

## COACHING- Dal Low al Flow



***Il teacher coach “Non è colui che sa dare le vere risposte, ma colui che sa porre le giuste domande”***

### **PREMESSA**

*“Il Coaching è un metodo di sviluppo della 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, L’essenza del Coaching, Franco Angeli, 2012).

Oggi il Coaching è un metodo regolamentato in Italia dalla legge n.4 /2013 e dalla Norma UNI 11601:2015; il coaching si è costituito come metodo efficace e riconosciuto grazie all’interazione di diversi approcci.

*Tra i maggiori esponenti di riferimento del metodo Coaching sembrano significativi Carl Rogers e Alexander Lowen. Entrambi pongono l’attenzione sul “qui e ora” e in qualche modo anche sul futuro desiderato e sulla cura di sé, tutti aspetti che riguardano il coaching.*

Carl Rogers è uno dei padri della “psicologia umanistica”, termine coniato insieme ad Abraham Maslow nel 1962. Essi individuarono nel bisogno di crescita e di affermazione le principali spinte di ogni comportamento umano e, nel senso di autostima, il presupposto fondamentale dell’equilibrio personale.

Il bisogno di crescita e affermazione è la principale spinta (motivazione) del comportamento umano; la persona già possiede le capacità per auto-comprendersi, modificare e migliorare il proprio comportamento (tendenza attualizzante). Lo sviluppo della persona è legato all'attuazione delle proprie potenzialità, che derivano dalla corrispondenza tra le capacità che la persona crede di avere e quelle che realmente possiede.

Alexander Lowen risale a Wilelm Reich che introdusse nella psicoanalisi anche l'osservazione del corpo. Osservò come lavorando sulla tensione muscolare si liberava energia bloccata che egli chiamò energia "orgonica". Lowen, paziente ed allievo di Reich, coniò il termine di "bioenergia". Egli fece uso di apposite posizioni di stress che potevano aiutare le tensioni (emozioni) a sciogliersi. Se cronicizzate, le paure sfociano nella simpaticotonia cronica. Quando l'individuo si trova in questo stato, soffoca le emozioni collegate al piacere con il conseguente insorgere di rimozioni, blocchi, spasmi muscolari che costituiscono la cosiddetta "corazza". Lowen poté quindi osservare come i blocchi muscolari impedivano il libero scorrere dell'energia.

**Il Coach.** Secondo Rogers il coach deve mantenere una concezione positiva della persona partendo dal presupposto che ognuno abbia valore e **capacità di autodeterminazione**. Il ruolo del **coach** è di creare un clima di accettazione, empatia, **responsabilizzazione** e fiducia che faciliti l'auto-realizzazione del **coachee**. Un bravo coach, ha la capacità di offrire una **considerazione positiva incondizionata**. **Il coach lavora sulla consapevolezza della motivazione**. Egli utilizza un metodo "non direttivo" ma "centrato sul coachee". **Coach** e **coachee** sono quindi in una situazione paritaria. Il coach deve tener presente che è il coachee a "prendere il comando" e dirigere l'andamento della conversazione e della seduta. **Il coach non deve diventare l'ennesima persona che il coachee deve cercare di soddisfare**. Il coach è centrato sul coachee e non si pone nella condizione dell'io esperto, ma sarà se stesso, trasparente ed autentico.

**Il coaching nella scuola.** Alla base di molte delle problematiche scolastiche, come demotivazione, conflitto, frustrazione, quali fattori che determinano abbandono scolastico e crisi da parte degli insegnanti, vi è un errato rapporto insegnamento-apprendimento che tende ad essere di tipo trasmissivo (dall'alto-docente verso il basso-studente), rigido e centrato al raggiungimento di contenuti che troppo spesso prevalgono sulla relazione docente-studente.

