

Seminario NSLAB: TEEN COACHING. COME FACILITA LO SVILUPPO PERSONALE DEGLI ADOLESCENTI.

Giulio Mazzetti, Teen & Life Coach professionista e Formatore

Q&A

1) Da che età è "usabile", applicabile il Teen Coaching?

Indicativamente a partire dai 12/13 anni di età.

2) È possibile avere qualche indicazione su come approcciare alla professione di Coach? C'è qualcosa che deve assolutamente sapere chi si appresta a svolgere questa professione?

È necessario innanzitutto iscriversi a una scuola di Coaching ed è consigliabile un corso riconosciuto da AICP (Associazione Italiana Coach Professionisti) e approvato da ICF (International Coach Federation). Al termine del corso, superato il relativo esame, sono da considerarsi acquisite le competenze di base per svolgere la professione. Come in tutte le altre professioni la differenza la farà la pratica professionale e il continuo aggiornamento teorico.

C'è da sapere che è una professione relativamente giovane in Italia e che pertanto il servizio di Coaching normalmente non è così richiesto sul mercato. È consigliabile pensare in fase iniziale ad affiancare la professione di Coach al lavoro finora svolto o comunque ad un'altra attività che assicuri un'integrazione alle entrate.

3) Sono anch'io un economista con la passione per la psicologia/coaching. A luglio mi laureo in psicologia. Da psicologo dovrei poi specializzarmi in coaching o potrei comunque trattare queste tematiche una volta abilitato psicologo?

Lo psicologo ha evidentemente competenze estremamente maggiori di quelle di un coach e può svolgere il ruolo di coach. Lo psicologo non si occupa esclusivamente di trattamento dei disturbi ma anche della cura del benessere della persona e del suo sviluppo (basti pensare all'ambito della Psicologia Positiva di Seligman).

Per maggiori informazioni tecniche al riguardo, non essendo io psicologo, rimando al sito di SCP Italy – Society for Coaching Psychology Italy (<https://www.scpitaly.it/>)

4) Come individuare la figura professionale da cui farsi seguire?

Molto importante verificare che il/la coach si sia formato in una scuola e in un corso riconosciuto dalle maggiori associazioni di categoria e che nella sua documentazione faccia esplicito riferimento alla norma UNI 11601:2015. Ciò fornisce un'indicazione che almeno nelle intenzioni eroga un servizio di Coaching professionale così come descritto nella suddetta norma tecnica e non qualcos'altro.

Peraltro, le maggiori associazioni di categoria, ICF Italia e AICP, prevedono nei loro siti degli elenchi di coach loro associati con la possibilità di filtrarli per province e città in cui erogano i loro servizi.

Anche l'ambito di competenza è un parametro importante da osservare: business, life, teen, sport coaching e altro danno già un'indicazione dell'area dove il coach ha maggiore esperienza di intervento.

Da tenere infine conto che preliminarmente a qualsiasi percorso di Coaching ci sono due momenti chiave: 1) un incontro preliminare (spesso gratuito) in cui scambiarsi le informazioni necessarie a valutare se la domanda di Coaching è affrontabile con il Coaching e verificare se a livello personale si crea quella relazione di alleanza e fiducia alla base del servizio e 2) la consegna di un Patto di Coaching in cui sono racchiuse tutte le informazioni relative al servizio di Coaching, ai ruoli del Coach e del Cliente, durata del percorso, costo, ecc.

5) Ho letto che fino a 22-24 anni non è completo lo sviluppo della parte di corteccia neuronale deputata a valutare la conseguenza (anche pericolosa) delle proprie azioni. Come dovrebbero regolarsi i genitori (e la società) secondo lei, rispetto a questa oggettiva parte in formazione?

La corteccia prefrontale termina in effetti il suo sviluppo dopo i primi venti anni di età. Genitori ed educatori — e i Coach nel loro ambito — allenano e potenziano le funzioni cognitive di livello più elevato deputate a tale area tutte le volte, ad esempio, che privilegiano la riflessione dell'adolescente ponendo domande anziché fornire risposte: di fronte a questo te cosa ne pensi? / in che maniera puoi affrontare questa cosa? / cosa succederà al momento che...?.

È dunque un processo di maturazione assolutamente naturale che non deve preoccupare e che può essere facilitato dall'atteggiamento dei genitori da una parte comprensivo che certe funzioni non sono ancora pienamente alla portata dell'adolescente e dall'altro volto a stimolare le capacità autoriflessive, la previsione degli esiti di un'azione, la concentrazione, la pianificazione...

6) Esiste un percorso simile, o adattabile, per bambini più piccoli (6 anni)? se no, a che età è previsto iniziare?

Talvolta si parla di Kid Coaching per un intervento con bambini, quindi prima della preadolescenza. Non ho esperienza diretta in merito, io inizio a 12/13 anni.

7) È possibile fare coaching anche on line, cioè in video conferenza?

Assolutamente sì, è del tutto assimilabile a un intervento in presenza. Personalmente svolgo online circa il 60% dei percorsi di Coaching.

8) Questo tipo di percorso può essere d'aiuto anche per uscire dalla dipendenza dai vari device?

Il Coaching non è un intervento terapeutico quindi se per dipendenza si fa riferimento a una situazione "clinica" la risposta è sicuramente no. Sarà necessario rivolgersi ad uno/a psicoterapeuta con competenza specifica nelle dipendenze.

Se invece la dipendenza è da intendersi come il trascorrere di tanto tempo sul cellulare, Play o altro, tipico della fascia adolescenziale, sicuramente il Coaching può essere di supporto per allenare i ragazzi/e a riconoscere propri interessi alternativi e a iniziare piano piano a mettersi in moto per sperimentarli.

Chiaramente è necessario che ci sia quella che tecnicamente si chiama Coachability, e che spetta al Coach valutare in sede di incontro preliminare, cioè la disponibilità del ragazzo/a ad aprirsi durante le sessioni e ad impegnarsi nel percorso di Coaching opportunamente stimolato dal Coach.