

textbook

Introduzione alla Coaching Psychology

A cura di
Siobhain O’Riordan, Stephen Palmer

Edizione italiana a cura di
SCP Italy – Society for Coaching Psychology Italy

FrancoAngeli

PSICOLOGIA



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Introduzione alla Coaching Psychology

A cura di

Siobhain O’Riordan, Stephen Palmer

Edizione italiana a cura di

SCP Italy – Society for Coaching Psychology Italy

FrancoAngeli

textbook

Introduction to Coaching Psychology,
edited by Siobhain O’Riordan and Stephen Palmer

First published 2021 by Routledge
Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business

Copyright © 2021 selection and editorial matter, Siobhain O’Riordan and Stephen Palmer;
individual chapters, the contributors

All rights reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

Traduzione italiana a cura di Sara Del Lungo, Luisa La Via e Ida Sirolli
della SCP Italy – Society for Coaching Psychology Italy

Copyright © 2023 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L’opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d’autore. L’Utente nel momento in cui effettua il download dell’opera accetta tutte le condizioni della licenza d’uso dell’opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A tutte le mie persone speciali, tra cui Chad, Val, Bill, Billy e Diane (SO'R)

A Rosalie, Tejal, Aniket, Harry, Sam, Josh e Maggie (SP)

In memoria del Professor Anthony Grant,
per il suo significativo contributo allo sviluppo dell'*evidence-based coaching*
e alla professione della coaching psychology.

Nonostante molti coach e coaching psychologist ricorderanno Tony
per le sue lezioni, i suoi interventi e le sue masterclass,
i suoi colleghi e i suoi studenti lo ricorderanno con grande affetto
per il suo fantastico senso dell'umorismo (SP e SO'R)

INDICE

L'EDIZIONE ITALIANA	13
INTRODUZIONE ALLA COACHING PSYCHOLOGY	15
PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ORIGINALE	17
I CURATORI	19
GLI AUTORI	21
INTRODUZIONE. GESTIRE LO STRESS DELLA PANDEMIA E DELLA RECESSIONE. LA SFIDA PER LA COACHING PSYCHOLOGY <i>di Sir Cary Cooper</i>	25
PARTE PRIMA – INTRODUZIONE ALLA COACHING PSYCHOLOGY	
1. IL BACKGROUND E LO SVILUPPO DEL COACHING E DELLA COACHING PSYCHOLOGY <i>di Siobhain O’Riordan, Stephen Palmer</i>	29
Introduzione	29
Il contesto e lo sviluppo della coaching psychology	30
Relazioni tra coaching psychology e altri ambiti della psicologia	35
Sintesi del capitolo	38
Spunti per la discussione	38
Lecture di approfondimento	39
Riferimenti bibliografici	39
2. LA RELAZIONE COACH-COACHEE <i>di Alanna Henderson, Stephen Palmer</i>	42
Introduzione	42
Temi chiave, un’introduzione alla teoria e ai concetti di base	43

Pratica e applicazione	49
Sintesi del capitolo	56
Spunti per la discussione	56
Lecture di approfondimento	56
Riferimenti bibliografici	57

PARTE SECONDA – APPROCCI E MODELLI DELLA COACHING PSYCHOLOGY

3. APPROCCI E MODELLI DELLA COACHING PSYCHOLOGY. APPROCCI <i>SOLUTION-FOCUSED</i> , COMPORTAMENTALE E COGNITIVO COMPORTAMENTALE <i>di Rachael Skews, Stephen Palmer</i>	61
Introduzione	61
Approcci e modelli chiave	61
Pratica e applicazione	68
Coaching comportamentale	69
Coaching cognitivo comportamentale	70
Mindfulness e coaching cognitivo comportamentale basato sull'accetta- zione	71
Sintesi del capitolo	73
Spunti per la discussione	73
Lecture di approfondimento	73
Riferimenti bibliografici	73
4. APPROCCI E MODELLI DELLA COACHING PSYCHOLOGY. UMANISTICO, INTEGRATO E COSTRUTTIVISTA <i>di Alison Whybrow</i>	75
Introduzione	75
Approcci e modelli chiave. Introduzione alla teoria e ai concetti di base degli approcci umanistico, integrato e costruttivista	75
Pratica e applicazione	82
Spunti per la discussione	85
Lecture di approfondimento	85
Riferimenti bibliografici	85
5. ASSESSMENT NELLA COACHING PSYCHOLOGY <i>di Catherine Steele</i>	88
Introduzione	88
Cosa intendiamo per assessment nel coaching?	89
Quanto è diffuso l'assessment nel coaching?	94
Sintesi del capitolo	97
Spunti per la discussione	97

