
2. Programma di attivazione
3. Tecniche e strumenti per l'attivazione
4. Riepilogo della sessione e feedback a caldo

## **SEDUTA 6**

1. Accoglienza e revisione della sessione precedente
2. L'invisibile
3. La matrice dell'energia, stati e situazioni
4. Il fuori forma e il lasciare andare peso

5. Riepilogo della sessione e feedback a caldo

### **SEDUTA 7**

1. Accoglienza e revisione della sessione precedente
2. Revisione piano d'azione
3. Noosfera
4. Riepilogo della sessione e feedback a caldo

### **SEDUTA 8**

1. Accoglienza e revisione della sessione precedente
2. Il ciclo PDCA e il mantenimento
3. Mantra attivatore
4. Induzione RED
5. Riepilogo della sessione e feedback a caldo

## **PIANO D'AZIONE DEL COACH**

**Obiettivo:** accompagnare il coachee dal punto A al punto B.

**Indicatori di riuscita:** efficacia nel ruolo di coach.

**Indicatore secondario di riuscita:** Sicurezza nella gestione del lavoro di coach, dimestichezza nell'utilizzo del modello, alienazione del giudizio e della critica.

**Risorse:** passione e meticolosità nella gestione del ruolo di coach, ricerca del continuo e costante miglioramento con processi di verifica e mantenimento.

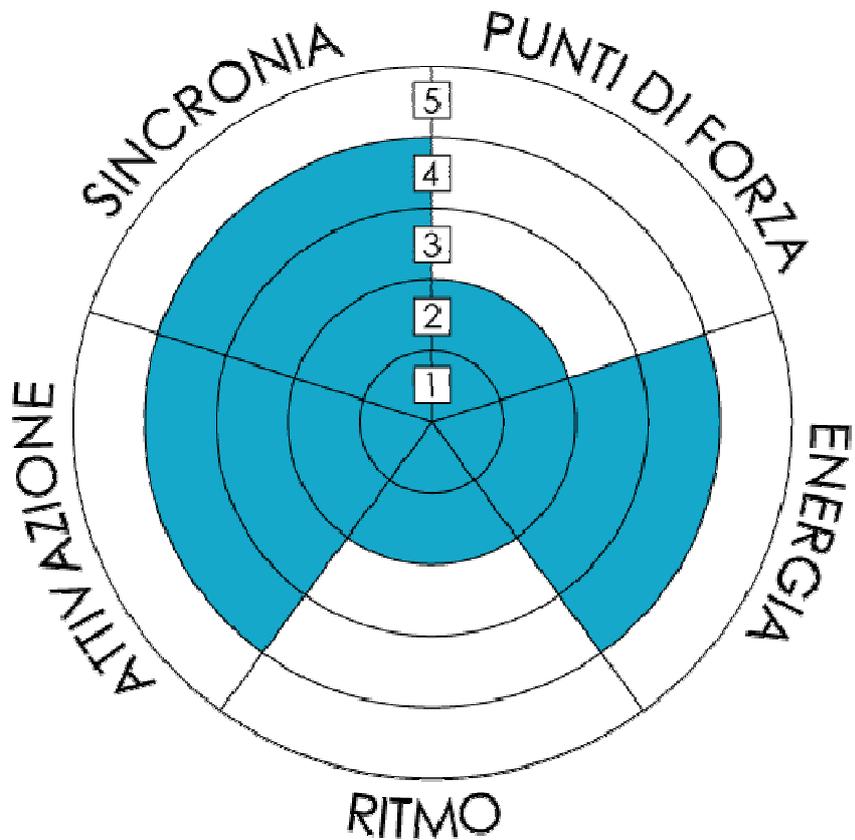
**Azioni concrete:** Organizzazione di ogni seduta, chiedere "Aiuto" (supervisione), verifica del mio stato prima e dopo le sedute, trasformare la curiosità in ricerca.

**Tempistiche:** rispetto dei tempi e delle indicazioni del coachee.

**Valori:** Energia, Determinazione, ecologia verso il coachee e me stesso.

*"Il segreto è il no more problem. Eseguire mettendo in atto solo le tecniche che so fare con la massima sicurezza ed efficacia, quelle che sono un vero automatismo". (G. Vercelli -Vincere con la mente).*

**IL MIO PRIMO SFERAMANDALA DA COACH:**



Punti di forza	Aree di miglioramento
Sincronia, Attivazione, Energia	Forza, Ritmo

Commento
Concentrato sull'obiettivo da raggiungere e con un'ottima dose di energia che mantiene sempre alta la voglia di affrontare questo nuovo ruolo di coach

## CAPITOLO I

### **IRBAF, BACKGROUND E L'INCONTRO "SFERICO"**

L'oggetto di questo capitolo è la storia di come il coachee, che chiameremo Irbaf, ha incontrato il mondo di sfera.

#### **Background**

IrbaF ha ventotto anni, è un collega di lavoro che per motivi di ristrutturazione interna è stato integrato nel team da me gestito. L'azienda per cui lavoriamo è una multinazionale taiwanese, operante nel settore dell'information technologies. La filiale italiana distribuisce prodotti finiti, personal computer in tutte le declinazioni disponibili.

Il background formativo di IrbaF è scandito dalla preparazione liceale per poi concludersi con la laurea in Economia Europea (curriculum "Mercati e management") presso la Facoltà di Scienze Politiche dell'Università degli Studi di Milano. Le principali competenze trasferibili sono microeconomia; macroeconomia; economia aziendale; gestione d'impresa; marketing; business english; politica economica; scienze delle finanze; economia degli intermediari finanziari; diritto privato; diritto commerciale; storia economica; politica dell'Unione Europea; matematica e statistica. A detta sua la trattazione preferita è il marketing con una sfaccettatura mixata tra humanities and business.

IrbaF inizia il suo percorso lavorativo nel 2010 come national key account (commerciale) seguendo i computer electronics shop specializzati del nord Italia. I risultati del primo anno sono apprezzabili e influenzati dai primi sentori di crisi, infatti, il mercato decresce del 15% rispetto al 2009.

A fronte di questa situazione generalizzata, che porta a una decrescita del fatturato, nel 2011 inizia la prima ristrutturazione e IrbaF viene "dirottato" nel team Trade Marketing.

Questa nuova posizione galvanizza IrbaF e soprattutto la parola "magica" marketing. Purtroppo l'idillio dura poco e deve iniziare a fare i conti con le richieste sempre più pressanti dettate dall'ipercompetitività del mercato. I mesi di permanenza nel team marketing diventano, a detta di IrbaF, "debilitanti" per di più amplificati dalla gestione autoritaria del team (Autoritaria perché la situazione richiedeva una visione meno strategica e più operativa al fine di portare in equilibrio il conto economico e le risorse ereditate dal passato). Tale situazione porta a visioni contrastanti tra IrbaF e il responsabile di divisione sfociata in un'incomprensione a livello personale e sanato con un nuovo cambio di mansione.

## **La congiunzione Sferica**

Irbaf a Novembre 2012 entra nel team Sales force support (BackOffice, logistica e analisi del mercato) da me gestito. Qui entra in gioco il nostro rapporto "sferico" favorito dalla demotivazione evidente e dalla mancanza di energia necessaria per affrontare la nuova sfida.

I primi due mesi i rapporti tra me e Irbaf viaggiano prettamente sul binario professionale con la definizione comune delle attività lavorative e degli obiettivi annuali. Grazie alla flessibilità garantita, atta a recuperare le sue motivazioni, il nostro rapporto diventa fonte di confronto su diversi temi e in modo naturale descrivo il percorso di "Sfera" intrapreso servendo su un piatto d'argento la sua curiosità sfociata poi in una richiesta d'aiuto "extra professionale".

D'acchito, mi sentivo impreparato ad affrontare un'attività di coaching che definirei border-line in quanto al limite tra le nostre professioni e la vita personale. In quel momento il mio sfera-mandala evidenziava una forte mancanza sui punti di forza, contagiato dalla paura, di non essere efficace e di esercitare in modo approssimativo il coaching. A livello di ritmo il mio status di leader della situazione non era attivato e di conseguenza anche l'aspetto sincronico era interrotto da *cosa succederà*, quindi spostato già sul risultato futuro e dal possibile giudizio-critica. A compensazione l'aspetto energetico e la voglia di fare erano ai livelli massimi, anche catturati dalla chance di negoziare con Irbaf l'aiuto incrociato.

Dopo un'attenta riflessione e abbandonato l'idea di svolgere una tesi sullo sport, che richiedeva una visione più ampia sulle dinamiche di squadra, accetto il "guanto di sfida" lanciato da Irbaf.

La prima azione compiuta, che anticipa il colloquio, è stata quella di neutralizzare e consapevolizzare il pregiudizio nei confronti Irbaf. Al fine di approcciare in modo pulito l'attività di coaching è stato necessario resettare l'idea "negativa" che avevo del coachee creata in azienda. La domanda che più mi aiutato è stata: E' il tuo giudizio o è un giudizio vicario? E' possibile trasformare e consapevolizzare tale giudizio? Inoltre, la curiosità di verificare direttamente la possibile evoluzione del coachee con l'ausilio del modello acquisito ha fatto la differenza. Quest'atteggiamento curioso ha lasciato cadere il piano critico per innalzare l'armonia tra me, il coachee e l'ambiente.

*"E ora lancia la sfera dove desideri, in sincronia con questo momento, pensando solamente di riuscirci, con la giusta energia e coinvolgendo tutto il corpo in questo giusto ritmo e flusso di movimento... fallo ora! Ce l'hai fatta? Il grande gioco è iniziato!" (G. Vercelli -Vincere con la mente).*

## **CAPITOLO II**

### **IL PRIMO COLLOQUIO**

L'oggetto di questo capitolo è il primo colloquio con il Coachee.

#### **Il ghiaccio è sciolto**

Il coachee è arrivato puntuale e sorprendentemente sorridente all'appuntamento. Dico così perché durante l'attività lavorativa è tendenzialmente corrucciato, lento e con movimenti "analitici". A questo punto affermo che lo stile adottato è un ottimo punto di partenza e un preludio al lavoro da svolgere.

Con piglio intraprendente mi chiede che il lavoro sia svolto bypassando il rapporto lavorativo ossia la relazione responsabile (io) e collaboratore (coachee).

Accetto la richiesta, ma vista la situazione spiego che come responsabile dell'attività lavorativa dedicherò un occhio di riguardo soprattutto nel dettare i tempi e identificare i suoi compiti. Lo ritengo fondamentale al fine di fornire una sua tranquillità nell'affrontare il 60% dei ruoli di vita.

A questo punto sono stati definiti i ruoli e verificato che il coachee non abbia avuto precedenti esperienze psicologiche. La risposta è negativa.

#### **Secondo te chi è un Coach?**

<< Non ho approfondito l'argomento perché voglio scoprirlo viaggiando in questa nuova esperienza, comunque penso che sia un accompagnatore che esalti le mie potenzialità per raggiungere il mio obiettivo. Soprattutto spero che sappia traghettare senza criticare e giudicare >>.

Per confermare la sua teoria ho fornito indicazioni sul ruolo e le competenze che saranno approfondite nella seconda seduta di presentazione del modello e delle metodologie.

#### **Chi sono...**

Nasco il 27 Maggio 1985, la mia mamma dice che c'era ancora la neve della Grande Nevicata per terra, cosa insolita, per essere quasi in Estate.

Da bambino ho frequentato l'asilo delle suore, credo che questo abbia influito sulla mia attuale avversione verso la religione. Ricordo un episodio in cui la "Madre Superiore" spiegava ai bambini che tutti abbiamo un angelo custode, ma non lo vediamo perché sta sempre nascosto dietro le nostre spalle. Sono stato mandato direttamente nella stanza con le brandine al buio, quando le ho chiesto come mai allora non vedevo quello degli altri bambini.

Alle elementari ero piuttosto iperattivo, il classico bimbo-incubo delle maestre. Fortunatamente ero anche abbastanza sveglio, e stranamente facevo parte sia del gruppo "degli indisciplinati" che "dei primi della classe". Già alle elementari, almeno dalle mie parti, incominci a definirti una reputazione, ovvero se sarai etichettato a vita come un figo o come uno sfigato. Le mie "marachelle" facevano ridere, ed ero comunque più sveglio degli altri bambini, quindi sono sempre stato piuttosto popolare.

Poi arrivano le scuole medie. Anche qui sono stato un caso insolito: la mia pagella di terza media non presentava un voto che non fosse Ottimo, nonostante avessi anche una sospensione alle spalle. In questo periodo ho iniziato a uscire il pomeriggio, d'estate anche la sera, a giocare a basket al parquet e ad avvicinarmi alla cultura Hip Hop, che ancora oggi ricopre un ruolo importante nella mia personalità e nel mio modo di vivere. Ho conosciuto la maggior parte dei miei amici attuali, che da quel periodo sono stati come una seconda famiglia. Ho anche scoperto che con una ragazza si possono fare un sacco di cose, e non solo amareggiare duro per ore.

Il periodo più divertente è stato comunque il liceo. Ho perso l'interesse per lo studio quando ho capito che per avere voti alti non dovevo avere una vita sociale. Storie di risse al parquet, il basket, ragazze, graffiti, le sfide di freestyle, droghe, sono state il mio mondo più o meno dai 15 ai 19. Poi ho conosciuto Silvia e volevo semplicemente divertirmi nell'ultima gita scolastica, ma le cose sono andate non proprio come prevedevo a distanza di 10 anni condividiamo un appartamento, e nel frattempo ho, come si suol dire, messo la testa a posto.

A 16 anni ho cominciato già a sentire la voglia d'indipendenza e ho iniziato ad affiancare il lavoro part time alla scuola, per passare a un lavoro a tempo pieno appena finita l'università.

Il mio abbigliamento di allora e il mio modo di fare "spocchioso" non mi hanno certo aiutato con i professori, la frase "è intelligente ma non si applica" è stata la mia persecuzione. Non studiavo, ma bastava dirmi "portami un voto alto in questa verifica e ti do X" e se la posta in gioco era alta, uscivo un paio di pomeriggi in meno per studiare di più (10 quando avevo la media del 4, per un cellulare, true story).

Ho incontrato una sola professoressa che credeva davvero in me, per gli altri ero solo un futuro benzinaio o qualcosa del genere. Era la professoressa di Matematica in 4 Superiore, mi mandò alle Olimpiadi della Matematica e della Fisica insieme ai "secchioni" sotto gli occhi increduli di tutti. Loro si sono fermati alla selezione per scuola, io sono arrivato alle finali regionali.

Dopo le superiori ho iniziato gli studi di Economia e il lavoro a tempo pieno. Questi 3-4 anni sono passati velocissimi e intensissimi, tra studio, lavoro, amici vecchi e nuovi, feste universitarie. Ho mantenuto la stessa mentalità del liceo: non si impara tutto sui libri scolastici, e ho preferito avere una media "media" e una vita attiva piuttosto che una media altissima e nessun rapporto sociale.

