



FAQ – Risposte alle tue domande

1. Che differenza c'è tra Counsel Coaching Strategico e Psicoterapia?

Questa è la domanda fondamentale. La risposta semplice è:

Il PSICOTERAPEUTA è un MEDICO e la psicoterapia si occupa di **patologie** e di indagare le **cause nel passato**.

Il Counsel Coach Strategico, NON È UN MEDICO, è un professionista, un consulente, che opera secondo la legge 4 del 2013 e tramite metodologie e tecniche di coaching, PNL e Problem Solving Strategico, si focalizza sul **presente**, sul **funzionamento del problema** e sulle **soluzioni concrete** per raggiungere un obiettivo (business, sportivo o di vita).

2. Lavoro con gli adolescenti: serve il consenso dei genitori?

Assolutamente sì. Per i minori tra i 13 e i 18 anni è necessaria la firma di entrambi i genitori (o del tutore legale) sul modulo di consenso informato. Inoltre, è fondamentale che l'adolescente sia **d'accordo** nell'intraprendere il percorso: il coaching non si subisce, si agisce.

3. "Mio figlio ha un disturbo certificato (DSA, ADHD, ecc.), può fare coaching?"

Il coaching non "cura" il disturbo, ma aiuta il ragazzo a costruire **strategie pratiche** per gestire la sua quotidianità, migliorare l'autostima e l'autonomia. In questi casi, lavoro spesso in sinergia con i medici o gli psicologi che già seguono il ragazzo, per potenziare i risultati senza sovrapporre i ruoli.

4. Quanto dura un percorso di Coaching Strategico?

Il mio approccio è orientato all'efficacia nel minor tempo possibile. Non sono percorsi infiniti: solitamente si definisce un primo pacchetto di incontri (es. 5 o 10) per valutare i cambiamenti concreti. Se non vediamo sblocchi entro le prime sessioni, siamo noi i primi a rimettere in discussione il percorso.

5. Cosa succede se durante la chiamata conoscitiva capiamo che non sono il professionista adatto?

La chiamata serve proprio a questo. Se valuto che la tua richiesta rientra in un ambito clinico o psicoterapeutico, te lo comunicherò con estrema onestà. La mia priorità è il tuo benessere (o quello di tuo figlio), non forzare un percorso che non sarebbe utile.



6. Il coaching può aiutarmi se sto già seguendo una terapia?

In molti casi sì, a patto che ci sia un obiettivo di **performance** o di **azione** ben distinto dal lavoro terapeutico. In queste situazioni, preferisco (previo tuo consenso) scambiare due parole con il tuo terapeuta per assicurarci di remare tutti nella stessa direzione.

FAQ – Settore Business, Sport e Logistica

7. Le sessioni si svolgono online o in presenza?

Entrambe le modalità sono valide. Per il **Business Coaching**, l'online è spesso preferito per l'ottimizzazione dei tempi. Per lo **Sport Coaching**, se possibile, è utile prevedere dei momenti "sul campo" (allenamento o gara). La chiamata conoscitiva serve anche a stabilire quale modalità sia più funzionale al tuo obiettivo.

8. Quanto costa un percorso e come funziona il pagamento?

Il costo varia in base alla complessità del progetto (individuale, team o per l'atleta) e alla durata concordata.

- **Business:** Posso emettere fattura aziendale con detrazione come formazione o consulenza.
- **Sport/Life:** Viene fornito un preventivo chiaro dopo il primo incontro. Il pagamento solitamente avviene tramite bonifico bancario anticipato o a pacchetto di sessioni.

9. Nel Business Coaching, la mia azienda saprà cosa ci diciamo?

Assolutamente no. Anche se il percorso è pagato dall'azienda (Coaching Triangolare), vige il **segreto professionale**. All'azienda verranno comunicati solo i progressi generali sugli obiettivi prefissati, ma i contenuti specifici delle nostre sessioni resteranno strettamente confidenziali tra me e te.

10. Posso fare coaching se sono in un periodo di forte stress o burnout?

Il coaching strategico è eccellente per gestire lo stress e ritrovare l'efficacia. Tuttavia, se lo stress è sfociato in una sintomatologia clinica (depressione maggiore, attacchi di panico invalidanti, insonnia cronica), il coaching deve essere affiancato o preceduto da un supporto medico/psicoterapeutico. Ne parleremo apertamente durante la prima chiamata.

11. Nello Sport, il coaching sostituisce l'allenatore?

No, il Mental Coach lavora sulla "testa", l'allenatore sulla tecnica e la tattica. Il mio ruolo è potenziare la tua **resilienza**, la gestione dell'ansia da prestazione e la focalizzazione sull'obiettivo. Spesso collaboro direttamente con lo staff tecnico per creare un ambiente di crescita a 360 gradi.



12. Cosa succede se non vedo risultati dopo le prime sessioni?

Il modello Strategico si basa sul cambiamento rapido. Se dopo le prime 3-4 sessioni non avverti alcuno sblocco o spostamento concreto rispetto al problema iniziale, analizzeremo insieme cosa non sta funzionando. Se necessario, sarei io il primo a suggerire di interrompere o cambiare approccio, per non farti sprecare tempo e denaro.