Lecture di approfondimento	97
Riferimenti bibliografici	98

**PARTE TERZA – APPLICAZIONI
DELLA COACHING PSYCHOLOGY**

6. SPECIALIZZAZIONI DELLA COACHING PSYCHOLOGY	
<i>di Gisele Dias, Siobhain O’Riordan, Stephen Palmer</i>	103
Introduzione	103
Temi chiave, introduzione alla teoria e concetti di base	104
Coaching per la salute e per il benessere	106
Coaching sportivo	108
Coaching assistito dagli animali	108
Pratica e applicazione	111
Il coaching sportivo nella pratica	112
Il coaching assistito dagli animali nella pratica	114
Caso di studio: il coaching del benessere	115
Sintesi del capitolo	116
Spunti per la discussione	117
Lecture di approfondimento	117
Riferimenti bibliografici	117
7. LAVORARE NELLE ORGANIZZAZIONI	
<i>di Siobhain O’Riordan, Stephen Palmer</i>	120
Introduzione	120
Temi chiave, introduzione alla teoria, concetti di base e contesto	120
Teoria psicologica, concetti ed evidenze alla base del coaching organizzativo	122
Oltre l’individuo: diverse applicazioni della coaching psychology all’interno delle organizzazioni	123
Il ruolo della psicometria	124
Sintesi	125
Pratica e applicazione	125
Caso di studio: la coaching psychology nelle organizzazioni	128
Sintesi del capitolo	129
Spunti per la discussione	129
Lecture di approfondimento	130
Riferimenti bibliografici	130
8. LAVORARE CON I GIOVANI E COACHING GIOVANILE	
<i>di Ole Michael Spaten</i>	132
Introduzione	132
Cosa intendiamo per intervento psicologico e per coaching psychology?	133

Cosa intendiamo per gioventù?	133
Il coaching giovanile	134
In cosa consiste in pratica un intervento di coaching psychology quando il gruppo target è composto da giovani?	137
Sophie: approfondimento di un caso di studio	138
Punti di apprendimento delle sessioni di coaching psychology	140
Vincoli	142
Sintesi del capitolo, conclusioni e prospettive	142
Spunti per la discussione	143
Lecture di approfondimento	144
Riferimenti bibliografici	144
9. LIFE E PERSONAL COACHING	
<i>di Sheila Panchal, Siobhain O’Riordan, Stephen Palmer</i>	146
Introduzione	146
Temi chiave, introduzione alla teoria e concetti di base	146
Pratica e applicazione	150
Sintesi del capitolo	156
Spunti per la discussione	156
Lecture di approfondimento	156
Riferimenti bibliografici	157

PARTE QUARTA – TEMI DI PRATICA PROFESSIONALE E RICERCA

10. CONFINI E BEST PRACTICE	
<i>di Adriana Myers, Tatiana Bachkirova</i>	161
Introduzione	161
Definire i confini della coaching psychology	162
Comprendere l’etica e come i principi etici vengono promossi nella coaching psychology	164
Etica e utilizzo degli assessment	166
Gestire i confini con altre pratiche	166
Buone pratiche nell’era digitale	168
Sviluppo professionale continuo (CPD – <i>Continued Professional Development</i>)	169
Supervisione	171
Sintesi del capitolo	172
Spunti per la discussione	172
Lecture di approfondimento	172
Riferimenti bibliografici	173