Anche qui ho instaurato un ottimo rapporto col professore di Matematica (sono pragmatici e filosofici allo stesso tempo, sarà per quello), con il quale siamo diventati dopo poco tempo ottimi amici (abbiamo anche creato e gestito un network per universitari con tanto di radio on line, e per un periodo ho scritto una rubrica sul sito a supporto del lancio del suo libro sul mondo del lavoro in Italia).

Finita l'Università, ho trovato subito un lavoro a tempo pieno, e ho cominciato a valutare l'idea di andare a vivere con Silvia...

Dopo alti e bassi e un periodo di stallo "motivazionale", ora ogni giorno cerco di imparare qualcosa di nuovo dal mondo che mi circonda, per migliorare me stesso, per stare bene io e le persone che mi circondano.

### **Flusso di coscienza**

La parola più adatta per descrivere come mi sento in questo periodo è "Senza voglia, demotivato al 100%", e per "questo periodo" intendo almeno gli ultimi 14 mesi.

Dalle elementari alle medie al liceo all'università ai vari posti dove ho lavorato, sono (quasi) sempre stato abituato a essere considerato uno dei migliori, un punto di riferimento, l'amico di cui vuoi sapere il parere prima di prendere una decisione perché lo consideri saggio e intelligente. Mi è sempre piaciuto organizzare e creare, ho aiutato amici a lanciare applicazioni di relativo successo per iPhone, o ad avviare un locale.

Ora mi sembra di essere perennemente incompreso, in difficoltà a trasferire in parole e pensieri, ma ultimamente mi sembra davvero di avere a che fare con alieni che parlano un'altra lingua. La mia tesi di laurea e una mia ricerca sono ancora utilizzate dal mio vecchio professore di marketing durante le sue lezioni, ma nella mia ultima esperienza di lavoro in questo settore mi sono sentito dire dal primo giorno, da persone che non reputo per niente più esperte di me in materia (vedi la moglie del grande capo prima, vedi uno che non sa distinguere il suo pensiero da quello della massa) che sono troppo quadrato e che non ho creatività. Io, che ho cominciato a scrivere per occupare il tempo libero quando avevo 7 anni. Che compro una cosa solo se non sono in grado di costruirla. Sono addirittura considerato non idoneo a lavorare nel settore per il quale ho studiato e del quale sono sempre stato appassionato. Sembra che tutti vedano solo le mie piccole (e tranquillamente sopportabili, da vent'anni) diversità, e mi sono sentito dare dell'idiota, del ritardato... Le persone con cui stavo a stretto contatto sembra che vedessero solo le mie piccole fissazioni, lo staccarmi dalla realtà per qualche momento, il mio spesso eccessivo razionalismo, arrivando al punto che ogni cosa che dicevo era ricondotta o a una mia fantomatica incapacità di pensare fuori dagli schemi (che detto da persone, che si vestono come altre migliaia, mangiano solo nei posti dove mangiano altre migliaia, comprano quello che comprano altre migliaia, sinceramente mi crea una reazione a metà tra la risata e il pianto). Questo essere "incompreso" mi fa sentire demotivato e scoraggiato. Che cosa dico a fare il mio parere se tanto, nonostante sia probabilmente giusto, mi sento dire

sempre che è sbagliato? Con che voglia cerco di fare del mio meglio quando le persone con cui lavoro mi reputano stupido e non fanno altro che rinfacciarmelo direttamente o indirettamente? E quando vedo persone palesemente poco capaci che non sanno neanche di cosa stanno parlando che vengono riconosciute come più in gamba e sveglie di me? Tutto questo ha creato in me tra l'altro un dubbio che non si era mai visto: e se avessero ragione loro e fossi veramente incapace? Sono una delle persone con l'Ego più grosso della storia, arrivare a pensare una cosa del genere per me è stato stranissimo, non che ulteriormente *demotivante*.

Poi ho sempre avuto un sacco d'interessi, dalla musica (farla, non solo ascoltarla), alla scrittura (racconti, testi di canzoni, blog), alla lettura, giardinaggio, fotografia, basket... Mi sono sempre lamentato della mancanza di tempo per fare tutte queste cose.

Ora mi sembra ancora di avere poco tempo, ma il problema è che non mi sto dedicando quasi più a niente. Mi sento stanco, appesantito (gambe e testa/collo soprattutto), svogliato, la mattina ci metto quasi un'ora a svegliarmi del tutto (se ho dormito, spesso capita che non riesco a prendere sonno fino alle 3-4, alternando sonno leggero e veglia, ma quando suona la sveglia sono già attivo), mi sembra che il tempo passi in fretta ed io sia immobile. Delle volte mi perdo nei pensieri e mi sembra di aver avuto dei vuoti temporali, come se l'orologio si fosse spostato di colpo senza che me ne accorgessi, e non capisco cosa ho fatto in quel tempo. Mi è capitato qualche settimana fa di passare un intero venerdì sera in casa da solo a fissare il soffitto, cosa per me impensabile. Seramente, venerdì sera a casa... se lo dicessi a mia madre, non ci crederebbe.

Mi rendo conto di essermi buttato giù, mi sento *impotente*, non ho fiducia nel genere umano. Alterno momenti di noia a situazioni di disagio/sensazione di essere fuori contesto. Mi ritrovo ad alternare momenti di passività a reazioni troppo aggressive. Spesso mi capita di mettermi sul divano prima di andare a letto e sentirmi un vuoto nel petto, credo sia una sorta di sensazione di ansia, ma non ne sono certo.

Aggiungi a tutto questo il fatto che siamo in Italia e in un momento storico pessimo: pochi sbocchi per un giovane, poche possibilità d'investimento se non hai già un capitale, difficoltà ad andare avanti se non hai una raccomandazione o un familiare o un amico... Delle volte non nego che resto volontariamente nel mio stato di "fermo" per questi motivi. Che senso ha sbattermi, se tanto vince quello che sa tenere le relazioni e non quello più preparato? Sono stato educato da mio padre allo "struggle", a sbattermi per avere quello che voglio, è sempre stato il parametro principale attraverso il quale ho giudicato le persone che mi stanno attorno. Cosa serve sbattersi? Per vedere che chi si sbatte meno ottiene di più?

Fine dello sfogo.

### **Approfondimento con domande:**

*Dove senti fisicamente questa sensazione di "Non voglia"?*

<< In realtà a livello immaginario mi dico oggi faccio questo e quest'altro, poi nel momento dell'azione sento un vuoto che parte dalla gola fino allo stomaco e lì mi fermo>>.

*Secondo te come come puoi definire meglio questa demotivazione?*

<<Ecco penso che il mio tono accusatorio nei confronti degli altri e del loro giudizio crei una sorta di barriera all'agire alla voglia di fare... Quindi ho giustificato il mio comportamento in base al giudizio altrui>>.

*Mostro alcune parole annotate in merito alla visione degli altri:*

<<beh, effettivamente sono veramente accanito e incattivito su alcune persone e soprattutto nell'ambito lavorativo, sono bloccato su di loro, attribuisco troppa importanza alla loro influenza...>>

*Come puoi inquadrare meglio questa situazione d'impotenza?*

<< Il ruolo più inficiato è quello lavorativo e poi lo trascino in altri, di conseguenza posso delimitare la situazione e il periodo>>.

### **Conclusione**

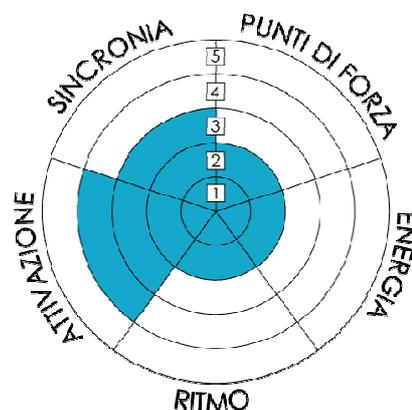
Feedback a caldo: << parlare di questa situazione mi fa sentire sereno e soprattutto con poche domande sono riuscito a capire meglio il mio comportamento. Se dovessi riassumere la sessione, direi "mi sento più ordinato".

Ho chiesto al coach di preparare un racconto romanzato dove si descrive ora e come si vedrà dopo aver attraversato il ponte del coaching.

Come ultime battute ho presentato il lavoro della prossima sessione.

### **Autovalutazione post-seduta con Sfermandala**

Punti di forza	Aree di miglioramento
Sincronia, Attivazione	Forza, Ritmo, Energia
Commento	
La sessione si è svolta dopo una giornata lavorativa e alla fine la mia energia ha pagato e di conseguenza il ritmo. Preoccupato e poco sicuro dell'impostazione data	

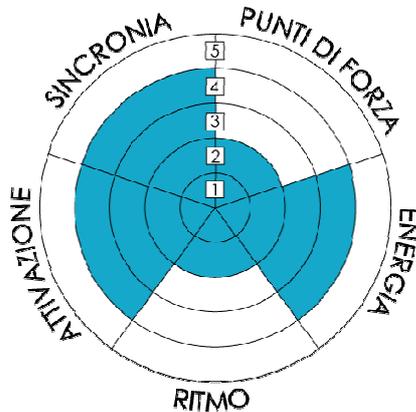


## CAPITOLO III

### “LE MIE PIRAMIDI”

L’oggetto di questo capitolo è la presentazione del programma.

#### **Autovalutazione**



#### **Accoglienza e feedback**

Il coach è arrivato puntuale, sereno e deciso e molto organizzato.

Chiedo se ha integrato l’ultima sessione e se ha preparato il compito.

<<Sono consapevole della situazione e sono piacevolmente sorpreso di quanto i miei pensieri siano più calmi e ordinati>>. Presenta con orgoglio il compito (vedi elaborato nominato “Dalla fine: il suo riassunto personale e la trasformazione del linguaggio”).

Diamo una lettura veloce e gli comunico che utilizzeremo il materiale nell’ultima sessione. Voglio lasciare la curiosità.

#### **Dalla fine: il suo riassunto personale e la trasformazione del linguaggio**

Fabri e Irbaf sono fratelli, gemelli, ma sono totalmente l’uno l’opposto dell’altro. Tipo Schwarzenegger e De Vito né “I Gemelli”. La loro diversità è palese a colpo d’occhio. Irbaf è spettinato, non si cura, pancia gonfia da birra e sempre vestito di nero, mentre Fabri indossa colori allegri ed è di bell’aspetto, sempre ordinato e sorridente. In realtà fino ai 20 anni erano molto simili, poi dopo l’università la loro vita ha preso due strade diverse. Irbaf ha trovato lavoro in una multinazionale orientale. Dopo 3 anni, è convinto di essere circondato dagli alieni, altrimenti non si spiegherebbe come mai, nonostante i successi e la stima che ha sempre avuto dal resto del mondo, solo lì non riesce a emergere, anzi, sprofonda. Come Fabri, adora scrivere, produrre musica, creare fare soldi, ma da quando è cominciato questo circolo vizioso non fa più nulla di tutto ciò. Ha delle fisse, scarsa emotività, e nonostante l’intelligenza che lo contraddistingue si sente stupido, quasi fosse un savant. Si sente

stanco, svegliato, e passa i suoi momenti liberi sul divano a guardare la tv spenta, al massimo bevendo e fumando. Non ha nemmeno più voglia di uscire con gli amici o distare in mezzo ad altre persone. Fabri ha avuto più o meno un percorso professionale simile dopo l'università, ma la cosa non gli interessa perché ha altri progetti. Anche lui lavora in una multinazionale ma sa che non è il lavoro della sua vita, e il venerdì sera ride della scarsa elasticità mentale dei suoi colleghi con i suoi amici. Sa di essere più intelligente degli altri e sa che poco conta se delle persone vedono solo le contro-indicazioni della sua personalità, sa di essere comunque il migliore. Mentre Irbaf, quando torna a casa la sera, si butta sul divano immobile a pensare a che fare, senza di fatto far niente, Fabri già in macchina sta programmando il To Do della serata, tra passa tempi e progetti. Non se ne sta mai con le mani in mano: sta ricostruendo la "fama" che aveva sul web prima che suo fratello mandasse a monte tutto, sta progettando un business personale e una Start Up molto promettente con il suo amico d'infanzia. Il mondo gli sorride, e ama il suo modo non convenzionale di guardarlo. Anche se Fabri non ne può più di vedere suo fratello così, e da un paio di mesi a questa parte lo sta aiutando a ripartire. Quando anche Irbaf si tirerà fuori del tutto, riusciranno finalmente a realizzare tutto quello che hanno inteso da quando sono bambini.

Ho chiesto al coachee di focalizzarsi sulle parole negative più ripetute e trasformare per re incorniciare la situazione e migliorare il self talk.

Fermo ->Stabile; Incompreso ->Sottovalutato; Un'altra lingua-> Preparato; Non ha creatività -> Originale; Demotivato -> In ricerca; Appesantito -> Fuori forma.

### **Il contratto**

Il lavoro si svolgerà in otto sedute, con un intervallo di quindici giorni. Ogni seduta durerà un'ora.

Propongo la visione del codice etico. Aggiungo che ci saranno dei "compiti a casa" e sottolineo che si lavorerà con il massimo dell'ecologia e della sincerità.

Chiedo al coachee di firmare virtualmente il contratto:

*"ora sigliamo insieme il nostro accordo, fingi di impugnare la penna e firma nell'aria".*

Ecco la nostra prima induzione ipnotica.

Il coachee resta sorpreso e impressionato dalla potenza di un singolo gesto.

### **Presentazione di S.F.E.R.A.**

Il Coachee si descrive molto analitico e logico e sotto sua richiesta espressa dedico una sessione alla presentazione del modello. Vuole conoscere le componenti e la filosofia d'origine.

Inizio con l'approccio teorico di riferimento, il costruttivismo.

**Domanda:** *Condividi l'affermazione che l'esperienza è la causa e il mondo la conseguenza? Chiudi gli occhi e pensa di essere un attore del mondo.*

<<Partendo da quest'ultima indicazione effettivamente mi sento il prodotto delle mie azioni, quindi protagonista che crea la sua realtà>>.

**Domanda:** *Di conseguenza nella costruzione degli eventi sei attivo?*

<<Se creo le mie esperienze sono un attore attivo>>.

**Domanda:** *Se sei un attore attivo come descrivi la realtà?*

<< Direi che analizzerò le scelte in modo soggettivo, poiché il mio vissuto condiziona la costruzione del mio mondo, utile per sentirsi responsabile. Ci sarà una mia interpretazione personale>>.

Passiamo ora alla definizione di Metodo e Modello:

**Metodo:** Controlla le azioni

**Modello:** Controlla l'attore che compie l'azione.

Presentazione della ruota di Deming (PDCA) combinato al metodo Kai-zen. Ho lasciato al coachee un libro sulla storia della Toyota.

La ruota è composta di fasi, ogni fase è un'operazione ed è essenziale evitare di passare alla successiva senza avere dei risultati nella precedente.

Descrizione di come deve essere un obiettivo ossia positivo, ecologico, sotto il proprio controllo e misurabile. Declinazioni in smart, pure e clear. Obiettivo di processo. L'elaborato finale sarà un piano d'azione che permette di monitorare costantemente l'evoluzione e il processo del percorso.

Quindi si può identificare sfera come un paio d'occhiali che interpretano quello che ci succede e quindi identificare le possibili soluzioni.

