

I benefici del Coaching: la parola ai Coachee

By Team SCOA

Marzo 23, 2021

Quali sono i benefici per chi sceglie di intraprendere un percorso di Coaching? E qual è l'impatto di questa metodologia?

La prospettiva dei Coachee

Per rispondere a queste domande, ci siamo basati sui dati raccolti in una ricerca condotta da SCOA – The School of Coaching, su un campione iniziale di 400 clienti di Performant by SCOA, che hanno concluso percorsi di Coaching individuale nel periodo di tempo che va dal 2016 al 2020.

L'obiettivo complessivo dello studio è stato quello di ricavare informazioni più dettagliate sul gruppo target, attraverso un'indagine sui Coachee, per meglio comprenderne le caratteristiche anagrafiche e di ruolo, le aspettative, le considerazioni e le percezioni in varie fasi del processo di Business Coaching, l'utilità e i vantaggi conseguiti.

In particolare, in questo articolo ci focalizzeremo sulla parte della ricerca relativa ai benefici che i Coachee hanno riscontrato in seguito ai percorsi di Coaching. In questo modo, ci proponiamo di affrontare l'argomento dando voce ai soggetti coinvolti, riportando e facendo riferimento alle testimonianze dirette di chi ha potuto sperimentare l'efficacia della metodologia, in prima persona.

Quella del Coachee è una prospettiva differente rispetto a quella del Coach, che può parlare degli effetti positivi del Coaching in quanto professionista ed esperto del mestiere, che ha già determinate convinzioni sul Coaching, possiede approfondite conoscenze sia tecniche che teoriche, e crede fermamente nel valore della pratica.

Ascoltare anche chi 'sta dall'altra parte', ovvero chi riceve il Coaching e sceglie di intraprendere questo percorso perché si aspetta che possa rispondere alle sue esigenze e apportare un miglioramento sostanziale nella propria vita privata e professionale, può rivelarsi estremamente interessante: consente infatti di conoscere quale utilità e quale giovamento coloro che hanno già partecipato alle sessioni di Coaching hanno potuto trarre, e quali cambiamenti hanno potuto mettere in atto grazie alla pratica.

Conoscere il punto di vista del cliente può non solo essere di fondamentale importanza per i Coach, per avere feedback sul proprio lavoro e poterne trarre spunti costruttivi, ma può anche aiutare stakeholder e committenti aziendali a meglio comprendere perché può avere senso e valore, per l'intera organizzazione, scegliere di implementare percorsi di Coaching nella propria realtà, per ottimizzare le performance dei dipendenti e dei team, e così per ottenere un miglioramento complessivo in termini di benessere e successo.

I dati: i benefici del Coaching

Come emerge dalla ricerca (vedi fig. 1), in generale i benefici riscontrati dai soggetti sembrano concentrarsi su due aspetti:

- la consapevolezza;
- le relazioni.

Il 42% dei Coachee dichiara infatti di aver osservato un aumento di consapevolezza riguardo alle proprie caratteristiche e qualità: il Coaching getta effettivamente luce sulle dinamiche interiori, accompagnando le persone nell'esplorazione di sé e del proprio potenziale.

In questa direzione, un numero rilevante di Coachee nota un miglioramento della capacità di gestire le proprie risorse personali, mentre una percentuale, sebbene molto piccola, rileva un potenziamento delle capacità di valutazione delle proprie prestazioni: il Coaching consente quindi di sviluppare una percezione di sé più consapevole, che può rivelarsi utile per implementare successivamente un cambiamento.

Numerosi soggetti dichiarano inoltre di aver migliorato, grazie al Coaching, la capacità di gestione delle relazioni, di differenti tipologie: con il capo, con i collaboratori, con i sottoposti.

Il percorso ha consentito di avere a disposizione strumenti utili a:

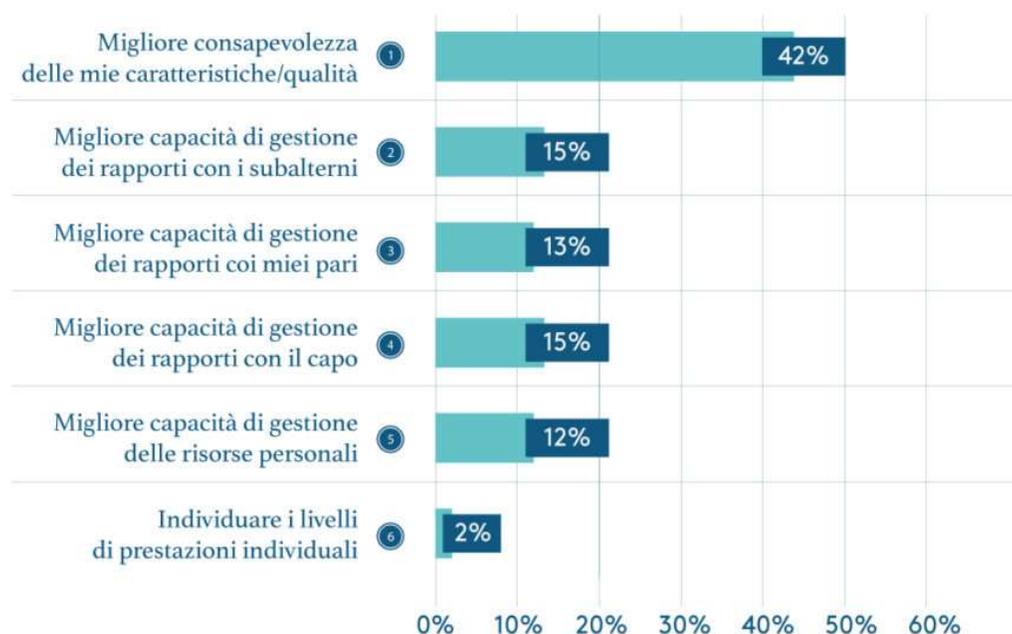


Figura 1 – Benefici riscontrati dai Coachee

Per quanto riguarda i benefici strettamente relativi al contesto lavorativo e alla propria carriera (vedi fig. 2), più della metà dei soggetti dichiara di aver riscontrato un incremento della capacità di comprendere il proprio ruolo, e di conseguenza di interpretarlo e rivestirlo in maniera più appropriata ed efficace.

Gran parte dei Coachee inoltre racconta di aver potuto, attraverso il Coaching, aspirare a posizioni più elevate, di maggiore responsabilità e rilevanza. Una piccola percentuale invece osserva un generale miglioramento dei risultati lavorativi ottenuti, grazie quindi a prestazioni ottimizzate.

Che tipo di impatto ha avuto sul suo percorso di carriera?

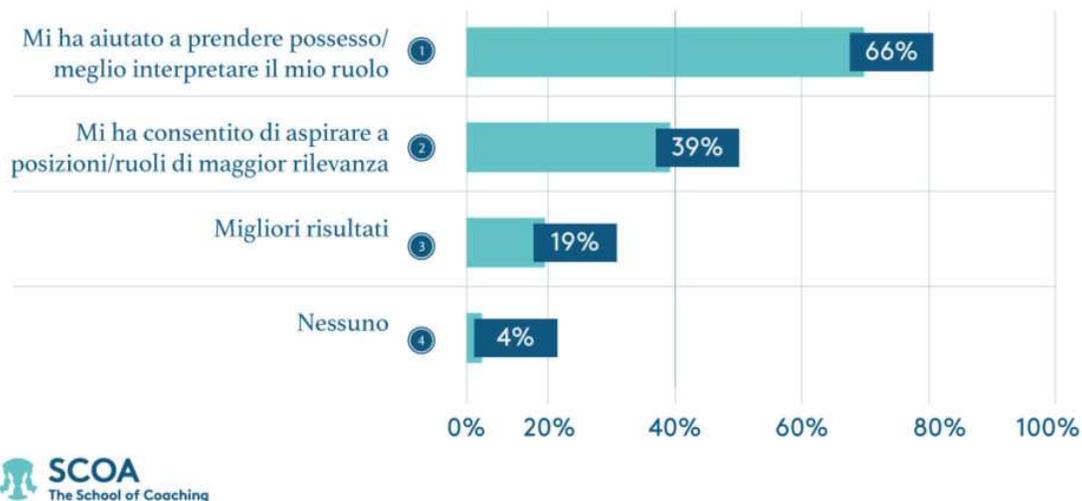


Figura 2 – Benefici riscontrati dai Coachee relativamente all'ambito lavorativo

Le competenze sviluppate

I benefici riscontrati sono poi connessi e ottenuti grazie allo sviluppo di specifiche competenze. L'allenamento di competenze e comportamenti più efficaci al contesto e agli obiettivi è infatti uno dei fondamentali del Coaching.