11. COACHING E DIVERSITY	
<i>di Ho Law</i>	177
Introduzione	177
Temi chiave, introduzione alla teoria e concetti di base	177
Pratica e applicazione	183
Sintesi del capitolo	187
Spunti per la discussione	187
Lecture di approfondimento	187
Riconoscimenti	188
Riferimenti bibliografici	188
Siti web	190
12. RICERCA SULLA COACHING PSYCHOLOGY	
<i>di Yi Ling Lai, Stephen Palmer</i>	191
Introduzione	191
Temi chiave della ricerca in coaching psychology/teorie e concetti di base	192
Sintesi del capitolo	201
Spunti per la discussione	202
Lecture di approfondimento	202
Sito web utile	202
Riferimenti bibliografici	202
PARTE QUINTA – CASI DI STUDIO E IL FUTURO DELLA COACHING PSYCHOLOGY	
13. CASI DI STUDIO DI COACHING PSYCHOLOGY	
<i>di Siobhain O’Riordan, Stephen Palmer</i>	209
Introduzione	209
<i>Equine-facilitated coaching psychology</i> , di Lizz Fields-Pattinson	210
Coaching e stress, di Kristina Gyllensten	211
Il caso di una <i>Mindful Walk and Talk</i> , di Hugh O’Donovan	213
<i>Life e career planning</i> . Sviluppare gli individui e le organizzazioni, di Per-Olof Eriksson	215
Coach interni alle organizzazioni. Applicazioni della coaching psychology, di Filomila Papakonstantinou	216
Sintesi	218
14. RIFLESSIONI E SVILUPPI PER IL FUTURO DELLA COACHING PSYCHOLOGY	
<i>di Siobhain O’Riordan, Stephen Palmer</i>	219
Spunti per la discussione	225
Lecture di approfondimento	226
Riferimenti bibliografici	226

APPENDICE 1. PUBBLICAZIONI SULLA COACHING PSYCHOLOGY	227
APPENDICE 2. RISORSE WEB	229
APPENDICE 3. ORGANISMI PROFESSIONALI DI COACHING PSYCHOLOGY	230
INDICE DELLE FIGURE	233
INDICE DELLE TABELLE	234
INDICE DEI BOX	235
INDICE ANALITICO	237

La decisione di tradurre in italiano questo libro è stata presa con entusiasmo e senza esitazione dal direttivo della Society for Coaching Psychology Italy (SCP Italy), convinto che potesse rappresentare una fonte di arricchimento e ispirazione professionale non solo per i coaching psychologist, ma anche per la più ampia comunità dei coach in Italia e di professionisti di altri ambiti come quello sanitario o quello delle risorse umane e dei manager nei contesti organizzativi. Anche se i riferimenti sono prevalentemente alla coaching psychology e ai coaching psychologist, il testo propone infatti questioni di interesse per chiunque pratici o utilizzi il coaching, voglia avvicinarsi al tema o intraprendere un percorso per diventare coach. *Introduzione alla Coaching Psychology* accompagna il lettore nel mondo dei framework teorici e delle applicazioni pratiche, delle ricerche sui temi in evoluzione sul coaching, degli strumenti, delle tecniche e degli stimoli alla pratica riflessiva in ottica di autosviluppo.

La versione italiana offre anche l'opportunità di inquadrare in un contesto a più ampio respiro, grazie ai riferimenti internazionali e agli approfondimenti teorici, di ricerca e di pratica, il lavoro di costruzione svolto da SCP Italy negli ultimi dieci anni attraverso workshop, formazione, ricerca, incontri istituzionali, peer practice group, creazione di network con altre associazioni di coaching e numerosi altri progetti, tutti mirati a costruire una cultura della coaching psychology in Italia e contribuire, complessivamente, alla qualità della domanda e dell'offerta del coaching nel nostro Paese.

SCP Italy persegue questa mission da sempre perché siamo convinti che il coaching sia una leva strategica per affrontare il cambiamento, soprattutto in contesti con sfide a elevata complessità che organizzazioni, comunità e individui si trovano a gestire sempre più frequentemente. Inoltre, il contributo della psicologia al coaching, come emerge nel testo, è ampio e di sostanziale valore aggiunto per la definizione e lo sviluppo della pratica e dei suoi risultati in termini di miglioramento delle performance e del benessere individuale e collettivo.

La traduzione resta fedele al testo originale e in alcuni casi si è scelto di lasciare i termini direttamente in lingua inglese. Si è scelto di non aggiungere interpretazioni con riferimento al contesto italiano per non alterare il significato espresso dagli autori. Inoltre, il libro è stato pubblicato in un periodo immediatamente successivo a quello più critico della pandemia da Covid-19 e il capitolo dedicato a questo tema va contestualizzato in tale ottica.

Ci auguriamo che la lettura possa risultare arricchente, d'ispirazione e utile per il raggiungimento di obiettivi di crescita professionale e personale.

SCP Italy

Sara Del Lungo, Luisa La Via, Ida Sirolli

Un ringraziamento speciale a Carmela De Michele, Silvana Dini, Angela Di Rienzo, Ivana La Pira, Elisabetta Mancini, Giusi Pappalepore, Silvia Ramirez che ci hanno accompagnato nella revisione della traduzione sempre con grande supporto.

