

LIVIO SGARBI

VITA DA **COACH**

COSA SIGNIFICA
DAVVERO ESSERE

MENTAL COACH

- ✓ usare tecniche innovative
- ✓ aiutare i clienti a ottenere risultati
- ✓ evitare errori comuni


EKIS
EDIZIONI



Prologo

Questo libro è per te, che sei attratto dalla professione del Mental Coach.

Ciao, sono **Livio Sgarbi**, e da anni mi dedico al Coaching e alla formazione, con una Mission ben chiara:



aiutare le persone a scoprire
e a realizzare il loro
VERO POTENZIALE.

Il mondo del Coaching è un universo vasto e affascinante, ricco di opportunità e anche di sfide.

Attraverso queste pagine, ti guiderò alla scoperta di **cosa significa davvero essere un Mental Coach**, e come questa professione possa sia offrirti una **carriera gratificante** che permetterti di fare una differenza significativa nella vita delle persone.

Con questa consapevolezza, voglio condividere con te che sei affascinato da questa professione, quello che ho imparato in questo percorso che dura, ad oggi, da trent'anni.

Buon viaggio!

Chiara Sperti



Capitolo 1

C'era una (S)Volta.

Non sono solito raccontare favole, ma è proprio da questa che inizierò.

Voglio raccontarti di una vita che era piatta e ordinaria e che è diventata straordinaria proprio grazie a ciò di cui ti parlerò in queste pagine.

Siamo a Torino, una manciata di decenni fa, esattamente sul divano di un ragazzino svogliato come tanti altri a cui pareva interessasse solo lo sport (e le ragazze...).

Il giovane, infatti, soleva spendere il proprio tempo giocando a tennis piuttosto che impiegarlo sui libri.

Eppure... fu proprio grazie al tennis che avrebbe scoperto in seguito di essere un Eroe.

Non senza ostacoli, infatti, quella che si sarebbe rivelata **la sua vocazione lo rincorse a lungo**, fino a trovarlo proprio grazie a un Torneo di Tennis.

LA COPPA DEI CAMPIONI

Il nostro Eroe partecipava ,infatti, a un campionato di Tennis sponsorizzato da una società di formazione che offriva degli incontri gratuiti ai partecipanti.

Uno dei suoi amici ne era molto incuriosito, ma come spesso accade, non aveva voglia di presentarsi da solo e dunque lo aveva pregato di andare con lui.

Non aveva però fatto i conti con il fatto che quella sera c'era la Coppa dei Campioni in TV e che nulla avrebbe schiodato dallo schermo (e dunque dal divano) il nostro Eroe.



SONO TUTTE SCEMENZE

Temerario, quasi come se qualcosa gli stesse suggerendo che sarebbe stato **il vettore di un cambiamento fondamentale** nella vita del nostro Eroe, l'amico ci riprova.

Dai, è gratis! - gli disse per convincerlo.

Il fatto è che una favola, per essere tale, necessita di un antagonista.

In questo caso, Eroe e antagonista coincidevano: era contro se stesso e la sua pigrizia che avrebbe dovuto lottare.

Ma anche quella volta, si raccontò che erano tutte cag... scemenze, e si rifiutò di accompagnarsi verso il proprio destino.

E VA BENE...UFF... ANDIAMOCI!

Grazie amico mio, grazie davvero.

A te che hai letteralmente trascinato il giovane Livio incontro al suo destino e lo hai reso la persona piena e felice che è oggi.

Quell'incontro a cui presi parte cambiò completamente la mia vita. Non si chiamava ancora Coaching, ma ne era indubbiamente l'inizio, almeno per me.



UN ME... DIVERSO

Era un corso di memoria e apprendimento veloce, in cui dei miei coetanei che al tempo mi parvero alieni, dibatteva su alcune tecniche utilizzabili nel quotidiano per migliorare le proprie performances... per migliorare se stessi.

Caspita. **Non avevo mai ragionato a fondo prima d'ora su un miglioramento che non fosse solo fisico, ma mentale, di vita, di successo.** Quei ragazzi nei loro abiti impettiti aprirono un vaso di Pandora. Così diversi da me nelle loro giacche scure, mi attraevano incredibilmente, non saprei neanche dirne il preciso motivo.

Così, senza nemmeno accorgermene, mi ritrovai a chiedere loro:

- posso frequentarvi?

Per mia fortuna la risposta fu positiva.

Il resto... è storia.

In questi oltre trentacinque anni ho formato migliaia di Coach, Trainer, Campioni dello sport, professionisti e imprenditori.

Tra i miei clienti più famosi al grande pubblico posso menzionarti l'allenatore Carlo Ancelotti, la pallavolista Francesca Piccinini, il pugile Clemente Russo... e potrei continuare a lungo.

Ma prima di ogni altra persona, ho formato me stesso.

Posso dire con estremo orgoglio che ho raggiunto un importante risultato, agognato da moltissimi: se la mia vita finisse oggi, potrei andarmene senza alcun rimorso.

Ho reso la vita di un ragazzino svogliato quella di un professionista soddisfatto, di un padre amorevole, di un uomo felice.

La mia storia è la testimonianza vivente che, con la giusta guida e un sincero desiderio di cambiamento, ogni sogno può diventare realtà.

Tutto questo semplicemente decidendo di "alzarsi da quel divano"...

adesso la mia domanda per te è:

A QUALE DIVANO TI SENTI INCHIODATO?

La prima e più importante lezione che mi sento di condividere con te è che **per essere un vero Mental Coach, il primo passo è trasformare se stessi.**

Solo attraverso la conoscenza profonda di sé è possibile guidare gli altri verso la realizzazione del loro potenziale.

Ora nel mio caso, man mano che progredivo nel mio percorso una verità divenne evidente: al centro del mio essere pulsava un **sincero desiderio di aiutare gli altri.** Non si trattava però solo di trasmettere conoscenze o tecniche; era qualcosa di più profondo.

Era la volontà di **essere al fianco delle persone nei momenti di dubbio, di celebrare con loro ogni piccolo successo, di vederle fiorire e raggiungere traguardi che nemmeno immaginavano possibili.**

Se queste parole ti “risuonano” è possibile che tu davvero voglia diventare un Mental Coach come me e che debba solo trovare la chiave per alzarti da quel divano e farti trovare da quella vocazione, da quel Perché.

OGNI VIAGGIO INIZIA CON UN PERCHÉ

Per alcuni, diventare un Mental Coach è il frutto di un desiderio di crescita professionale; per altri, è la realizzazione di un sogno di auto-realizzazione e indipendenza finanziaria.

Ma al di là di queste motivazioni, c'è sempre qualcosa di più profondo: **un bisogno intrinseco che ci spinge a cercare e a superare i nostri limiti.**

Ora, ti invito a fare un passo indietro e a chiederti:



Non accontentarti della prima risposta che ti viene in mente. Esplora più a fondo.

Considera i tuoi obiettivi, le tue paure e le tue aspirazioni.