13. Cosa fa esattamente un Counsel Coach Strategico?

Il mio lavoro è facilitare il passaggio da una situazione di **stallo** a una di **efficacia e azione**. Non indagiamo il passato per cercare "cause", ma analizziamo come il problema si mantiene nel presente. Ti aiuto a cambiare il modo in cui percepisci la tua realtà affinché tu possa agire in modo più funzionale.

14. Qual è il tuo metodo e cosa ti differenzia dagli altri?

Utilizzo il **Problem Solving Strategico (Modello Nardone)**. La differenza principale è l'orientamento al **cambiamento concreto**: mentre altri approcci si focalizzano sulla consapevolezza teorica, noi lavoriamo su **esperienze pratiche**. Non ti chiedo solo di comprendere la situazione, ma di sperimentare nuovi modi di agire.

15. Su cosa si basa il Problem Solving Strategico?

Si basa sull'idea che le difficoltà complesse non richiedano necessariamente percorsi lunghi. Utilizziamo logiche non ordinarie per interrompere le **"tentate soluzioni ridondanti"** (ovvero tutto ciò che hai fatto finora per risolvere il problema ma che, senza volerlo, lo ha mantenuto in vita o alimentato).

16. Che cos'è la PNL e come la usi?

La PNL è lo studio di come il linguaggio e i modelli di pensiero influenzano il nostro comportamento. La uso come strumento di **comunicazione efficace** per aiutarti a rimodellare il tuo dialogo interno e migliorare le tue relazioni, potenziando la strategia d'azione principale.

17. Come si svolge una sessione e come si struttura il percorso?

Ogni incontro è un dialogo attivo finalizzato all'obiettivo. Al termine della sessione, concorderemo dei **compiti operativi** (piccole azioni o esercizi di osservazione) da svolgere tra un incontro e l'altro. Questi compiti sono il motore del cambiamento.

18. Perché le tue sessioni a volte potrebbero durare anche più di 1 ora non i 50 minuti canonici?

A differenza della pratica standard, dedico tempo alla **qualità del processo**. La flessibilità nel tempo mi permettono di approfondire la dinamica del problema, calibrare la strategia d'intervento e assicurarmi che tu esca dalla sessione con una **direzione operativa** chiarissima, evitando la fretta che spesso limita i risultati.



19. Ogni quanto ci si deve vedere?

Solitamente ogni 15 giorni. Questo intervallo è essenziale per permettere ai **compiti concordati** di produrre i primi effetti nella tua vita quotidiana. Il tempo tra una sessione e l'altra è "tempo di lavoro" tanto quanto quello trascorso in studio.

20. Perché la telefonata conoscitiva è gratuita ma la prima sessione ha un costo superiore?

La telefonata è un **filtro etico**: serve a valutare se la tua richiesta rientra nelle mie competenze professionali. La prima sessione è il momento della **definizione degli obiettivi** e della costruzione della prima manovra di sblocco: richiede un impegno analitico superiore per impostare correttamente l'intero percorso.

21. Perché chiedi il pagamento anticipato di sessioni o pacchetti?

Il pagamento anticipato è un segnale di **impegno reciproco (commitment)**. Nel coaching, la costanza è tutto; investire nel percorso aiuta a superare le resistenze iniziali e garantisce la continuità necessaria per sbloccare i risultati desiderati.

22. Com'è possibile ottenere il cambiamento in poche sessioni?

Perché ci concentriamo sulla **"rottura del cerchio"**: se cambiamo anche solo un piccolo elemento nel modo in cui percepisci e reagisci al problema tramite le esperienze pratiche, l'intero sistema si riorganizza. Spesso, un piccolo cambiamento ben mirato innesca un effetto a catena estremamente rapido.

Informativa su Privacy e Segreto Professionale

Riservatezza e Segreto Professionale

In qualità di Counsel Coach Professionista (ai sensi della Legge 4/2013), sono tenuto al più stretto segreto professionale su tutto quanto emergerà nel corso delle sessioni. Ogni informazione, dato personale o dettaglio relativo alla tua vita privata, sportiva o professionale resterà strettamente confidenziale e non verrà divulgato a terzi senza il tuo esplicito consenso scritto.

Trattamento dei Dati (GDPR)

I tuoi dati personali saranno trattati esclusivamente per le finalità legate allo svolgimento dell'incarico professionale e per gli adempimenti fiscali di legge. Non verranno ceduti a terzi per scopi di marketing o profilazione.

Collaborazione con i Minori (13-18 anni)

Nel caso di interventi con minori, la riservatezza è garantita anche nei confronti dei genitori: i dettagli delle sessioni non verranno condivisi con la famiglia, a meno che non emergano situazioni di oggettivo pericolo per l'incolumità del minore o di terzi. Ai genitori verranno forniti aggiornamenti generali esclusivamente sull'andamento del percorso e sul raggiungimento degli obiettivi concordati. Soprattutto con i giovanissimi le sessioni possono essere effettuate con la presenza dei genitori.



Riferimenti Legislativi

La mia attività è disciplinata dalla **Legge 14 gennaio 2013, n. 4**, che regola le professioni non organizzate in ordini o collegi. Tale normativa garantisce che il servizio offerto sia basato su standard qualitativi e di aggiornamento professionale costante, nel pieno rispetto dell'autonomia e della dignità del cliente.