

È la tua vita, dalle l'amore che merita

È la tua vita, dalle l'amore che merita." Sì, ok. Ma come? E da dove iniziare? Una strada può essere l'intraprendere un percorso di Coaching Evolutivo"

Lo abbiamo sperimentato un po' tutti: "Quando il cuore vince sulla ragione l'animo si illude. Quando la ragione vince sul cuore, l'animo si rassegna e si spegne. Quando cuore e ragione si accordano insieme, ecco l'animo rasserenarsi fino a sera." Uno dei principali benefici riscontrati nel percorso di Coaching Evolutivo (Life e Business) è proprio questo assetto emotivo - razionale.

Non parliamo infatti solo di uno strumento finalizzato al trasformare una potenzialità latente in una risorsa agita ma efficace anche nel raggiungere un equilibrio, un allineamento tra le proprie dimensioni dell'Essere, del Sapere e del Fare.

Il Coaching è un "metodo di sviluppo di una persona, di un gruppo o di un'organizzazione, che si svolge all'interno di una relazione facilitante, basato sull'individuazione e l'utilizzo delle potenzialità per il raggiungimento di obiettivi di cambiamento/miglioramento autodeterminati e realizzati attraverso un piano d'azione." (Pannitti - Rossi, INCOACHING Srl).

Questo approccio di Coaching si definisce evolutivo per il significato etimologico della parola evoluzione, che deriva dal latino evolutio ed evoca il movimento di srotolare un rotolo di papiro per leggerne il contenuto.

Infatti nel percorso la trasformazione, graduale e continua, della persona avviene allo stesso modo tramite lo svolgimento, lo sviluppo di mobilità sia interna (pensieri ed emozioni) che esterna (comportamento e azione), sostenuta dalla relazione facilitante instaurata dal Coach e dall'applicazione della teoria del Meta-potenziale C.A.R.E."

È importante sottolineare che in questa relazione di Coaching il Coach si relaziona alla "Persona in quanto tale" e non alla "persona come portatrice di un Problema": considerare il problema e dimenticare la Persona può essere un errore spesso fatale. E cosa significa focalizzarsi sulla Persona? Ecco brevemente spiegato nelle quattro "A" del-



SARA FARCI, PROFESSIONAL COACH & TRAINER

la relazione di Coaching ovvero: ACCOGLIENZA (che prevede tra le altre cose ASSENZA DI GIUDIZIO, RAPPORTO SERENO E CONSAPEVOLE CON IL TEMPO, CAPACITÀ EMPATICA ed ACCOGLIENZA DI SÉ) - ASCOLTO (anche attraverso SILENZIO, DOMANDE, FEEDBACK D'ASCOLTO, POSIZIONE META DELL'ASCOLTO) ed infine ALLEANZA ed AUTENTICITÀ.

"Ciascuno di noi è unico ed irripetibile", ecco il principio fondamentale sul quale si basa questo modello di Coaching caratterizzato dalla semplicità del metodo, nel quale riluce un'essenzialità che porta la persona a focalizzarsi su ciò che per lei conta davvero e che quindi fa crollare qualunque pesantezza o sovrastruttura. Il Cliente viene inoltre rispettato nei suoi tempi e nel suo essere poiché un percorso di Coaching non è la somma tecnica di sessioni ma un periodo di allenamento interiore. L'argomento e l'obiettivo sono infatti



"PIÙ VEDIAMO E CREDIAMO NEL BELLO PRESENTE NELL'ALTRO, PIÙ NOI STESSI DIVENTIAMO QUELLA FORZA CHE LO AIUTA A TIRARE FUORI LA SUA BELLEZZA"

scelti proprio dal beneficiario del servizio e non dal Coach. Caratteristica del percorso è la libertà per cui non si instaura alcun tipo di dipendenza anzi, si può sostenere che il vero Coaching genera indipendenza ed autonomia.

Come avviene il tutto? L'iter inizia con una Sessione preliminare gratuita di circa 45 min. Poi, se in essa si riconoscono le condizioni per procedere, gli step successivi sono il patto di Coaching (firmato da Coach e Cliente) ed un questionario di Check-in.