Ricorda che la chiave per una carriera di successo nel Coaching non risiede solo nelle competenze che acquisirai ma nel profondo desiderio di aiutare gli altri e nel coraggio di affrontare e trasformare te stesso.

Il tuo “Perché” sarà la bussola che ti guiderà attraverso le sfide e le incertezze di questo percorso. Sarà ciò che ti darà forza nei momenti di dubbio e che illuminerà il tuo cammino verso il successo.

Quando le motivazioni profonde si allineano con i tuoi obiettivi professionali, il percorso diventa più chiaro e appagante. Il viaggio per diventare un Mental Coach è tanto un percorso di crescita professionale quanto di trasformazione personale.

Ricordati che ogni grande impresa inizia con un passo, e quel passo è capire il tuo vero “Perché”.

Con questa consapevolezza, sei pronto a intraprendere un viaggio che cambierà non solo la tua vita ma anche quella delle persone che avrai l'onore di accompagnare.



*"Non sei i tuoi pensieri, ma l'orecchio
che li ascolta."*

- Livio Sgarbi

Capitolo 2

I tre pilastri fondamentali del Coach di successo

Una buona casa si costruisce dalle fondamenta.

Allo stesso modo in cui non esiste un edificio che sia durato nel tempo, solido e resistente, senza delle ottime fondamenta, non si può essere dei bravi Coach senza investire in formazione.

Ora tu mi chiederai: e tu con chi ti sei formato Livio?

Ti faccio una premessa: lo scrivente ha cinquantotto anni, e all'epoca che mi ha dato i natali in questo mestiere la disciplina del Coaching non era minimamente strutturata come la conosciamo oggi.

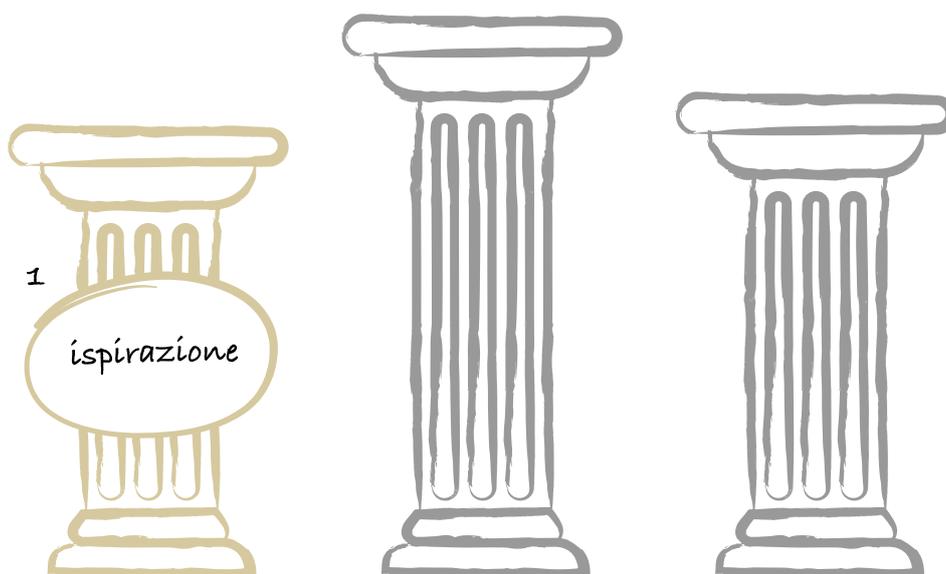
Non c'era, infatti, un corso o dei corsi strutturati ad hoc per esercitare questa professione, quantomeno in Italia.

Per formarmi come Coach, e per darmi le basi di cui ti sto parlando adesso ho dovuto prendere diversi aerei e fare non pochi sacrifici.

Ho dovuto faticare molto arrivando anche a prendere impegni economici che non potevo sostenere.

Ho viaggiato e ho letteralmente rincorso coloro i quali avevo eletto a miei maestri: **Anthony Robbins, Bob Proctor, Gregg Braden, T. Harv Heker, Bruce Lipton, Richard Bandler, Roy Martina, Peggy Dylan**, per nominarne alcuni.

Ed è proprio da questi nomi che origina il primo di quelli che identifico come i pilastri del Coaching, l'ispirazione.



1. ISPIRAZIONE

I nomi che ti ho fatto hanno stili e approcci spesso completamente diversi tra loro, ma c'è una cosa che li accomuna tutti: **hanno la capacità di ispirare gli altri.**

Da qui eccoci giunti al primo tassello per iniziare questo percorso di riflessione su noi stessi e sulla nostra vera vocazione a diventare Coach.

Un Coach, infatti, sa come ispirare gli altri a dare il proprio meglio. Riesce ad accendere una scintilla nei propri clienti, motivandoli a perseguire i loro obiettivi con passione e dedizione.

Le chiavi d'accesso alla mente e al cuore delle altre persone sono a mio avviso due:

Abilità nell'entrare in empatia: che sia un'inclinazione personale naturale o una caratteristica che devi allenare e perfezionare, se desideri diventare un Coach devi assolutamente essere empatico con chi hai di fronte. Risulta impossibile infatti essere efficaci nell'aiutare qualcuno a sbloccare alcuni aspetti della sua vita se non prima si riesce a "camminare nelle sue scarpe"... questo è uno sforzo di immedesimazione che è imprescindibile che si faccia.

Capacità di instaurare un rapporto: può sembrare banale, ma non lo è affatto. Non tutti siamo capaci di mettere le basi per instaurare un rapporto solido con uno sconosciuto. Si perché questo è il tuo cliente quando iniziate a lavorare insieme e soprattutto questo sei tu per lui!

Perché quindi dovrebbe affidarti i suoi pensieri, le sue azioni, e le sue emozioni? Perché riesci a suscitare in lui fiducia e a mantenerla nel tempo.



Il diario dell'aspirante Coach

Procurati un quaderno e poi conservalo avendo cura di aggiornarlo quando lo ritieni necessario.

Esercizio:

.....

1. Pensa a un momento in cui hai voluto ispirare /aiutare qualcuno, sia nel contesto professionale che personale e scrivilo.

.....

2. Dai un voto da 0 a 10 alla tua capacità di ispirare.

.....

