

Coaching Circle

(Durata approssimativa di ogni sessione: 60-75 minuti, 6 membri per gruppo)

Ruoli:

(1) Case Giver - chi propone il caso: condividi le tue aspettative personali e le sfide riguardo alla tua situazione, che è importante, attuale e concreta, nella quale tu sei un elemento fondamentale. Una situazione in cui hai bisogno di una maggior chiarezza per poter compiere un significativo passo in avanti. Nella spiegazione ricordati di includere anche la tua “soglia di apprendimento” (ciò che hai bisogno di “lasciar andare” e ciò che senti di voler imparare). L’obiettivo non è convincere o dimostrare le tue capacità; al contrario, sfrutta questo “spazio sicuro” di ascolto, anche per mostrare quegli aspetti della situazione che ti mettono in difficoltà. Presenta il tutto in 15 minuti.

(2) Coach – gli altri membri: ascolta profondamente, non cercare di risolvere il problema, ascolta attentamente il Case Giver mettendoti al suo servizio, prestando attenzione alle immagini, alle metafore, ai sentimenti e ai gesti che la sua storia fa emergere in te. Puoi fare delle domande per approfondire e per capire meglio ma non devi dare consigli o suggerimenti, devi “solo” ascoltare con mente e cuore aperti senza giudizio e senza cinismo.

(3) Time keeper : uno dei coach tiene sotto controllo il tempo durante la sessione, per permettere al gruppo di affrontare tutte e 7 le fasi del Coaching Circle nel tempo prestabilito.

LE DIVERSE FASI

1 Scegliete chi è il Case Giver che propone il caso, e chi controlla il tempo (Time keeper)

2 Il Case Giver illustra la sua situazione (15 minuti)

Racconta la tua situazione e il senso della richiesta di ascolto che stai facendo al

tuo Coaching Circle. Poi chiarisci le seguenti domande:

- Situazione corrente: quali sono le sfide principali o le domande che devi affrontare?
- Stakeholders: chi sono e quale potrebbe essere il punto di vista degli altri in questa situazione?
- Intenzione: Quale futuro stai cercando di creare?
- Soglia di apprendimento: Cosa ha bisogno di lasciare andare via? Cosa hai bisogno di imparare?
- Aiuto: Dove ha bisogno di input o aiuto?

I coach ascoltano profondamente e possono fare domande per chiarimenti, senza dare consigli!

3 Stillness: Quiet (3 minuti di silenzio)

- Ascoltate col cuore. Conngettatevi con il cuore a ciò che sentite
- Cosa ha risuonato dentro di voi? Quali immagini, metafore, sentimenti e gestualità sono venute alla luce e che catturano l'essenza di ciò che avete sentito?

4 Mirroring :Rispecchiare le Immagini (mente aperta), le Emozioni (cuore aperto), i Gesti (volontà aperta) (25 minuti)

- Ogni coach restituisce le immagini e metafore, le emozioni e i gesti che sono stati generati nel silenzio o durante l'ascolto.
- Una volta ascoltati tutti i coach, il Case giver riflette su ciò che ha sentito

5 Dialogo Generativo (20 minuti)

- Tutti - riflettete sulle considerazioni del Case giver, muovendosi verso il dialogo generativo per esplorare come queste osservazioni possono offrire dei nuovi punti di vista sulla situazione e sul percorso del Case giver
- Lasciatevi trasportare dal flusso del dialogo, continuate ad esplorare partendo dalle idee degli altri.
- Rimanete al servizio del Case giver senza avere l'ansia di voler risolvere il suo problema

6 Conclusioni (8 minuti)

- da parte dei coach
- da parte del Case giver: Come vedo adesso la mia situazione e il suo

proseguimento? *Ringraziamenti*

9 Reflective journaling - diario di riflessione individuale (2 minuti)

Annotate le lezioni apprese e la nostra qualità di ascolto e di dialogo