INTRODUZIONE ALLA COACHING PSYCHOLOGY

Questo libro, scritto da professionisti e accademici riconosciuti a livello internazionale, offre un'introduzione alla coaching psychology per persone che non la conoscono, inclusi psicologi, coach, studenti e tirocinanti.

Introduzione alla coaching psychology affronta diversi argomenti chiave quali la storia e lo sviluppo della coaching psychology, la relazione coach-coachee, gli approcci e i modelli della coaching psychology, trattando anche temi come l'assessment, il contratto di coaching e l'impostazione della pratica professionale.

Alcuni capitoli affrontano inoltre le specializzazioni e gli interventi della coaching psychology, insieme a riflessioni sui diversi ambiti di applicazione: per esempio organizzativo, giovanile e life e personal coaching.

Il lettore trova anche spunti per esplorare questioni relative all'esercizio della pratica professionale come la gestione dei confini, le best practice e il coaching rispetto alla diversity; sono inoltre inclusi casi studio, riferimenti bibliografici per approfondimenti e una rassegna della letteratura in coaching psychology. Il libro si conclude con considerazioni sulle possibili evoluzioni future.

Un **libro** attuale e di facile lettura, essenziale per tutti coloro che sono interessati alla teoria, alla ricerca e alla pratica della coaching psychology.

La traduzione è stata curata da Sara Del Lungo, Luisa La Via e Ida Sirolli della Society for Coaching Psychology Italy (SCP Italy), supportate da tutto il direttivo del 2022: Carmela De Michele, Silvana Dini, Angela di Rienzo, Ivana La Pira, Elisabetta Mancini, Giusi Pappalepore, Silvia Ramirez. SCP Italy è un'associazione che mira a diffondere la cultura della coaching psychology in Italia e a contribuire alla qualità della domanda e dell'offerta del coaching nel nostro Paese.

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ORIGINALE

Dall'inizio di questo secolo, la coaching psychology si è sempre più affermata negli organismi di tutto il mondo che si occupano professionalmente di psicologia, come possono testimoniare le numerose iniziative quali riviste e pubblicazioni, conferenze nazionali e internazionali e accordi con associazioni professionali come l'International Society for Coaching Psychology (ISCP). In termini di formazione, corsi di coaching psychology sono presenti nei programmi di laurea in psicologia nel Regno Unito e nel resto d'Europa. Esistono, inoltre, in tutto il mondo, percorsi di coaching psychology professionalizzanti finalizzati a rilasciare certificati, certificati avanzati, diplomi, master e dottorati di ricerca riconosciuti.

I curatori di questo libro hanno cercato di sostenere attivamente il progresso della coaching psychology e del coaching nel corso degli anni. Come volontari, hanno contribuito come redattori di pubblicazioni e riviste *peer-reviewed* e hanno ricoperto ruoli all'interno di organismi di psicologia professionale e di coaching psychology per sostenere lo sviluppo della professione. Hanno, inoltre, contribuito all'interno di contesti accademici e formativi di coaching psychology e hanno lavorato come coaching psychologist e supervisor sia in ambiti organizzativi che con singoli individui.

Dato il crescente interesse per la coaching psychology, riteniamo che sia giunto il momento di pubblicare un libro introduttivo rivolto a un pubblico meno esperto, ma adatto anche a tutti gli psicologi, i coach e i counsellor interessati alla teoria, alla ricerca e alla pratica della coaching psychology.

Desideriamo ringraziare tutti i contributori e i sostenitori di questo progetto per la loro collaborazione e partecipazione.

I CURATORI

Siobhain O’Riordan, PhD, è ricercatrice e psicologa abilitata alla professione, presidente fondatrice e *fellow* dell’International Society for Coaching Psychology (ISCP). È Principal Practitioner dell’Association for Business Psychology, e *fellow* dell’International Stress Management Association UK e socio dell’Association for Coaching, socio onorario dell’Institute of Health Promotion and Education e membro accademico dell’Association of Rational Emotional Behavioural Therapists. È un supervisore accreditato ISCP.

Grazie alla sua formazione accademica, Siobhain è un’esperta formatrice, esaminatrice e supervisore di percorsi di coaching e coaching psychology pre e post-laurea. È co-direttrice/formatrice dei programmi di coaching e coaching psychology presso il Centre for Coaching e il Centre for Stress Management (Regno Unito).