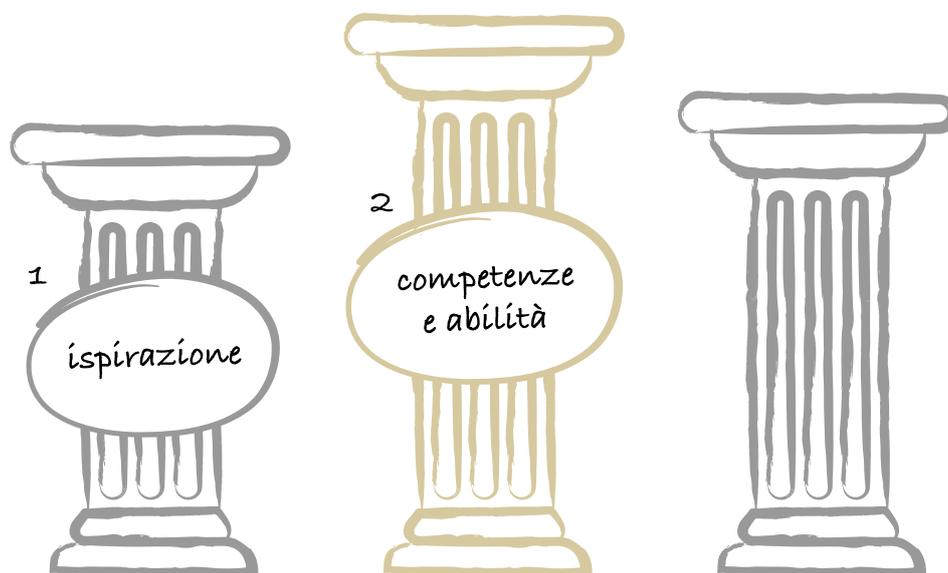
3. Cosa avresti voluto fare diversamente o migliorare?

.....

Trascrivi tutto e alla volta successiva, monitora i tuoi miglioramenti e "datti dei consigli".

2. COMPETENZE E ABILITÀ

Il secondo pilastro fondamentale del Coaching, a mio avviso, si fonda nella persona/personalità.



Da un lato, infatti, è necessario possedere o sviluppare alcune abilità interpersonali oltre alle competenze tecniche per esercitare al meglio questa professione.

Ecco in dettaglio quali sono:

ASCOLTO ATTIVO

L'ascolto attivo è una componente fondamentale del Coaching e un vero e proprio pilastro per chi, come me, si dedica a supportare gli altri nel loro percorso di crescita personale e professionale.

L'ascolto attivo nel Coaching si riferisce alla **capacità del Coach di essere completamente presente con il cliente**, dando piena attenzione non solo a ciò che viene detto, ma anche al come viene detto, e a cosa non viene detto esplicitamente.

Questo tipo di ascolto va oltre la semplice ricezione passiva di informazioni; **è un ascolto empatico e partecipativo che cerca di comprendere profondamente la realtà interiore del cliente.**

Elementi chiave dell'ascolto attivo nel Coaching:

Empatia: Mostrare empatia significa mettersi nei panni del cliente, cercando di capire le sue emozioni e motivazioni senza giudizio.

Questo permette al cliente di sentirsi compreso e accettato, creando un ambiente sicuro in cui può esplorare apertamente i propri pensieri e sentimenti.

Attenzione Totale: Durante una sessione di Coaching, il Coach deve evitare distrazioni esterne e interne, concentrandosi completamente sul cliente. Questo include osservare il linguaggio non verbale, i gesti, l'espressione facciale, il tono di voce, e le pause, che possono tutti fornire informazioni cruciali oltre alle parole stesse.

Riflessione: L'ascolto attivo si manifesta anche attraverso la riflessione, che consiste nel parafrasare o riassumere ciò che il cliente ha detto per confermare la comprensione e permettere al cliente di sentire le proprie parole riflettute, a volte offrendo nuove prospettive sulle proprie idee.

Domande Profonde: Le domande sono uno strumento potente nel Coaching. Attraverso domande aperte, specifiche e pertinenti, il Coach aiuta il cliente a esplorare più a fondo i suoi pensieri e sentimenti. Queste domande stimolano la riflessione e possono portare a nuove intuizioni.

Feedback Non Direttivo: Invece di offrire soluzioni, il Coach fornisce feedback che aiuta il cliente a considerare diverse prospettive e a trovare le proprie soluzioni. Questo rinforza la capacità del cliente di operare scelte autonome e responsabili.



L'ascolto attivo è quindi molto di più di una tecnica; è una **postura mentale**, un modo di essere presenti che facilita la vera comprensione e connessione umana. Nel Coaching, dove l'obiettivo è potenziare l'individuo nel riconoscere e utilizzare al meglio le proprie risorse interne, l'ascolto attivo è essenziale per facilitare questo processo di trasformazione e crescita.

TECNICHE DEL CAMBIAMENTO

Le competenze tecniche nel campo del Coaching sono strumenti essenziali che permettono al Coach di guidare i clienti attraverso un cambiamento profondo e duraturo.

Queste competenze non si limitano solo alla teoria o alla conoscenza accademica, ma includono una **vasta gamma di tecniche pratiche che facilitano la trasformazione degli schemi di pensiero e la rimozione degli ostacoli che impediscono al cliente di raggiungere i propri obiettivi**. Vediamo quindi in dettaglio alcuni degli aspetti fondamentali delle competenze tecniche nel Coaching:

1. Identificazione degli Schemi di Pensiero

Il primo passo consiste nell'aiutare i clienti a riconoscere i propri schemi di pensiero, specialmente quelli limitanti o autodistruttivi. Questi schemi possono essere radicati e automatici, spesso al di sotto della consapevolezza conscia del cliente.

Tecniche di Consapevolezza: Utilizzo di diari, auto-osservazione guidata, e tecniche di mindfulness per aiutare il cliente a diventare più consapevole dei propri pensieri e reazioni automatiche.

Mappatura dei Pensieri: Tecniche come il Cognitive Mapping o diagrammi di flusso che aiutano i clienti a visualizzare e comprendere le connessioni tra i loro pensieri, emozioni e comportamenti.

2. Ristrutturazione Cognitiva

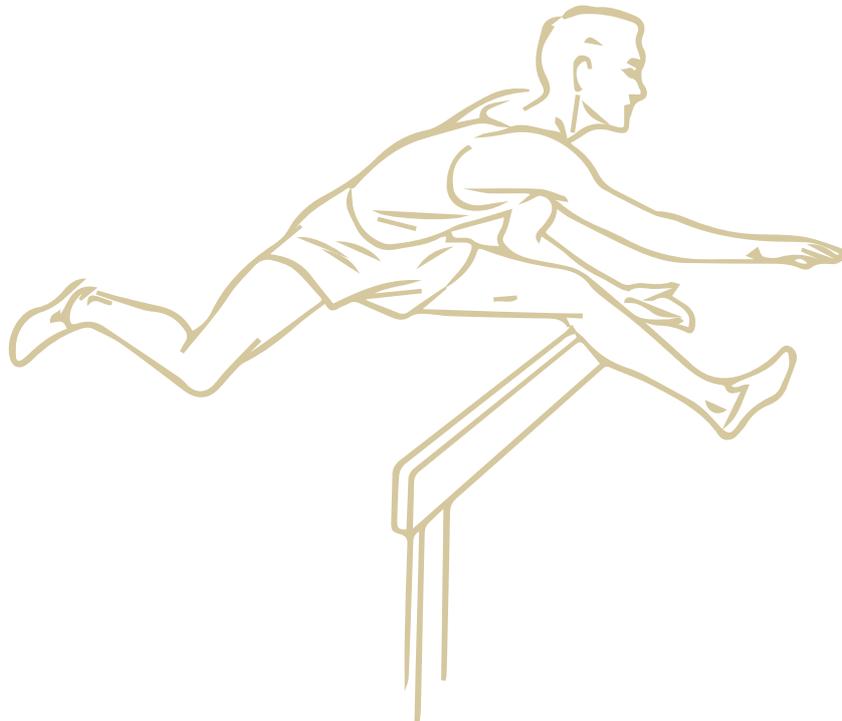
Una volta identificati, gli schemi di pensiero negativi o non utili possono essere modificati attraverso la ristrutturazione cognitiva.

