

# Un coach per la mente e l'impresa

*La rodigina Antonella Frigato, laurea in scienze politiche, master al Cuoia in cultura d'impresa, è mental coach professionista, diplomata presso l'Incoaching di Roma, l'unica scuola in Italia riconosciuta da ICF*

**I**l mental coach è un allenatore della mente: aiuta a trovare dentro sé stessi risorse che ancora non sono affiorate e che permettono di ottenere il raggiungimento dei propri obiettivi.

La rodigina Antonella Frigato, laurea in scienze politiche, master al Cuoia in cultura d'impresa, è mental coach professionista, diplomata presso l'Incoaching di Roma, l'unica scuola in Italia riconosciuta da ICF (International Coach Federation). Frigato, è la referente, in esclusiva per l'Europa, dell'Inner Game International School, scuola nata dall'americano Timothy Gallwey, considerato il padre fondatore del coaching moderno.

"Ho conosciuto Tim - dice Antonella - cinque anni fa a Roma, dove stavo organizzando un evento dedicato al coaching in cui lui era stato invitato proprio perché considerato a livello mondiale il padre del coaching moderno. Un incontro apparen-

temente casuale, ma non credo al caso; credo invece nella possibilità di ognuno di essere persone "causative" che creano il proprio futuro, lo creano seguendo i loro sogni, perseguendoli con tenacia, costanza, passione e diligenza. Da lì è iniziato un percorso con Tim che mi ha portato ad essere una specie di erede del suo metodo esclusivo per lo sviluppo del potenziale umano".

**Il tessuto economico polesano è formato dalla piccola media impresa: cosa significa per un imprenditore avvalersi di un coach, che vantaggio ne può trarre?**

"Il coaching è un metodo orientato a migliorare la qualità del management e dei collaboratori per realizzare cambiamenti strategici, motivare e potenziare talenti, nonché un'opportunità individuale per imparare a riconoscere ed utilizzare al meglio le proprie potenzialità personali. Il coaching in azienda è applicabile



Antonella Frigato

dentro di sé gli strumenti che gli permettono di elaborare ed identificare i propri obiettivi per rafforzare la propria efficacia verso una prestazione eccellente, superando limiti che si chiamano ansia, paura, senso di inadeguatezza e che spesso non ci permettono di esprimere al meglio le nostre potenzialità".

**Funziona?**

"Sì, l'ultimo percorso di sport coaching Inner Game che ho intrapreso è stato su un golfista professionista."

Frigato è responsabile dell'area coaching di Formorienta a Padova dove svolge l'attività di Life & Sport coaching ed è head coach coordinatore HR delle business unit di IBC, una scuola di formazione manageriale che opera in tutta Italia. È l'ideatrice di Coach Up Your English e del Beauty Coach.

Cristiano Aggio

ad ogni settore e livello lavorativo poiché considera ogni persona come individuo insostituibile, non tanto per la sua capacità produttiva, quanto per la sua unicità come valore aggiunto al processo di sviluppo aziendale."

**Negli ultimi anni il mental coach è diventato importante anche in ambito sportivo.**

"Assolutamente sì. Mi piace

utilizzare una frase di Tim: "L'avversario che si nasconde nella nostra mente è molto più forte di quello che troviamo dall'altra parte della rete."

Gallwey ha sviluppato, nei decenni di studi a questo tema, il concetto di inner gam ovvero di gioco interiore, un percorso di sviluppo e di crescita personale attraverso il quale si ritrova