Spetta ad una scuola più attenta e lungimirante capire che dietro la "malattia scolastica" vi è una **salute inespressa** e che un incontro tra performance e potenzialità favorisce l'attivazione personale dell'alunno, stimola la sua autonomia e la responsabilizzazione, favorisce lo sviluppo del talento, toglie spiacevolezza al compito; tutte condizioni forse non sempre facili da concretizzare, ma assolutamente utili al raggiungimento di quello stato unico e meraviglioso, chiamato "**flow**", in cui nulla pesa, la potenza è al massimo e anche la fatica diviene piacere. Scopo della vita è conoscere e realizzare se stessi,

autodeterminare la propria esistenza, portare alla luce la propria “leggenda personale”; una vita che perde questa dimensione, finirà per diventare frustrante e incompleta. La Scuola non deve dimenticare che il suo ruolo educativo e formativo non può prescindere da questa responsabilità.

Il metodo coaching, in questa accezione, si propone come nuova chiave di lettura nel processo insegnamento-apprendimento basato sui tre pilastri caratterizzanti il metodo stesso:

- **La Relazione facilitante** da parte del coach attraverso le 4 “A” facilitanti:

**Accoglienza, Ascolto, Alleanza, Autenticità** del coach(insegnante)

- **Lo Sviluppo e l’allenamento del potenziale** del coachee (studente)
- **I Piani di azione** definiti dal coach e finalizzati all’attivazione diretta dello studente attraverso lo stimolo delle potenzialità e lo sviluppo dell’autoresponsabilizzazione.

E’ dall’apporto dei vari contributi e dei diversi approcci che prenderà le mosse il laboratorio di Coaching Evolutivo.

## **FINALITÀ GENERALI**

L’obiettivo del coaching è generare **Consapevolezza** che è una condizione in cui la cognizione di qualcosa si fa interiore, profonda, perfettamente armonizzata col resto della persona, in un uno coerente. E’ quel tipo di sapere che dà forma alla condotta di vita, alla disciplina, rendendole autentiche. Tutto ciò serve a trasferire all’interno dei gruppi-classe le competenze acquisite, aiutare gli alunni a sviluppare e migliorare le competenze relazionali, migliorare la relazione studente- docente.

## **OBIETTIVI**

- Conoscere se stessi. Essere consapevoli di sé significa saper identificare:
  - i propri punti di forza
  - le proprie aree deboli
  - il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni
  - le proprie preferenze (es. in quali situazioni sto bene e in quali non mi sento a mio agio?)
  - i propri desideri
  - i propri bisogni
  - le proprie emozioni
  - i propri stati d’animo
- riconoscere gli automatismi di pensiero depotenzianti
  - Sviluppare la capacità empatica e l’accoglienza di sé
  - Stimolare l’autonomia, la consapevolezza e l’autodeterminazione.
  - Stimolare il Piacere e il Pensiero creativo.
  - Stimolare il pensiero laterale e divergente
  - Valorizzare il potenziale
  - Stimolare la realizzazione del sé

## **DESTINATARI**

I destinatari delle attività di coaching saranno gli alunni della classe IV/Ce una classe V/C a tempo pieno del plesso di via R. Di San Secondo

## **TEMPI E MODALITÀ**

Il progetto di coaching sarà strutturato in due laboratori esperienziali di 20 ore ciascuno per un totale di **40 ore**. Le attività di entrambi i laboratori si svolgeranno in orario pomeridiano dalle ore 14:00 alle ore 16:00 con un incontro settimanale per un totale di 10 incontri per ogni laboratorio a partire dal mese di Marzo da concordare con i consigli di classe. Gli alunni saranno suddivisi in gruppi max di 10 bambini e le attività si svolgeranno fuori dall'aula in uno "spazio morbido" attrezzato ad hoc.

## **AZIONI- ATTIVITA'**

---

**Le azioni** del TEACHER COACH saranno rivolte all'osservazione dell'alunno dal punto di vista comportamentale, cognitivo, evolutivo, emozionale.