- **Problem Solving Skills:** Tecniche che migliorano la capacità di identificare soluzioni creative e pratiche ai problemi.
- **Decision Making Frameworks:** Strumenti e modelli che aiutano i clienti a prendere decisioni più informate e ben ponderate.

4. Superamento degli Ostacoli

Identificare e superare gli ostacoli interni ed esterni è cruciale per il cambiamento duraturo.

- **Identificazione degli Ostacoli:** Esercizi che aiutano a riconoscere e definire barriere al successo, sia quelle interne (come paure e insicurezze) che esterne (come fattori ambientali).
- **Tecniche di Resilienza:** Strategie per sviluppare la resilienza e la capacità di affrontare e superare le difficoltà.



5. Mantenimento del Cambiamento

Assicurare che i cambiamenti siano sostenibili nel tempo è essenziale per un successo duraturo.

- **Goal Setting Continuo:** Tecniche per stabilire obiettivi chiari, misurabili e tempo-definiti che motivano e guidano il cliente.
- **Feedback e Valutazione Regolare:** Implementazione di sessioni di feedback regolari per valutare i progressi e fare aggiustamenti dove necessario.

Riassumendo, **le competenze tecniche** nel Coaching non sono solo metodi o procedure da seguire; **sono strumenti vivi e dinamici che il Coach adatta e personalizza a seconda delle esigenze specifiche del cliente.** Questo approccio non solo facilita il cambiamento immediato ma garantisce anche che tali cambiamenti siano robusti e durevoli, permettendo al cliente di raggiungere una trasformazione reale e significativa nella loro vita.



Il diario dell'aspirante Coach

Appunta sul tuo quaderno:

Esercizio:

.....

1. Quali sono le competenze che hai sviluppato fino ad ora?

.....

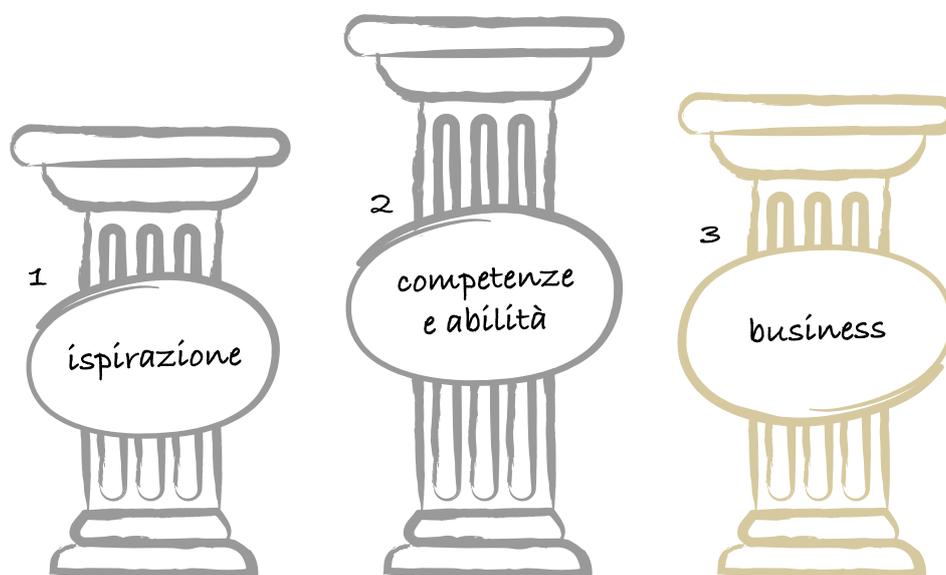
2. Dai un voto da 0 a 10 alle tue competenze come Coach. Cosa vorresti migliorare / apprendere di nuovo per migliorarle?

.....

Trascrivi tutto e alla volta successiva, monitora i tuoi miglioramenti e "datti dei consigli".

3. BUSINESS

Nel mondo del Coaching, la competenza nel dominio specifico e la capacità di guidare i clienti attraverso processi di trasformazione sono essenziali, ma per assicurare la sostenibilità e il successo a lungo termine della tua pratica, è altrettanto cruciale comprendere e gestire efficacemente il business dietro al Coaching.



Questo implica una serie di competenze chiave che vanno oltre il semplice Coaching:

1. Marketing

Il marketing è fondamentale per attrarre nuovi clienti e costruire un brand di riconoscimento nel settore. Un Coach deve sapere come posizionarsi nel mercato e comunicare efficacemente il valore dei suoi servizi.

- **Branding Personale:** Creare e mantenere un marchio personale che rispecchi i valori e la mission del tuo Coaching.
- **Strategie Digitali:** Utilizzo di piattaforme social, blog, podcast, e newsletter per raggiungere e coinvolgere il pubblico target.
- **Networking e Partnership:** Stabilire relazioni strategiche che possono portare a riferimenti e collaborazioni.

2. Vendita

Le vendite non riguardano solo transazioni, ma il processo di convincere potenziali clienti che il tuo Coaching può apportare un valore significativo alla loro vita o attività.

- **Tecniche di Comunicazione Persuasiva:** Capacità di presentare i servizi in modo che risuoni con le necessità e i desideri dei clienti.
- **Gestione delle Obiezioni:** Saper gestire e rispondere efficacemente alle esitazioni o dubbi dei potenziali clienti.
- **Chiusura delle Vendite:** Tecniche per guidare con successo una trattativa verso la conclusione di un accordo.

3. Gestione dei Clienti

Una gestione efficace dei clienti assicura non solo la soddisfazione e la fidelizzazione, ma anche la promozione passiva attraverso il passaparola.

- **Sistemi di Follow-up:** Implementazione di processi per mantenere il contatto con i clienti e offrire supporto continuativo.
- **Customer Relationship Management (CRM):** Utilizzo di software CRM per tracciare le interazioni con i clienti,

gestire appuntamenti, e monitorare il progresso.

- **Soddisfazione del Cliente:** Tecniche per misurare e migliorare la soddisfazione del cliente, garantendo che i servizi offerti rispondano sempre alle loro esigenze.

4. Pianificazione Finanziaria

Essere in grado di gestire le finanze è cruciale per la stabilità e la crescita del tuo business di Coaching.

- **Budgeting e Forecasting:** Capacità di pianificare finanziariamente in modo proattivo, anticipando costi e pianificando investimenti.
- **Gestione del Flusso di Cassa:** Tecniche per assicurare che la pratica abbia sempre liquidità sufficiente per operare efficacemente.
- **Strategie di Pricing:** Definire una strategia di prezzi che rifletta il valore offerto, attragga clienti e mantenga la competitività nel mercato.