In particolare, di seguito forniamo l'elenco delle dieci competenze in cui i Coachee hanno osservato un livello di miglioramento molto elevato (vedi fig. 3).

Top 10 (Competenze sviluppate)

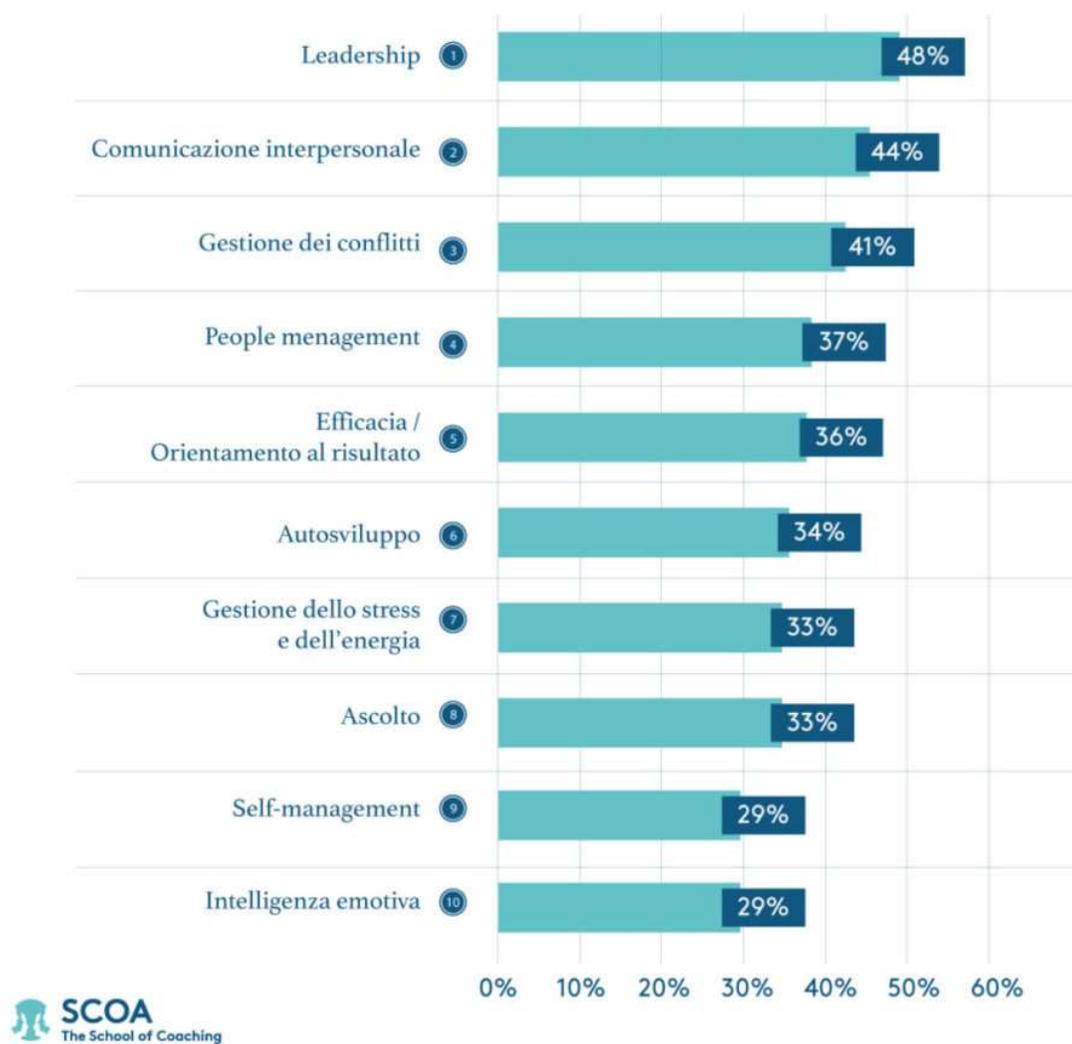


Figura 3 – Competenze sviluppate grazie al percorso di Coaching

L'impatto sistemico

Questi dati mostrano l'efficacia del Coaching, evidenziandone gli aspetti positivi e individuando con precisione le aree di cambiamento. Ma, più ampiamente, che impatto ha un percorso di questo tipo?

Dalle risposte dei Coachee (vedi fig. 4), emerge come l'impatto positivo infatti non si limita al singolo che ha partecipato al percorso di Coaching, ma coinvolge anche molte delle persone con cui costui si relaziona. Le conseguenze del Coaching si estendono al contesto circostante, su cui gli effetti positivi si riflettono.

