

MASTER IN COUNSELING PSICOLOGICO E TECNICHE DI COACHING ASPIC PER LA SCUOLA

Verbale dell'incontro del 03/09/2017

Redatto da: Francesca Liggieri

Tematiche dell'incontro:

Il metodo G.R.O.W., definizione di obiettivi ben formati, fare domande potenti, l'individuazione delle alternative possibili (T.O.T.E.), trovare le risorse, definire il piano di azione.

- Dott.ssa M. Laura Baronti Marchiò.

Addestramento supervisionato alla conduzione del colloquio di sostegno e di aiuto (C.U.S.).

- Dott. Giuseppe Itri.

Mattina (ore 09:30-13:30)

Per introdurre l'argomento del giorno, il metodo G.R.O.W., la dott.ssa M. Laura Baronti Marchiò illustra nuovamente la distinzione tra counseling e coaching.

Il **counseling** è una relazione di aiuto, mirata al conseguimento e sostegno di uno stato di equilibrio nella vita relazionale e sociale, esistenziale e, pertanto, psicologico del cliente. Occupandosi, quindi, dell'aspetto emozionale nel raggiungimento dell'obiettivo, valorizza e sostiene le persone nel proprio percorso di auto-realizzazione.

Il **coaching**, invece, è un metodo orientato all'azione e perciò estremamente pratico, finalizzato a cambiamenti determinati, al miglioramento delle performances e all'ottimizzazione di obiettivi concreti, fattibili, misurabili e verificabili.

Attraverso la definizione delle differenze, in termini di concretezza, tra le parole scopo, obiettivo, meta, sogno e desiderio, viene illustrato il modello G.R.O.W. che consente di razionalizzare il processo di definizione, pianificazione e raggiungimento degli obiettivi.

Questo modello, ideato da John Whitmore, prevede quattro fasi:

1. **Goal:** fase di definizione di un obiettivo misurabile;
2. **Reality:** fase di analisi della situazione;
3. **Options:** fase delle opzioni, ostacoli e strategie; si individuano quali sono gli strumenti, le abilità, le risorse necessarie per raggiungere l'obiettivo;
4. **Will:** fase dell'azione - le 5 w, who, what, when, where, why.

Il modello G.R.O.W., pertanto, è utile per definire un piano di azione evidenziandone ostacoli, risorse e strategie verso un dato obiettivo che, per dirsi efficace, è definibile attraverso il modello S.M.A.R.T:

1. **Specifico:** chiaro, specifico, sintetico;

2. **Misurabile**: verificabile nei suoi steps intermedi;
3. **Ambizioso**;
4. **Realistico**: plausibile, realizzabile;
5. **“Tempificabile”**: temporalmente determinato.

Infine, è stato trattato il modello TOTE, di derivazione cognitiva (Miller, Galanter e Pribram) utilizzato per analizzare il processo di realizzazione di un obiettivo.

Si tratta di un processo continuo di verifica e monitoraggio di azioni-risultato, secondo l'unità TOTE (test, operate, test, exit) in cui il risultato finale, inteso come obiettivo (exit) è determinato da precedenti azioni di verifica, di azioni intermedie (operate), nuove verifiche (tests) ed eventuali modifiche in itinere, se necessario.

Nelle esercitazioni è stato richiesto di costruire un vero e proprio progetto personale, secondo quanto affrontato e appreso a lezione.

Pomeriggio (ore 14.30 - 17.30)

C.U.S.

Prima di affrontare il C.U.S., guidati dal Dott. Giuseppe Itri, abbiamo evidenziato che si sarebbe trattato dell'ultimo incontro tra counselor-utente e che, in questa ultima fase, sarebbe stata più indicata una generale riformulazione riassuntiva da parte del counselor stesso riguardo il vissuto dell'utente portato a colloquio, per evidenziare al medesimo i risultati da lui raggiunti, anche in relazione alla domanda iniziale, come da contratto, e per rafforzare una sua immagine positiva al di là di questo momento di rispecchiamento.

Dunque, abbiamo avviato l'addestramento supervisionato con il relativo feedback finale rispetto all'esperienza pomeridiana, in cui ognuno di noi ha avuto modo di riportare il vissuto di questa ultima esperienza esponendola sia nel ruolo di counselor che di utente.