Un Coach che **riesce a integrare competenze di Coaching con una solida comprensione delle dinamiche di business** non solo garantirà il proprio successo economico, ma sarà anche in grado di offrire un servizio di maggiore qualità e impatto ai suoi clienti.

Gestire il proprio Coaching come un'attività commerciale significa avere la capacità di sostenerne la crescita e di adattarsi alle sfide del mercato, continuando a fare la differenza nella vita delle persone. La chiave sta nel bilanciare sapientemente l'arte del Coaching con la scienza del business.



Il diario dell'aspirante Coach

Appunta sul tuo quaderno:

Esercizio:

.....

1. Quanto sei capace di generare e gestire un business?

.....

2. Dai un voto da 0 a 10 alle tue competenze in ambito Business.

.....

3. Come vorresti sviluppare il tuo business come Coach?

.....

4. Cosa vorresti migliorare / apprendere di nuovo per migliorarle?

.....

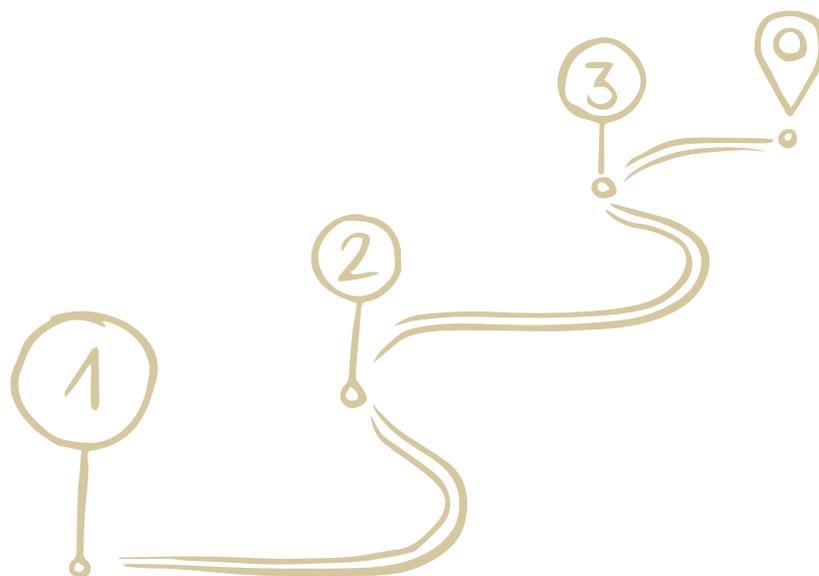
Trascrivi tutto e alla volta successiva, monitora i tuoi miglioramenti e "dati dei consigli".

Capitolo 3

Come faccio a diventare un Coach di successo?

LE TAPPE FONDAMENTALI

Diventare un Mental Coach è un viaggio che inizia molto prima di ottenere la tua prima certificazione. È una decisione che segna l'inizio di una trasformazione profonda, non solo professionale ma anche personale. **Questo percorso non solo arricchisce le tue competenze ma stabilisce anche la tua credibilità e autorevolezza nel campo del Coaching.**



SCEGLIERE IL PERCORSO FORMATIVO GIUSTO

Il primo passo in questo viaggio è la scelta del programma di formazione. Il mercato del Coaching offre un'ampia varietà di percorsi, ma attenzione, non sono tutti equivalenti.

È fondamentale selezionare un percorso che non solo ti doti delle competenze tecniche necessarie ma che ponga anche un forte accento sullo sviluppo personale. Un buon programma dovrebbe spingerti a esplorare i tuoi limiti, mettendoti alla prova e stimolando una crescita sia come Coach che come individuo.

Visita EKIS - The Coaching Company per scoprire i nostri programmi formativi che combinano teoria e pratica in un ambiente di apprendimento stimolante.

OLTRE IL “FAI DA TE”

Nell’era digitale, è facile illudersi che guardare video online o leggere libri possa sostituire un’istruzione strutturata. Sebbene queste risorse possano offrire una base teorica, spesso mancano di fornire la profondità di comprensione e la padronanza delle competenze pratiche necessarie per un Coaching efficace. **Investire in un percorso formativo strutturato è un investimento in te stesso e nel tuo futuro professionale.**

LA FORMAZIONE COME VIAGGIO DI SCOPERTA

Il percorso per diventare Mental Coach è molto più di un semplice apprendimento di tecniche e teorie. **È un vero e proprio viaggio di scoperta personale**, durante il quale ti confronterai con le tue paure, le tue credenze limitanti e i tuoi pattern comportamentali. **È questo lavoro profondo su di sé che ti permetterà di guidare efficacemente i tuoi clienti nel loro percorso di crescita.**

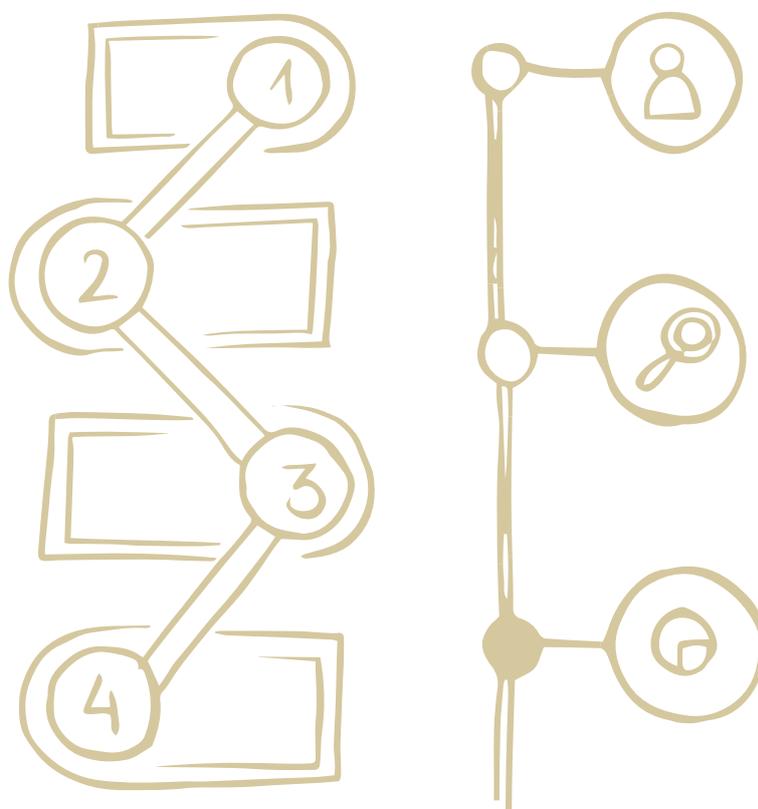
IL VALORE DELL'ACCOMPAGNAMENTO

Un pilastro della tua formazione è l'**accompagnamento da parte di mentori esperti**. Questi professionisti non solo offrono una guida preziosa e feedback costruttivi ma ti aiutano anche a navigare le sfide del percorso. **I loro insights e strategie, frutto di esperienze dirette**, sono fondamentali per affrontare con successo le complessità del mondo del Coaching.

