

IL COACHING

E' un processo di training personalizzato svolto da professionisti esperti di gestione e sviluppo delle risorse umane e destinato a persone che mirano a gestire meglio situazioni specifiche e a crescere sul piano personale e professionale.

Il coach, nel linguaggio sportivo, è colui che allena, colui che tiene sotto controllo e migliora costantemente le performance dei giocatori.

Con l'aiuto del coach si possono mettere a fuoco e sviluppare gli obiettivi professionali e personali relativi agli argomenti piu' importanti e piu' rispondenti alla situazione.

Il coaching che offro è rivolto a persone in difficoltà in funzione di blocchi emozionali e fisici che ostacolano il raggiungimento di uno specifico obiettivo in ambito personale e sportivo; attraverso il coaching si possono sviluppare e approfondire i propri talenti, lavorando sullo sviluppo della consapevolezza creando cambiamenti durevoli; perché un cambiamento sia a lungo termine occorre costruire un ponte che crei unità tra la conoscenza dei principi che vengono appresi e la loro applicazione pratica; il coaching è caratterizzato dalla continuità, in modo da accompagnare chi ne usufruisce nel cammino di crescita e incentrato a soddisfare bisogni concreti anziché seguire strategie generiche.

Il coaching come processo si articola in fasi :

- chiarire i motivi e i contenuti del coaching
- definire gli obiettivi
- analisi dello stato attuale e dello stato obbiettivo
- sviluppo di soluzioni e risposte a domande
- realizzazione con verifica dei cambiamenti
- chiusura con valutazione del successo.

Il coaching funziona anche da supporto e sostegno durante percorsi di riabilitazione post traumi, infortuni, incidenti, interventi chirurgici, andando a lavorare sull'implementazione dell'obbiettivo, la rimozione degli ostacoli, il rafforzamento della motivazione che sottende l'ottenimento del risultato.

Dott. Massimo Canepa

Fisioterapista, allenatore di nuoto e pallanuoto, preparatore atletico, life e sport coach, lavoro a Genova presso il mio studio privato, a domicilio, presso strutture e società sportive.

Per info e appuntamenti sulla mia attività

www.massimofisiocanepa.it

massimo@massimofisiocanepa.it

Cell.335 8374374