A questo punto iniziano le Sessioni che si protrarranno per tutto il periodo di allenamento. Esse hanno una durata massima di 90' ed hanno una cadenza di 15/20 gg. Il tutto può essere svolto sia in presenza che online. Al termine del percorso il Cliente effettua il questionario di Check-out dal quale emerge, anche su carta, il suo liberante "prima e dopo".

CONTATTI

COACHING & TRAINING
sara farci
EVOLVI-AMO

SARA FARCI, PROFESSIONAL COACH & TRAINER
ACC ICF - INTERNATIONAL COACH FEDERATION.
CERTIFICATA LIFE, BUSINESS, PARENT & TEEN COACH

WWW.COACHINGSARAFARCI.COM
SOCIAL @COACHINGSARAFARCI
MAIL SARAFARCI@GMAIL.COM

Nata dalla volontà dei tre soci fondatori, alla fine del 2005

Champion Training: imparariamo dai migliori

Nata alla fine del 2005, la CHAMPIONTRAINING Sas è il risultato della volontà dei suoi tre soci, di Mirco Gasparotto, presidente del gruppo Arroweld Italia S.p.a. di Vicenza, il più importante distributore industriale italiano, con oltre 200 milioni di euro annui di fatturato, 1400 risorse umane e partecipazione in 140 società, Presidente dell'associazione Onlusmariana; di Mario Furlan (www.mariofurlan.com), uno dei massimi formatori a livello europeo, Docente universitario di Comunicazione, PhD in Psicologia, giornalista, autore di vari libri tra cui il bestseller "Risveglia il campione in te!", noto anche come fondatore dell'associazione di volontariato dei City Angels (www.cityangels.it); di Sara Farci organizzatrice di eventi, che cura le relazioni esterne, dirige la parte strategica, organizzativa e logistica delle manifestazioni; scrittrice collabora con ambedue le associazioni onlus e si sta specializzando come Executive Coach. Lo scopo della CHAMPION TRAINING è aiutare quanti operano nel mondo aziendale a mettere in atto comportamenti di successo con un metodo semplice e facilmente intuitivo che consiste nell'imparare da imprenditori che abbiano due caratteristiche fondamentali: devono aver raggiunto il successo e devono avere voglia di svelarne i segreti.

Di raccontare come l'hanno raggiunto. E di insegnare a fare altrettanto per ottenere risultati simili. Il metodo è interattivo, veloce, vivace: dopo una breve introduzione l'imprenditore si trova a tu per tu con il pubblico e risponde alle domande. La buona tradizione antica dice da sempre che valga più la pratica della grammatica e quelli di Champion Training condividono totalmente questo assunto e infatti sostengono che, per imparare a fare qualcosa, il metodo migliore è apprendere direttamente dal numero uno di quel settore: chi meglio di un personaggio di spicco, una persona che ha raggiunto i vertici nel suo campo, può spiegare come avere tanto successo?

La persona che ha avuto successo non racconta cose teoriche, lette nei libri o apprese di seconda mano, ma semplicemente episodi della sua vita pratica; trasmette lezioni concrete, insegna i comportamenti più efficaci che gli hanno permesso di scalare la vetta.

Alla Champion Training trovano che questo sia il modo più valido, utile e sicuro per imparare ad avere successo, e dichiarano che la mission della società è quella di portare in Italia il nuovo metodo di formazione basato sull'imparare dai campioni del successo, di far conoscere ai clienti i modelli vincenti che queste persone hanno adottato.

Vogliamo che il maggior numero di persone possibile possa beneficiare di questo patrimonio comportamentale e sono fermamente convinti che si possa avere una notevole crescita personale attraverso questo innovativo sistema denominato anche "modeling".

Il primo evento formativo è stato inaugurato con la partecipazione del Dott. Mario Moretti



Sara Farci

Polegato, fondatore e presidente del gruppo Geox. Il secondo è stato arricchito dalla testimonianza dell'Ing. Zeno Soave, Ceo del gruppo Socoterm e del Dott. Luigi Bacialli, direttore de "Il Gazzettino".