Seguimi su Instagram [@LIVIOSGARBI](https://www.instagram.com/LIVIOSGARBI) per ulteriori ispirazioni e consigli pratici sul mondo del Coaching.

STRATEGIE PER UN APPRENDIMENTO EFFICACE

Mentre navighi nel **percorso di formazione per diventare un Mental Coach**, ci sono diverse strategie che puoi adottare per **massimizzare il tuo apprendimento e assicurarti che la tua formazione sia il più produttiva possibile.**



1. Partecipazione Attiva

Non limitarti a essere un ascoltatore passivo durante le lezioni. Partecipa attivamente attraverso domande, discussioni e esercizi pratica. L'interazione non solo aiuta a consolidare la tua comprensione, ma ti permette anche di esplorare differenti prospettive e approcci sotto la guida dei tuoi insegnanti e mentori.

2. Pratica Regolare

La pratica è essenziale in ogni forma di apprendimento, soprattutto nel Coaching. Metti in pratica le tecniche apprese il più frequentemente possibile. Puoi farlo attraverso sessioni di role play con i tuoi compagni di corso, offrendo sessioni gratuite o a basso costo a clienti piloti, o praticando auto-Coaching per riflettere sulle tue esperienze personali e professionali.

3. Feedback Continuo

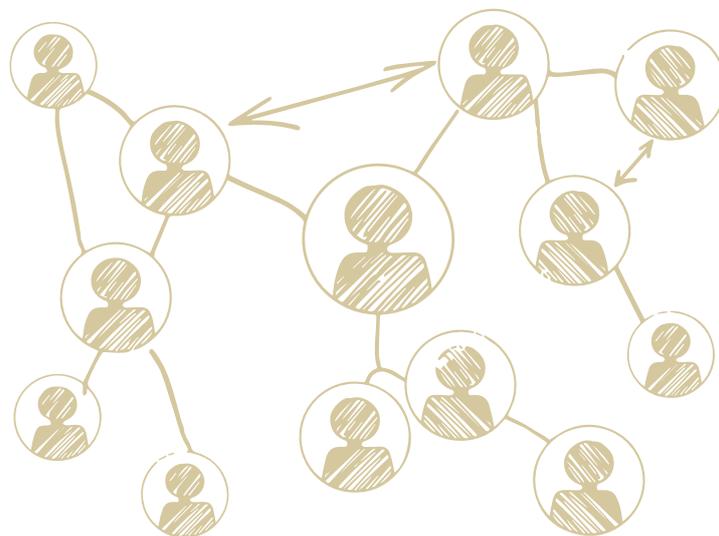
Cerca attivamente feedback dai tuoi mentori e compagni di corso. Il feedback è vitale per migliorare le tue competenze e affinare il tuo stile di Coaching. Impara a riceverlo con mente aperta e a utilizzarlo per fare aggiustamenti e miglioramenti continui.

4. Studio Riflessivo

Dedica tempo per riflettere su quello che hai appreso dopo ogni sessione di formazione. La riflessione aiuta a internalizzare il sapere e a fare collegamenti tra vari concetti. Considera di tenere un diario di apprendimento dove puoi annotare pensieri, intuizioni e domande che emergono durante il tuo studio.

ESPANDERE LA TUA RETE PROFESSIONALE

Il networking è un aspetto spesso trascurato della formazione in Coaching, ma è fondamentale per il successo a lungo termine.



Espandere la tua rete professionale ti offre opportunità

non solo di trovare clienti, ma anche di collaborare con altri Coach, partecipare a workshop, conferenze e seminari che possono arricchire ulteriormente la tua pratica.

1. Partecipazione a Eventi di Settore

Assicurati di partecipare a eventi di Coaching, seminari e workshop. Questi eventi sono occasioni preziose per apprendere dalle esperienze di Coach affermati e per fare networking con professionisti del settore.

2. Costruire Collaborazioni

Considera la possibilità di formare collaborazioni con altri Coach o professionisti in campi complementari, come psicologi, nutrizionisti o personal trainers.

Queste collaborazioni possono offrire un approccio più olistico al benessere dei tuoi clienti e aprire nuove strade per la crescita del business.

3. Mentorship Attiva

Essere sia mentore che mentee può essere incredibilmente benefico. Mentre continui a imparare dai tuoi mentori, considera anche di offrire mentorship a Coach meno esperti. Questo non solo aiuta altri, ma anche consolida la tua conoscenza e abilità nel Coaching.

UTILIZZO DELLE TECNOLOGIE

Nell'era digitale, utilizzare le tecnologie appropriate può amplificare il tuo impatto come Mental Coach. Strumenti come piattaforme di Coaching online, app di gestione clienti, e software di scheduling possono semplificare l'amministrazione e permetterti di concentrarti più sul Coaching e meno sulla gestione.

1. Piattaforme di Coaching Online

Sfrutta le piattaforme che offrono strumenti per condurre sessioni virtuali, gestire appuntamenti e ricevere pagamenti. Queste piattaforme possono aiutarti a raggiungere clienti in tutto il mondo e a offrire servizi più flessibili e accessibili.

2. App di Productivity e CRM

Utilizza software di gestione clienti (CRM) per tenere traccia delle sessioni, note, progressi dei clienti e comunicazioni. Strumenti di productivity possono aiutarti a organizzare il tuo calendario e a prioritizzare le attività.

3. Risorse di Apprendimento Continuo

Continua a investire nel tuo sviluppo professionale attraverso corsi online avanzati, libri, podcast e altre risorse. Il campo del Coaching è sempre in evoluzione, e restare aggiornato con le ultime ricerche e tecniche è essenziale.

Concludendo, il [percorso per diventare un Mental Coach](#) di successo è complesso e sfidante ma estremamente gratificante. Preparandoti adeguatamente, impegnandoti in una formazione continua, espandendo la tua rete e utilizzando le tecnologie al meglio, costruirai una carriera solida che non solo ti permetterà di vivere con passione ma anche di fare una differenza significativa nella vita delle persone.

Capitolo 4

Il mercato del Coaching a livello globale

In un mondo caratterizzato da incertezze e cambiamenti rapidi, **il Coaching ha trovato un terreno fertile in una varietà di contesti** - dalla vita personale allo sport, fino al settore professionale. Questa espansione ha trasformato **il Coaching in una professione riconosciuta e rispettata a livello mondiale**, sottolineata dalla crescita sostanziale del suo mercato e dalla sua adozione in ambiti sempre più ampi.



L'ESPANSIONE DEL MERCATO DEL COACHING

Secondo l'International Coaching Federation (ICF), il mercato globale del Coaching era valutato oltre **2,8 miliardi di dollari nel 2019**, con una crescita annuale che supera il **6%**. Un'indagine condotta da PricewaterhouseCoopers ha rivelato che il numero di Coach in Europa è cresciuto da **30.000** nel **2007** a **86.900** nel **2019**.