Da qui possiamo introdurre il concetto di "Human performance" e per esaltare il suo senso logico presento la formula:

H.P: =  $\frac{\text{Risorse Tecniche} \times \text{Risorse Umane}}{\text{METODO}}$

Indico come risorse tecniche le competenze (hardware) e le risorse umane come l'aspetto psicologico (software). Il metodo deve essere il più semplice possibile e meglio se tendente all'uno al fine di non dividere le potenzialità al numeratore.

Rilevo, inoltre, l'importanza della ripetibilità delle prestazioni umane lanciando il motto "Einmal ist Keinmal". Ci dedichiamo brevemente alla ricerca su internet. Il coachee concorda che per essere efficiente un risultato deve ripetibile nel tempo.

Passiamo poi in rassegna cosa utilizzeremo:

**Sferamandala:** strumento per controllare una prestazione e aver subito lo stato sotto mano.

**Attrattori** dei singoli componenti di Sfera

**Sferakey:** rappresentazione dei cinque ingredienti: concentrazione, autoefficia, emozioni e delega, autoregolazione e leadership, auto motivazione. I cinque elementi della massima prestazione d'eccellenza codificati sul campo. Un costrutto di leggi universali che possiamo definire come madre-figlio e nonno-nipote.

**Sferagramma:** l'equalizzatore che permette di identificare, allenare ed equilibrare un fattore debole.

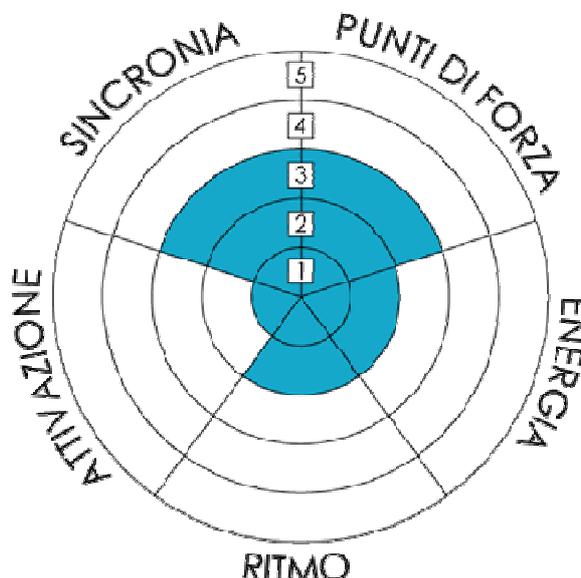
**Noosfera:** per rendere visibile l'invisibile, per identificare tutto ciò che sappiamo di non sapere. E' la trasformazione dell'imprevisto in eventualità.

**Ipnosi:** L'amplificatore, ossia tutto ciò che si fa bene nello stato di veglia, si può fare ancora meglio nello stato d'ipnosi. E' uno stato alterato di coscienza che accede a una dimensione della mente che attinge direttamente alla creatività e il focus è al proprio interno.

Voglio sfruttare questo lavoro propedeutico per la verifica dello stato attuale e chiedo al coachee se vuole utilizzare lo Sferamandala. Accetta con entusiasmo e curiosità.

Invito il coachee a immergersi in un'attività lavorativa nella quale non è riuscito a gestire con passione ed efficacia lo sviluppo e di rappresentare il suo stato:

**SFERAMANDALA: REDAZIONE NEWSLETTER NUOVA GAMMA PRODOTTI**



Chiedo al coachee di commentare:

**Sincronia:** Essenzialmente sull'immaginare come fare... poca azione.

**Punti di forza:** Inefficace troppo teorico, troppa riflessione su come fare.

**Energia:** Implosione e impropria gestione della reattività.

**Ritmo:** continua perdita di tempo, una cosa nel tempo di dieci.

**Attivazione:** Nessuna voglia di fare, poca lucidità nella definizione dell'obiettivo.

Con quest'ultimo punto chiedo al coachee se vuole rilassarsi cinque minuti, invitandolo a lasciare andare i pensieri, incuriosirsi e abbassare la critica. Accetta di buon grado e a questo punto accendo lo stereo e parte una concatenazione di note di Felix Ayo e i musicisti, concerto per archi. Produco una semplice induzione raccontando Sfera come la storia delle piramidi, il monumento più straordinario dell'umanità, e indicando a Irbaf di creare la sua storia straordinaria. Il coachee ritorna alla realtà con emozione e una carica straordinaria.

Chiudo la sessione con una domanda: *Ho soddisfatto la tua curiosità di conoscere il progetto? Quale punto in particolare?*

<<In prima battuta posso ribadire il concetto espresso in conclusione della prima sessione, vedo e sento ordine. Lo sfera mandala mi ha già chiarito i punti deboli. Interessante è la parte "filosofica" del costruttivismo e appassionante l'approccio ipnotico visto in questa dimensione di potenziamento>>.

## **Conclusione**

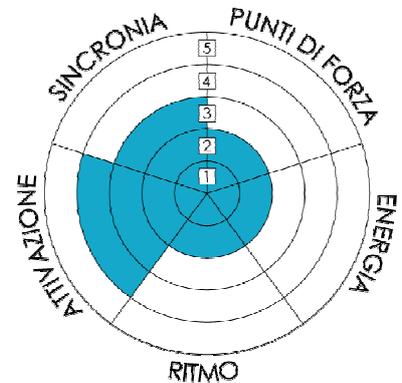
Chiudiamo la sessione con l'introduzione della prossima sessione, Obiettivo e piano d'azione.

Compiti: pensa o scrivi cosa vuoi raggiungere, quali potranno essere i tuoi primi passi. Ho consegnato le domande di riferimento presenti nel PDA.

### **Autovalutazione post-seduta con Sfermandala**

La durata della sessione è stata di 2 ore, più lunga del previsto perché la descrizione degli argomenti era ampia ed era necessaria la semplificazione del linguaggio.

Punti di forza	Aree di miglioramento
Sincronia, Attivazione	Forza, Ritmo, Energia
Commento	
La sessione si è svolta dopo una giornata lavorativa e alla fine la mia energia ha pagato e di conseguenza il ritmo. Preoccupato e poco sicuro dell'impostazione data	

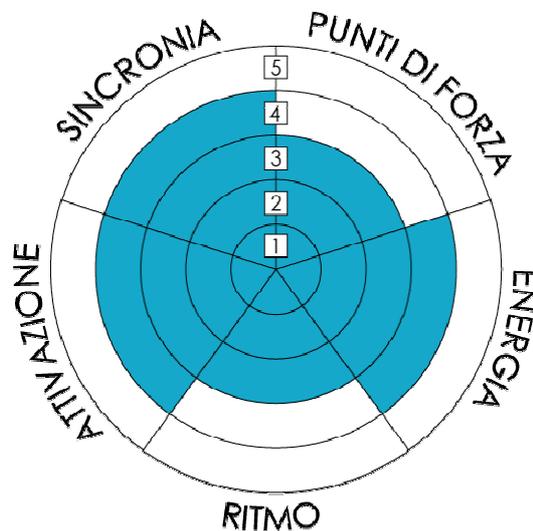


## **CAPITOLO IV**

### **“Creare l’ascensore a Sisifo - La meta”**

L’oggetto di questo capitolo è la definizione della meta.

### **Autovalutazione**



### **Accoglienza e feedback**

Il coachee è arrivato puntuale, ma energeticamente scarico per via della giornata lavorativa.

Chiedo se ha integrato l'ultima sessione e se ha preparato il compito.

<<L'individuazione di cosa voglio veramente mi ha messo alla prova, spesso cadevo nel tranello di cosa non volevo e così la spirale del malessere aumentava. Ho ripreso in più sedute il compito. >>.

Diamo una lettura veloce e gli comunico che utilizzeremo il materiale per la compilazione del piano d'azione.

### **Indagine**

Considerato lo Sferamandala dell'ultima seduta che evidenziava una forte mancanza di attivazione, più volte descritta in fase di colloquio. Infatti, il sentirsi de-motivato, la mancanza di obiettivi non chiari e non avvincenti e il non avere voglia sono tre ottimi indizi per lavorare a spron battuto sulla meta e poi in seconda battuta sul piano d'azione.

Propongo alcune domande al coachee per verificare l'approccio al nuovo percorso.

*Come affronti e come ti poni davanti ad una nuova situazione?*

<<Sicuramente nelle prime battute mi trovo a disagio perché penso già al risultato e mi pre-occupo, poi cerco di mettere in moto in mio entusiasmo. Uscire dalla consuetudine mi disturba>>.

*Quando hai un obiettivo lo raggiungi sempre, se non ottieni un risultato positivo come ti senti e come ti giudichi?*

<<In realtà non tutti gli obiettivi che mi sono posto o che mi hanno proposto li ho raggiunti. Analizzando la situazione ho avuto maggior successo negli obiettivi che ho scelto. Quando non raggiungo un risultato mi sento in colpa e me la racconto, spesso accusando fattori o persone esterne. In realtà non ho mai fatto un'indagine approfondita dei miei insuccessi >>.

### **Definizione dello stato attuale**

*Quale è il problema che in questo momento ti rende vulnerabile alla tua demotivazione e quali possono essere i limiti che ti permettono di vivere serenamente? Indicami almeno tre situazioni.*

<<La demotivazione nasce dal fatto che mi sento incompreso e criticato>>.

<<Mi sento stanco e appesantito, senza forze per reagire>>.

<<Non vedo chiaro in miei obiettivi e nello stesso tempo le mie aspettative sono settate verso l'alto>>.

Innanzitutto, indico al coachee che è tempo di abbassare la critica e di abbandonare le aspettative perché sono disturbatori.

A questo punto approfondiamo i tre punti sopra indicati.

*Cosa intendi precisamente con mi sento incompreso e criticato? Quando succede?*

<<A dir la verità il tutto inizia dalla critica sulla mia persona o sul mio operato e si trasforma in una forma d'incomprensione e poi sfocia nella demotivazione più assoluta. sento una pressione allo stomaco ogni qualvolta sono giudicato dagli altri che ritengo comunque "non superiori" a me>>.

*Rileggiamo attentamente la tua risposta chiedo. Cosa noti?*

<< Ci sono, sono io il primo a criticare gli altri e di conseguenza si ritorce>>.

*Che cosa intendi con appesantito e senza forze?*

<<Direi che la seconda è una conseguenza del mio stato fisico, mi sento gonfio, e mi vergogno del mio fisico attuale. Avverto disagio in ogni movimento pur semplice che sia>>.

*Chiedo al coach di abbandonare il termine "appesantito" con "fuori forma" al fine di dare l'idea di poter riplasmare il corpo. In aggiunta chiedo quando ti sei sentito in forma l'ultima volta ed è importante?*

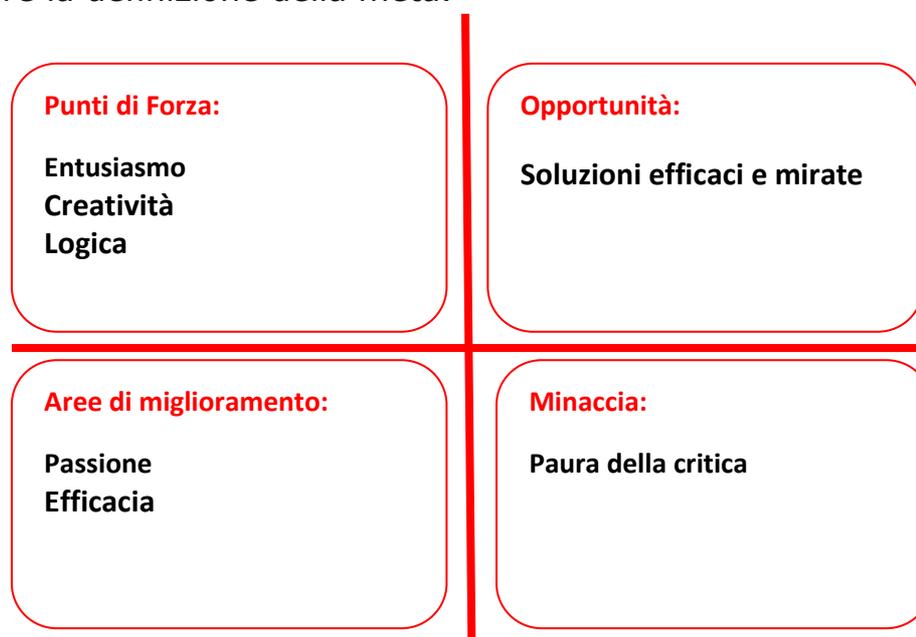
<<Non ho mai vissuto prima una tale situazione di fuori forma, ed è assolutamente importante per me ritrovare il benessere fisico>>.

*Che cosa vuol dire non vedere chiaro i propri obiettivi? I tuoi personali o quelli richiesti esternamente?*

<<A dir la verità parlavo di quelli richiesti esternamente, si mi sono stati indicati ma non identifico il metro per la misurazione. I miei personali non sono nemmeno stati presi in considerazione ma oscurati dalla situazione>>.

Lo stato problema è stato definito ed è ora necessario andare verso la soluzione.

Propongo l'esercizio S.W.O.T. al fine di creare un'induzione ipnotica per poi approssimare la definizione della meta.



Ristrutturazione dello schema:

“Posso migliorare la mia passione e la mia efficacia sfruttando l’opportunità di offrire soluzioni efficaci e mirate utilizzando il mio entusiasmo, la mia logica e la mia creatività per far fronte alla paura di essere giudicato”.

### **Come creare un obiettivo?**

Un obiettivo per essere definito tale deve soddisfare almeno 5 requisiti fondamentali: deve essere semplice, misurabile, attraente, realistico e temporizzato.

Domanda: *Dopo l’esercizio svolto a casa e il lavoro fatto finora hai idea dell’obiettivo che vogliamo raggiungere? (utilizzo il noi corale per rendere l’idea di squadra tra coach e coachee.)*

<< Sicuramente mi sento già in movimento, quindi posso riassumerlo in voglio recuperare il mio entusiasmo-passione al fine di svolgere al meglio le mie attività nei diversi ruoli>>.

*Che cosa intendi precisamente con passione ed entusiasmo?*

<<Intendo svolgere o vivere con il sorriso e con piacere le diverse situazioni>>.

*Che cosa intendi precisamente svolgere la meglio?*

<< completare al 100% e nei tempi le richieste o i progetti>>.

*Che cosa intendi precisamente con ruoli?*

<<l’attività da dipendente, da fidanzato e da sportivo>>

*L’ideale sarebbe restringere il campo d’azione per il momento, quale ruolo ritieni più deficitario, utile e che possa influenzare gli altri?*

<<Direi che il ruolo che più importante è il lavoro>>.

*Proviamo a riassumere?*

<< Voglio completare, con il sorriso e piacere, il 100% dei progetti assegnati nell’attività lavorativa entro i tempi stabiliti>>.

*Un piccolo suggerimento ti sembra tutto sotto la tua responsabilità? Per esempio se un progetto dovesse essere abbandonato per motivi esterni come ti sentiresti? Potrebbe crearti disturbo?*

<<Effettivamente pretendere di completare al 100% è bello ma non sempre possibile soprattutto se interviene una cosa che non posso influenzare>>.

