



LEZIONE 17

COACHING EMOTIVO

Carlo Lesma

www.isecinternational.net



Benvenuto

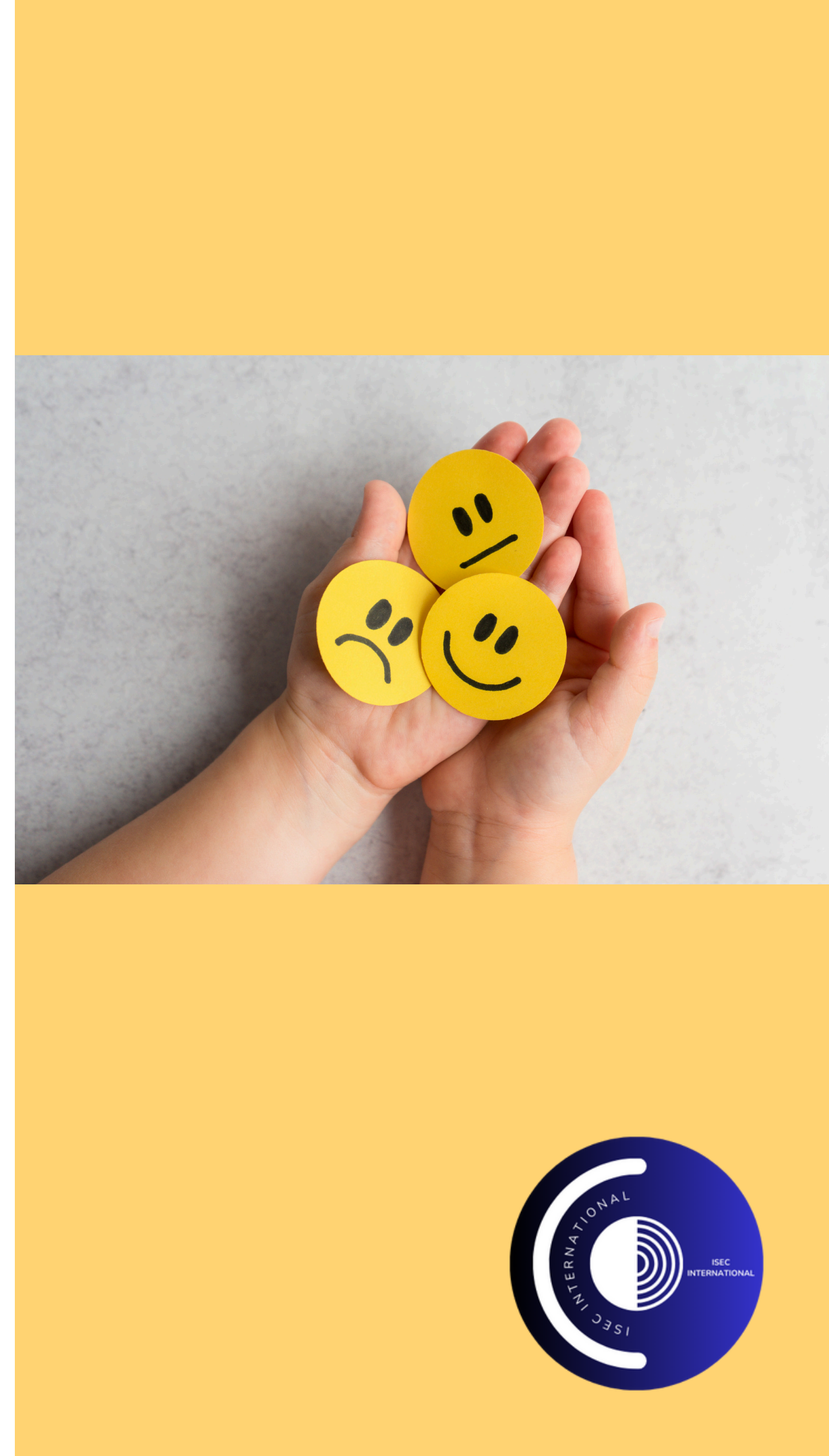
***Sono in grado di controllare solo ciò di cui sono consapevole.
Ciò di cui non lo sono controlla me.
La consapevolezza mi dà forza.***



Emozioni e Coaching:

- Le emozioni sono risposte psicofisiologiche complesse a eventi interni o esterni. Possono essere positive (come gioia e amore) o negative (come paura e rabbia) e influenzano i nostri pensieri, comportamenti e decisioni.