Il teacher coach ascolterà le parole unitamente alla persona, i suoi problemi, le sue manifestazioni per poter comprendere quanto realmente comunicato a livello più profondo. Il teacher coach dovrà porre domande efficaci al coachee per aumentare consapevolezza e responsabilità. Esse dovranno conformarsi agli interessi e ai percorsi mentali dell'interlocutore creando un feed-back continuo. Quando il teacher coach ascolta, egli rispecchia il suo interlocutore, condivide le proprie intuizioni col coachee, lo stimola ad una maggiore apertura e individua i presunti gap.

Il teacher coach cercherà di migliorare l'ascolto attraverso: il focus sulla persona, la riflessione su ciò che si è ascoltato, la comprensione delle esperienze senza esprimere giudizi ed evitando supposizioni, il porre domande chiarificatrici dei fatti e delle emozioni provate, l'utilizzo di una postura protesa verso il coachee.

Il teacher coach dovrà essere presente e flessibile durante la seduta di coaching in modo da adeguarsi alla situazione; dovrà utilizzare l'intuito, essere in grado di cambiare prospettiva e di scegliere nuove opportunità di azione, dimostrare sicurezza nell'interfacciarsi con situazioni forti; dimostrare coinvolgimento verso quanto accade o viene detto dall'alunno, senza però subirne condizionamenti.

Attraverso l'ascolto attivo il teacher coach dovrà concentrarsi su quanto sta dicendo l'alunno, annullando ogni tipo di pregiudizio o schema di colloquio, ascoltare le preoccupazioni ponendo attenzione ai "messaggi del corpo" e a quanto non espresso verbalmente; dovrà riassumere quanto l'alunno ha detto, dovrà incoraggiare ed esplorare i sentimenti, le percezioni, le preoccupazioni, le convinzioni dell'alunno.

**Le attività** saranno di tipo esperienziale e si avvarranno della tecnica della narrazione, della conversazione, della libera espressione grafica e dell'integrazione posturale. Le storie

saranno strumento potente di socializzazione con cui il bambino è introdotto ai significati condivisi della cultura attraverso i personaggi, gli eventi... *egli impara a conoscere come funziona il mondo degli uomini e quello delle cose, a riconoscere le emozioni e a nominarle, entra a contatto con la propria mente che intravede "allo specchio"...si serve delle parole delle storie per parlare dei suoi pensieri e dei suoi stati d'animo.*

## **MATERIALI**

---

- materiale di facile consumo:

carta A3 2 risme  
carta pacco bianca 10 fogli  
colori a matita/spirito 4 confezioni  
temperini 8  
colla stick  
gomme 8  
matite 8

- arredi:

specchio  
palla psicomotoria n.2  
scaffalatura bassa/libreria  
materassi trapuntati morbidi di tutti i colori primari n. 6  
sistema moduli psicomotricità  
Tunnel n.2  
Tappeto corporeo  
Pavimento (tappeto antitrauma)  
Orologio a parete

- libri

*con la testa fra le nuvole*

## **VERIFICA E VALUTAZIONE DEI RISULTATI ATTESI**

Seguendo il metodo coaching si innesca un processo virtuoso in cui l'alunno inizia ad aver fiducia, inizia a manifestare le proprie potenzialità, avverte l'interesse del teacher coach verso il suo apprendimento didattico, diviene più sicuro, vede crescere la propria autostima e diminuire le probabilità di insuccesso scolastico.

Attraverso interviste semi-strutturate, questionari autoriflessivi sui processi cognitivi, il pensiero narrativo e questionari valutativi sulla satisfaction rivolti sia agli alunni che agli insegnanti sarà possibile valutare la ricaduta in classe e il benessere generale.

Verrà realizzato uno storitelling dell'attività e gli esiti saranno resi noti attraverso pubblicazione.

Le insegnanti

Manetta Luigia e Ortoleva Benedetta