



*pensare bene  
per generare valore  
per tutti*

**Focus Coaching & co.**  
individuale e di team





# Chi siamo

**Bottega Filosofica** è una *boutique consulting company* - società benefit, certificata B Corp – che si rivolge a organizzazioni, imprese e persone che vedono nella *compliance* ESG un traguardo ma anche un trampolino di lancio.

Per loro, sostenibilità e impatto positivo non sono solo obblighi, ma opportunità per crescere, innovare e creare valore.

Insieme costruiamo e realizziamo un percorso strategico, partecipativo e rigenerativo, affinché possano essere 'migliori per sé e per il mondo'.

## Il **nostro purpose**

Crediamo in un **futuro possibile** di bellezza e abbondanza per tutti.

Per questo diamo **vita** ai **principi ESG**.

Con la filosofia e il coaching aiutiamo le persone e le organizzazioni a trasformarli in **visioni, strategie, processi, pratiche e relazioni** capaci di dare forma a **sistemi economici rigenerativi** e **società più sane**

## La **nostra mission**

Portiamo **metodo** e **immaginazione** per sviluppare **innovazione sostenibile** e **prosperità** con le persone e le organizzazioni che vogliono avere un **impatto positivo** sul loro **ecosistema**.

# Il coaching individuale

Il coaching individuale è uno spazio di **ascolto** e **riflessione** dedicato alla crescita personale e professionale.

È un percorso che si **costruisce insieme**, passo dopo passo, in cui la persona è accompagnata a esplorare con maggiore chiarezza i propri desideri, obiettivi, talenti e ostacoli.

Il/la coach non dà soluzioni, ma pone **domande** che aprono osservazione e riflessione, stimola **nuovi punti di vista** e favorisce l'emergere di risorse spesso dimenticate o non ancora pienamente riconosciute.

In un contesto sicuro, rispettoso e confidenziale, il coaching aiuta a **fare ordine**, a riattivare l'**energia** e ad agire con maggiore **consapevolezza** e **intenzionalità**.

È un viaggio dentro di sé e verso il mondo, in cui ogni incontro è un'occasione per ritrovare la propria fonte di energia e motivazione e dare forma al cambiamento desiderato.

Per chi vuole intraprendere un percorso serio e di qualità è importante scegliere un/una coach con una credenziale rilasciata da un'**associazione professionale riconosciuta** a livello internazionale, come ad esempio EMCC (*European Mentoring and Coaching Council*), l'associazione della quale abbiamo le credenziali noi di Bottega Filosofica.

Queste credenziali attestano che il/la coach ha seguito una formazione approfondita, ha maturato esperienza pratica, aderisce a un **codice etico rigoroso** e si impegna in uno sviluppo professionale continuo.

In un mercato in cui il termine "coach" è spesso usato senza reale preparazione, un'attestazione affidabile è una garanzia di competenza, serietà e rispetto per la persona cliente e per il processo di coaching.



# Il processo di coaching individuale

Il modo di praticare il coaching delle professioniste di Bottega Filosofica si iscrive nella cornice più ampia dell'approccio sistemico e pur rifacendosi a modelli consolidati – in particolare il GROW e il POWER - integra, quando, utile le metodologie del coaching con quelle del pensiero sistemico e della pratica filosofica.

Questo consente di dare la giusta attenzione anche agli elementi di contesto - organizzativo, esistenziale e motivazionale – presenti nella situazione in cui le persone agiscono, senza perdere di vista la concretezza dell'intervento garantita dalla corretta definizione di specifici obiettivi e piani d'azione da attuare tra una sessione e l'altra.

Un percorso tipo, quindi, è il seguente:

## **1. INCONTRO PRELIMINARE:**

Per condividere l'obiettivo, le aspettative, le modalità di lavoro, i presupposti etici e quelli di condivisione delle informazioni.

## **2. FASE INIZIALE (1/2 sessioni)**

E' finalizzata a creare la relazione basata sulla reciproca fiducia, a condividere le 'regole del gioco' (contratto di coaching), esplorare i punti di forza e le aree di miglioramento (autoconsapevolezza), Costruzione degli obiettivi di miglioramento.

(segue)



# Il processo di coaching individuale

## **3. FASE CENTRALE** (4/6 sessioni)

Prevede l'analisi di autocasi e di esperienze vissute, per:

- mettere a fuoco *pattern* di comportamento, in un processo di sempre maggiore consapevolezza
- individuare i comportamenti e le azioni da attuare per migliorare comportamenti e risultati
- definire piani di azione mirati per raggiungere un obiettivo specifico
- Esaminarne criticamente l'andamento dopo averli realizzati.

