

Per saperne di più sul Coaching

Come faccio a sapere se il coaching è giusto per me?

Prova a vedere se ti riconosci in qualcuna di queste situazioni:

- La vita che stai vivendo funziona... ma non ti assomiglia più come prima.
- Senti che stai interpretando ruoli che non ti rappresentano del tutto.
- Ti accorgi che metti sempre gli altri al primo posto e tu arrivi quando avanza tempo.
- Dici sì per evitare sensi di colpa, conflitti o delusioni, non perché lo vuoi davvero.
- Hai la sensazione che una parte di te — più autentica, più libera, più tua — stia bussando da un po', ma non sai da dove farla uscire.
- Ti senti bloccato/a: sai che potresti essere molto di più, ma non riesci a capire cosa ti frena.
- Rimandi decisioni, o le prendi... e poi non le rispetti.
- Ti muovi tra versioni diverse di te, ma nessuna sembra completamente "casa".
- Hai voglia di cambiamento, ma non sai da dove iniziare.

Se anche solo una frase ti ha toccato, anche leggermente, allora il coaching può essere uno spazio potente per te. Perché non lavoriamo solo sugli obiettivi. Lavoriamo su **chi sei mentre vai verso quegli obiettivi**.

Che cosa è Coaching?

Il coaching è uno strumento pratico che aiuta le persone a sviluppare consapevolezza, potenziare le proprie risorse e raggiungere i propri obiettivi. È una conversazione strutturata tra Coach e Cliente, pensata per portarti da dove sei a dove vuoi essere — in modo autentico e coerente con la tua identità.

Durante una sessione, io lavoro al tuo fianco: ti ascolto con attenzione, ti faccio domande mirate e ti aiuto a vedere con più chiarezza cosa ti sta sostenendo e cosa invece ti sta trattenendo. Lavoriamo su ciò che vuoi ottenere, ma anche su chi sei mentre lo ottieni, così che il percorso sia davvero tuo e non una copia delle aspettative degli altri. Il coaching ti invita a guardarti con onestà, a riconoscere le scelte che stai facendo e a capire quali versioni di te sono autentiche e quali invece stai portando avanti per abitudine, ruolo o senso del dovere.

Sarai incoraggiato/a a prendere decisioni consapevoli e ad assumerti la responsabilità di quelle decisioni. È un processo che ti aiuta a muoverti, a chiarire ciò che vuoi e a costruire un modo di vivere e lavorare che ti rispecchi davvero.

Cosa non è il coaching

Il coaching non è un luogo dove ricevi consigli, soluzioni pronte o istruzioni su come vivere. Non è terapia, non è consulenza, non è formazione. E non è un rapporto in cui io ti dico cosa è giusto o sbagliato per te.

Il coaching non serve a "sistemarti", a correggerti o a dirti quale versione di te dovresti essere. Non lavoro al posto tuo, non interpreto la tua vita e non prendo decisioni per te.

Se durante il percorso dovesse emergere che un altro tipo di supporto sarebbe più adatto in questo momento, lo affronteremo apertamente e troveremo insieme la soluzione più utile per te. L'obiettivo è che tu abbia lo spazio giusto per crescere, non che tu rimanga in un percorso che non ti serve.

Il coaching è un lavoro di responsabilità, consapevolezza e movimento. Tutto il resto — consigli, giudizi, diagnosi, interpretazioni — non fa parte di questo spazio.

Come funziona il coaching?

Il coaching è un processo strutturato che ti aiuta a portare chiarezza, consapevolezza e direzione nella tua vita. Nel



mio lavoro utilizzo il modello GROW come base — perché dà ordine e orientamento — ma il percorso non si limita a un'unica metodologia.

Il mio approccio integra strumenti diversi, scelti in base a ciò che ti serve davvero:

- domande mirate per far emergere consapevolezza e prospettive nuove
- esercizi pratici per sbloccare pensieri, emozioni e decisioni
- lavoro sull'identità: le parti che mostri, quelle che nascondi, quelle che vuoi far emergere
- ascolto di sé, delle sensazioni e delle reazioni del corpo
- strumenti creativi e visivi quando servono a esprimere ciò che non passa ancora dalle parole
- riflessioni che ti aiutano a distinguere ciò che è autentico da ciò che è abitudine o compiacimento

Il coaching funziona così: tu porti la tua storia, i tuoi obiettivi e le tue domande; io porto un metodo che ti aiuta a vedere meglio, scegliere meglio e muoverti con più allineamento.