Ha un impatto sistemico: il miglioramento non riguarda esclusivamente la persona in sé, ma piuttosto l'intero sistema di cui fa parte. Così, intraprendere un percorso di Coaching non comporta benefici solo a livello individuale, ma anche a livello collettivo: le competenze acquisite dal Coachee, messe in pratica anche nelle relazioni con gli altri, comportano a loro volta un miglioramento di ampia portata, che ricade sul team e sull'intera organizzazione.

Chi ha avuto un impatto positivo, grazie al percorso che lei ha fatto?

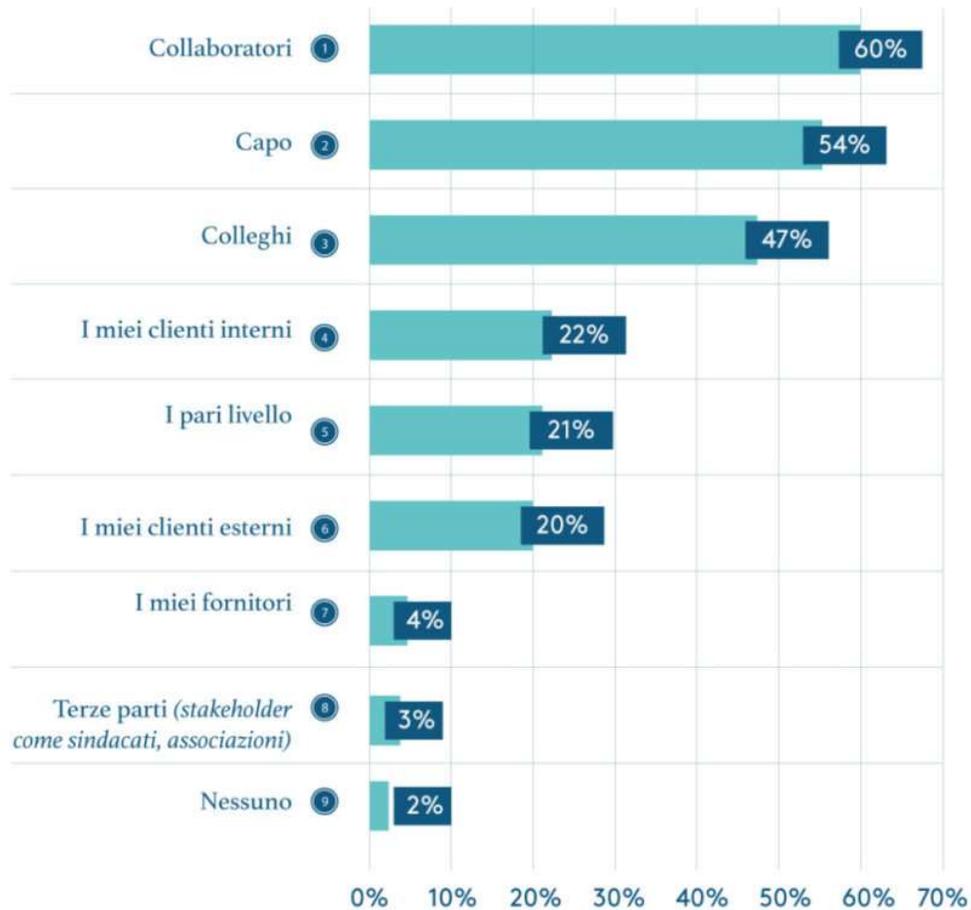


Figura 4 – Persone su cui il Coaching ha avuto un impatto positivo

L'intera ricerca, fornendo il punto di vista dei Coachee, avvalorava il fatto che il Coaching è una pratica capace di provocare un cambiamento significativo, e portare un miglioramento davvero rilevante per tutta l'azienda.

L'aumento di consapevolezza di sé come persona e del proprio ruolo, consente al Coachee di operare una lettura più accurata del contesto e di prendere decisioni migliori per sé e per l'azienda, creando così una maggiore armonia nel

sistema organizzativo nel suo complesso. Se con il termine ecologia intendiamo lo studio del rapporto tra l'individuo (Coachee) e l'ambiente (azienda o organizzazione), in tal senso i risultati del Business Coaching possono essere definiti 'ecologici': infatti il Coachee sviluppa delle attitudini comportamentali durature e rispettose dei bisogni e degli interessi di tutti gli elementi che fanno parte del sistema.