Quindi se ti dicessi, “Voglio svolgere con passione, efficacia ed efficienza i progetti assegnati nell’attività lavorativa” calza e la senti tua?

<< Si mi piace direi che trasforma l’attuale situazione>>.

Ora procediamo con la fase di verifica:

S	Semplice	Chiaro e preciso
M	Misurabile	Sì ed equilibrante per gli altri ruoli
A	Attrante	Sicuramente
R	Realistico	Lo è stato fino a pochi mesi fa, di conseguenza è nelle mie possibilità
T	Temporizzato	Direi che con l'ordine che sto recuperando voglio rispettarlo da qui ai prossimi 6 mesi.

Dopo la verifica rivediamo gli argomenti di Sfera descritti nella sessione precedente al fine di rafforzare la possibilità di avere sempre sotto controllo lo stato dell'arte.

### **Conclusione**

Chiudo la sessione con una domanda: *Sei soddisfatto del tuo obiettivo? Ti stimola*

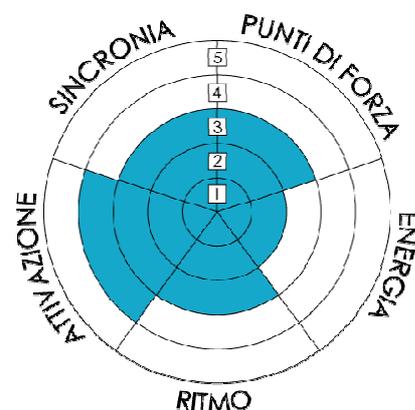
<<Il mio sorriso parla chiaro e mi sento già sicuro e ancora più ordinato >>.

Compiti: Redazione in bella del PDA pre-assemblato nel compito precedente

### **Autovalutazione post-seduta con Sfermandala**

La durata della sessione è stata di 1,5 ore, più lunga del previsto poiché la definizione della meta ha richiesto un'indagine più approfondita.

Punti di forza	Aree di miglioramento
Sincronia, Attivazione, Forza e Ritmo	Energia
Commento	
La sessione si è svolta dopo una giornata lavorativa e alla fine la mia energia ha pagato pur scandendo bene i processi. Ho sentito maggior sicurezza e concentrazione fino alla fine della sessione	

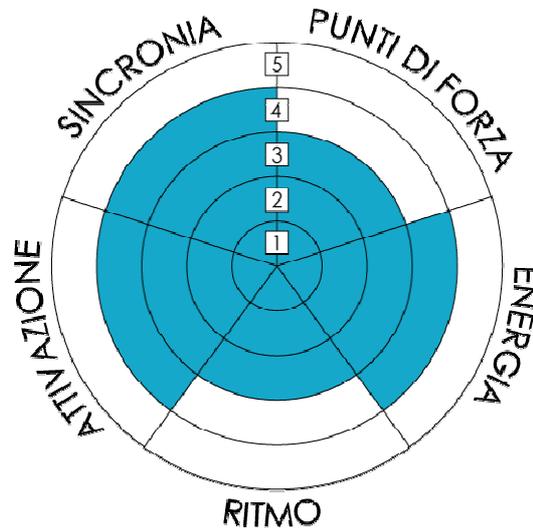


## CAPITOLO V

### “ON AIR, Il piano d’azione”

L’oggetto di questo capitolo è la finalizzazione del piano d’azione.

#### **Autovalutazione**



#### **Accoglienza e feedback**

Il coach è arrivato puntuale e ostenta sicurezza.

*Ti vedo solare e determinato, come mai?*

<<La redazione “in bella” del piano d’azione mi ha caricato e mi sento intriso di voglia di fare>>.

*Allora confermiamo l’obiettivo? Me lo ripeti ad alta voce?*

<<Voglio svolgere con passione, efficacia ed efficienza i progetti assegnati nell’attività lavorativa>>.

A questo punto propongo l’esercizio S.C.O.R.E per vivere l’obiettivo e vedere l’ascensore di Sisifo in movimento, proiezione sul futuro.

S	Sintomo	Demotivazione e accusare gli altri o altro dei miei insuccessi
C	Causa	Mancanza di Obiettivi chiari e fuori forma
O	Obiettivo	svolgere con passione, efficacia ed efficienza i progetti assegnati nell’attività lavorativa
R	Risorse	Entusiasmo, logica e creatività
E	Effetto	Protagonista delle mie esperienze con la bussola in mano

Utilizzo le sue parole per creare un'induzione per far vivere il passaggio dei cinque stati. L'impatto a livello emotivo è stato importante con la manifestazione finale di allegria e voglia di continuare a spron battuto.

## **Piano d'azione**

### **1. Quale è il tuo obiettivo, precisamente?**

Svolgere con passione, efficacia ed efficienza i progetti assegnati nell'attività lavorativa.

### **2. E' importante per te? Quale è la ricompensa?**

Mi permette di equilibrare anche gli altri ruoli. Il lavoro rappresenta il 60% della mia giornata. La soddisfazione lavorativa mi carica, mi dà le risorse economiche e formative per coltivare anche altri obiettivi. Crea una spirale di energia e determinazione.

### **3. Risorse, punti di forza**

Entusiasmo, logica, creatività e pensiero out of the box.

### **4. Alleati**

Il mio responsabile Samuele

La mia compagna

Francesco il mio amico del cuore

I miei genitori

### **5. Minacce**

Possibilità di tagli in azienda per via della situazione economica.

### **6. Aree di miglioramento**

Gestione dei rapporti interpersonali al lavoro e fuori

Responsabilità degli insuccessi

Pianificazione

Energia e fuori forma

### **7. Indicatori di riuscita, cosa sentirai/ascolterai quando avrai raggiunto il tuo obiettivo**

Energico

Pienezza nel centro del corpo

Voci rilassate

### **8. Indicatori secondari e concreti**

Chiusura dei progetti attualmente aperti.

Miglioramento dello stipendio.

### **9. Azioni concrete - Cosa puoi fare concretamente per iniziare ad avvicinarti al tuo obiettivo (process goals)**

a) Recupero forma – iscrizione palestra e corsa bi- settimanale.

b) Richiesta di revisione del ruolo attuale – Ottenere la mansione di Product manager della categoria Opzioni e Accessori.

c) Richiesta di seguire le attività retail sulla distribuzione.

d) Richiesta di revisione dei KPI aziendali.

e) Frequenza di un corso di Excel per migliorare l'efficacia e l'efficienza.

f) Richiesta di modifica dell'orario lavorativo, entrata anticipata.

- g) Richiesta di cambio posto per avere maggiore tranquillità.
- h) Richiesta di revisione dell'autovettura aziendale (sicurezza).
- i) Richiesta di colloquio con l'ex responsabile per re incorniciare la precedente esperienza.
- j) Preparazione di uno strumento di monitoraggio, agenda elettronica o surrogato.

Una volta definite le azioni da intraprendere nei prossimi giorni porto l'attenzione del coach che è lui l'attore principale responsabile dell'azione.

Rinforzo l'azione offrendo l'induzione dell'esercizio S.W.O.T.

### **Conclusioni**

Chiudo la sessione con una domanda: *Come ti senti ora con la bussola in mano?*

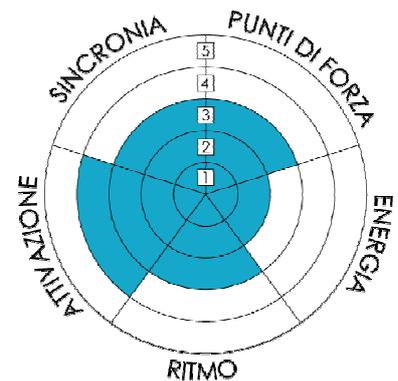
<<Mi sento leggero come se avessi lasciato andare un macinino che pesava sulla mia testa >>.

Compiti: Verifica del piano d'azione, aggiustamenti e rivivificazione dell'esercizio Score.

### **Autovalutazione post-seduta con Sfermandala**

La durata della sessione è stata di 1 e 20 minuti, è stata snella anche grazie all'ottimo lavoro svolto a casa.

Punti di forza	Aree di miglioramento
Sincronia, Attivazione, Forza e Ritmo	Energia
Commento	
La sessione si è svolta dopo una giornata lavorativa e alla fine la mia energia ha pagato pur scandendo bene i processi. Ho sentito maggior sicurezza e concentrazione fino alla fine della sessione	

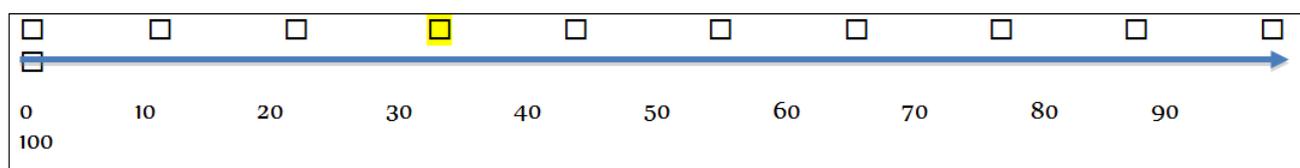


## Tabella schematica del piano d'azione

### PIANO D'AZIONE o PROGETTO D'AZIONE Strumento utile a tenere sotto controllo tutte le fasi dello sviluppo dell'obiettivo.

<p><b>1) Obiettivo.</b> Cosa vuoi fare precisamente e entro quando?</p> <p>Svolgere con passione, efficacia ed efficienza i progetti assegnati nell'attività lavorativa.</p>	<p><b>5) Minacce/Ostacoli.</b> Chi o che cosa mi può ostacolare? In che modo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tagli in azienda</li> </ul>	<p><b>7) Indicatore di riuscita.</b> Cosa sentirai (vedrai, ascolterai) quando avrai raggiunto il tuo obiettivo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Energico</li> <li>❖ Pienezza nel centro del corpo</li> <li>❖ Voci rilassate</li> </ul>
<p><b>2) Valore.</b> Perché è importante per te? Qual è la "ricompensa"?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Permette di equilibrare anche gli altri ruoli</li> <li>❖ Il lavoro rappresenta 60% della mia giornata</li> <li>❖ Ricevo risorse economiche e formative</li> <li>❖ Energia e determinazione</li> </ul>	<p><b>6) Aree di miglioramento.</b> Quali</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Gestione rapporti interpersonali al lavoro e fuori</li> <li>❖ Responsabilità degli insuccessi</li> <li>❖ Painificazione</li> <li>❖ Energia e fuori forma</li> </ul>	<p><b>8) Indicatori secondari e concreti.</b> Quali saranno i primi cambiamenti che potrai verificare?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Chiusura dei progetti aperti</li> <li>❖ Miglioramento dello stipendio</li> </ul>
<p><b>3) Risorse/Punti di forza.</b> Quali capacità/talenti/risorse personali/materiali che già possiedi possono aiutarti nel raggiungimento del tuo obiettivo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Entusiasmo, logica e creatività</li> <li>❖ Pensiero out of box</li> </ul>	<p><b>9/A) Azioni concrete.</b> Cosa puoi fare concretamente per iniziare ad avvicinarti al tuo obiettivo (process goals)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Recupero forma fisica- iscrizione palestra</li> <li>❖ Revisione del profilo lavorativo – Richiesta per il ruolo di PM della categoria accessori e opzioni</li> <li>❖ Revisione dei KPI aziendali</li> <li>❖ Frequenza di un corso di excel</li> <li>❖ Richiesta modifica dell'orario lavorativo, entrata anticipata</li> <li>❖ Richiesta del cambio postazione per aver maggior tranquillità</li> <li>❖ Revisione auto aziendale</li> <li>❖ Incontro con ex responsabile per reincorniciare la precedente esperienza</li> <li>❖ Preparazione di uno strumento di monitoraggio delle attività</li> </ul>	<p><b>9/B) Da realizzarsi entro quando.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Entro il 30 Marzo 2013</li> <li>❖ Entro il 30 Aprile 2013</li> <li>❖ Entro il 30 Giugno 2013 (Nuovo incarico stagione 2013/14)</li> <li>❖ Entro il 30 Aprile 2013</li> <li>❖ Fatto</li> <li>❖ Fatto</li> <li>❖ Entro il 30 Aprile 2013</li> <li>❖ Entro il 30 Marzo</li> <li>❖ Entro il 30 Aprile</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
<p><b>4) Alleati.</b> Quali persone mi possono aiutare? Come?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Il mio responsabile Samuele, la mia compagna Silvia il mio amico del cuore Francesco e miei genitori</li> </ul>		

10) Dove ti trovi adesso rispetto al raggiungimento del tuo Obiettivo?

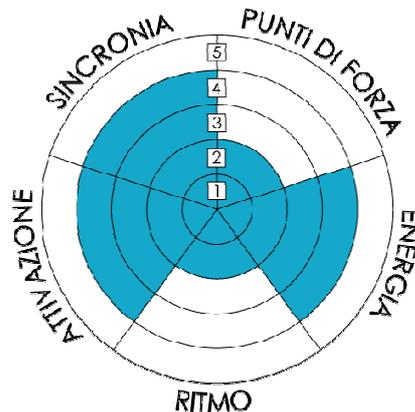


## CAPITOLO VI

### “Il valore aggiunto dell’attivazione”

L’oggetto di questo capitolo è la gestione dell’attivazione.

#### **Autovalutazione**



#### **Accoglienza e feedback**

Il coachee è arrivato puntuale e motivato.

*Come ti senti con il dashboard con gli obiettivi sotto mano, hai rivissuto il percorso score?*

<<Mi sento tranquillo e con la situazione sotto controllo, ho rifatto l’esercizio due volte la settimana >>.

*Allora confermiamo proseguiamo con il lavoro? Entriamo nel vivo della Sfera?*

<<Ok l’accendo>>.

Iniziamo la seduta con il filmato proposto durante il corso sull’attivazione e il coachee ne vuole una copia.

Considerata la situazione e condivisa con il coachee descrivo in profondità l’attivazione come motore motivazionale, la massima espressione della passione che permette di superare i limiti. Quindi chiedo di immergersi in una situazione in cui è attivato e una di quando non è attivato e descrivermi le sensazioni associate.