È stata curatrice delle pubblicazioni *The Coaching Psychologist* e *International Journal of Health Promotion and Education*. Attualmente è curatrice di *Coaching Psychology International* e *International Journal of Coaching Psychology*. Siobhain è co-curatrice dell’*European Journal of Applied Positive Psychology* e dell’*International Journal of Stress Prevention and Wellbeing*. Nel 2010 ha ricevuto il Distinguished Contribution to Coaching Psychology Award (British Psychological Society Special Group in Coaching Psychology). Siobhain è *fellow* onorario della Wales Academy for Professional Practice and Applied Research (WAPPAR) presso la University of Wales Trinity Saint David.

Stephen Palmer, PhD, è uno dei principali pionieri nel campo della coaching psychology. È professore di pratica presso la Wales Academy for Professional Practice and Applied Research, University of Wales Trinity Saint David. È il direttore coordinatore dell’International Centre for Coaching Psychology Research di ISCP e il direttore fondatore del Centre for Coaching di Londra. Presidente onorario e *fellow* dell’International Society for Coaching Psychology. È stato il primo presidente della British Psychology Society Special Group in Coaching Psychology ed ex presidente onorario dell’Association for Coaching.

La British Psychological Society (BPS), Division of Counselling Psychology, gli ha conferito il premio annuale Counselling Psychology Award per “l’eccezionale contributo professionale e scientifico alla psicologia del counselling in Gran Bretagna nel 2000”. Nel 2008, il BPS Special Group in Coaching Psychology gli

ha conferito il “Lifetime Achievement Award in Recognition of Distinguished Contribution to Coaching Psychology”. Stephen è *executive editor* dell’*International Journal of Coaching Psychology* e co-curatore dell’*European Journal of Applied Positive Psychology*. Cura le collane di libri, tra cui *Coaching Psychology* (Routledge), ha scritto e curato oltre 50 libri, tra cui l’*Handbook of Coaching Psychology: A Guide for Practitioners* (con Whybrow, 2019), e ha pubblicato oltre 250 articoli e capitoli.

GLI AUTORI

Tatiana Bachkirova è docente di coaching psychology e direttrice dell'International Centre for Coaching and Mentoring Studies presso l'Università di Oxford Brookes, Regno Unito. È un'autrice riconosciuta, relattrice internazionale e ricercatrice attiva. Tra i suoi libri, *Developmental Coaching: Working with the Self* (2011) e *The Sage Handbook of Coaching* (2017).

Gisele Dias è psicologa abilitata alla professione (British Psychological Society), coaching psychologist e neuroscienziata. È docente di psicologia presso l'Università di Greenwich e ha un interesse particolare nello sviluppo e nella valutazione di interventi psicologici per promuovere il benessere, la resilienza e la salute mentale positiva in diversi gruppi e comunità.

Per-Olof Eriksson è uno psicologo abilitato alla professione e uno dei più esperti coach svedesi, che si occupa di executive e career coaching per organizzazioni del settore pubblico e privato. È fondatore e presidente di Coaching Psychologists, parte di The Swedish Psychological Society, e vicepresidente onorario della International Society for Coaching Psychology.

Lizz Fields-Pattinson è psicologa abilitata alla professione, coach cognitivo comportamentale (CB) per la gestione dello stress e professionista della formazione facilitata equina LEAP. Ha maturato molti anni di esperienza nella consulenza organizzativa, migliorandone la cultura in materia di salute, sicurezza e benessere. Attualmente è direttrice di Harness Coaching CIC, che integra il coaching CB tradizionale con la pratica facilitata dagli equini.

Kristina Gyllensten lavora come psicologa e ricercatrice presso il Sahlgrenska University Hospital di Göteborg, in Svezia. I suoi interessi particolari sono lo stress sul posto di lavoro, la gestione dello stress, la terapia cognitivo comportamentale e il coaching e su questi temi è coautrice di numerosi articoli e capitoli.

Alanna Henderson è una coaching psychologist che lavora principalmente con i coachee su obiettivi di sviluppo e benessere. È anche docente del Career Management and Coaching MSc presso la Birkbeck University di Londra. Con un particolare interesse per l'impatto della relazione di coaching sul processo e i risultati, Alanna è autrice di diversi capitoli di libri e articoli *peer-reviewed*.