Agiscono come una bussola interiore, guidandoci verso ciò che è importante per noi e aiutandoci a reagire agli stimoli dell'ambiente. Ad esempio, la paura ci protegge dai pericoli, mentre la gioia rafforza i legami e il benessere. Tuttavia, se non gestite, le emozioni possono diventare travolgenti, portando a stress o conflitti. Comprenderle e regolarle è essenziale per vivere in equilibrio e prendere decisioni consapevoli.



Oggettive e soggettive

Sì, si può fare una distinzione tra emozioni oggettive e soggettive, anche se è importante notare che questa distinzione non è assoluta e dipende dal contesto.

Emozioni oggettive

Sono quelle che possono essere associate a risposte universali o biologiche e che tendono ad essere condivise da tutte le persone indipendentemente dalla cultura o dall'esperienza. Per esempio:

- La paura di fronte a un pericolo reale (come un animale selvatico).
- La gioia in seguito a un successo importante.
- Queste emozioni spesso attivano risposte fisiologiche specifiche e osservabili (battito cardiaco accelerato, sudorazione, ecc.).

Emozioni soggettive

Sono più legate all'interpretazione personale di un evento, influenzate dalla cultura, dall'esperienza individuale e dal contesto. Per esempio:

- Una persona può provare nostalgia ascoltando una canzone che le ricorda l'infanzia, mentre un'altra può non provare nulla.
- Un complimento potrebbe generare imbarazzo in una persona e orgoglio in un'altra.

Interazione tra le due categorie

Le emozioni oggettive e soggettive non sono sempre nettamente separate. Anche le emozioni considerate "universali" (come paura, rabbia, felicità) possono essere vissute in modo diverso a seconda dell'interpretazione soggettiva e del contesto.

Conclusione

Le emozioni oggettive esistono come risposte biologiche condivise, ma l'esperienza soggettiva le colora e le rende uniche per ogni individuo. Questa interazione le rende complesse e profondamente umane.



Il concetto di cervello trino, sviluppato dal neuroscienziato Paul MacLean, è un modello utile per comprendere come diverse aree del cervello contribuiscano all'elaborazione delle emozioni. Secondo questo modello, il cervello umano si è evoluto in tre strati principali, ognuno dei quali gioca un ruolo nelle emozioni:

1. Cervello rettiliano (o rettile primitivo)

Funzione: Questo è il livello più antico del cervello, responsabile delle funzioni automatiche e di sopravvivenza, come il battito cardiaco, la respirazione e le risposte istintive.

Ruolo nelle emozioni:

- Gestisce reazioni automatiche come lotta, fuga o immobilità di fronte a una minaccia.
- È essenziale per emozioni primarie e istintive, come paura o aggressività.

2. Sistema limbico (o cervello emotivo)

Funzione: È il centro delle emozioni e della memoria a lungo termine. Strutture chiave come l'amigdala, l'ippocampo e l'ipotalamo fanno parte di questo sistema.

Ruolo nelle emozioni:

- L'amigdala è cruciale per riconoscere e rispondere a stimoli emotivi, come la paura o la gioia.
- L'ippocampo associa le emozioni ai ricordi, creando connessioni tra esperienze passate e le emozioni ad esse legate.
- L'ipotalamo regola le risposte fisiologiche alle emozioni, come sudorazione o battito cardiaco accelerato.



3. Neocorteccia (o cervello razionale)

Funzione: La parte più recente ed evoluta del cervello, coinvolta nel pensiero razionale, nel linguaggio e nella consapevolezza.

