Come Diventare
Mental Coach Professionista

Guida Completa

Ecosistema Master Coach Italia - Scuola di Coaching – Diamo Forma al Tuo Futuro.
Sedi: Milano, Roma e Bari. info@mastercoachitalia.com - 3475820941

Sommario

Sommario

Come Diventare Mental Coach Professionista 1
Guida Completa 1
Sommario 2
Cos'è il Mental Coaching? 3
Perché scegliere di diventare Mental Coach? 3
Il percorso per diventare Mental Coach 3
Cosa si studia per diventare Mental Coach 4
Quante ore deve durare un percorso formativo per diventare Mental Coach 4
Statistiche e Ricerche sulla metodologia del coaching 5
Le organizzazioni nazionali di coaching 6
Le specializzazioni per diventare Mental Coach 6
Conclusione 7

Cos'è il Mental Coaching?

Il Mental Coaching è un processo di sviluppo personale e professionale. Secondo la definizione di Asso.Co.Pro. (Associazione Coach Professionisti) "il coaching è una partnership che attraverso un processo generativo agevola il cambiamento, il miglioramento della performance, l'espressione del potenziale e l'accesso a nuove consapevolezze."

Perché scegliere di diventare Mental Coach?

La professione del Mental Coach è in crescente espansione, con applicazioni in ambiti come sport, business, parent, vita personale, orientamento ed educazione. Secondo una ricerca di Metrix Global, ogni dollaro investito in business coaching genera un ritorno medio di quasi 8 dollari, con un ROI del 529% nelle aziende Fortune 500. Inoltre, acquisire il processo del coaching è un valore aggiunto per qualsiasi professione, in quanto allena capacità, skills e abilità trasversali: dall'intelligenza emotiva, al problem solving; dal decision making, all'ascolto attivo.

Infine, diventare mental coach significa acquisire strumenti per gestire al meglio la proprio vita personale, l'equilibrio vita-lavoro e le proprie relazioni interpersonali.

Per approfondire gli sbocchi professionali legati all'attività di mental coaching, puoi ascoltare il video: si può lavorare come mental coach?

Il percorso per diventare Mental Coach

Per diventare Mental Coach è fondamentale seguire un percorso con determinate caratteristiche, per investire bene il proprio denaro, accedere a percorsi formativi seri e riconosciuti ed evitare di perdere il proprio investimento.

Ecco gli elementi essenziali per un corso riconosciuto e professionalizzante per diventare Mental Coach:

1. **Formazione Riconosciuta**
   È fondamentale scegliere un corso di coaching riconosciuto da organizzazioni nazioni di coaching, come Asso.Co.Pro., che garantiscano standard formativi elevati e aggiornamento continuo.

2. **Le Competenze Distintive**
   Il percorso di coaching deve prevedere dei moduli dedicati alla formazione nelle competenze distintive del mental coach professionista.
   Le competenze distintive sono:
   - Saper impostare le sessioni di coaching
   - Saper adottare il 'coaching mindset'
   - Imparare a Co-creare relazioni solide con i coachee
   - Facilitare l'apprendimento e il cambiamento

3. **Pratica e Mentoring**
   La formazione deve includere sessioni pratiche, mentoring e tutoring. La metodologia del coaching, infatti, è estremamente pratica. Per questo, devi poter accedere a molteplici ore di pratica.

Per approfondire questo tema e avere maggiori informazioni, puoi ascoltare il seguente video su come scegliere la scuola di coaching.

Cosa si studia per diventare Mental Coach

Il percorso formativo per diventare mental coach deve coprire diverse competenze, abilità e capacità. Solitamente, in un percorso valido di formazione per diventare Mental Coach si studiano le seguenti materie:

- Comunicazione efficace e uso del linguaggio
- Intelligenza emotiva e gestione delle emozioni
- Tecniche e strumenti pratici di coaching
- Etica e deontologia professionale
- La conduzione della sessione di coaching con attività di Mentoring e Tutoring.
- Formazione sulle logiche del cambiamento: come attivarlo, ostacoli, strategie.

Il percorso di studio per diventare mental coach deve essere molto pratico, perché il coaching è un processo di cambiamento caratterizzato dalla pragmaticità e dal risultato rapido.

Quante ore deve durare un percorso formativo per diventare Mental Coach

È importante che il percorso formativo per diventare mental coach abbia una durata di almeno 60 ore. Infatti, questo monte orario minimo è richiesto da tutte le organizzazioni nazionali e internazionali di coaching. Solitamente, i percorsi specifici e specializzati in determinati ambiti, come sport coaching, life coaching, business coaching offrono percorsi più intensi e brevi (circa 60 ore). Percorsi formativi più trasversali e utilizzabili in diversi ambiti (life, business, sport, etc) offrono percorsi più lunghi, dalle 80 ore in sù.