## Sensazioni

### Attivato:

- a) Entusiasmo
- b) Colori forti e caldi
- c) Azione a tempo di musica
- d) Gioia
- e) Dilatazione del tempo

### Non Attivato:

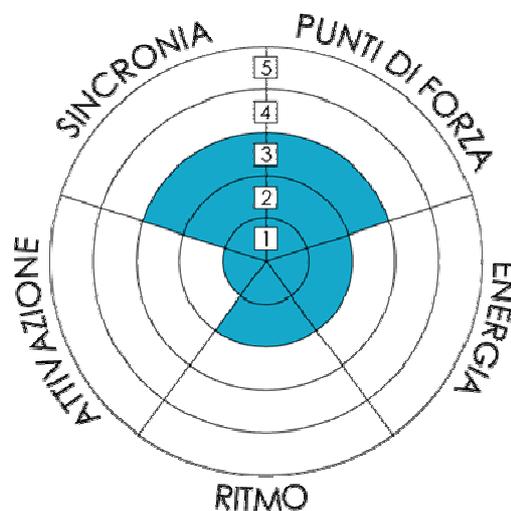
- a) Sbadiglio
- b) Colori scuri e freddi
- c) Spalle curve
- d) Rigidità
- e) Distrazione dal dialogo interiore

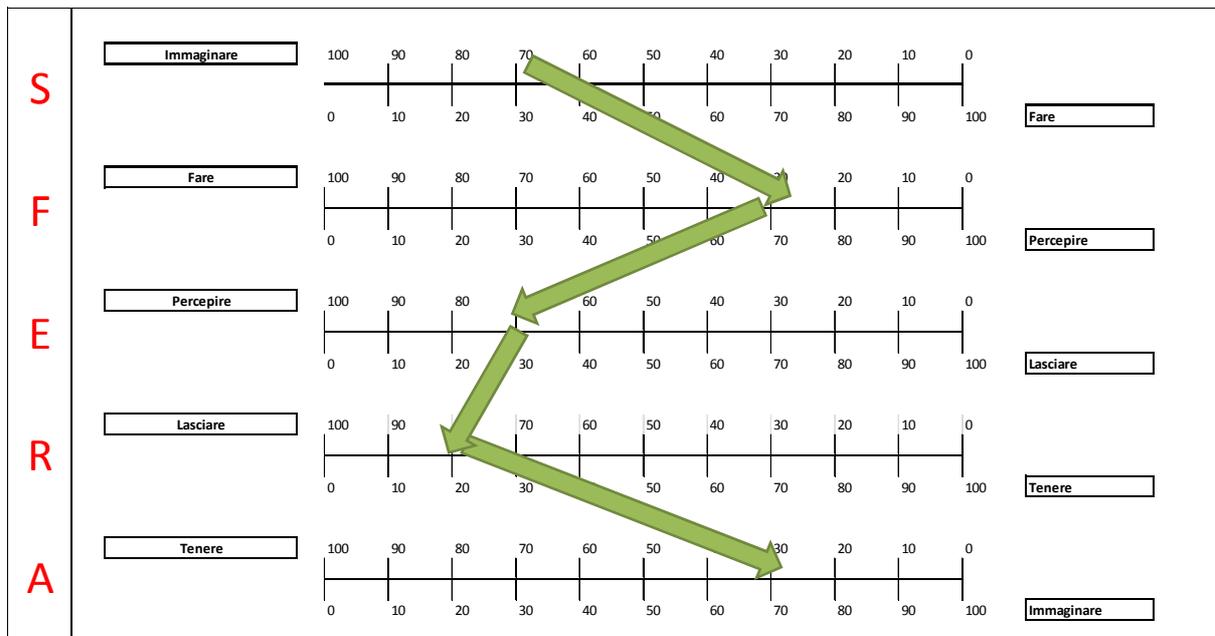
In seguito descrivo i principi dell'attivazione: **Tenere** ossia l'attivarsi e promuovere costantemente azioni in linea con l'obiettivo. **Immaginare** ossia attivarsi e generare costantemente immagini e sensazioni tali da amplificare e motivare il desiderio di raggiungere l'obiettivo.

Riprendo la descrizione dello Sferamandala, lo Sferagramma, le leggi di generazione e mantenimento.

Invito il coachee a immergersi ancora nell'attività lavorativa in precedenza analizzata, nel quale non è riuscito a gestire con passione ed efficacia lo sviluppo e di rappresentare il suo stato:

## **SFERAMANDALA E SFERAGRAMMA: REDAZIONE NEWSLETTER NUOVA GAMMA PRODOTTI**





Richiedo il commento e il coachee conferma l'analisi.

**Sincronia:** Essenzialmente sull'immaginare come fare... poca azione.

**Punti di forza:** Inefficace troppo teorico, troppa riflessione su come fare.

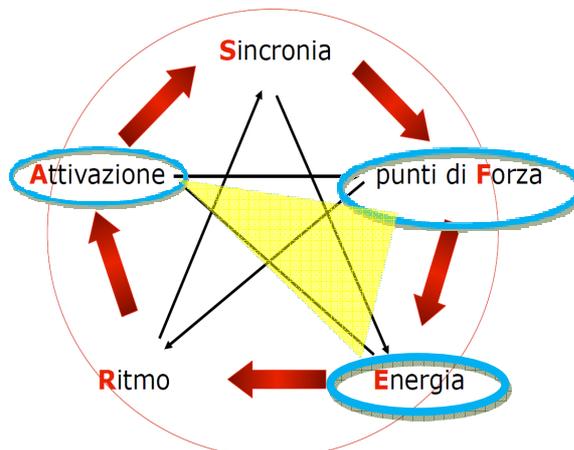
**Energia:** Implosione e impropria gestione della reattività.

**Ritmo:** continua perdita di tempo, una cosa nel tempo di dieci.

**Attivazione:** Nessuna voglia di fare, poca lucidità nella definizione dell'obiettivo.

### **Il Fattore Carente**

Una volta raccolto i dati ho chiesto al coachee l'autoanalisi per identificare il fattore carente. Dalla situazione graficata e dalle precedenti indicazioni il coachee ha evidenziato la connessione con la sua demotivazione e la mancanza di attivazione. In questa situazione porto l'attenzione sullo Sfera Key e le relative leggi di generazione e controllo.



<<Con l'aiuto della triangolazione il coachee ha descritto la situazione: Ho perso l'attivazione e la passione... la mia energia è scesa ai minimi storici... non ero più in grado di vedere i miei punti di forza>>.

Il coachee aggiunge:<<questa situazione si verifica spesso e soprattutto nello svolgimento delle attività lavorative, non sono in grado di capire cosa devo fare e dove devo andare>>.

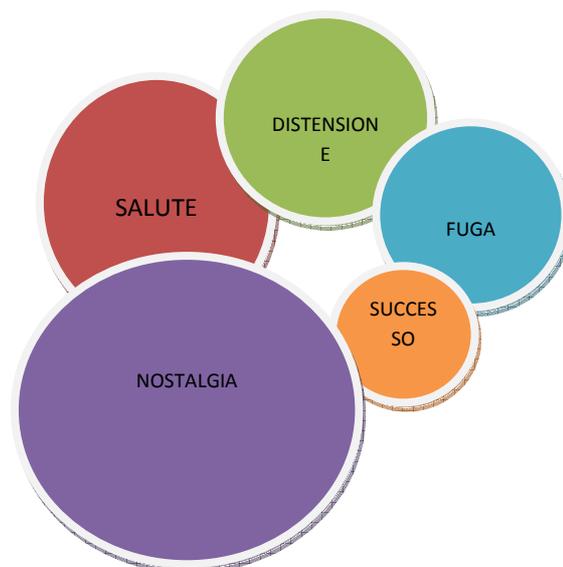
Riassumendo si evince che il coachee è immerso solo nella dimensione mentale e non è in grado di definire e vedere gli obiettivi. E' nella dimensione del desiderio e non compie azioni concrete. Vuole chiudere i progetti ma solo nella condizione progettuale e tutto resta fermo. E' troppo concentrato sul risultato finale e non è concentrato sul processo.

Per far capire il process goal abbiamo giocato con un esercizio: Ho chiesto al coachee di scegliere un oggetto ben visibile di fronte a lui ed io mi sono intromesso a più non posso per ostacolarlo nella visione. Ha capito che i suoi spostamenti erano finalizzati alla ricerca dell'obiettivo ma è altrettanto importante essere concentrato sull'ostacolo attuale e processare ogni singolo istante, il process goal.

Quindi è necessario agire la passione e fare cose concrete e rimanere connesso con la con l'azione materiale.

Direi che con la redazione del piano d'azione siamo riusciti a fissare concretamente e definire gli obiettivi.

Ora chiedo al coachee se vuole fare un esercizio, work balance.



Come sospettavo il coachee rivive con nostalgia i primi mesi lavorativi e i successi ottenuti. Lo invito a trovare un'esperienza positiva e identificare un trigger che lo attivava e lo rendeva attivo e pronto all'azione, che infuocava la passione.

<< La situazione è legata agli appuntamenti di vendita e ricordo bene che prima di iniziare l'incontro ripeteva **FABRY C'E'** e mi sentivo pronto, organizzato con l'obiettivo chiaro e definito>>.

Definiamo il trigger attivato come "**FABRY C'E'**" e chiedo al coachee quale musica sente associata. Ci vuole pensare e di conseguenza rimando l'induzione del mantra attivatore alla sessione dedicata all'ipnosi.

### **Conclusioni**

Chiudo la sessione con una domanda: *Sei pronto ad agire?*

<<A dir la verità mettere per scritto l'obiettivo mi ha dato un boost e mi sento più concreto e anche il risveglio mattutino è più sereno >>.

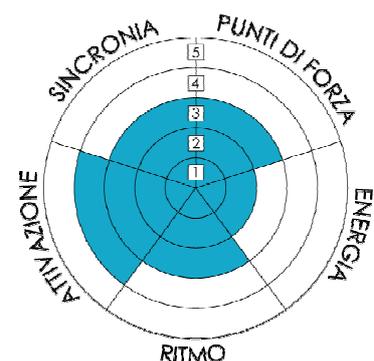
Compiti: Verifica del piano d'azione, selezionare tre azioni quotidiane da fare, testarsi con lo sfera mandala prima e dopo la giornata lavorativa.

Descrizione della seduta successiva: verifica dei compiti, gestione dell'energia detta l'invisibile e il fuori forma, informo che durerà almeno 1 e 30 minuti.

### **Autovalutazione post-seduta con Sfermandala**

La durata della sessione è stata di 1 e 10 minuti.

Punti di forza	Aree di miglioramento
Sincronia, Attivazione, Forza e Ritmo	Energia
Commento	
La sessione si è svolta dopo una giornata lavorativa e alla fine la mia energia ha pagato pur scandendo bene i processi. Ho sentito maggior sicurezza e concentrazione fino alla fine della sessione	

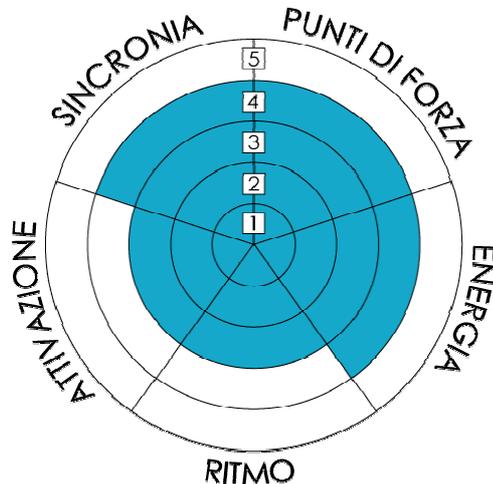


*"Occorre lasciare da parte la razionalità e concentrarsi sulle sensazioni e sulle emozioni: tutto deve essere automatico. Questa è la dimensione della <<no mente>> per eccellenza, una sorta di attivazione olografica, dove ogni parte contiene il tutto e viceversa." (G. Vercelli -Vincere con la mente).*

## CAPITOLO VII "L'invisibile"

L'oggetto di questo capitolo è la gestione e la creazione dell'energia.

### **Autovalutazione**



### **Accoglienza e feedback**

Il coachee è arrivato stranamente in ritardo e corrucciato.

*Come ti senti?* Non aggiungo il presupposto sopra indicato al fine di verificare se è solo una mia impressione.

<<A dir la verità sono un po' preoccupato in quanto i sott'obiettivi formulati sono tanti >>.

*Cosa vuol dire tanti?*

<<E' un bel po' di roba da fare, penso che alcuni sono challenging e non so se ho l'energia a sufficienza>>.

*Quale o quali ritieni più impegnativi?*

<< Soprattutto quello della gestione della linea di prodotto, perché è nuovo e non ho mai affrontato una simile attività>>.

Lo rassicuro e chiedo di non pre-occuparsi e rilassarsi per gustare il filmato sull'energia proposto durante il corso. Visto lo stato ho rimandato il controllo dei compiti.

Considerata la situazione e condivisa con il coachee descrivo in profondità l'energia detta invisibile, ossia l'uso della forza e della potenza, se usata in modo appropriato, ci consente di utilizzare al meglio le risorse, fisiche e mentali al fine di raggiungere il risultato. Un utilizzo scarso o eccessivo dell'energia genera una sensazione di stanchezza. Quindi chiedo di immergersi

in una situazione in cui è attivato e una di quando non è attivato e descrivermi le sensazioni associate.

### **Sensazioni**

#### **Attivato:**

- a) Creativo
- b) Leggero
- c) Duraturo
- d) Potente
- e) Tranquillo
- f) Potente
- g) Invincibile

#### **Non Attivato:**

- a) Fuga
- b) Confusione
- c) Rigidità
- d) Rifiuto
- e) Noia
- f) Isterico

In seguito descrivo i principi dell'attivazione: **Percepire** ossia sentire l'intensità dell'emozione che si sta provando, sentire la necessità di energia e gestire l'energia psico-fisica nello stress. **Lasciare** ossia le emozioni scorrono in maniera equilibrata, abbandonare ciò che non si può controllare, gestire al meglio le proprie risorse fisiche per garantire un uso attivo ed efficace del tempo.

<<Chiaramente secondo questa descrizione mi sento sicuramente nella situazione del percepire e non manifesto quello che provo e quando lo faccio lo manifesto in modo sbagliato>>.

Riprendo la descrizione dello Sferamandala, lo Sferagramma, le leggi di generazione e mantenimento.

Invito il coachee a immergersi ancora nell'attività lavorativa prima analizzata, nel quale non è riuscito a gestire con passione ed efficacia lo sviluppo e di rappresentare il suo stato. Non riporto gli schemi ma il coachee conferma nuovamente e sottolinea il bisogno di gestire l'energia.

### **Esercitazioni per l'energia**

Noto, che il coachee rileva il bisogno di ritrovare la sua energia e il suo benessere fisico e di conseguenza propongo la matrice dell'energia.

<p><b>cosa dà energia – Vita personale</b></p> <p>Riposare senza interruzioni – 100%</p> <p>Una serata in compagnia liberi da ogni inibizione – 100%</p> <p>Trascorrere del tempo con la mia ragazza – 100%</p> <p>Ascoltare e creare musica – 100%</p>	<p><b>Cosa dà energia – Vita professionale</b></p> <p>Completamento dei progetti – 80%</p> <p>Complimenti per il lavoro ben fatto – 0%</p> <p>Sentirmi proattivo nell'esecuzione – 100%</p> <p>Avere obiettivi precisi e temporali – 80%</p> <p>Rapporto con i colleghi – 50%</p>
<p><b>Cosa toglie energia – Vita personale</b></p> <p>Discussioni con famigliari e fidanzata – 50%</p> <p>Le critiche degli amici – 0%</p> <p>Egosimo della mia ragazza -0%</p> <p>Accompagnare la mia ragazza contro voglia – 100%</p>	<p><b>Cosa toglie energia – Vita professionale</b></p> <p>Discussioni con i colleghi – 50%</p> <p>Le critiche del mio responsabile – 0%</p> <p>L'imposizione dei colleghi – 0%</p>

Ho chiesto al coachee di mettere a ogni voce una percentuale da 0 a 100 per identificare le situazioni sotto il suo controllo e suggerito di utilizzare solo quelle che può controllare a influenzare direttamente per evitare sprechi di energia.