Novità assoluta della Champion Training sarà un secondo ramo business che porterà questo modello dai risultati efficaci e tangibili direttamente nelle aziende. Infatti dal mese di maggio partirà la programmazione di corsi one-day

che vedranno l'interazione della preparazione teorica del Dott. Furlan e soprattutto dell'esperienza pratica e dai risultati eccellenti di Mirco Gasparotto, messe a disposizione delle aziende in modo personalizzato e concreto. Nei prossimi mesi anche Sara Farci collaborerà in qualità di Business Coach a servizio di imprenditori e professionisti che vogliono focalizzarsi sul raggiungimento degli obiettivi professionali. Info su www.championtraining.it

I Professionisti della

Affidabili punti di riferimento, i consulenti rispondono nel che vada oltre la gestione della quotidianità, dalla contrattazione dalle relazioni sindacali sino alla pianificazione alle nuove tecnologie, all'ambiente, allo sviluppo

Sara Farci Coach



Merate (LC)
Via Indipendenza, 2 - Tel. 039 2186967 - 347 7485517
www.coachingsarafarci.com - sarafarcicoaching@gmail.com

Competente professionista, Sara Farci allena e accompagna le persone a raggiungere i propri obiettivi e traguardi personali o professionali, piccoli o grandi, attraverso il metodo del Coaching Evolutivo. Grazie al Coaching il cliente può sviluppare le proprie potenzialità e mettere in atto strategie rivolte a migliorare le performance e la qualità della vita. Tra i risultati più importanti la consapevolezza dei comportamenti, il potenziamento delle capacità, la maggiore fiducia in se stessi, la migliore gestione delle emozioni, la capacità di innescare un processo di miglioramento e apprendimento continuo, lo sviluppo di abilità, competenze, risorse e potenzialità e l'allineamento tra valori, decisioni e comportamenti. Sara Farci, specializzata dai primi anni 2000 come Personal, Business, Team, Group & Parent Coach, tiene anche incontri formativi per aziende, associazioni ed enti, studia Scienze e Tecniche Psicologiche ed è presidente dell'APS "Coach in Piazza". In grado di seguire CEO e manager in percorsi di Business Coaching di spessore capaci di fare la differenza, esercita sia on line che in presenza nelle sedi aziendali o presso lo studio di Merate.

EduC

EduC.A. si o da 10 anni d formazione sicurezza co metodo che il coinvolgir attivo dei partecipan simulazion e attività p che favoris l'apprendi attraverso Campus E per spazi Una vera L'ammini tessere d portiamc sicuri". E professio offrire un

Torre De' F

Did



Anno 2021

€ 2 in Italia — Venerdì 17 Settembre 2021 — Anno 157°, Numero 255 — ilsole24ore.com

Il Sole

24 ORE

Fondato nel 1865
Quotidiano Politico Economico Finanziario Normativo

FTSE MIB 25963,93 +0,78% | SPREAD BUND 10Y 99,84 -0,68 | €/\$ 1,11

LECCO. Ognuno di noi ha una "mission". Scoprirla significa riuscire a raggiungere più facilmente i propri obiettivi

Sara Farci: i consigli del Personal Coach arricchiscono lo spirito

In ogni ambito e momento della vita è possibile trovare le motivazioni per arricchire se stessi e chi ci circonda. Basta fare «le giuste scelte»

(afm) Dal particolare al generale. Da se stessi agli altri. Il Personal Coach opera per mostrare agli allievi la via più agevole per il raggiungimento dei propri obiettivi. Possono bastare poche sessioni, oppure un numero più consistente di incontri nel rispetto di una scaletta che sarà messa a punto di comune accordo.

Sara Farci, Personal Coach di professione, snocciola pochi concetti, ma sono illuminanti: «A tutti coloro che si rivolgono a me - rivela - spiego che per raggiungere qualsiasi scopo è necessario fare le scelte giuste, non quelle opportune. Una volta che la persona affronta le presunte problematiche che ha davanti partendo da questa ottica, la strada per ottenere i propri obiettivi si fa in discesa: facendo le cose giuste si diventa strumenti positivi anche per la società, diffondendo il bene nelle persone che ci circondano».