Di questi, **71.000** operano a livello professionale, con ben **26.700 situati in Europa**. Questi numeri non solo riflettono **la crescente domanda di servizi di Coaching** ma anche l'importanza che individui e organizzazioni attribuiscono allo sviluppo personale e professionale.

IL MENTAL COACHING NELL'ATTUALE SCENARIO GLOBALE

L'attuale scenario globale, con le sue continue incertezze e i rapidi cambiamenti socio-economici, ha reso il **Mental Coaching uno strumento ancora più prezioso**. Il Coaching offre strumenti per gestire lo stress, migliorare la produttività e aumentare il benessere generale, facendosi portavoce di un approccio proattivo al miglioramento personale e professionale.

PROFILI DI REDDITO NEL COACHING

Una delle domande più comuni per chi considera questa carriera è: **“Quanto guadagna un Coach?”** Secondo un'analisi di Pricewater House Coopers del 2019, lo stipendio medio di un Coach nell'Europa Occidentale è di circa **51.000 USD** all'anno, una cifra seconda solo ai Coach negli USA, dove il reddito medio annuo è di circa **62.500 USD**.

Per offrire una panoramica più dettagliata, uno studio condotto dalla mia azienda, **EKIS - The Coaching Company**, in collaborazione con le Università di Torino e Brescia, ha intervistato oltre **1000 Coach** che abbiamo formato nel corso di più di 20 anni.

I risultati del **Progetto di Ricerca Nazionale sulla Professione del Coach e il Mercato del Coaching del 2022** mostrano che:

- Il 21% degli intervistati guadagna tra 30.000 e 50.000 € annui.
- Il 26% guadagna tra 50.000 e 100.000 € annui.
- Il 4% supera i 100.000 € annui.

Questi dati non solo sottolineano la lucratività potenziale della professione ma anche il suo impatto positivo e ampio sulle vite di molti.

IL VALORE AGGIUNTO DEL COACHING

Il 96% dei Coach intervistati ha affermato di utilizzare le **tecniche di Coaching** nella propria vita personale e professionale, indipendentemente dal fatto che praticino a tempo pieno o meno.

Questo sottolinea una verità fondamentale: **il Coaching non solo funziona, ma ha un impatto trasformativo sulle competenze individuali e sulla qualità della vita.**

Il successo e la popolarità del Coaching possono essere attribuiti a diversi fattori:

- **Adattabilità:** Il Coaching può essere adattato per soddisfare una vasta gamma di esigenze personali e professionali.
- **Efficienza:** Aiuta le persone a ottenere risultati concreti in tempi relativamente brevi.
- **Sviluppo Continuo:** Promuove un'impostazione alla vita orientata alla crescita e all'apprendimento continuo.

- **Supporto Personalizzato:** Offre un supporto su misura che altri approcci standardizzati non possono fornire.

Il Coaching è emerso come una professione importante e redditizia nell'ultimo decennio, offrendo soluzioni efficaci ai problemi individuali e organizzativi e promuovendo uno sviluppo umano sostenibile.

Con la sua traiettoria di crescita costante e i benefici tangibili che apporta, **il Coaching è destinato a rimanere una componente essenziale nel panorama delle professioni di supporto.**

Entrare in questo campo non solo è un investimento nella propria crescita professionale ma offre anche l'opportunità di contribuire significativamente al benessere di individui e comunità a livello globale.

Capitolo 5

Life, Sport e Business Coaching

In un'epoca definita da rapide trasformazioni e crescente complessità, **individui e organizzazioni cercano vie per navigare incertezze con sicurezza e efficacia**. Il Coaching, nella sua molteplice articolazione—Life, Sport e Business—emerge come un potente strumento di orientamento, offrendo **strategie su misura per affrontare e trionfare nelle diverse sfere della vita**.

LIFE COACHING: ILLUMINARE IL PERCORSO PERSONALE

Il **Life Coaching** si concentra sull'**empowerment personale**, assistendo individui nel definire e realizzare aspirazioni che arricchiscono la qualità della loro vita personale.

Questo tipo di Coaching agisce come un catalizzatore per il cambiamento, aiutando le persone a scoprire chi vogliono essere e quali sentieri desiderano percorrere. Un Life Coach supporta nel chiarire obiettivi, superare barriere personali e aumentare la motivazione.

Per esempio, potrebbe aiutare qualcuno che si sente perso professionalmente a riscoprire passioni e intraprendere una nuova carriera che riflette meglio i suoi valori e interessi.

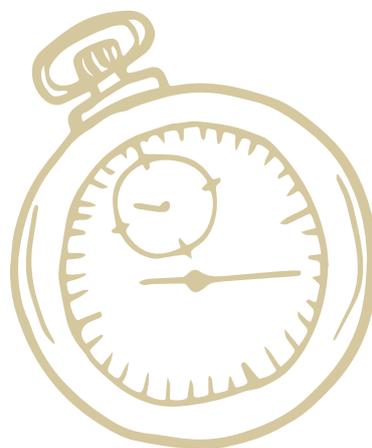


SPORT COACHING: OTTIMIZZARE LE PRESTAZIONI ATLETICHE

Nel campo sportivo, lo Sport Coaching si rivolge ad atleti di tutti i livelli desiderosi di migliorare le loro prestazioni.

Il Coach sportivo lavora a stretto contatto con l'atleta per sviluppare competenze sia fisiche che psicologiche, fondamentali per il successo competitivo.

Tale Coaching include la miglioramento delle capacità tecniche, la gestione dello stress competitivo e la pianificazione di allenamenti e recuperi per prevenire infortuni. Ad esempio, un Coach sportivo potrebbe assistere un ciclista a perfezionare la sua tecnica di pedalata e strategie di gara per competizioni importanti.



BUSINESS COACHING: STRATEGIE PER IL SUCCESSO PROFESSIONALE

Il Business Coaching è indispensabile per imprenditori, manager e team che puntano a eccellere nel mercato globale. Questo tipo di Coaching esplora tecniche di leadership, produttività e soluzione di problemi aziendali, facilitando la crescita personale e professionale.

Un business Coach potrebbe lavorare con un CEO per sviluppare una nuova strategia di business, migliorare la comunicazione interna e aumentare l'engagement dei dipendenti, elementi tutti essenziali per la prosperità aziendale.

DIFFERENZE E SINERGIE

Mentre il Life Coaching è intrinsecamente personale e focalizzato sul singolo individuo, lo Sport e il Business Coaching possono spaziare dal personale al collettivo, influenzando team e organizzazioni intere.

Nonostante le differenze in applicazione e focus, tutti e tre condividono un obiettivo comune: quello di facilitare miglioramento e cambiamento.

Un approccio integrato che considera l'individuo nella sua totalità può spesso produrre i risultati più profondi e duraturi, dimostrando che le competenze sviluppate in un'area possono avere un impatto trasversale.