È un lavoro che unisce mente, identità, emozioni e pratica. E ogni percorso è diverso, perché ogni persona è diversa.

Cosa succederà durante una sessione di coaching?

Le sessioni durano generalmente **un'ora**. Quando utilizziamo strumenti creativi o processi legati all'identità e all'espressione di sé, la durata può estendersi: lo concordiamo insieme in base al tipo di lavoro. Lavoriamo online o di persona.

Durante la sessione:

1. **Rivediamo brevemente la sessione precedente** Guardiamo cosa hai messo in pratica, cosa ha funzionato e cosa no. Serve per capire come ti muovi, non per giudicare.
2. **Definiamo l'obiettivo della sessione** Può essere un tema, una decisione, un'emozione, una situazione concreta o una parte di te che vuoi esplorare.
3. **Esploriamo dove ti trovi ora** Entriamo nel vivo: pensieri, sensazioni, blocchi, desideri. Possiamo usare domande, ascolto di sé, esercizi pratici o strumenti creativi e visivi, a seconda di ciò che serve.
4. **Apriamo possibilità** Guardiamo insieme opzioni, alternative e prospettive nuove, cercando ciò che è autentico e allineato per te.
5. **Scegliamo alcune azioni concrete** Passi reali, sostenibili e coerenti con chi sei. Non forzature, non rivoluzioni improvvise: movimento vero.
6. **Chiudiamo con un riepilogo** Riprendiamo ciò che è emerso e cosa ti porti via dalla sessione, così tutto diventa chiaro e integrato.

Il mio ruolo è guidare il processo, mantenere il focus e aiutarti a vedere ciò che da solo/a non stai guardando. Il tuo ruolo è portare te stesso/a con sincerità e disponibilità a lavorare su ciò che emerge.

Chi altro saprà cosa è stato detto?

Le sessioni sono uno spazio riservato. Quello che condividi con me rimane tra noi.

Non riporto, non condivido e non utilizzo ciò che emerge nelle sessioni al di fuori del nostro lavoro insieme. La riservatezza è parte integrante del processo: ti permette di parlare con libertà, senza paura di essere giudicato/a o esposto/a.

L'unica eccezione — come in qualsiasi professione di supporto — riguarda situazioni in cui emergono rischi concreti per la tua sicurezza o quella di altre persone. In quel caso, la priorità è la tutela.

Per tutto il resto, ciò che dici rimane tuo. Io custodisco lo spazio, tu ti puoi permettere di essere autentico/a.



Di cosa ha bisogno il coach durante una sessione?

Non serve niente di speciale.

Serve **presenza**.

Per lavorare bene insieme hai bisogno di:

- **uno spazio tranquillo**, dove puoi parlare senza interruzioni
- **un computer o un tablet** per le sessioni online
- **un quaderno o qualcosa su cui scrivere**, se ti aiuta a fissare idee, intuizioni o decisioni
- **disponibilità a guardarti con onestà**, anche quando emergono parti che non consideri spesso
- **curiosità verso ciò che senti**, non solo verso ciò che pensi
- **apertura a sperimentare**, soprattutto quando utilizziamo strumenti creativi o visivi
- **rispetto per i tuoi tempi**, senza forzarti a essere “pronto/a” quando non lo sei

Se decidiamo di utilizzare **strumenti artistici** — come pastelli, colori, acquerelli, carta, materiali visivi o make-up come strumento identitario — te lo comunico in anticipo così puoi prepararti e avere con te ciò che serve. In questi casi, la sessione può richiedere più tempo e lo concordiamo insieme.

Non devi arrivare con le idee chiare. Non devi sapere già cosa vuoi dire. Non devi “performare”.