Ruolo nelle emozioni:

- Permette di analizzare e interpretare le emozioni, aggiungendo una componente razionale.
- Aiuta a regolare le risposte emotive attraverso il controllo consapevole e la riflessione.
- È fondamentale per emozioni complesse, come empatia, amore o senso di colpa.

Quanto incide il cervello trino sulle emozioni?

L'interazione tra queste tre parti del cervello influenza fortemente le emozioni:

- Il cervello rettiliano scatena reazioni immediate e istintive.
- Il sistema limbico attribuisce significato emotivo e collega le emozioni ai ricordi.
- La neocorteccia modula le risposte emotive, permettendo un controllo razionale e una riflessione più profonda.

Conclusione

Le emozioni nascono e si sviluppano attraverso una complessa interazione tra questi tre strati del cervello. Sebbene il sistema limbico sia il cuore delle emozioni, il cervello rettiliano influenza le risposte istintive e la neocorteccia modera e guida le emozioni in modo consapevole. Questo equilibrio ci permette di rispondere agli stimoli in modo sia immediato che riflessivo.



Unire i Tre Emisferi Cerebrali: Rettile, Logico e Limbico

- Funzione dei tre emisferi:
 - Rettile: Istinti e reazioni automatiche.
 - Limbico: Emozioni e memorie.
 - Logico: Pensiero razionale e analitico.
- Integrazione: Sfruttare la sinergia tra i tre emisferi per decisioni bilanciate e comportamenti efficaci.
- Esempio: Durante una presentazione, usare l'emisfero logico per i dati, il limbico per l'empatia e il rettile per gestire lo stress.
- Esercizio: Riflettendo su una decisione recente, analizza come ciascuno dei tre emisferi ha contribuito al processo.



Coaching e Gestione delle Emozioni

- Ruolo delle emozioni nel coaching: Come le emozioni influenzano il processo di coaching?
- Esempio: Durante una sessione di coaching, un coachee arrabbiato può essere guidato a riconoscere l'emozione, esplorarne le cause e trasformarla in un'energia costruttiva.
- Esercizio: Prima di tutto su cosa agire?



Come si Crea un Nuovo Stato d'Animo (Linguaggio, Fisiologia e Focus)

Elementi del cambiamento emotivo:

- Linguaggio: Come le parole influenzano le emozioni.
 - Fisiologia: Il ruolo del corpo nel determinare il nostro stato d'animo.
 - Focus: Dove concentriamo la nostra attenzione.
- Tecniche di creazione del nuovo stato d'animo:
- Modifica del linguaggio interno: Usare parole positive e potenzianti.
 - Cambiare postura: Adottare una postura che rifletta fiducia e positività.
 - Direzionare il focus: Concentrarsi sugli aspetti positivi della situazione.
- Esempio: Usare una postura eretta, un linguaggio positivo e concentrarsi sulle soluzioni per trasformare uno stato d'animo negativo in uno produttivo.
 - Esercizio: Prova a cambiare il tuo stato d'animo utilizzando questi tre elementi per un evento stressante imminente.



La postura di Superman o Wonder Woman, esempio di "power posing," è stata studiata per il suo impatto su emozioni e percezione di sé. Secondo uno studio del 2010 di Amy Cuddy e colleghi, assumere posizioni di potere (come mani sui fianchi, petto in fuori, piedi ben piantati) per due minuti aumenta la fiducia in sé stessi e riduce il senso di stress percepito. Tuttavia, studi successivi hanno evidenziato che mentre gli effetti psicologici, come il miglioramento della sicurezza personale, sono solidi, quelli fisiologici (aumento di testosterone e riduzione di cortisolo) sono meno consistenti. Questa postura rimane uno strumento efficace per affrontare sfide, migliorare la motivazione e proiettare un'immagine di forza.