## **5. FASE FINALE** (1/2 sessioni)

Si ripercorre il percorso fatto per ridefinire le aree di forza e di miglioramento, valutare gli obiettivi e le strategie attuate e quanto ancora da realizzare.



# Un nostro modello per il coaching individuale

In un'epoca segnata da crescente complessità, cambiamenti rapidi e interconnessione globale, le persone e le organizzazioni si trovano a dover affrontare sfide che richiedono sguardi più profondi, approcci più riflessivi e una capacità di pensiero sistemico.

Le metodologie tradizionali del coaching, pur avendo ancora valore, rischiano di non essere sufficientemente articolate per sostenere i processi di trasformazione necessari in questo scenario in continua evoluzione.

Per questo, Bottega Filosofica ha scelto di investire energie e competenze nell'esplorazione di approcci emergenti nel panorama internazionale del coaching, come il coaching di terza generazione, il coaching trasformativo e il coaching sistemico.

Queste pratiche offrono strumenti più adatti ad accompagnare persone e organizzazioni nell'abitare la complessità con consapevolezza, creatività e responsabilità.

Dall'incontro e dalla rielaborazione di questi approcci nasce una proposta originale che contraddistingue la maggior parte dei percorsi di coaching curati da Bottega Filosofica.

(segue)



# Un nostro modello per il coaching individuale

Alcuni elementi ne costituiscono la cifra distintiva:

- **Riflessione profonda:** il coaching di terza generazione e quello trasformativo favoriscono un'esplorazione consapevole dei propri modelli mentali, delle convinzioni e delle narrazioni personali. Questa consapevolezza consente di comprendere non solo il proprio agire, ma anche le ragioni profonde che lo animano.
- **Visione olistica:** l'approccio sistemico considera ogni persona come un sistema vivente in relazione con altri sistemi. Questo consente di affrontare le sfide in modo integrato, tenendo conto delle dinamiche e delle interconnessioni presenti nei contesti di vita e di lavoro.
- **Co-costruzione del significato:** il coaching di terza generazione valorizza il dialogo autentico tra coach e coachee, in un processo generativo di senso e direzione, costruito insieme.
- **Trasformazione sostenibile:** il coaching trasformativo mira a produrre cambiamenti che vanno oltre la performance, coinvolgendo l'identità, le relazioni e la visione del mondo del coachee.
- **Adattabilità:** la combinazione fluida di questi approcci permette di modellare il percorso sulle caratteristiche uniche di ogni persona o organizzazione, con attenzione al contesto e all'evoluzione del processo.



# Executive reflection: una pratica emergente

Leader e dirigenti che operano in ambienti ad alta pressione raramente hanno l'opportunità di **fermarsi**, riflettere e osservare criticamente le proprie azioni, decisioni e modalità comunicative.

Manca spesso uno **spazio sicuro** in cui poter esprimere preoccupazioni, dubbi e vulnerabilità, senza dover indossare il consueto "abito del ruolo". Eppure, è proprio questa sospensione dall'azione che consente di acquisire quella visione sistemica necessaria per **orientarsi** in contesti complessi, rapidi e incerti.

Numerosi studi sottolineano l'importanza, per chi ha responsabilità decisionali, di potersi prendere una **pausa riflessiva** per comprendere più chiaramente ciò che sta accadendo, sia dentro di sé che nel sistema in cui è immerso.

Sempre più leader trovano questa possibilità in una relazione strutturata, **confidenziale** e **generativa** con un *reflective partner*: una figura esperta, esterna, capace di ascoltare in profondità, porre domande potenti e aiutare a far emergere nuove prospettive.

L'**Executive Reflection** nasce proprio per rispondere a questo bisogno.

È uno spazio libero e protetto, orientato a un'esplorazione intensa e mirata degli aspetti sistemici, psicologici e relazionali del proprio agire professionale. È una forma di **apprendimento evolutivo** che sostiene il lavoro ad alta responsabilità, aiutando chi guida a ritrovare **lucidità**, **direzione** e **coerenza interna** per governare il continuo e rapido cambiamento .

Le sessioni si svolgono con una flessibilità totale di durata e cadenza, concordata tra l'executive e la/il reflective partner. Possono essere attivate per un periodo definito o lasciate fluire nel tempo, secondo i bisogni emergenti. In ogni caso, ciò che resta costante è la **qualità** della presenza, l'**ampiezza** dello sguardo e la **profondità** della riflessione condivisa.