Life, Sport, e Business Coaching non sono solo modalità per raggiungere obiettivi specifici; sono anche strumenti di trasformazione che equipaggiano le persone con le competenze per gestire le sfide presenti e future.

In un mondo che continua a evolvere rapidamente, il Coaching offre le competenze non solo per sopravvivere ma prosperare, attraverso una guida personalizzata che assicura che ogni individuo, team o organizzazione possa trovare la propria direzione ottimale.



"L'ossessione batte il talento"

- Livio Sgarbi

Capitolo 6

Hai mai sentito parlare di Masako Wakamiya?

Masako Wakamiya, **dopo una lunga carriera in banca, inizia la sua avventura nel mondo digitale a 58 anni,** quando acquista il suo primo computer.



In quel periodo, i computer erano meno diffusi nelle case, ma per lei rappresentavano un affascinante passatempo, utile anche durante l'assistenza alla madre anziana e bisognosa di cure.

A 81 anni, Masako si rende conto della mancanza di app divertenti per gli anziani e decide di sviluppare un gioco ispirato all'Hinamatsuri, la festa giapponese delle bambole che si celebra il 3 marzo.

Inizialmente intende affidare lo sviluppo a terzi, ma su suggerimento del presidente di una società di sviluppo software, conosciuto durante un'attività di volontariato in un'area terremotata **nel 2011, decide di cimentarsi personalmente, prendendo lezioni online tramite Skype.**

Il risultato è HINADAN, un'app lanciata poco prima della festa dell'Hinamatsuri del 2017, che cattura l'attenzione prima dei più importanti media giapponesi, fino ad arrivare alla CNN.

Questa visibilità porta alla conoscenza con la filiale giapponese di Apple e, infine, a un incontro con Tim Cook (CEO di Apple) a San Jose, California, alla vigilia della Conferenza Mondiale degli Sviluppatori.

Masako spiega a Cook l'intento dell'app di semplificare l'interazione per gli anziani, che possono giocare semplicemente toccando lo schermo.

La sua iniziativa colpisce Cook, che la presenta come la più anziana sviluppatrice di app al mondo. Ora, a 84 anni, **Masako si considera un'evangelista della tecnologia, promuovendo l'uso tra gli anziani per migliorare le loro vite.**

Masako ha trasformato la sua curiosità e il suo interesse per la tecnologia in un'opportunità per fare la differenza, non solo per se stessa ma anche per gli altri. Che tu sia uno studente, un professionista, un impiegato, donna, uomo, adolescente o in età più matura, sappi che non esiste momento più propizio del presente per inseguire i propri sogni.

Masako ne è un esempio vivente. **L'apprendimento è un viaggio senza fine, ricco di scoperte, indipendentemente dal punto di partenza.**

Non è mai troppo tardi per cambiare la trama della propria vita. Il momento di iniziare è ora. Il Mental Coaching è in continua evoluzione, e non c'è momento migliore del presente per dotarti delle competenze e della consapevolezza necessarie per emergere in questo ambito.



Capitolo 7

Per me essere Coach è...

Essere Coach è una missione che va ben oltre la professione. È un impegno profondo verso gli altri, un viaggio condiviso nella crescita personale e nella scoperta di sé. È aiutare gli altri a vedere e a utilizzare il potere incredibile che risiede dentro di loro, spesso nascosto sotto strati di dubbi e incertezze. È più di un mestiere; è una passione che trasforma sia la vita del Coach sia quella dei clienti.

Per me, fare il Coach significa entrare in una relazione profondamente umana, dove ogni successo dei miei clienti è una vittoria personale e ogni loro ostacolo diventa un problema comune da risolvere. Il Coaching mi permette di esplorare la natura umana, di affrontare sfide sempre diverse, e di scoprire ogni giorno qualcosa di nuovo su me stesso e sugli altri.

La vera essenza del Coaching sta nel creare uno spazio sicuro e supportivo dove le persone possono liberarsi delle loro maschere, esplorare i loro desideri più autentici e affrontare le loro paure più profonde.



*"Il corpo riesce a fare quello che la
mente crede"*

- Livio Sgarbi

È vedere qualcuno raggiungere un traguardo che sembrava impossibile e sapere di aver contribuito a quel successo.

È **assistere alla trasformazione di un individuo**, che gradualmente si sblocca e inizia a vivere con una nuova consapevolezza e una rinnovata fiducia in se stesso.

Questa professione non mi ha reso miliardario, ma **mi ha arricchito in modi che il denaro non può misurare**. Mi ha dato flessibilità e libertà, la possibilità di modellare il mio tempo e di dedicarmi a ciò che amo. Ha reso la mia vita nutriente, piena di soddisfazioni e di incontri significativi.

E non è sempre facile, certamente. È **un percorso costellato di sfide personali e professionali**, di dubbi e di autoanalisi continua. Ma ogni difficoltà superata aggiunge un pezzo al mosaico della mia competenza e della mia empatia, rendendomi non solo un Coach migliore, ma una persona più completa.

Ringrazio di cuore chi ha intrapreso questo viaggio con me e chi sta considerando di farlo. Il cammino verso il diventare Coach è entusiasmante e ricco di scoperte. **Non importa da dove inizi: il Coaching è un viaggio senza fine**, un processo di apprendimento continuo che ti sfida a essere sempre la migliore versione di te stesso.

E ricorda, non è mai troppo tardi per cambiare la trama della tua vita o quella di qualcun altro. Il momento di iniziare è ora, e il mondo del Mental Coaching ti offre innumerevoli opportunità per crescere e fare la differenza.

Quindi per me, essere Coach è vivere una vita piena di significato, contribuire al benessere altrui, e continuare a imparare e ad adattarsi, giorno dopo giorno. È, in ogni senso, la mia passione, la mia chiamata, e il mio modo di lasciare il mondo un po' migliore di come l'ho trovato.

Ringraziamenti

Il mio cuore è colmo di gratitudine per ogni singola persona che ha incrociato il mio cammino, contribuendo a far di me la persona e il professionista che sono oggi.

Grazie ai miei colleghi e mentori, per aver condiviso con me il loro sapere e la loro esperienza, arricchendo il mio percorso personale e professionale. A voi tutti, che credete nel potere del cambiamento e nell'importanza del lavoro su di sé, grazie per aver scelto di accompagnarmi in questa avventura.

Insieme, possiamo scoprire il vero significato del successo, che va ben oltre il raggiungimento di obiettivi materiali, per toccare le profondità dell'animo umano e lasciare un'impronta indelebile nel cuore delle persone che abbiamo l'onore di guidare e ispirare.

Con profonda stima e riconoscenza,
Livio Sgarbi.



Livio Sgarbi

Vita da Coach



Livio Sgarbi è conosciuto per essere il Pioniere Italiano del Coaching. Vanta, infatti, un'esperienza di oltre 35 anni come Coach e Formatore e più di 20 anni fa ha creato il Master in Coaching:

il percorso di Ekis | The Coaching Company che porta avanti i suoi valori e la sua Mission e che ha formato il più copioso numero di Coach Professionisti in Italia.