Studio originale (2010): Amy Cuddy e colleghi

- Lo studio pubblicato su Psychological Science suggeriva che due minuti di "power posing" potevano:
 - Aumentare i livelli di testosterone (ormone associato alla dominanza).
 - Ridurre i livelli di cortisolo (ormone dello stress).
 - Migliorare la percezione di fiducia e il desiderio di rischio.
- I partecipanti che assumevano posture di potere si sentivano più sicuri e pronti ad affrontare sfide.

Come Utilizzare le Emozioni a Nostro Favore

Utilizzare le emozioni a nostro favore significa riconoscerle, comprenderle e canalizzarle in modo costruttivo. Le emozioni positive, come gioia e gratitudine, possono motivarci e rafforzare la resilienza, mentre quelle negative, come rabbia o tristezza, se gestite consapevolmente, possono aiutarci a identificare bisogni insoddisfatti o spingerci al cambiamento. Strumenti utili includono la mindfulness per osservare le emozioni senza giudizio, la riflessione per trarne insegnamenti e l'azione per trasformarle in energia verso i nostri obiettivi.



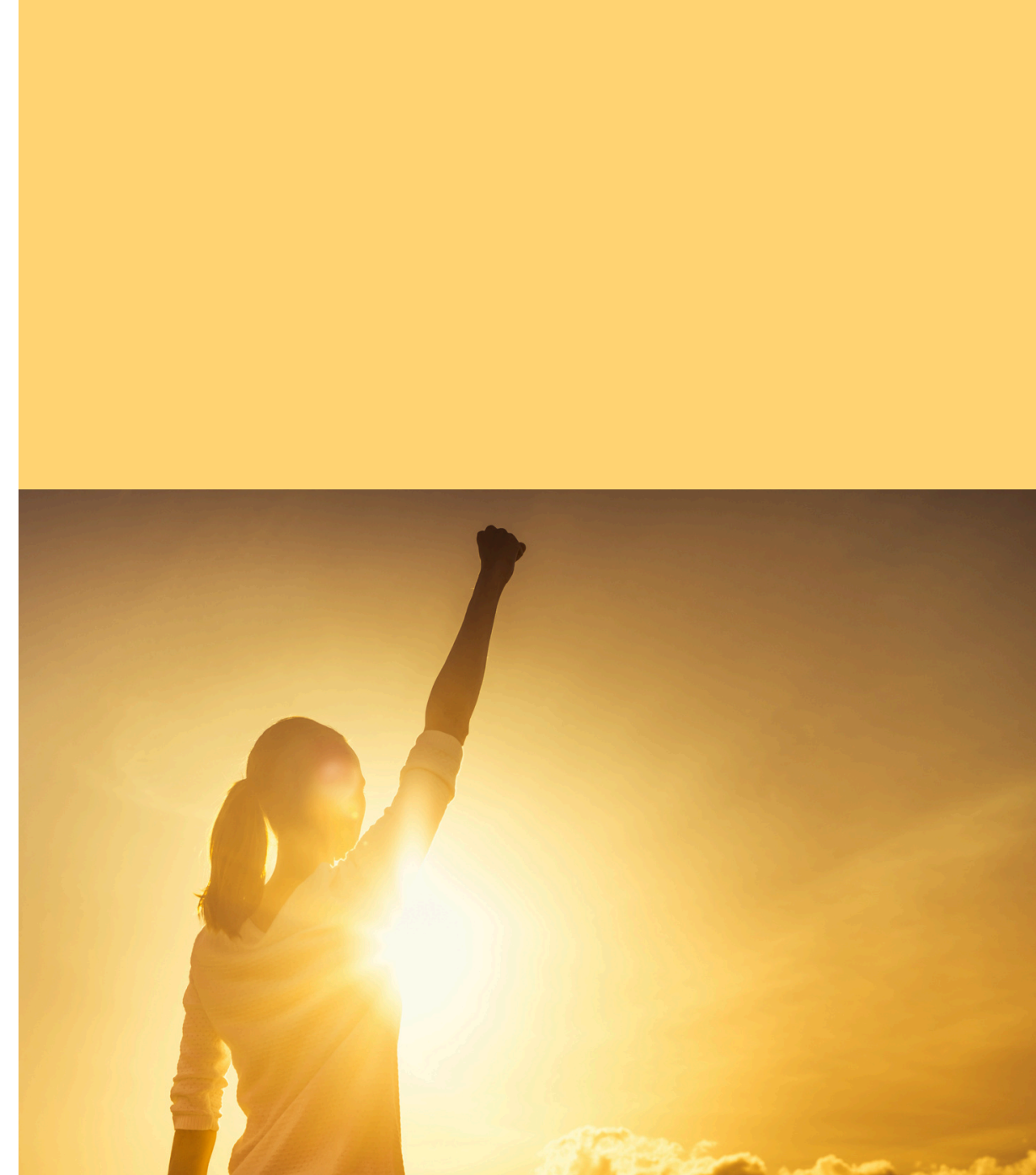
Immagina di aver ricevuto una critica sul lavoro che ti fa sentire frustrato e arrabbiato. Invece di reagire impulsivamente, puoi utilizzare questa emozione a tuo favore seguendo questi passi:

- 1. Riconosci l'emozione:** Accetta di sentirti arrabbiato senza giudicarti. Ad esempio, "Sono arrabbiato perché mi sembra che il mio impegno non sia stato apprezzato."
- 2. Analizza il messaggio:** Chiediti cosa sta segnalando l'emozione. La rabbia potrebbe indicare che hai un forte desiderio di migliorare o di essere riconosciuto.
- 3. Agisci costruttivamente:** Usa quell'energia per migliorare il tuo lavoro o chiarire la situazione. Potresti dire: "Grazie per il feedback, vorrei capire meglio cosa posso migliorare per il futuro."
- 4. Crea un piano di crescita:** Trasforma la frustrazione in motivazione, stabilendo obiettivi chiari per migliorare le tue competenze o per comunicare meglio il tuo valore.



Capire il Livello di Energia per Essere Più Produttivi e Più Efficaci nel Tempo

- Livelli di energia: Come la nostra energia fisica ed emotiva influisce sulla produttività.
- Strategie per gestire l'energia:
 - Pianificazione del lavoro: Alternare compiti impegnativi a pause rigeneranti.
 - Attività fisica e alimentazione: Come mantenere alti i livelli di energia durante la giornata.
-
- Esempio: Utilizzare tecniche di gestione del tempo per lavorare in cicli di 90 minuti seguiti da pause di 15 minuti.
- Esercizio: Monitora i tuoi livelli di energia durante la giornata e annota i momenti di picco e di calo. Pianifica la tua giornata di conseguenza.



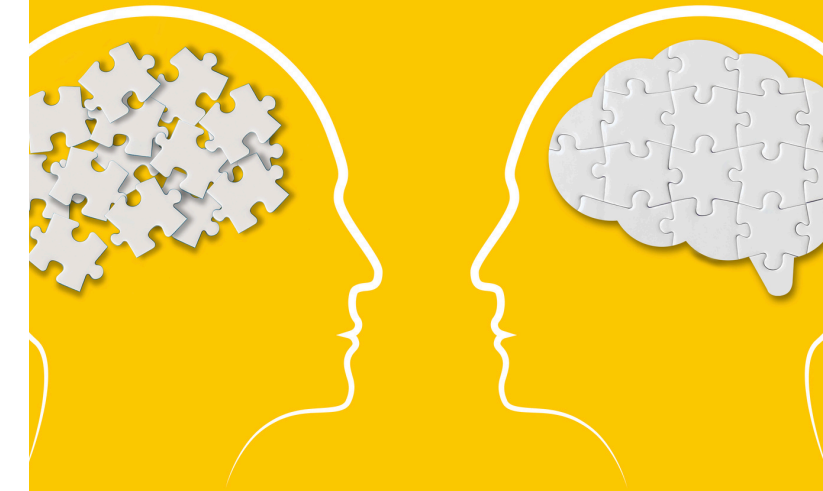
Come Prendere le Migliori Decisioni sulla Base Logica e sullo Stato Emotivo