La matrice evidenzia anche una problematica nella gestione delle critiche che poi ha creato la tensione verso il suo ex-responsabile e ben descritto durante il colloquio:

*Mostro alcune parole annotate in merito alla visione degli altri:*

<<beh, effettivamente sono veramente accanito e incattivito su alcune persone e soprattutto nell'ambito lavorativo, sono bloccato su di loro, do troppa importanza alla loro influenza... >>.

Sommando il trattenere e l'accanimento verso qualcuno propongo un esercizio di liberazione fisica. Chiedo al coachee di prendere un foglio A4 e di scrivere il nome della persona con cui è accanito e poi di porla per terra. Spiego l'esercizio (pestare il foglio). In totale dura 3 minuti e mi descrive la sensazione:

<<Mi sento libero e tranquillo, come se avessi cancellato la presenza di quella persona nella mia testa>>.

Offro anche l'alternativa vocale.

Considerato che sento il coachee carico offro anche la tecnica del rilassamento muscolare progressivo di Jacobson (fase lasciare).

Dopo aver offerto un rilassamento profondo, procedo con l'esecuzione. Al termine il coachee dichiara:

<<erano mesi che non gradivo quella sensazione di lasciare... il trattenere non lo avvertivo è una sensazione ben conosciuta che mi rende rigido e contratto>>.

### **Intelligence wellness**

Terminata la prima parte riguardante la gestione dell'energia, passiamo, come da richiesta del coachee, alla creazione di energia introducendo l'argomento intelligence wellness. Quest'argomento soddisfa il punto "a" delle azioni concrete.

<< Mi sento stanco, appesantito (gambe e testa/collo soprattutto)>>.

Iniziamo con le credenze della medicina allopatrica, gli atteggiamenti e i ruoli nei confronti di una problematica di malessere o fuori forma. Illustro il funzionamento dei sintomi e propongo tre domande: a cosa mi serve andare fuori forma? Che cosa conosco del mio fuori forma? Come posso modificare la mia situazione?

Dopo un attimo di riflessione cito la metafora dello stadio indicando che il corpo aumenta di volume per rendersi più visibile e solo in seconda battuta partono le sanzioni sintomatiche.

Come terzo punto di riflessione mostro la spirale del benessere e i segnali del corpo.

Facciamo un breve excursus sulla relazione emozioni - sintomi e presento una nuova riflessione: Il cibo non è la causa ma il mezzo.

Utilizzo quest'ultimo soggetto offrendo al coachee le regole alimentari da applicare e un piano di purificazione della durata di almeno 2 mesi.

Logicamente invito il coachee a prendere in considerazione la pratica di un'attività sportiva al fine di creare il circolo vizioso di auto generazione di energia.

<<Ho già discusso con la mia ragazza e la prossima settimana visito alcune palestre e dopo il benchmarking m'iscriverò>>.

### **Conclusione**

Chiudo la sessione con la verifica dei compiti assegnati nella precedente sessione. Il coachee conferma l'utilizzo dello sferamandala e la verifica del PDA ma non ha portato a termine le tre azioni quotidiane.

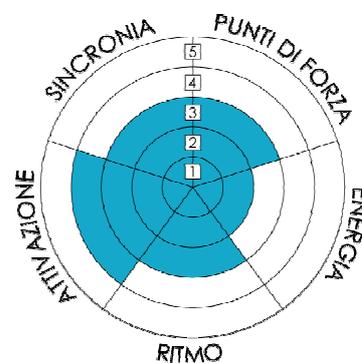
Lo invito a essere sempre più concreto e gli indico le tre azioni quotidiane da praticare costantemente: Esercizio di liberazione fisica, Jacobson e verifica dell'agenda la mattina.

Descrizione della seduta successiva: verifica dei compiti, piano d'azione e sessione dedicata all'ipnosi.

**Autovalutazione post-seduta con Sfermandala**

La durata della sessione è stata di 2 ore.

Punti di forza	Aree di miglioramento
Sincronia, Attivazione, Forza e Ritmo	Energia
Commento	
La sessione si è svolta dopo una giornata lavorativa e alla fine la mia energia ha pagato pur scandendo bene i processi. Ho sentito maggior sicurezza e concentrazione fino alla fine della sessione	



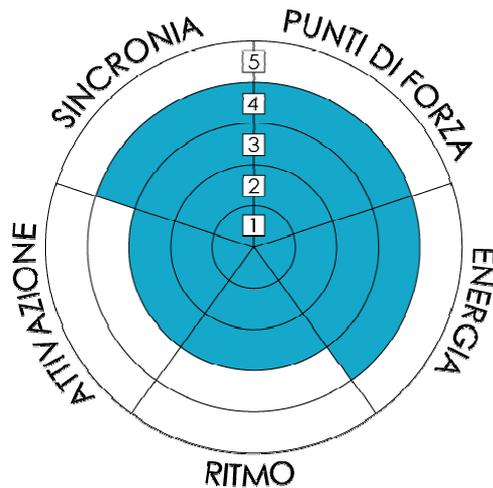
"Quando uso al meglio l'energia, <<vedo>>."(G. Vercelli -Vincere con la mente).

## CAPITOLO VIII

### “E’ TEMPO DI VERIFICHE E DI RAGNATELE”

L’oggetto di questo capitolo è il ripasso del piano d’azione e la Noosfera.

#### **Autovalutazione**



#### **Accoglienza e feedback**

Per motivi di lavoro e tempistiche svolgiamo la seduta in una sala riservata in ufficio. Il coachee ha preferito affrontare il lavoro piuttosto che rimandare.

*Come sono andate le settimane post seduta?*

<<Direi bene e mi sento più sicuro nel lavoro, sembra che le mie capacità siano tornate in essere. Anche la mia ragazza dice ho un viso più rilassato e finalmente sorrido. Inoltre, mi sono iscritto in palestra>>.

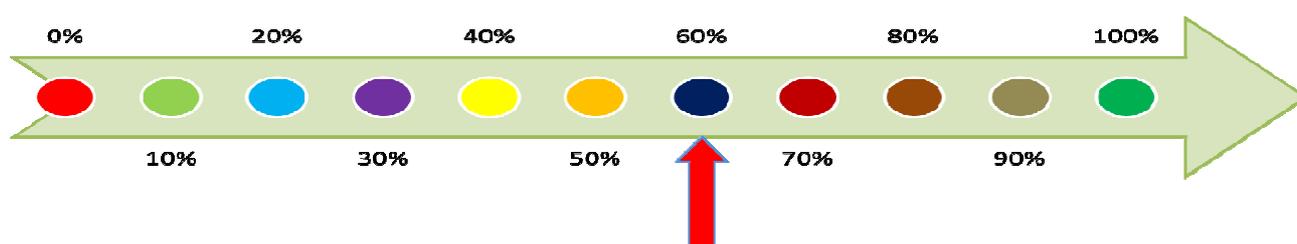
*Hai eseguito le tre azioni quotidiane?*

<<Sì e l’esercizio di Jacobson mi piace molto soprattutto prima di coricarmi>>.

## **Revisione del piano d'azione**

Poiché il coachee è motivato, verifichiamo i process goal del piano d'azione.

Process goal	Situazione
Recupero forma – iscrizione palestra e corsa bi-settimanale.	Iscrizione palestra 80% - Corsa solo una volta la settimana
Richiesta di revisione del ruolo attuale – Ottenere la mansione di Product manager della categoria Opzioni e Accessori.	Revisione del ruolo accettato e integrazione a partire dal 1° settembre 2013
Richiesta di seguire le attività retail sulla distribuzione.	Da verificare nel prossimo trimestre
Richiesta di revisione dei KPI aziendali.	Da verificare nel prossimo trimestre
Frequenza di un corso di Excel per migliorare l'efficacia e l'efficienza.	Considerato l'arrivo dell'estate e i corsi integrali saranno attivi da ottobre, temporaneamente il mio responsabile mi dedicherà un'ora la settimana.
Richiesta di modifica dell'orario lavorativo, entrata anticipata.	100%
Richiesta di cambio posto per avere maggiore tranquillità.	100%
Richiesta di revisione dell'autovettura aziendale (sicurezza).	Richiesta inoltrata in verifica dall'ufficio del personale.
Richiesta di colloquio con l'ex responsabile per re-incorniciare la precedente esperienza.	Non richiesto
Creazione agenda elettronica o surrogato.	Preparazione durante Corso Excel



Il coachee è stato molto attivo nelle ultime settimane e si è "concretizzato". Logicamente lo invito a controllare il piano d'azione giornalmente e se necessario a raddrizzare il tiro.

## **La Noosfera: le cose che non sappiamo di dover sapere**

Spiego al coachee che è importante concretizzare e anche conoscere gli elementi che potenzialmente possono intervenire nella prestazione, ma di cui non siamo consapevoli. Di conseguenza prevederli significa anticipare gli eventi per prepararsi ad affrontarli in maniera opportuna ed evitare il caos e la perdita di controllo.

Il motto di oggi è: non farsi sorprendere ma sorprendere!

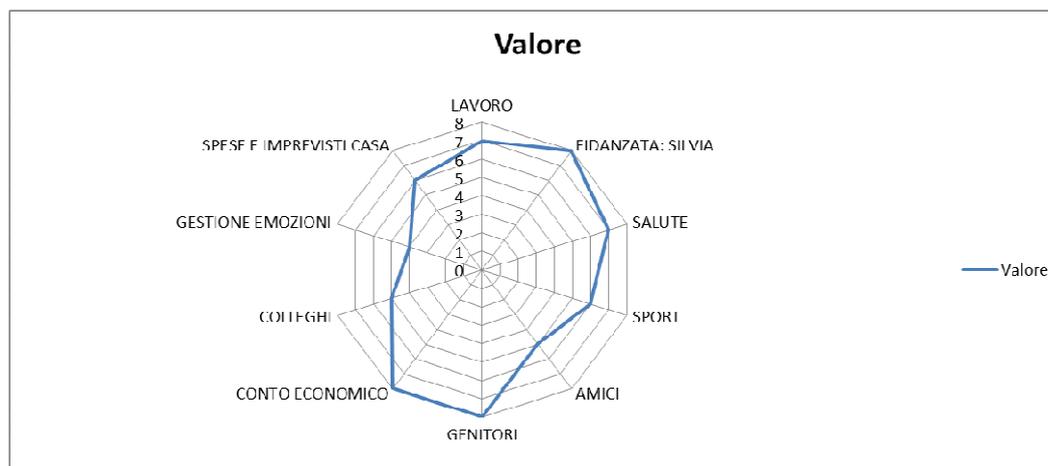
*Come possiamo tenere sotto controllo tutti i nostri elementi?*

<< pensandoci bene lo spunto sopra è illuminante, effettivamente tener tutto in testa è impegnativo e si può correre il rischio di tralasciare qualcosa>>.

Quindi conoscere e anticipare tutti gli elementi di una prestazione permette di capire cosa è sotto il proprio controllo, sia in forma numerica sia grafica.

E' tempo di agire e definire tutti gli elementi della prestazione, interni, esterni, sotto il proprio controllo o meno.

<b>N°</b>	<b>Elemento</b>	<b>Valore</b>
1	LAVORO	7
2	FIDANZATA: SILVIA	8
3	SALUTE	7
4	SPORT	6
5	AMICI	5
6	GENITORI	8
7	CONTO ECONOMICO	8
8	COLLEGHI	5
9	GESTIONE EMOZIONI	4
10	SPESE E IMPREVISTI CASA	6



## **Conclusione**

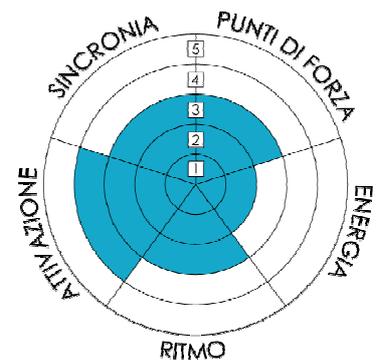
Compiti a casa: descrivo il flow chart dello stato desiderato che utilizzeremo nella prossima sessione per creare l'induzione per il mantra attivatore. Chiedo se può realizzarlo nei prossimi due giorni e di verificarlo insieme in ufficio.

Descrizione della seduta successiva: Fase di mantenimento

## **Autovalutazione post-seduta con Sfermandala**

La durata della sessione è stata di 1 ora.

Punti di forza	Aree di miglioramento
Sincronia, Attivazione, Forza e Ritmo	Energia
Commento	
La sessione si è svolta dopo una giornata lavorativa e alla fine la mia energia ha pagato pur scandendo bene i processi. Ho sentito maggior sicurezza e concentrazione fino alla fine della sessione	

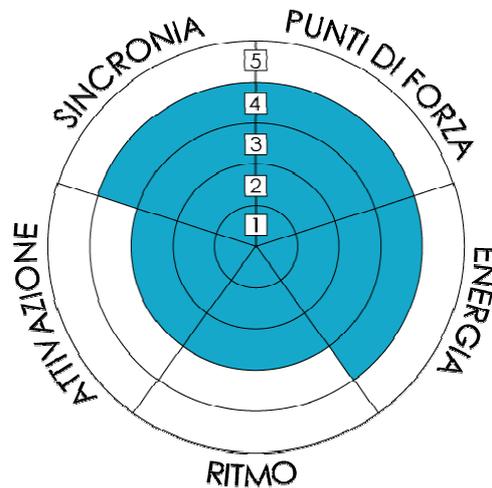


## CAPITOLO IX

### “L’ATTORE PRAGONISTA SONO IO. IL MANTENIMENTO”

L’oggetto di questo capitolo è il mantenimento.

#### **Autovalutazione**



#### **Accoglienza e feedback**

Il coachee è arrivato puntuale e sventolando il lavoro finale del flow chart. Iniziamo subito con concretezza

*Hai eseguito le tre azioni quotidiane e controllato il piano d’azione?*

<<Si ormai sono un esperto e sempre di più godo dei benefici. Anche il piano d’azione è stato incollato in cucina, bagno e camera>>.

