

Tusciaweb > Cronaca > Viterbo.

**Viterbo** - Giulia Imbastoni lancia i percorsi di formazione professionale e personale anche nel capoluogo

## Business, career o health coaching?



Giulia Imbastoni

Viterbo – Business, career o health coaching?

Anche a Viterbo sbarca il coaching, e cioè i corsi per arricchire il bagaglio professionale e sviluppare potenzialità personali. Non solo.

L'idea nasce a Giulia Imbastoni, 32enne laureata in Filosofia, con specializzazione in Psicologia e Pedagogia, che esercita a Roma e che ha deciso di portare questa pratica anche nel capoluogo.

“Il coaching – spiega – sostiene le persone nello sviluppo di capacità inesprese e nel potenziamento dei punti di forza per raggiungere obiettivi a breve e lungo termine.

Nasce in ambito sportivo, il termine infatti significa allenare. Poi si è esteso all'ambito professionale per aiutare le persone a vincere le loro partite e raggiungere i risultati prefissati. Oggi è diffusissimo nelle aziende.

Il coaching si prefigge di fare chiarezza dove c'è confusione, gestire situazioni difficili in maniera efficace, focalizzare gli scopi da raggiungere, risolvere attivamente i problemi e migliorare la consapevolezza delle proprie potenzialità, facendo scelte cambiando punti di vista e stimolando la creatività”.

Tre i campi che Giulia ha deciso di approfondire. “Mi occupo di Business coaching che accompagna nello sviluppo professionale gruppi di lavoro, team leader e imprenditori. Serve per aumentare l'autostima, dare il meglio di sé, nonostante gli ostacoli, imparare a parlare in pubblico e convincere, ma anche saper lavorare per obiettivi comuni e sviluppare una visione comune all'interno di gruppi.

Poi c'è il career coaching che serve a sviluppare il nostro bagaglio professionale, fatto di competenze e di potenzialità. La routine lavorativa ci assorbe talmente tanto da non accorgerci che forse potremmo fare di più o comunque, qualcosa di diverso per noi e per il nostro lavoro.

Infine, Health & life coaching per imparare ad attivarsi e a creare ciò che desideriamo, conoscere e valorizzare i punti di forza, accettare e apprezzare il corpo e i diversi aspetti della personalità per acquisire quella serenità che serve per dare il meglio. Raggiungere, quindi, un equilibrio in ogni aspetto della propria vita”.

I corsi sono “one to one”. “Iniziano nel momento in cui la persona mi contatta e la durata va da una a sei sessioni, in base agli obiettivi che si vogliono raggiungere. Hanno un costo, ma, in tempi di crisi, ho anche pensato di mettere in pratica una forma di “baratto” con l'exchange expertise, ossia lo scambio di oggetti o servizi in un'ottica di sostenibilità. E' stato pensato anche per la volontà di lavorare coi giovani che, si sa, non sempre hanno a disposizione grandi finanze. Offro quindi sessioni di coaching in cambio di competenze professionali, come il saper fare siti internet, un hobby da insegnare, tipo il ballare la salsa, o qualcosa che si fa nel tempo libero, per esempio un dolce”.

Lo scopo di Giulia è quello di aiutare le persone a dare il meglio di sé e a sentirsi complete e realizzate. “Spesso non sappiamo di avere grandi potenzialità. Per esserne consapevoli quindi basta solo qualcuno che ci aiuti ad aprire gli occhi. Prendo per mano le persone e le conduco in questo percorso dove alla fine riescono a ritrovare sé stesse”.