- Integrazione di logica ed emozioni: Prendere decisioni bilanciando l'analisi razionale e le intuizioni emotive.
- Processo decisionale:
 - Analisi dei fatti: Raccolta e valutazione delle informazioni.
 - Ascolto emotivo: Riconoscere come le emozioni influenzano la percezione del problema.
- Esempio: Valutare una decisione lavorativa considerando sia i dati disponibili sia il tuo stato d'animo.
- Esercizio: Pensa a una decisione recente. Analizza come hai integrato la logica e le emozioni nel processo decisionale.



Strategie Semplici per Ridurre i Loop Mentali e la Dispersione nella Quotidianità

- Pratica la Consapevolezza (Mindfulness): Dedica 5-10 minuti al giorno a concentrarti sul respiro o su ciò che stai facendo nel momento presente. Questo interrompe i loop mentali e migliora la concentrazione.
- Fai una Lista di Priorità: Scrivi 3-5 compiti principali da completare nella giornata. Avere un piano chiaro riduce il rischio di dispersione e ti mantiene focalizzato.
- Tecnica del Pomodoro: Lavora per 25 minuti ininterrotti su un compito specifico, seguiti da 5 minuti di pausa. Questo metodo mantiene la mente attiva senza sovraccaricarla.
- Cambia Fisicamente Ambiente: Se ti senti intrappolato in pensieri ripetitivi, alzati e spostati in un luogo diverso, anche solo per pochi minuti. Questo "reset" fisico aiuta a spezzare i loop.
- Sostituisci i Pensieri Negativi con Domande Potenzianti: Invece di rimuginare su un problema, chiediti: "Cosa posso fare per migliorare questa situazione?" o "Qual è il prossimo passo concreto che posso compiere?"
- Riduci le Distrazioni Digitali: Disattiva notifiche non essenziali e dedica momenti specifici della giornata per controllare email o social media.
- Attività Fisica Breve: Una camminata veloce o alcuni esercizi di stretching possono aiutarti a liberare la mente e a riorganizzare i pensieri.
- Scrivi i Pensieri Ricorrenti: Mettere per iscritto ciò che ti preoccupa ti aiuta a dargli ordine e a liberare spazio mentale.