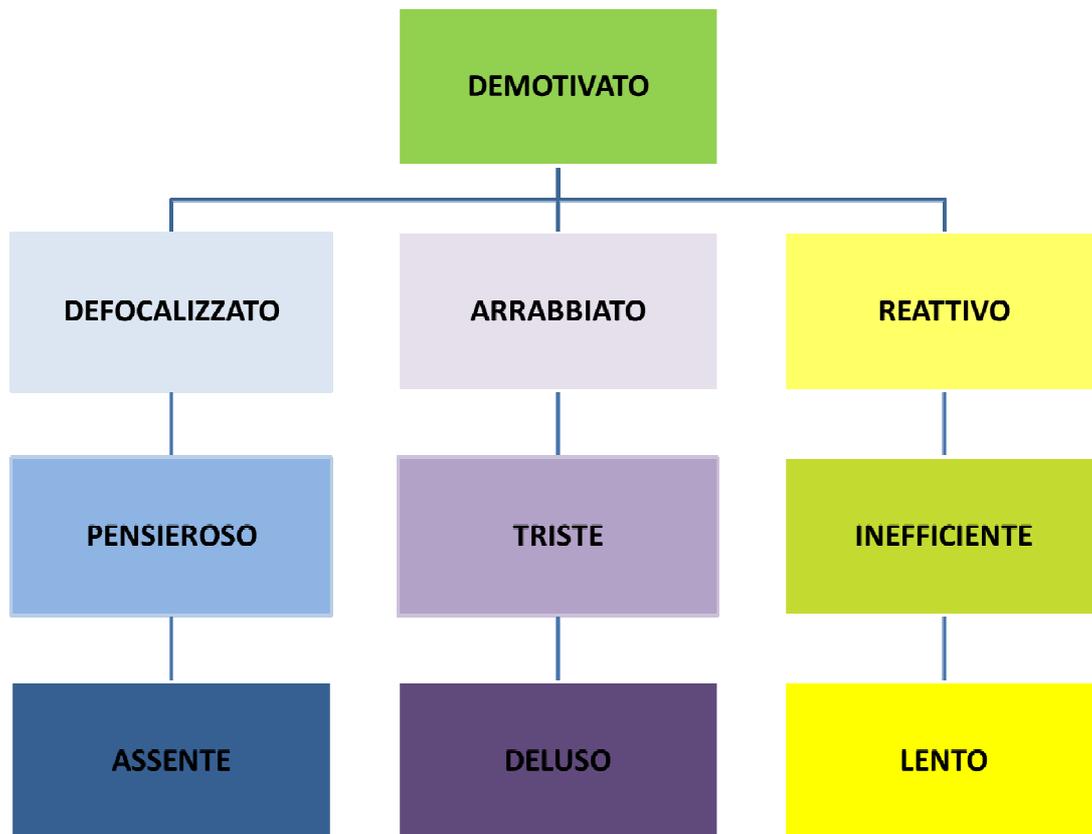
E... la Noosfera?

<< non ci ho pensato, ho capito con la tua semplice domanda che anch’essa deve essere rivista>>.

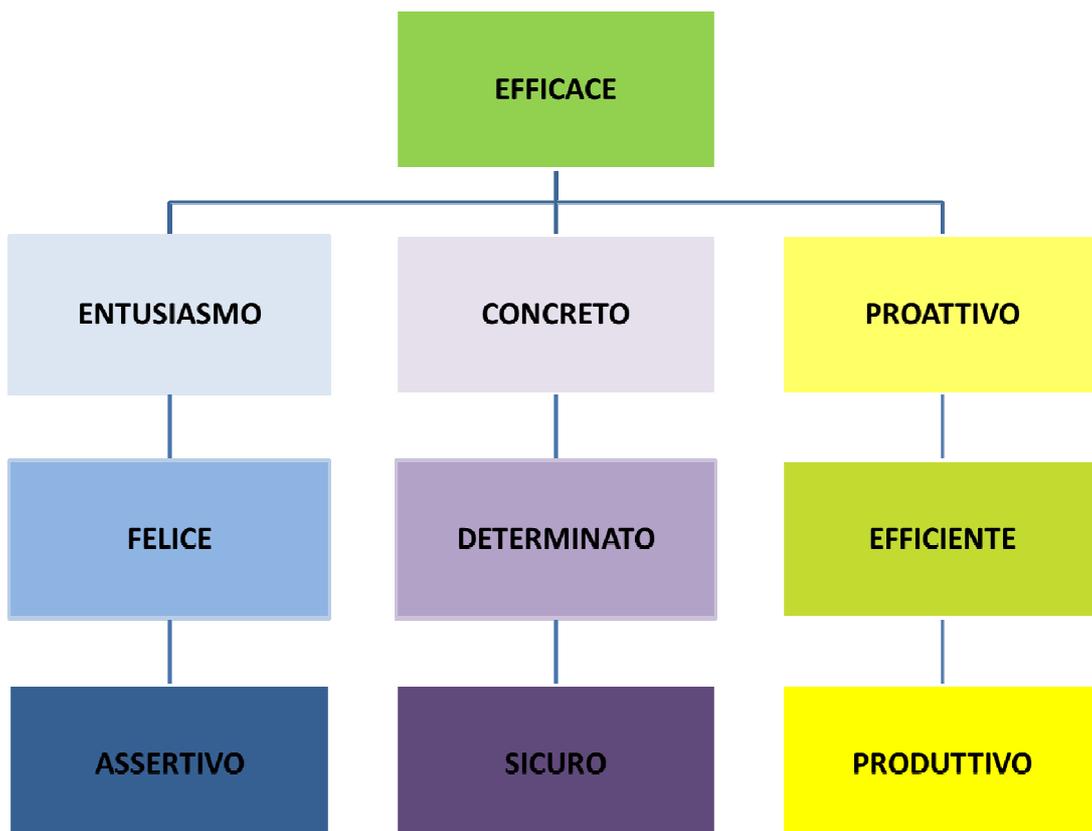
#### **Flow chart**

Il flow chart sotto rappresenta la fase di analisi per definire una serie di stati limitati, individuati dal coachee, utilizzabili per la creazione del mantra attivatore e l’induzione del ponte verso il futuro.

**SITUAZIONE ATTUALE**



**SITUAZIONE DESIDERATA**



Dall'elenco della situazione desiderata chiedo al coachee di scegliere 5 parole:

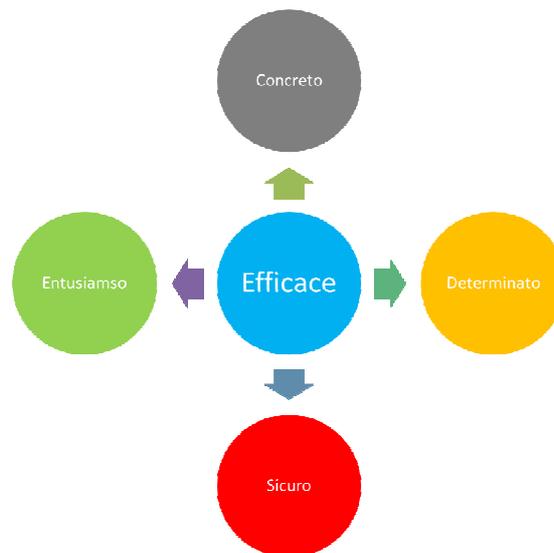
1 – la parola che rappresenta l'obiettivo per il 2013 - **EFFICACE**

2 – la parola che potrebbe definire la direzione da seguire per raggiungere l'obiettivo - **CONCRETO**

3 – la parola che potrebbe definire la caratteristica che dovrà essere presente per percorrere la direzione scelta per raggiungere l'obiettivo - **DETERMINATO**

4 – la parola che potrebbe definire l'ultima caratteristica che secondo te sarà necessaria - **SICURO**

5 – la parola che potrebbe definire la caratteristica che dovrà essere presente durante tutto il processo, dall'inizio alla fine - **ENTUSIAMO**



### **L'induzione del ponte verso il futuro**

Mettiti nella posizione più comoda e porta la tua attenzione al tuo respiro, concentrati sul tuo respiro, fai dei lunghi respiri profondi in modo che l'aria entri bene nei polmoni... inspira ed espira, senti l'aria che entra... e l'aria che esce... e immagina che l'aria che entra ti porti energia e benessere Ed immagina che l'aria che esce porti via tutte le tue tensioni e ti lasci incuriosire continua così inspira ed espira il tuo respiro si fa sempre più calmo e regolare, calmo e regolare e senti una sensazione di profondo benessere, se vuoi, puoi chiudere gli occhi e lasciarti coinvolgere e farti incuriosire e ti trovi immersa in un paesaggio naturale, c'è un bellissimo prato verde, ci sono fiori colorati e puoi sentire il profumo frizzante dell'erba, in mezzo al prato scorre un fiume, tu stai camminando a fianco del fiume e stai andando controcorrente, accanto a te nel prato vedi una persona...

***con le spalle curve che esprime la sua tristezza, sembra deluso, i suoi movimenti sono a scatti e il passo è lento, scuote spesso la testa in senso di disapprovazione... sembra assente...e osservi questa persona***

camminare lungo il fiume, e con questa immagine di questa persona, ti volti e guardi l'altra sponda del fiume e vedi una seconda persona, anche lei cammina nel prato ed è **entusiasta, il passo è sicuro e determinato, sembra che vada verso qualcosa, sorride ed è felice.**

Più avanti, di fronte a te vedi un ponte che unisce le due rive, e così, incuriosita, guardi la prima persona che è arrivata presso il ponte

Si ferma, lo osserva, è grande, forte, ad arco guarda l'altra riva e incuriosita decide di attraversarlo, al di là del ponte, in mezzo ai prati e ai fiori c'è una stradina, la percorre per un po', arriva sotto un grande albero, vede una panchina verde, di legno la persona che ha appena attraversato il ponte si siede e osserva la natura, ascolta il cinguettio degli uccelli, l'aria fresca fra le fronde,

dopo un po' arriva anche la seconda persona e si siede anche lei sulla panchina,

e tu le osservi che cominciano a parlare *cosa ti ha spinto ad attraversare il ponte* chiede la seconda persona, *la curiosità, l'interesse, la voglia di cambiare?*

la prima persona risponde: *ti ho vista così felice,.....ed ho voluto conoscerti, capire come hai fatto a diventare così, vorrei diventare così anch'io.*

la seconda persona allora dice *hai in te tutte le risorse per affrontare qualunque situazione, il tuo inconscio lavora per te, lasciati incuriosire da ciò che potrà succedere. E dopo questa bella chiacchierata le due persone si salutano e la prima si sente più forte, sicura, felice guarda il ponte dal quale è arrivata e il percorso che ha fatto e osserva quei particolari che.*

l'avevano colpita e osserva i particolari che le erano sfuggiti e si rende conto come a volte, le stesse cose possono sembrare diverse viste da un'altra prospettiva e sente di non voler più ritornare indietro, anche lei si sente.....e mentre tutto questo avviene puoi sentirti fortemente coinvolta e ti osservi in questa situazione nuova e assapori questa nuova sensazione, e ogni volta che chiuderai gli occhi e penserai al prato verde e al ponte proverai questa sensazione di benessere.

ora riporta nuovamente l'attenzione al tuo respiro e quando lo desideri, chiedendo al tuo inconscio di ricordare per te tutto quanto possa esserti utili, potrai fare tre lunghi respiri profondi 1, e lentamente riaprire gli occhi portando con te tutte le sensazioni positive di questa esperienza 2 in perfetta armonia con te stesso, con la natura e con l'ambiente circostante 3, con i tuoi tempi, in perfetta armonia con te stessa, la natura e l'ambiente circostante.

## **La sfera del mantra attivatore**

Distendi il tuo braccio sinistro davanti a te...

Disponi le dita e il palmo della tua mano come se reggessi una sfera...

Senti il peso... prova a immaginarla di qualsiasi colore e materiale...

Questa sfera... rappresenta la tua mente...

La tua rappresentazione del mondo... del tuo mondo...

Senti il tuo pollice... rappresenta la tua **Sincronia**... il tuo essere **SICURO**...

È lui che permette alla tua sfera di stare sempre lì... è lui che ti permette di essere **SICURO** in quello che fai... deciso nonostante le tue insicurezze...

Il dito della Sincronia è importantissimo... se non lo usassi... perderesti molto facilmente la tua sfera... il controllo della tua mente... così perderesti la tua decisione nell'andare avanti verso il tuo obiettivo...

Ora... prenditi del tempo per percepire il tuo dito indice...

Questo è un dito molto forte... e, infatti, lo usi per fare leva e per indicare la direzione...

È il dito che rappresenta i tuoi **Punti di Forza**... il tuo essere **EFFICACE**...

La forza con la quale ti vuoi identificare quando sei nella tua prestazione... per rendere al meglio... è quel senso di appagamento che percepisci quando riesci in qualche cosa... quando vinci...

È il dito che... insieme al pollice... usi di più...

Puoi riportare la tua attenzione per un istante... nuovamente al pollice... al tuo essere **SICURO** e puoi prenderti del tempo per percepire la relazione che esso ha con il tuo dito indice, con il tuo essere **EFFICACE**...

Molto bene... Ora prova a sentire proprio al centro della tua mano... il tuo dito medio, il dito dell'**Energia**... del tuo essere **DETERMINATO**...

È il dito più lungo... quello che sta nel mezzo e ti dà l'equilibrio...

È il dito che ti permette di sentire... il peso delle cose... il valore delle emozioni... l'importanza dell'essere **DETERMINATO**...

Questo dito ti permette di lanciare lontano la tua sfera... quando desideri farlo... è l'ultimo a toccarla... prima che si proietti nello spazio di fronte a te...

Se lo tieni troppo rilassato... non hai spinta... non hai entusiasmo

Se lo tieni troppo rigido... blocchi il movimento... impedischi alle tue emozioni di fluire...

Percepiscilo... impara a usarlo con la giusta intensità... proprio come dosi la giusta **Energia**... proprio come regoli le tue emozioni... quando vivi il tuo essere **DETERMINATO**...

Prova ora a percepire... la relazione tra il tuo dito medio... quello del tuo essere **DETERMINATO**... e il pollice... il dito che rappresenta il tuo essere **SICURO** e puoi prenderti del tempo per percepire la relazione che esiste... la sensazione che avverti quando unisci queste due dita... quando unisci l'essere **DETERMINATO** con l'essere **SICURO**...

La tua attenzione ora è all'anulare...

Al dito del **Ritmo**... del tuo essere **PRODUTTIVO**... Quello che puoi usare per

tamburellare... per segnare il ritmo della tua canzone preferita...

È il dito che è naturalmente predisposto a dare ordine... al movimento della tua mano... ai pensieri della tua mente... è il dito che segna il tuo sentirti **PRODUTTIVO**...

È il Ritmo che ti permette di produrre alla giusta velocità... di usare bene tutto ciò che hai costruito fino a qui...

È un dito molto sensibile ed è sempre in movimento... anche quando non te ne accorgi... proprio come sei tu... sempre in movimento... sempre più **PRODUTTIVO**

Unisci, ora, il tuo dito anulare con il tuo dito pollice... prenditi il tempo per percepire la sensazione che provi... quando metti in relazione il tuo essere **PRODUTTIVO** con il tuo essere **SICURO**... senti la forza di quest'unione... Ritmo e Sincronia... **PRODUTTIVO** e **SICURO**...

Infine senti il mignolo... prendi lentamente coscienza di questa entità...

È così piccolo che molto spesso lo hai trascurato... eppure senza di lui non puoi avere una buona presa... non sei completa... è come se mancasse qualcosa...

È il dito dell'**Attivazione**... del tuo essere **ENTUSIASTA**...

Quando tutto è perfetto... sono la sua presenza e il suo posizionamento che ti danno il benessere per il lancio...

Il mignolo è così importante che rappresenta la perfezione... la tua passione... il naturale completamento della tua mente... il tuo naturale essere **ENTUSIASTA**...