# Il mentoring professionale

Il **mentoring professionale** è una relazione intenzionale e strutturata in cui una persona con esperienza mette le proprie competenze, il proprio sguardo e la propria capacità di ascolto a servizio dello sviluppo di un'altra persona, che si trova in una fase di crescita, transizione o ricerca di senso nel proprio percorso lavorativo.

A differenza del coaching, centrato sul potenziale e sul processo trasformativo del coachee, il mentoring si fonda anche sul valore della condivisione dell'**esperienza**: il/la mentor non solo stimola riflessioni e nuove prospettive, ma offre, quando opportuno, racconti, modelli, esempi e visioni maturate nel proprio percorso, affinché possano fungere da stimolo, confronto e ispirazione.

In Bottega Filosofica il mentoring si fonda su un'**etica dell'ascolto** e della reciprocità, ed è orientato a sostenere il **discernimento**, l'**autonomia** e la costruzione di un'identità professionale autentica e consapevole. È un percorso che può riguardare momenti di transizione professionale, scelte di carriera, sviluppo della leadership, ripensamento del proprio ruolo o esplorazione di nuove direzioni di senso.

Il nostro approccio al mentoring è in linea con il quadro di riferimento definito da EMCC – *European Mentoring and Coaching Council*, che ne specifica i principi, le competenze chiave e gli standard professionali. Questo ci consente di offrire percorsi fondati su **qualità, rigore e responsabilità etica**, sempre adattati alle esigenze specifiche di ciascun(a) mentee.

La relazione di mentoring si costruisce nel tempo, con una cadenza flessibile e concordata, e si nutre della fiducia, dell'alleanza generativa e della disponibilità reciproca a mettersi in gioco.



# Il team coaching

Il **team coaching** si rivolge a team – stabili o temporanei, funzionali o di progetto – e li accompagna come sistema. Non lavora con le singole persone, ma con il team nel suo insieme, come un organismo vivente - un intero -, un soggetto dotato di una propria identità, una propria intelligenza e una propria capacità evolutiva.

A differenza del team building, il team coaching non mira a costruire relazioni, ma a osservarle e farle osservare, per portare consapevolezza nei *pattern* relazionali e nei modi in cui il team interagisce, prende decisioni, gestisce le tensioni e costruisce senso.

Il suo obiettivo non è tanto lo sviluppo di competenze individuali, quanto la **sostenibilità del team**: la sua capacità di crescere in modo **consapevole** e **organico** nel tempo, adattandosi al cambiamento senza perdere **coerenza, direzione** e **fiducia**.

In linea con la visione sistemica e relazionale promossa da EMCC – European Mentoring and Coaching Council, il team coaching offerto da Bottega Filosofica si fonda su una metodologia rigorosa e potente, basata sull'assunto che ogni team possieda già in sé le risorse necessarie per affrontare le proprie sfide.

Il compito del coach è creare le condizioni per attivare queste risorse attraverso uno spazio protetto di **osservazione, riflessione** e **co-costruzione**.

Uno spazio nel quale il team può interrogarsi sul proprio modo di funzionare, chiarire gli obiettivi comuni, riallinearsi sul *purpose* dell'organizzazione e generare nuove possibilità d'azione.

(segue)



# Il team coaching

Attraverso pratiche dialogiche, strumenti sistemici e momenti di meta-riflessione, il team coaching consente di:

- rafforzare la fiducia e l'armonia interna
- sviluppare una visione condivisa
- rendere visibili e trasformare dinamiche disfunzionali
- migliorare la qualità delle decisioni e delle conversazioni
- promuovere la responsabilità condivisa e il senso di appartenenza.

In Bottega Filosofica accompagniamo i team come partner riflessivi, con uno sguardo attento alla cultura organizzativa, alla fase di vita del gruppo e alla complessità dei contesti in cui opera.

Lo facciamo con rigore, cura e uno stile che integra pensiero sistemico, ascolto profondo e capacità generativa.

Il percorso si sviluppa nel tempo, solitamente attraverso **5-8 incontri a cadenza mensile**, per offrire al team la possibilità di riflettere, sperimentare e adattare le proprie azioni evolutive nel fluire del lavoro quotidiano, senza interromperlo, ma anzi integrandosi armonicamente in esso.



# Il group coaching

Il **group coaching** è una pratica che mette al centro lo sviluppo individuale, ma lo fa valorizzando la forza del gruppo come contesto di apprendimento, rispecchiamento e co-creazione.