Yi-Ling Lai è attualmente docente di psicologia organizzativa presso la Birkbeck University di Londra. Prima di intraprendere la carriera accademica, Yi-Ling ha maturato diversi anni di esperienza nella consulenza per la gestione dei talenti e lo sviluppo della leadership. Yi-Ling ha pubblicato diversi articoli su riviste *peer-reviewed* e capitoli di libri nelle aree del coaching e della psicologia sociale.

Ho Law, prof (Hons) PhD CPsychol FISCP (Accred) AFBPS FHEA è direttore e fellow della International Society for Coaching Psychology; associate fellow della British Psychological Society; fellow della Higher Education Academy; life fellow della Royal Society of Medicine; professore onorario di ricerca e psicologia presso il Colombo International Institute of Higher Education (CIIHE), Sri Lanka; fondatore del gruppo Empsy® Cambridge Coaching Psychology nel Regno Unito.

Adrian Myers è docente senior di coaching e mentoring presso la Oxford Brookes University. È anche docente di gestione del cambiamento. È uno psicologo del lavoro abilitato alla professione. Adrian ha un passato di sviluppo e gestione della leadership nell'industria siderurgica. I suoi interessi di ricerca includono il processo di coaching e le tendenze culturali che influenzano la pratica del coaching.

Hugh O'Donovan è psicologo abilitato alla professione, insegnante, autore di "Mindful Walking", relatore di conferenze e operatore principale della Hugh O'Donovan and Associates. È cofondatore del primo Master in Coaching Psychology in un'università irlandese (University College Cork) e membro fondatore del PSI, DWOP, Coaching Psychology Group. È vicepresidente onorario dell'International Society for Coaching Psychology (ISCP).

Filomila Papakonstantinou è psychological coach, facilitatore, relatore e supervisore di coaching. Ha conseguito un Advanced Diploma in Coaching accreditato dall'Associazione per il Coaching ed è qualificata in diversi strumenti psicometrici. È partner L&D e coach interno del Financial Ombudsman Service e ha una vasta esperienza di leadership e career coaching.

Sheila Panchal (CPsychol) è una psicologa aziendale con 20 anni di esperienza di consulenza e coaching in diversi settori. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo *Developmental Coaching: Life Transitions and Generational Perspectives* (curato con Stephen Palmer) e *Turning 30: How to get the life you really want* (scritto con Ellen Jackson).

Rachael Skews è psicologa abilitata alla professione e membro effettivo della Divisione di Psicologia del lavoro della British Psychological Society (BPS). È membro del BPS Special Group in Coaching Psychology. È direttrice dell'International Society for Coaching Psychology, è membro del Centre for Evidence-Based Management e membro associato della Higher Education Academy.

Ole Michael Spaten, psicologo abilitato alla professione, BA MA PhD specialista in Psicoterapia, supervisore accreditato MISCPA, Fellow ISCP, Responsabile del Master in Psicologia, direttore dell'Unità di Coaching Psychology e ricercatore senior presso il Dipartimento di Comunicazione e psicologia dell'Università di Aalborg. Il pluripremiato psicologo Ole Michael Spaten è uno dei principali pionieri della ricerca danese sulla coaching psychology; ha condotto

il primo studio di controllo randomizzato in Scandinavia per valutare l'efficacia del coaching cognitivo comportamentale breve. È fondatore del *Danish Journal of Coaching Psychology*. Gli interessi di ricerca e le pubblicazioni di Ole riguardano il sé e l'identità, l'apprendimento sociale, la pratica e l'intervento di psicologia-terapia del coaching.

Catherine Steele è professore associato di psicologia presso l'Università di Leicester e psicologa del lavoro e del coaching. Nel suo ruolo accademico, Catherine insegna nell'area del coaching e del benessere sul lavoro. Nella sua attività di coaching, Catherine offre programmi di coaching a singoli e gruppi ed è specializzata nel coaching per la salute e il benessere.

Alison Whybrow è stata psicologa e ricercatrice abilitata alla professione, la sua passione era quella di trasformare la capacità di leadership ed era curiosa di approfondire ed espandere la sua pratica, allargando al contempo gli orizzonti delle professioni a cui apparteneva, con l'obiettivo di facilitare un approccio rigenerativo alla vita all'interno dei sistemi terrestri. Autrice, relatrice, coach e supervisore.

INTRODUZIONE.

GESTIRE LO STRESS DELLA PANDEMIA E DELLA RECESSIONE.