Gli incontri con il Personal Coach durano un paio d'ore: «Mi rivolgo al pubblico più



vario - riprende Sara Farci - ai clienti insegno come avere le idee chiare. Ciascuno di noi nasce con una mission: l'importante è entrare in possesso degli strumenti giusti per scoprirla. Quando comprendiamo lo scopo della

nostra vita, diventa più semplice indirizzare ogni azione in modo che ci permetta di trarne la massima gratificazione: tutto è improvvisamente più facile e anche situazioni che in precedenza potevano sembrare insormontabili si risolvono con uno spirito differente».

Da queste poche righe appare evidente quanto il Personal Coach possa essere di fondamentale importanza in ambito business, nel settore socio-assistenziale, in quello della cultura e perché no, anche a scuola e nello sport.

«Il mio modo di operare - prosegue Sara - non punta al lucro. Certo, gli incontri sono a pagamento, tuttavia, per quanto mi riguarda, il desiderio di diffondere il più possibile il bagaglio di conoscenze che ho accumulato nel tempo è così forte che saltuariamente mi metto anche a disposizione di tutti coloro che avendo gravi difficoltà economiche, e non potendo quindi pagare in denaro, scelgono

di offrire tre ore del proprio tempo al servizio di un'associazione di volontariato».

Un modo di lavorare decisamente insolito, proprio solo di chi ha avuto l'opportunità di fare esperienze di vita significative, a diretto contatto con la sofferenza: «Dopo gli studi e le certificazioni come "Life, Business & Executives Coach" e Master Practitioner in NLP ITALY, che rappresenta in Italia la Society of NLP di Richard Bandler - spiega - ho avuto una società di Formazione Business che si occupava di organizzare seminari per manager ed imprenditori nei quali i testimonial erano vertici illuminati dell'economia (come il Dott. Mario Moretti Polegato, fondatore del gruppo "Geox"). Poi, nel maggio dell'anno scorso, la sorte ha voluto che mi recassi in un campo profughi bosniaco. Questa esperienza mi ha segnato particolarmente portandomi a decidere di condividere le mie competenze affinché chi

si rivolge a me per un qualsiasi motivo possa trarne vantaggio, diventando a propria volta dispensatore di bene. Credo che sia importante arricchire le persone perché loro stesse possano arricchirne altre. Tutto questo contribuisce a innescare un circolo virtuoso che partendo dal particolare giunge al generale, da se stessi agli altri».

Per ulteriori informazioni sul personal coaching è possibile consultare il sito www.sarafarcicoaching.com.

La professionista, che prossimamente avrà lo studio anche a Merate, attualmente è operativa a Calco e Desio (Polo Tecnologico Brianza), presso la sede di Excetra Business & Corporate Coaching di Miranda Sorgente, esempio di quanto l'Intelligenza Spirituale sposata al business porti anche grandi risultati aziendali. Sara Farci collabora da poco con Excetera in qualità di «Life Coach» e coordina l'«Executives Net Growing Club» (info: sara.farci@libero.it).

Anno 2007

Sara Farci risponde alle 8 domande più frequenti sul Personal Coaching

Essere veramente liberi significa imparare a trasformare l'interno della nostra mente in un meraviglioso posto in cui stare

(afm) Sara Farci (nella foto), si occupa di Coaching, Comunicazione, Formazione, Crescita Personale e Programmazione Neuro Linguistica. Dopo gli studi si certifica come Nlp Master Practitioner in NLP ITALY che rappresenta in Italia la Society of NLP di Richard Bandler, fondata nel 1978 dai creatori della PNL, Richard Bandler e John Grinder, allo scopo di esercitare un controllo di qualità sui programmi, servizi e materiali di formazione che asseriscono di rappresentare il modello della Programmazione Neuro-Linguistica (P.N.L.) e per certificare i livelli di specializzazione in PNL. Infine, si specializza come Personal, Business ed Executive Coa-



ch, certificata dalla di NLP Italy, dove operano Master Trainer Internazionali come Alessio Roberti, Henry Nicholls, John La Valle ed i grandi Trainer della Mastery University (USA). E' lei a rispondere alle 8 domande

più frequenti sul coaching che le vengono rivolte da enti e persone interessate.

