

DM in privato

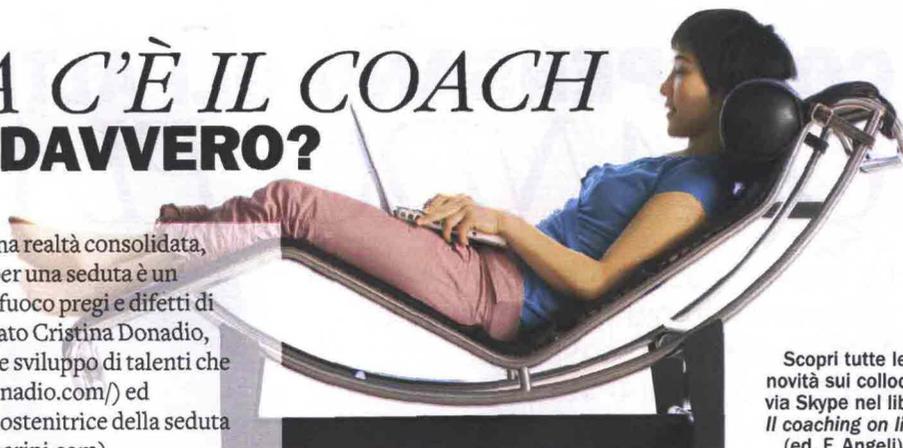
IN LINEA C'È IL COACH FUNZIONA DAVVERO?

In America e nel Nord Europa è una realtà consolidata, mentre da noi sentirsi via Skype per una seduta è un fenomeno recente. Per mettere a fuoco pregi e difetti di questa pratica, abbiamo interpellato Cristina Donadio, coach specializzata in leadership e sviluppo di talenti che lavora via Skype (www.cristinadonadio.com/) ed Elisabetta Garbarini, counselor, sostenitrice della seduta tradizionale (www.elisabettagarbarini.com).

si «Le sessioni on line sono un risparmio di tempo e di denaro, perché non ci si deve spostare per raggiungere lo studio» sostiene Cristina Donadio. «Io incontro la persona una prima volta, poi via Skype propongo di tenere solo l'audio. In questo modo si riesce ad andare in profondità, concentrandosi sull'ascolto». E aggiunge: «Skype può intimorire chi non ha troppa dimestichezza con la tecnologia. In realtà, spesso succede che, dopo aver imparato a usare questo mezzo, le persone si rendano conto che provare qualcosa di nuovo è meno difficile di quanto pensino. E così fanno già un primo passo verso il cambiamento a cui aspirano».

no «In una seduta via Skype non si vede tutto il corpo dell'altro che rivela, con i gesti, ciò che non viene espresso con le parole» sostiene Elisabetta Garbarini. «Il corpo non mente mai e quello che racconta è fondamentale». Ma la presenza fisica serve anche ad altro: «Chi è poco pratico di Skype finirebbe per preoccuparsi più del mezzo che del lavoro con il coach. Infine, raggiungere lo studio e incontrare il terapeuta è già il segno di quanto si è determinati a cambiare».

ILARIA AMATO scrive a dminprivato@mondadori.it



Scopri tutte le novità sui colloqui via Skype nel libro *Il coaching on line* (ed. F. Angeli).

ma chi ti ha insegnato LE BUONE MANIERE

Sono stanca e vorrei annullare il pranzo delle Feste

ANNA, Bologna

Risponde Jodi R. R. Smith, autrice di *The Etiquette book: a complete guide to modern manners*

■ Sicuramente tornare indietro su una decisione già presa e che coinvolge tutti creerebbe scompiglio. Ma proprio perché si tratta di persone di famiglia, puoi trovare una soluzione che alleggerisce te e non costringe gli altri a organizzarsi in modo diverso. Di' loro che quest'anno hai pensato a un Natale partecipato, dove ognuno porta qualcosa. E se tutti sono d'accordo, quel giorno i bimbi possono svolgere piccoli incarichi, come sparecchiare o caricare la lavastoviglie.

■ Scrivi a buonemaniere@mondadori.it

coaching
Caffè
di Chiara Grandin
life coach



FRENA LE PAROLE, SE SEI

ARRABBIATA Ti capita spesso di pentirti di quello che hai detto e poi di giustificarti? Pensaci. Probabilmente hai parlato mentre eri arrabbiata. E quello che hai esclamato era influenzato dalle sensazioni del momento. Infatti, quando sei di nuovo calma, ti sembra

assurdo esserti sfogata in quel modo.

La sfida della settimana Tanto più provi l'esigenza di "buttare fuori" quello che pensi, tanto più ti conviene stare in silenzio. Quando sei adirata, non iniziare neppure a parlare: ti ritroveresti a litigare. Scrivi quello che vorresti dire e, appena sarai di nuovo calma, comunica solo ciò che ritieni ancora opportuno. Se invece, durante una conversazione, ti accorgi che tu e gli altri siete sempre più di cattivo umore, fermati. Ti basterà dire: «Ora siamo troppo tesi. Facciamo una pausa e, quando ci saremo calmati, riprenderemo l'argomento». Affrontare i problemi a mente lucida porta sempre frutti migliori. Ti aspetto nel mio blog coachingcaffè.donnamoderna.com.

■ Scrivi a coachingcaffè@mondadori.it

WWW.DONNAMODERNA.COM 131