LA SFIDA PER LA COACHING PSYCHOLOGY

di Sir Cary Cooper*

Le due forze principali che minano il benessere mentale di una persona sono l'“incertezza” e la “mancanza di controllo”. La pandemia e la conseguente recessione avranno un effetto combinato, che probabilmente porterà a uno tsunami di problemi di salute mentale così come di persone preoccupate per il proprio lavoro, la propria carriera e timori finanziari. Anche prima della pandemia, la maggior parte dei Paesi soffriva di crisi di salute mentale a causa della mancanza di parità di finanziamenti tra salute mentale e fisica. Nel Regno Unito, poco prima della crisi sanitaria, il 57% di tutte le assenze per malattia nell'economia britannica era dovuto a stress, ansia e depressione, superando per la prima volta le malattie muscolo-scheletriche. Durante l'apice della pandemia, nel maggio 2020, l'Office of National Statistics del Regno Unito ha rilevato in uno studio su larga scala che il 63% delle persone a livello nazionale stava sperimentando stress e ansia, con timori per il proprio lavoro, il proprio futuro (75%) e per il proprio benessere finanziario (70%).

Mai prima d'ora abbiamo avuto eventi globali di tale portata nello stesso periodo, con la concomitante necessità di coaching, counselling e supporto psicoterapeutico. Abbiamo bisogno di un esercito di coach, coaching psychologist e counsellor per fornire supporto a chi ne avrà bisogno nei luoghi di lavoro e nelle comunità, nonché a coloro che non saranno in grado di funzionare nella società in generale. La coaching psychology fa parte di questo esercito e può fare la differenza nella vita delle persone.

Dobbiamo ricordare le parole pronunciate da Henry David Thoreau nel 1853, quando scrisse: “Come siamo pronti a soddisfare la fame e la sete del nostro corpo, come siamo lenti a soddisfare la fame e la sete delle nostre anime!”.

Questo libro contribuirà alla formazione dell'attuale e futuro esercito di *people carer*, di coloro in grado di sostenere le persone che hanno bisogno del supporto dei coaching psychologist.

Durante questi tempi difficili i coaching psychologist possono fornire le intuizioni che aiuteranno le persone a trovare il modo di superare i momenti turbolenti e a creare l'opportunità di una pace interiore.

Possono fornire ciò che John Ruskin – il riformatore sociale inglese – suggeriva fosse importante per le persone che stavano entrando nella rivoluzione indu-

* Professore, ALLIANCE Manchester Business School, Università di Manchester, Regno Unito.

storiale nel 1851: "Affinché le persone possano essere felici nel loro lavoro, sono necessarie queste tre cose: devono essere adatte a esso, non devono farne troppo e devono derivare da esso un senso di successo".

Questo libro contribuirà alla formazione di una generazione di coach, coaching psychologist, counsellor e di coloro che hanno bisogno di orientamento e sostegno.

PARTE PRIMA

INTRODUZIONE

ALLA COACHING PSYCHOLOGY

Questo libro offre opportunità sia di apprendimento sia di riflessione al lettore interessato. Vengono condivise la teoria, la ricerca e la pratica della coaching psychology. La prima parte mira a introdurre la disciplina della coaching psychology e comincia a preparare la scena.

Nel capitolo 1, i curatori inglesi delineano il contesto e lo sviluppo del coaching e della coaching psychology. Vengono anche offerti collegamenti tra la coaching psychology e altre aree della psicologia. Il capitolo 2 esplora la natura della relazione coach-coachee e Alanna Henderson con Stephen Palmer si concentrano su argomenti come il ruolo critico dell'alleanza di coaching nel processo di coaching e l'impatto sui risultati.

IL BACKGROUND E LO SVILUPPO DEL COACHING E DELLA COACHING PSYCHOLOGY

di Siobhain O’Riordan, Stephen Palmer

Introduzione

Questo capitolo offre una visione d’insieme e un’introduzione alla coaching psychology. Inizieremo dalle basi delineando il contesto e lo sviluppo del coaching e della coaching psychology, collegando le nostre riflessioni alla psicologia positiva, intesa come ambito di applicazione associato alla psicologia, offrendo anche un’istantanea di alcune delle ricerche più attuali e rilevanti sui temi trattati. Verrà sintetizzato il processo di costituzione e lo sviluppo internazionale della coaching psychology, gli ambiti di ricerca e di pratica degli ultimi due decenni. Alla fine, esploreremo brevemente i collegamenti tra la coaching psychology e le altre aree della psicologia e le linee di tendenza per il futuro. Gli obiettivi di apprendimento di questo capitolo consentiranno al lettore di:

- approfondire le definizioni di coaching psychology e di positive psychology e acquisire informazioni e conoscenze sulle aree di sovrapposizione, di coesistenza e di differenziazione;
- conoscere gli esiti della ricerca sui temi attuali di coaching psychology, inclusi la supervisione e la pratica della coaching psychology nell’ambito della salute mentale e dell’ecopsicologia;
- comprendere lo sviluppo della coaching psychology nel contesto internazionale, la sua evoluzione e diffusione negli ultimi 20 anni;
- scoprire le caratteristiche e i punti fermi che sono emersi nel corso dello sviluppo della coaching psychology in quanto area indipendente di ricerca e pratica della psicologia;
- riflettere sui collegamenti tra la coaching psychology e le altre aree della psicologia.

Il contesto e lo sviluppo della coaching psychology

Comprendere il coaching e la coaching psychology

Ci sono varie definizioni di coaching e coaching psychology in letteratura, comunemente condivise nei corsi di formazione e nei libri, definizioni sintetiche che aiutano a chiarire e affinare la nostra comprensione degli ambiti di applicazione; a definire meglio il focus del lavoro di ricerca e di pratica di coach e coaching psychologist (per esempio nei confronti dei loro clienti e coachee). Di seguito vedremo alcune di queste definizioni.

Dalla prospettiva del coaching, probabilmente la definizione maggiormente conosciuta è offerta da Whitmore (1992, p. 8); questa promuove la visione secondo cui “il coaching sblocca il potenziale di una persona al fine di massimizzare la sua performance. È un supporto all’apprendimento piuttosto che un insegnamento [...] una facilitazione”.

Downey (1999, p. 15) semplicemente afferma che il coaching è “l’arte di facilitare la performance e lo sviluppo di una persona”. Grant (2003, p. 254) espande questo concetto suggerendo che il life coaching è “un processo collaborativo *solution-focused*, orientato al risultato e sistematico in cui il coach facilita il potenziamento dell’esperienza di vita e l’ottenimento di risultati nella vita personale o professionale di clienti non clinici”. Da una prospettiva *solution-focused*, è stato semplicemente descritto come “un approccio orientato al risultato e basato sulle competenze” (O’Connel e Palmer, 2019, p. 270). Riflettendo sugli aspetti comuni, noi definiamo lo scopo del coaching come la filosofia di incoraggiare l’apprendimento dei coachee, l’intraprendenza, l’auto-intuizione in un modo collaborativo e non direttivo, al fine di potenziare gli sforzi verso gli obiettivi e il loro raggiungimento.

Come vedremo nel prosieguo del libro, a oggi sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere il reale impatto del coaching, ma una sintesi della letteratura esistente fatta da Schermuly e Graßmann (2018) ha fatto emergere che tra gli aspetti positivi per il cliente (o coachee) ci sono i miglioramenti nella performance lavorativa e i cambiamenti nella capacità di affrontare le situazioni; ha inoltre, evidenziato anche l’importante contributo dell’autoefficacia del coachee per i risultati del coaching. Tra gli aspetti negativi, anche quando si pensa che il coaching sia efficace, gli autori hanno incluso l’insorgere di problemi per il coachee quali per esempio la diminuzione della soddisfazione lavorativa e del raggiungimento degli obiettivi. Questo studio ha suggerito anche aspetti negativi per i coach (per esempio minor benessere, ridotto senso di competenza, mancanza di riconoscimento) e per l’ambiente di lavoro (per esempio percorsi di sviluppo dei coachee che si adattano poco a quelli dell’organizzazione).

È stato osservato che coaching e coaching psychology si sono sviluppati molto rapidamente negli ultimi anni; Whybrow e Palmer (2019) hanno sottolineato: “Mentre coaching e coaching psychology mantengono alcune distinzioni, i loro sentieri sono allineati; camminando insieme piuttosto che separatamente, c’è un reciproco apprendimento e influenzamento” (p. 5).

Per un lettore che desideri saperne di più, Palmer e Whybrow (2019) forniscono una sintesi del passato, presente e futuro della coaching psychology in uno dei primi capitoli del loro *Handbook of Coaching Psychology*.