È una forma di coaching che lavora con più persone contemporaneamente – generalmente tra le 4 e le 8 – non in quanto team, ma come individui che condividono un contesto o un'intenzione comune: ad esempio, ruoli simili, sfide professionali analoghe o un percorso di sviluppo condiviso.

A differenza del team coaching, il group coaching **non lavora sul gruppo come sistema**, ma utilizza il gruppo come '**ambiente generativo**' in cui ciascuno può esplorare le proprie questioni, fare chiarezza, sviluppare nuove consapevolezze, grazie al confronto e al supporto degli altri partecipanti.

È un campo riflessivo ricco, che moltiplica le prospettive e crea connessioni tra storie diverse, stimolando *insight* profondi e apprendimenti inattesi.

Ogni partecipante porta se stesso e il proprio mondo nel gruppo, e il gruppo diventa uno **specchio dinamico**, che riflette, amplifica, accoglie e provoca.

Il/la coach facilita il processo, crea un ambiente sicuro e rispettoso, stimola domande potenti e sostiene la co-costruzione di senso, affinché ciascuno possa trarre valore personale dall'interazione collettiva.

Il group coaching si fonda su una pratica **etica**, facilitata con competenza, **chiarezza di intenti** e attenzione al contesto. È uno spazio dove il coaching incontra il **dialogo autentico**, la **riflessività condivisa** e l'**apprendimento trasformativo**.

(segue)



# Il group coaching

Questa modalità è particolarmente efficace quando si desidera:

- accompagnare lo sviluppo di leadership diffuse
- sostenere momenti di transizione o cambiamento organizzativo
- coltivare competenze trasversali (relazionali, decisionali, narrative)
- rafforzare il senso di *agency*, responsabilità e consapevolezza sistemica

Il group coaching è una pratica che si sta diffondendo perché risponde al bisogno emergente di apprendimento situato e di confronto tra pari oltre a consentire **costi** e **tempi sostenibili**.

In Bottega Filosofica progettiamo percorsi di group coaching per accompagnare persone in ruoli chiave, manager, facilitatori e professionisti in cammino, offrendo loro uno spazio per pensarsi, raccontarsi, ascoltarsi e generare nuove direzioni di sviluppo personale e professionale.



# Supervisione: uno sguardo che accompagna

La supervisione è una pratica fondamentale per chi opera come coach, mentor, facilitatore o accompagnatore di processi trasformativi.

È uno spazio professionale dedicato alla riflessione sulla propria pratica, in cui esplorare ciò che accade nella relazione con il cliente, interrogarsi sui propri schemi ricorrenti, riconoscere i propri punti ciechi e coltivare una presenza sempre più **consapevole** e **responsabile**.

È un luogo in cui il professionista può nutrire la propria crescita, rinnovare la propria energia e mantenere uno sguardo lucido e centrato sul proprio operare.

Secondo EMCC – European Mentoring and Coaching Council, la supervisione è parte integrante della qualità e dell'etica professionale.

In Bottega Filosofica intendiamo la supervisione come una vera e propria **pratica riflessiva dialogica**, fondata su una relazione paritaria tra *supervisor* e *supervisee*, in cui si esplorano dimensioni personali, sistemiche e professionali della pratica. La supervisione può riguardare:

- casi specifici, situazioni complesse o relazioni sfidanti
- il vissuto emotivo del professionista nel lavoro con i clienti
- il contesto in cui si opera e le sue influenze
- la qualità dell'intenzionalità, dell'etica e della presenza

(segue)



# Supervisione: uno sguardo che accompagna

In Bottega Filosofica offriamo **supervisione individuale e di gruppo**, sia per professionisti indipendenti, sia per **coach e mentor interni alle organizzazioni**, che oggi ricoprono ruoli sempre più strategici nei processi di sviluppo delle persone.

In questi contesti, la supervisione diventa anche uno spazio prezioso per esplorare le dinamiche tra ruolo interno ed esterno, allineamento ai valori aziendali, confini e responsabilità.

Con uno stile che integra approccio sistemico, ascolto profondo, cura del linguaggio e attenzione alla complessità, la supervisione proposta da Bottega Filosofica sostiene il professionista e, al tempo stesso, contribuisce alla qualità relazionale e alla sostenibilità evolutiva dei sistemi in cui opera.



# Contatti



**Bottega Filosofica** s.r.l. Società Benefit

Via Carlo Denina, 72 - 00179 Roma

Via privata della Braida, 5 - 20122 Milano

[www.bottegapilosophica.net](http://www.bottegapilosophica.net) – [info@bottegapilosophica.it](mailto:info@bottegapilosophica.it)