È il valore aggiunto per il buon lavoro svolto... essere **ENTUSIASTA** come quando arrivi alla meta... e hai ancora voglia di continuare... **ENTUSIASTA**...

Unisci, ora, il tuo dito mignolo con il tuo dito pollice... prenditi il tempo per percepire la sensazione che provi... quando metti in relazione il tuo essere **ENTUSIASTA** con il tuo essere **SICURO**... senti la forza di quest'unione... Attivazione e Sincronia... **ENTUSIASTA** e **SICURO**...

Ora... avverti la tua mano... tutta intera... osserva lo spazio fra le dita...

Sei in grado di tenere in mano la tua sfera... proprio perché c'è relazione tra le dita... tra tutte le tue dita...

Se le dita non fossero in relazione... la tua mano non sarebbe una mano...

Non puoi usare le dita di un altro... così come non puoi usare la mente di un altro... così come non puoi sentire gli ingredienti di un altro...

Le tue dita possono reggere sfere più piccole o più grandi... progetti più piccoli o più grandi... realizzazioni più piccole o più grandi... sarà sufficiente aprire o chiudere la mano... o cambiare la relazione tra le dita... e subito sentirai le sensazioni che hai già provato... ora...

Puoi raggiungere la tua massima prestazione... riconoscendo l'esatta funzione delle tue dita... il modo in cui sono in relazione... sentendo come si mischiano i tuoi ingredienti... dove **FABRY C'E'** è il tutto... la perfezione...

Senti la sfera che tieni in mano... senti la forza della tua parola... **FABRY C'E'**

Devi modulare la relazione tra te stesso e il mondo là fuori...

La tua mente conscia e la tua mente inconscia sono ora in perfetta

Armonia ed equilibrio... attraverso la giusta relazione tra le dita della tua mano... **FABRY C'E'**...

Ogni volta... ogni volta che leggerai **FABRY C'E'**... saprai di essere nella perfezione della tua sfera...

Ogni volta... ogni volta che ti ripeterai **FABRY C'E'**... percepirai tutti i tuoi ingredienti presenti dentro di te...

Ogni volta...

Prova a sentire ancora meglio la sfera che tieni in mano...

Contiene tutti i tuoi obiettivi... le tue passioni... i tuoi sogni...

Prova a percepirne bene le dimensioni... il peso... sollevala in alto...

abbassala fino a terra... guardala da punti diversi... falla ruotare... lasciati incuriosire... prova a sentire quale dito preme di più per reggerla... quale meno... quest'ultimo rappresenta i tuoi punti di miglioramento immediato...

E ora lanciala dove desideri... in sincronia con questo momento...

**SICURO**... pensa solamente di riuscirci...**EFFICACE**... usa la giusta energia... **DETERMINATO**... coinvolge tutto il tuo corpo... **ENTUSIATA**... con il tuo giusto Ritmo e flusso di movimento... **PRODUTTIVO**...

Fallo ora...

### **Il mantenimento**

Con il coachee facciamo un rewind del viaggio fatto insieme e verifico che abbia capito il processo.

<< Sembra ridondante ma il lavoro svolto, oltre ad avermi dato consapevolezza, ha messo ordine>>.

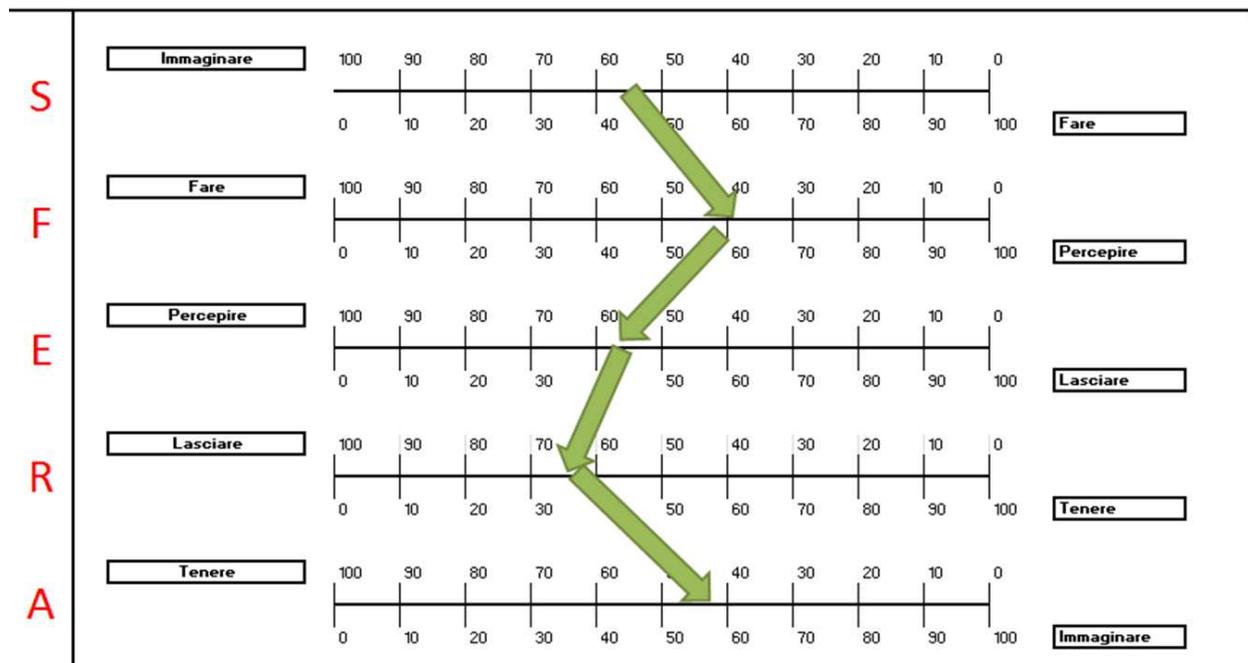
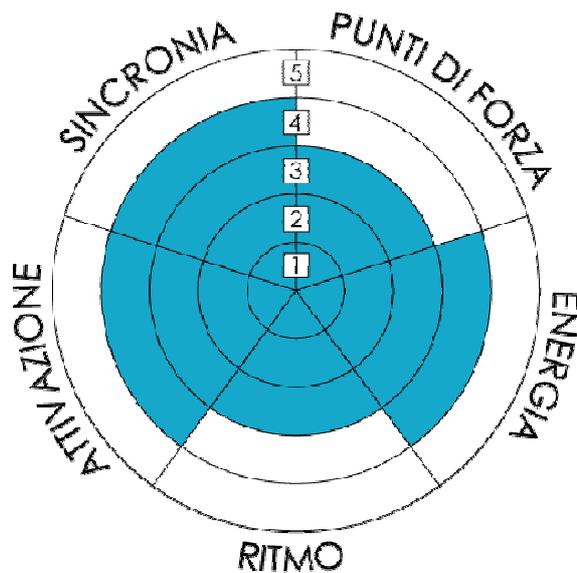
Ci manca l'ultimo step del mantenimento. Chiedo al coachee di stampare e tenere sempre visibile la ruota di Deming al fine di aver un punto di riferimento da seguire e scrivere "l'attore protagonista sono io".

In un'ottica di miglioramento condividiamo l'approccio proattivo nell'identificare le situazioni deboli, che oggi non sono problemi, ma che non sono del tutto in ordine. E qui possiamo pensare all'ulteriore aggiornamento e verifica della propria Noosfera. Anch'essa come il piano d'azione è da mantenere costantemente. Logicamente quest'atteggiamento di miglioramento "autonomo" personale è legato al "Kai-zen" dove ogni gradino per essere superato deve aver completato un giro della ruota di Deming.

Aggiungiamo che è necessario lavorare in "Gemba" ossia sul campo, su se stessi, evitando i "Muda" gli sprechi di energia causati dalle situazioni o persone che non sono sotto il nostro controllo.

<<Condivido, com'è successo nella mia situazione giacché mi sono accanito con il mio responsabile invece di trovare il mio obiettivo>>.

Per finire chiedo al coachee di prendersi il tempo necessario per verificare il suo stato attuale con l'ausilio dello sferamandala e dello sferagramma.



Richiedo il commento e il coachee conferma l'analisi.

**Sincronia:** Grazie alle esercitazioni sono riuscito a spostare l'attrattore sul fare, infatti, mi sento più sicuro di quello che faccio in quel preciso momento.

**Punti di forza:** sto riconquistando efficacia soprattutto produttività.

**Energia:** Energia crea energia e riesco a dosare meglio il percepire.

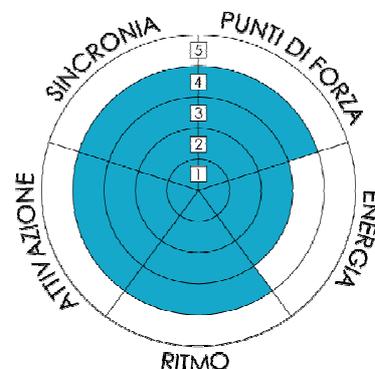
**Ritmo:** Finalmente riesco spesso a fare una cosa nel tempo di una.

**Attivazione:** ora i miei obiettivi lavorativi e personali sono chiari, sono entusiasta.

## **Autovalutazione post-seduta con Sfermandala**

La durata della sessione è stata di 1 e 20 min.

Punti di forza	Aree di miglioramento
Sincronia, Attivazione, Forza e Ritmo	Energia
Commento	
La sessione si è svolta dopo una giornata lavorativa e alla fine la mia energia ha pagato pur scandendo bene i processi. Ho sentito sicurezza e efficacia, la concentrazione è stata perfetta fino alla fine.	



## **QUESTO E' SOLO L'INZIO**

Mi vien difficile terminare questo viaggio con la parola conclusione. In realtà lo ritengo un viatico al miglioramento personale per contribuire allo sviluppo della società in generale.

La navigazione dal mio punto A al mio punto attuale è stata complessa e, soprattutto, ho dovuto fare i conti con le mie credenze più nascoste, convinzioni che hanno finora creato il mio mondo. La scoperta e l'illuminazione delle mie ombre ha comportato, e lo è tuttora, un forte disagio interiore spesso sfociato in rabbia. Questo è scaturito, dalle mie errate aspettative, e dal voler sistemare "me stesso" con un semplice tasto on-off, in modo digitale, in realtà l'ispezione interiore presenta aspetti analogici e una scala cromatica di fattori molto complessa. Le mie aspettative erano settate sul voler superare ad ogni costo i miei limiti, ossia essere sempre il migliore e vedere solo la vittoria. Di conseguenza tralasciavo il processo, ero spesso concentrato sul vedermi nuovo, migliore e dimenticavo di vivere il mio hic et nunc. L'affannarsi a essere il migliore lasciava energie sulla strada e creava nuove ombre di compensazione. Ecco che il viaggio verso il miglioramento si trasformava in spostamento. Illuminante per consapevolizzare questa situazione è stato il seminario sulle ombre che mi ha permesso di togliere il mantello di Superman e capire che è necessario "conoscere se stessi ma niente di troppo". (**Γνώθι σεαυτὸν Gnōthi seauton - "mēdèn ágān"** - scritta sulla porta dell'oracolo di Delfi).

Per quanto riguarda il percorso da coach lo voglio riassumere brevemente in ottica costruttivista: "ascolta e dimentica, guarda e ricorda, fai e capisci".

Soprattutto l'aspetto di diventare artefice e costruttore della mia realtà, sono io l'attore principale dove le esperienze sono la causa e il mondo la conseguenza.

**Lascio ora la parola al coachee per descrivere il viaggio e la mia compagnia.**

<<Prima di iniziare il mio percorso con Samuele, avevo due grossi problemi. Mi sentivo come se non stessi crescendo, come se non stessi imparando niente di nuovo da anni, mi sentivo disordinato. In più, la situazione lavorativa disastrosa mi aveva portato a odiare il mio settore di competenza, la comunicazione, e il mio responsabile. Questa situazione influenzava anche la mia vita personale, che mi ha portato in un circolo improduttivo fatto di depressioni e inutili scatti d'ira. Negli ultimi mesi ho imparato più di quanto abbia fatto nei 3 anni precedenti. Ho imparato a focalizzarmi sull'obiettivo ma soprattutto sul processo. Ho riacquisito la passione per me stesso e per il lavoro, ho imparato a non curarmi dell'opinione altrui e a non perdere energie inutili per cose che non sono sotto il mio controllo. Ho imparato a sfogarmi nel modo corretto, senza perdere la calma inutilmente. Ho riacquisito la sicurezza in me stesso che avevo prima. Ho apprezzato l'ottica costruttiva di essere l'attore protagonista della mia vita. Oggi, voglio applicare il modello SFERA a tutte le situazioni da affrontare, e finalmente, ogni giorno, mi sento di essere ordinato, cresciuto e di aver dato un senso alla giornata. Fabry è vicino>>.

## **RINGRAZIAMENTI**

Un grazie sferico a Giuseppe Vercelli e al suo team per la presenza costante, le competenze dimostrate e trasferite, l'energia creata e profusa, il ritmo da fuoriclasse e paziente infuso e per la passione installata.

Un grazie particolare a Luca Saccagno per avermi accompagnato negli ultimi 15 mesi in cui non mi sono mai sentito criticato o giudicato. Il suo stile da professionista semplificatore mi accompagnerà nelle mie prossime esperienze. Gli auguro un futuro a stelle e strisce avvincente.

Al mio coachee per avermi insegnato durante il viaggio, per i momenti goliardici e per avermi stimolato ad accettare la sfida da coach.

A tutti i compagni sferici, anche se talvolta il mio spirito da cercatore ha prevaricato sul gioco di squadra. In questi mesi ho catturato i Vostri sorrisi, le Vostre preoccupazioni e le Vostre competenze, alchimie colorate e profumate impresse nel mio cuore.

A mia mamma che ha capito il mio viaggio e mi ha indicato la strada.

*"Preferisco essere completo piuttosto che buono." (C.G.Jung)*

## **BIBLIOGRAFIA**

Bounous G., Vercelli G. – Ghiande dello stesso ramo – trentatré induzioni ipnotiche per l'attivazione delle risorse dell'inconscio. – Ed. Libreria Cortina - Torino 2004

Vercelli G. – Intelligenza Agonistica – Ed. Ponte alle grazie – Milano 2006.

Vercelli G. – Vincere con la mente – Ed. Ponte alle grazie – Milano 2006.

Bounous G., Chisotti M., Sacchettino P., Vercelli G. – Manuale di coaching – il metodo di lavoro in ottica ipnotico costruttivista. Autopubblicato ad uso corsisti Torino 2007.

Codice etico e deontologico – consegnato all'inizio del corso e scaricabile dal sito [www.sferacoaching.com](http://www.sferacoaching.com)

W.Arntz, B.Chasse, M. Vicente -What the bleep do you know – Scienza e conoscenza. - 2006

Borja Vilaseca - Il piccolo principe mette la cravatta.

Vercelli G. – D'Albertas G. - Il potere nascosto dell'ombra – Torino 2013.

Laborit H. - L'elogio della fuga.

Resnais A. - Film Mon Oncle d'amerique – 1980.

Appunti delle lezioni