

Solution Focus Coaching



Coach - Albino Ruberti
albino.ruberti@gmail.com
albinoruberti.com

Una breve storia del Solution Focus Coaching

Il Solution Focus Coaching, sviluppato principalmente da Paul Z. Jackson e Mark McKergow deriva direttamente dalla pratica terapeutica del cosiddetto «Gruppo di Milwaukee». I maggiori protagonisti furono:

Steve de Shazer e sua moglie Insoo Kim Berg

Il loro motto era :

«Parlare di **problemi** crea **problemi**,
parlare di **soluzioni** crea **soluzioni**.»



Il principio di base del SFC è quello di far arrivare il Coachee alla **Soluzione** senza esplorare minimamente il **problema**.



Alcune domande tipiche del paradigma SFC:

- Se il **problema** non ci fosse cosa ci sarebbe al suo posto?
 - Se ti svegliassi domani mattina con la **soluzione / obiettivo**, cosa vedresti, ascolteresti e che sensazioni proveresti?
 - Se ti svegliassi domani mattina con la **soluzione / obiettivo** da cosa lo capiresti?
-

Nei Coachee si identificano tre atteggiamenti tipici

- Il Coachee vittima – affezionato ai suoi **problemi**
- Il Coachee curioso– vuole capire meglio e saperne di più
- Il Coachee dinamico – vuole arrivare alla **soluzione** e si assume le proprie responsabilità



Con i Coachee-Vittima una strategia funzionale consiste nell'ascoltare con attenzione e tempi delimitati la descrizione del **problema**.

Una sorta di ricalco empatico e poi, deliberatamente, impostare il seguito del Coaching ignorando totalmente il **problema**.



Con i Coachee- Curiosi un'ottima strategia consiste nel focalizzare l'attenzione su ciò che ha funzionato in passato. E assegnare dei primi tasks (compiti) molto semplici, così da creare un'**abitudine al successo**.



Con i Coachee- Dinamici tutto è più fluido e lineare.

Sì partirà con un atteggiamento sereno e partecipativo.

La relazione più sana nel Coaching!

Il Coach fornisce strumenti di consapevolezza e feedback e il Coachee agisce.



Puntare alle Soluzioni

- ✓ Focalizzarsi su ciò che funziona e farlo più spesso
 - ✓ **Smettere di fare quello che non funziona**
 - ✓ Inventare e scoprire nuovi modi di ciò che funziona
 - ✓ Circondarsi / studiare chi fa ciò che funziona e come fa a farlo funzionare
-



Sequenza del SFC

- Chiarire cosa si vuole e definire la **soluzione**
- Identificare e concentrare le risorse a disposizione, soprattutto se già usate, anche minimamente, in passato
- Scegliere il percorso di sviluppo **evitando insidie e trappole, soprattutto approfondire problemi e colpe**



Cambiare mentalità e linguaggio

- cosa è sbagliato > cosa voglio
 - cosa deve essere aggiustato > cosa funziona
 - colpa > progresso
 - controllo > influenza
 - sbagli passati > meriti passati
 - carenze e debolezze > risorse e punti di forza
 - complicazioni > semplicità
 - definizioni > azioni
-

SFC in Azione

1 Piattaforma – dove siamo ora
evitiamo di rimuginare sul perché, di chi è
la colpa; pensare a dove dovremmo o
potremmo essere e a chi è già molto più
avanti

2 Futuro Perfetto – dove vogliamo
arrivare

Il cambiamento desiderato, la soluzione
voluta, l'obiettivo definito



SFC in Azione

3 I gettoni

Risorse, abilità, conoscenze, competenze, azioni che ci avvicineranno alla soluzione; in particolare cose che hanno già funzionato in passato

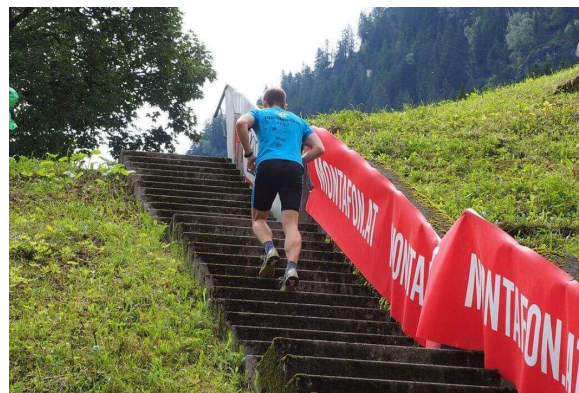


4 Scala – un criterio di misurazione che ci permetta di misurare i progressi e il valore delle risorse e delle azioni messe in atto



5 Piccole azioni – azioni graduali

Azioni, tasks, studi, incontri, conversazioni, preparazione, test, ecc...



Il SFC presuppone che il Coach abbia una totale fiducia nel potenziale del Coachee. Ed è scientifico avere la totale fiducia nel potenziale di ogni essere umano, perché come dice il neuroscienziato Steven Rose:

«Noi esseri umani abbiamo la capacità di costruire il nostro futuro anche in circostanze che non abbiamo scelto.»



Il Solution Focus Coaching è il coltellino svizzero del coaching!

Ha numerose applicazioni; per esempio è un ottimo metodo di self-coaching; inoltre è un prezioso coaching manageriale. E' fantastico per un coaching sistemico, che coinvolga coppie o nuclei familiari. E' efficace e veloce nel mental coaching sportivo...è un ulteriore strumento nella cassetta degli attrezzi di qualsiasi coach.



Grazie! E fatti sapere quali usi ne farai e quali risultati produrrà!
...e ricorda...senza montarti la testa...se punti alla **SOLUZIONE** sei COOL!