Ti chiedo solo di portarti così come sei, con autenticità e disponibilità a lavorare su ciò che emerge. Il resto lo costruiamo insieme.

Come prepararti alla prima sessione

Non devi fare nulla di complicato.

Ti basta arrivare con:

- uno spazio tranquillo
- un computer o tablet
- un quaderno se ti piace prendere appunti
- la disponibilità a raccontarmi cosa ti ha portato qui

Non serve avere tutto chiaro. La prima sessione serve proprio a questo: capire da dove partiamo e cosa ti serve davvero.

Cosa succede tra una sessione e l'altra

Tra una sessione e l'altra continuiamo a lavorare, ma senza pressione.

Può succedere che:

- emergano pensieri nuovi
- ti accorga di comportamenti o emozioni che prima non vedevi
- ti vengano idee o intuizioni
- tu metta in pratica le azioni che abbiamo definito

Se qualcosa cambia, si muove o ti colpisce, puoi annotarlo. Non devi “fare i compiti”: devi solo osservarti.

Quanto dura un percorso di coaching

Per iniziare propongo sempre un percorso di **6 sessioni**. È la durata ideale per creare consapevolezza, movimento e



autonomia senza forzare i tempi.

Il ritmo è di **una sessione ogni 2 o 3 settimane**. Questo spazio è necessario: ti permette di far sedimentare ciò che emerge, osservare cosa cambia, mettere in pratica le azioni scelte e ascoltare come ti muovi nella vita reale.

In linea di massima, il percorso si sviluppa così:

- **Sessioni 1 e 2 — Consapevolezza**
Capisci dove sei, cosa vuoi davvero e cosa ti sta trattenendo.
- **Sessione 3 — Realizzazione**
Inizi a vedere i primi effetti concreti delle azioni che hai messo in pratica.
- **Sessioni 4 e 5 — Consolidamento**
Rafforzi ciò che sta funzionando, correggi ciò che non è allineato, integri nuove abitudini e nuove parti di te.
- **Sessione 6 — Autonomia**
Arrivi a un punto in cui puoi camminare da solo/a con più chiarezza, autenticità e direzione.

Questo è il percorso base. Se senti il bisogno di continuare, possiamo proseguire, ma **non vado oltre le 12 sessioni**: il coaching non è pensato per diventare dipendenza o accompagnamento infinito. È un lavoro che ti restituisce a te stesso/a, non qualcuno che ti tiene per mano per sempre.

Naturalmente, **non posso garantire risultati specifici**: ciò che vedrai e ciò che otterrai dipende principalmente da te, dalla tua disponibilità a lavorare su ciò che emerge, dalla tua onestà con te stesso/a e dal modo in cui metterai in pratica ciò che scegliamo insieme. Io porto metodo, presenza e struttura; tu porti la parte più importante: **te**.

Come capire se il percorso sta funzionando

Ci sono segnali molto chiari:

- inizi a vedere te stesso/a con più lucidità
- prendi decisioni più allineate
- senti meno confusione e più direzione
- riconosci parti di te che prima ignoravi
- ti muovi con più autenticità
- smetti di agire per compiacere o per abitudine
- senti che qualcosa dentro si sta “riordinando”

Il coaching funziona quando tu ti senti più te stesso/a, non quando “diventi migliore”.

Voglio iniziare il mio percorso di coaching ora. Che cosa devo fare?

Se hai già prenotato la tua sessione conoscitiva, questo documento ti aiuterà ad arrivare con le idee più chiare e a farti tutte le domande che desideri per capire meglio come lavoreremo insieme.

Dopo la sessione introduttiva, ti invierò tutta la documentazione necessaria:

- contratto con termini e condizioni
- modalità di pagamento
- informazioni su come funzionano le sedute
- policy su cancellazioni, spostamenti e recuperi

Così avrai tutto in modo trasparente e potrai iniziare il percorso con serenità.

Se invece non hai ancora prenotato, puoi farlo direttamente dal sito:

<https://www.renatothecoach.com/prenotazioni> oppure scrivermi a: renato@renatothecoach.com

È il primo passo per dedicare spazio a te e a ciò che vuoi mettere in movimento.

