

Sophia Rita Jadda e Federica Perini
Studentesse

conversano con
Lucia Barbieri
Coach e formatrice



Hai iniziato il tuo percorso nel 1991 a Ca' Foscari, optando per il corso di studi in Lingua e Letteratura Araba. Che impatto ha avuto la tua esperienza universitaria, compresa di soggiorni di studio e lavoro in Medio Oriente e Nord Africa, sulla costruzione della tua attuale professione?

La mia esperienza universitaria ha avuto un impatto decisivo nella costruzione della mia carriera. Nel '91 non vi era ancora un interesse marcato nel campo degli studi in arabistica ed islamistica, ma decisi di uscire dalla mia comfort zone e di scoprire mondi a me sconosciuti. Una delle cose che mi porto dietro da quell'esperienza è il mettersi sempre in gioco con cose nuove e diverse. Inoltre, Ca' Foscari mi ha anche dato l'opportunità di conoscere il mondo grazie ad un Erasmus a Saint Andrews e ad un'esperienza al Cairo, per ultimare la mia tesi di laurea, durante la quale ho avuto l'opportunità di incontrare ed intervistare lo scrittore Mahfuz.

Perché hai deciso di intraprendere questo percorso lavorativo? Ci sono state delle persone e/o esperienze particolari che hanno influito sulle tue scelte di carriera?

Ho deciso di intraprendere questa carriera per la curiosità di sperimentare e perché sembrava il perfetto prosieguo delle mie esperienze. Dopo la discussione della tesi ho trascorso due anni in Egitto per questioni lavorative, poi sono tornata in Italia per frequentare un Master e infine ho tenuto un

corso per la Commissione Europea nel campo Euromediterraneo per formare giovani esperti.

Sono state varie le figure che mi hanno ispirata. In primis, lo scrittore Mahfuz; ricordo ancora quello che mi disse durante la nostra conversazione e che poi è diventato il mio mantra: «non basarti mai sulle interpretazioni degli altri ma concentrati solo su quello che senti tu». Poi, durante un percorso di *mentorship pro bono* sul tema dell'*empowerment* presso una fondazione angloamericana, una ragazza mi ha ringraziata per averla aiutata ad intraprendere la strada che tanto desiderava ma che non riusciva a percorrere da sola per la paura di non di non essere capace. Quello è stato uno dei momenti più belli e significativi della mia professione.

Puoi spiegarci meglio chi è il life & business coach? Quali obiettivi ha e a chi si rivolge?

Il coach aiuta una persona a raggiungere il successo, i propri obiettivi di vita (life coaching) e professionali (career coaching). Il business coach, invece, aiuta le aziende a comunicare in modo efficace sia con i componenti del proprio team che con i clienti. Durante il coaching non vengono forniti strumenti specifici del settore ma si aiuta la persona a valorizzare i propri punti di forza e a lavorare su quelli deboli, rendendo l'individuo conscio dei propri obiettivi e fornendogli gli strumenti per riuscire. È applicabile a tutti gli ambiti della vita, che si voglia avere un cambiamento personale, aziendale o si voglia imparare a comunicare in modo efficace.

Quali sono le competenze necessarie e i prerequisiti per seguire le tue orme e diventare life & business coach? Come ci si differenzia dagli altri competitor del settore? Quanto e come influisce l'essere donna?

I percorsi per diventare life & business coach sono vari. Il mio percorso è stato un po' particolare: ho

continuato a formarmi per oltre 10 anni nel campo della comunicazione efficace e dello sviluppo a livello internazionale. Ho inoltre accostato a questo mio percorso dei programmi di mentorship e corsi online di coaching per ottenere gli strumenti specifici della professione. Uno degli aspetti fondamentali per differenziarsi è non emulare nessuno ma trovare il proprio modo di comunicare, la propria autenticità. L'essere donna, poi, credo che influisca limitatamente. Se si considerano gli stereotipi sulla donna possiamo trovare dei punti a svantaggio, ma ovviamente ci sono anche molti punti a favore. Quando una donna decide di mettersi in gioco lo fa davvero, con molta determinazione, spesso rischiando molto di più degli uomini.

Quanto è importante valorizzare e promuovere l'empowerment femminile? Quali strumenti può fornire il coach a una donna che vuole (ri)mettersi in gioco nella vita e/o nel mondo del lavoro?

L'empowerment femminile è fondamentale per tutta la società al fine di avere una migliore organizzazione e un equo bilanciamento dei vari ruoli. Noi donne per prime dobbiamo metterci in gioco, prendendo consapevolezza di noi stesse e delle nostre capacità, e trovando la forza e il potere dentro noi stesse. Simone De Beauvoir diceva: «non si nasce donne, lo si diventa» e l'essere Donna si rivela proprio in quello che vogliamo essere e diventare. Il coach può fornire degli strumenti essenziali: si lavora insieme alla cliente per farle acquisire gli strumenti per avere maggiore fiducia in sé stessa e farle riconoscere i propri punti forti, cercando di arginare i giudizi personali totalmente incentrati sui difetti e ben poco sulle qualità.

Nella tua carriera di coach e formatrice ci saranno stati sicuramente, oltre ai successi, momenti critici e di difficoltà. Come li hai affrontati? Come si mette da parte la paura di fallire?

La paura di fallire non deve mai essere messa da parte, ci deve essere, così come il fallimento. Nella mia vita e nella mia carriera le difficoltà ci sono state ma ho appreso che sono proprio i momenti difficili che ci aiutano a cambiare e scoprire il meglio di noi stessi, imparando ad essere sempre flessibili. A tal proposito, c'è una frase molto significativa di Muhammad Ali: «dentro un ring o fuori, non c'è niente di male a cadere. È sbagliato rimanere a terra». Il fallimento, dunque, non è da considerarsi grave, significa solo che ci si è messi in gioco e si è fatto un tentativo. L'importante, però, è capire i propri errori, resettare i propri obiettivi e rialzarsi per iniziare un nuovo round. Ecco riassunta in poche parole l'essenza del coaching.

Quali sono le sfide che deve affrontare una libera professionista al giorno d'oggi? E quali sono i benefici che ne può trarre? Hai dei consigli da dare alle future imprenditrici di sé stesse?

Da libera professionista affronto sfide e stimoli costanti. Tra i benefici c'è sicuramente la libertà di creare il lavoro dei propri sogni, in base alle proprie passioni e competenze, e la flessibilità di potersi sempre mettere in gioco e reinventarsi senza dover sottostare ad un lavoro strutturato e alle dipendenze di qualcun altro. Un consiglio che posso dare alle future imprenditrici è quello di essere sempre autentiche, di credere sempre in sé stesse e di non imitare nessuno. Sono convinta che ognuna di noi abbia un dono e che sia fondamentale riuscire a portarlo alla luce per non nascondersi ed essere sempre del tutto sé stesse. In questo percorso di scoperta, trovate dei mentori – esperti, amici, familiari – che vi supportino sia nei momenti belli che in quelli di crisi. Infine anche se a volte può essere faticoso, cercate sempre la forza e la motivazione in voi stesse e vedrete che tutto il resto verrà da sé.