Cosa differenzia un Personal Coach da uno Psicologo?

«Il Coach è un consulente personale. Il Coaching è lontano da qualsiasi forma di terapia. Il Coach infatti, a differenza di uno psicologo, non si occupa di patologie psicologiche, piuttosto si occupa di aiutare il cliente ad accedere meglio al suo potenziale. Il Coach è dunque un "mezzo" che affianca chi richiede il suo apporto per esaminare le condizioni che desidera modificare (luogo di partenza), definire gli obiettivi (luogo desiderato) ed elaborare un piano d'azione mirato sulla base di

questi elementi».

Qual è la filosofia sulla quale si basa il Coaching personale?

«Attraverso l'aiuto di un esperto la persona può accedere meglio alle sue potenzialità e quindi raggiungere risultati migliori in minor tempo. Per esempio, di frequente si chiede al Personal Coach di imparare a migliorare la propria comunicazione e comprendere il linguaggio non verbale e para verbale altrui, imparare a gestire un gruppo, gestire il proprio tempo in funzione al raggiungimento dei propri obiettivi. Altri cercano di acquisire più sicurezza parlando in pubblico, o semplicemente focalizzarsi su un obiettivo che sarà raggiunto

e così via...»

Su cosa si focalizza in genere un Personal Coach quando lavora con un cliente?

«Solitamente il Coach lavora su tematiche scelte dal cliente stesso. La più comune è definire obiettivi e creare piani di azioni per conseguirli».

Cosa permette al Personal Coach di essere così efficace?

«Ecco alcune ragioni che spiegano l'efficacia del Personal Coaching:
- gli obiettivi vengono definiti in modo congruente al funzionamento del cervello
- si crea una sinergia tra persone (coach e cliente) che vogliono raggiungere dei risultati
- il Coach è un esperto del

funzionamento dei processi mentali che portano a risultati

- il cliente impara ad utilizzare le proprie capacità mentali
- il cliente sviluppa nuove abilità».

Cosa sta rendendo il Coaching così richiesto?

«Ci sono molte ragioni per le quali il Coaching sta diventando sempre più richiesto. Molte persone si stancano di continuare a raggiungere risultati inferiori alle proprie aspettative e potenzialità e quindi decidono di fare qualcosa di concreto. E chi utilizza l'aiuto di un Personal Coach si rende conto da subito dell'efficacia di questo intervento. Un Coach ovviamente non fa miracoli, aiuta

però il cliente a massimizzare le sue potenzialità in modo da rendere il cliente stesso indipendente ed efficace. Anche per chi ha già raggiunto risultati importanti il Personal Coach è utilizzato per mantenere il livello di performance alto e quello di rimanere motivati ed conservando un equilibrio interiore che permette di gestire tutti gli impegni e le pressioni esterne».

È possibile lavorare con un Coach per un obiettivo specifico?

«Ovviamente sì. Molte persone si rivolgono al Coach solo per raggiungere un obiettivo specifico o per risolvere una difficoltà momentanea».

Per quanto tempo si deve lavorare con un Coach?

«Dipende dall'obiettivo. La durata varia in funzione di ciò che si vuole ottenere, da un incontro fino ad arrivare a programmi annuali».

Si può creare una dipendenza tra il Coach e il cliente?

«No. Il cliente utilizza il Coach per massimizzare le sue prestazioni o per ritrovare la sua performance. Questa partnership nasce in funzione di obiettivi specifici, non ci sono altri legami. La finalità del rapporto Cliente-Coach è proprio di rendere il cliente indipendente, cioè capace di utilizzare le proprie capacità al massimo in modo autonomo».

Info: 338.3402131.

Anno 2007