Statistiche e Ricerche sulla metodologia del coaching

Esistono diverse ricerche che hanno raccolto importanti dati e informazioni sull'efficacia del coaching.

Coaching e benessere mentale generale. Studi indicano che il coaching può migliorare significativamente il benessere mentale, soprattutto per coloro che non necessitano di un intervento clinico. Ad esempio, un'analisi di BetterUp ha evidenziato che il coaching può colmare le lacune lasciate da altri programmi di benessere, migliorando l'umore e la resilienza dei dipendenti. bendhealth.combetterup.com+1JMIR+1

Coaching per giovani. Una ricerca pubblicata su JMIR Formative Research ha mostrato che oltre il 95% dei giovani con sintomi di ansia e depressione ha registrato miglioramenti clinicamente significativi dopo solo due sessioni di coaching online.

Coaching e performance lavorativa. Una meta-analisi pubblicata su Frontiers in Psychology ha rilevato che il coaching ha un impatto significativo sui comportamenti lavorativi, migliorando aspetti come l'autoregolazione e la gestione dello stress.

Coaching e salute mentale dei dipendenti. Un articolo su Psychology Today ha discusso come il coaching, quando basato su approcci scientifici, possa essere efficace quanto la terapia nel migliorare la salute mentale dei dipendenti.

Oltre alla ricerca di Metrix Global, uno studio di Tim Hagen ha evidenziato che la formazione unita al coaching può aumentare la produttività aziendale dell'88%,

rispetto al 22% della sola formazione.

Le organizzazioni nazionali di coaching

In Italia, ad oggi, abbiamo 4 grandi organizzazioni nazionali di coaching di riferimento per i coach professionisti. Tutte le organizzazioni nazionali hanno il compito di garantire la qualità del servizio di coaching, tutelare la figura del mental coach, offrire aggiornamento formativo obbligatorio.

Ecco le 4 principali organizzazioni di coaching:

1. Asso.Co.Pro. (Associazione Coach Professionisti): https://associazionecoachprofessionisti.it/

2. I.C.F. (International Coaching Federation): https://www.coachingfederation.it/

3. A.I.C.P. (Associazione Italiana Coach Professionisti): https://www.associazionecoach.com/

4. E.M.C.C.: https://www.emccitalia.it/

Si tratta di tutte valide organizzazioni di coaching, con un codice etico, con un programma di aggiornamento per gli associati e con delle Scuola di Coaching riconosciute. Ogni organizzazione ha le sue peculiarità, per esempio Asso.Co.Pro. è l'unica ad offrire incontri per l'avvio alla professione. Quindi, può essere utile dare uno sguardo ai vari siti di riferimento per trovare l'organizzazione più vicina alle proprie esigenze.

Le specializzazioni per diventare Mental Coach

Esistono diverse specializzazioni per diventare Mental Coach specializzato in uno specifico ambito. Per esempio, **Sport Coach Italia** è la scuola di coaching di riferimenti in Italia, in ambito sportivo. Offre un percorso specifico per lavorare nel mondo del sport e diventare mental coach sportivo: https://www.sportcoachitalia.it/

Puoi specializzarti anche in Ikigai Coaching, per aiutare i tuoi clienti a scoprire i propri Talenti, la propria Vocazione, il proprio Scopo di Vita e il lavoro migliore, utilizzando la metodologia dell'Ikigai Coaching. Puoi approfondire qui: https://www.ikigaicoach.it

Oppure, puoi specializzarti in Parent Coaching se preferisci affiancare i genitori e seguirli in un percorso verso la genitorialità e la gestione dei figli. In questo caso, la Scuola di Parent Coaching è la scuola di coaching principale in Italia.

Infine, per diventare mental coach professionista puoi seguire un percorso trasversale e completo come quello proposto da Master Coach Italia, riconosciuto da Asso.Co.Pro. e AICP, abilitante per ICF che ti consente di lavorare come Mental Coach: https://mastercoachitalia.com/

Completa la tua ricerca sul web per trovare la specializzazione migliore per te.

Conclusione

Diventare un Mental Coach Professionista richiede impegno, formazione di qualità e una mentalità orientata al continuo miglioramento. Con la crescente domanda di coaching in vari settori, questa professione offre opportunità significative per chi desidera fare la differenza nella vita degli altri. Per saperne di più ti rimandiamo la video: come diventare mental coach

Fonte principale: Master Coach Italia (https://mastercoachitalia.com)