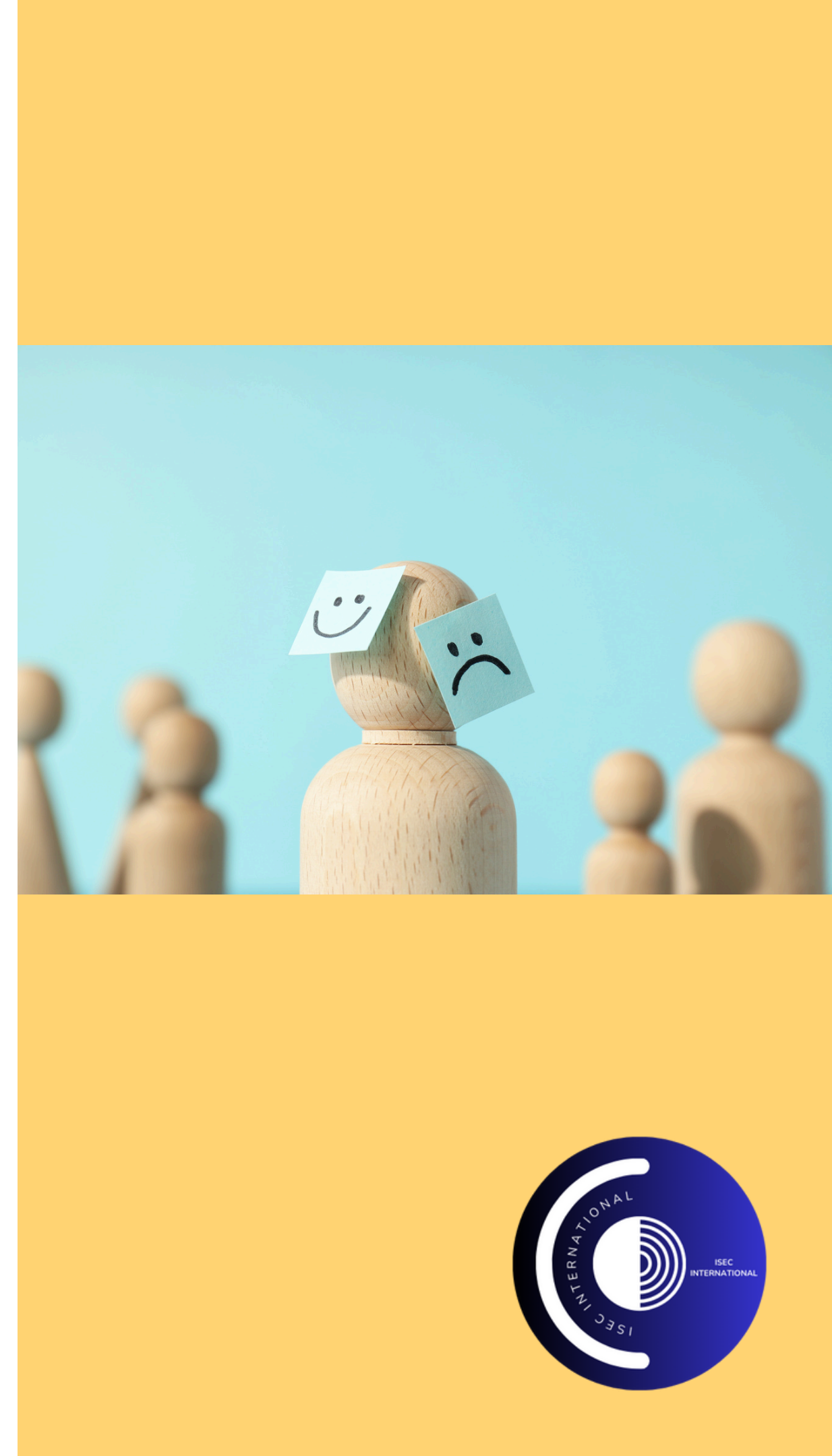
Il Coach Deve Essere Sempre il Primo a Gestire il Suo Stato d'Animo

- Importanza dell'autogestione: Un coach deve essere emotivamente stabile per guidare efficacemente i coachee.
- Tecniche di autogestione:
 - Autoconsapevolezza: Riconoscere il proprio stato d'animo.
 - Autoregolazione: Applicare tecniche di gestione emotiva per mantenere la calma e la chiarezza.
- Esempio: Un coach che si prepara mentalmente prima di ogni sessione con esercizi di respirazione.
- Esercizio: Crea un rituale pre-sessione per gestire il tuo stato emotivo e arrivare alle sessioni di coaching con la giusta mentalità.



Conclusione e Azione

Le emozioni hanno un potere straordinario: possono costruire o distruggere la nostra vita, a seconda di come le gestiamo. Quando siamo consapevoli delle nostre emozioni e impariamo a canalizzarle in modo positivo, possono diventare una forza potente che ci motiva, ci guida e ci aiuta a crescere. Al contrario, se ignorate o represses, possono creare blocchi, stress e conflitti interni. La chiave sta nel riconoscerle, comprenderle e scegliere consapevolmente come utilizzarle, trasformandole in alleate piuttosto che in ostacoli. Siamo noi i creatori della nostra realtà emotiva, e attraverso una gestione sana, le emozioni possono diventare il nostro più grande strumento di cambiamento e di realizzazione.





Quelli che vogliono vincere vincono, quelli che hanno paura di perdere perdono: tendiamo a conseguire ciò su cui ci concentriamo. Se temiamo di fallire, vuol dire che siamo concentrati sul fallimento, ed è proprio quello a cui andremo incontro

GRAZIE

