

Nuovo Progetto Pilota all'Università di Parma, come l'Health Coaching impatta in maniera importante sui risultati degli studenti che hanno scelto di partecipare ad un percorso di quattro sessioni.

Aumentare le performance in poco tempo è possibile, grazie a strumenti mirati e in grado di ampliare le risorse degli studenti.

Come nasce un Progetto Pilota in Università?

Ci racconta la sua esperienza la Dott.ssa Rita Romano, Tutor didattica del cds in Infermieristica dell'Università di Parma, svolge questa professione dopo aver lavorato come infermiera.

Rita, ha scelto di integrare la sua professione con una formazione in Health Coaching e PNL poiché sentiva l'esigenza di *migliorare la sua comunicazione e di cambiare il suo approccio verso gli altri e verso sé stessa.*

Da questa integrazione inizia a nascere in lei il desiderio di condividere con i suoi studenti le strategie e gli strumenti appresi.

Nuove consapevolezze

La formazione in Health Coaching mi ha permesso di acquisire nuove consapevolezze, la prima è che tutto parte da te. *“Se non conosci te stesso non puoi entrare in relazione con gli altri”.*

Ho compreso che alla base di tutto c'è la comprensione e la gestione del proprio stato psicofisico emozionale. Essere in equilibrio Emozionale è il presupposto cardine per una comunicazione efficace.

Veder cambiare il mio lavoro è stato un segno di quanto fossero impattanti le tecniche apprese. È cambiato il mio modo di pormi nei confronti degli studenti, ora ho una maggior capacità di ascolto, che mi permette di comprenderli realmente.

Dall'esperienza personale di Rita nasce in lei la voglia di trasmettere, anche ai suoi studenti, le opportunità di consapevolezza che lei stessa ha colto.

Ho ideato dei laboratori in cui si parla di emozioni e, successivamente, grazie al supporto di HCA, Health Coaching Academy, ha preso vita un altro Progetto Pilota di Health Coaching per gli studenti in difficoltà all'ingresso in tirocinio.

Il Progetto Pilota, Health Coaching in Università

La Dott.ssa Romano è referente del Progetto pilota presso l'Università di Parma "*Sviluppo e aumento delle Performance dello Studente di Infermieristica attraverso il percorso di Health Coaching*", promosso dal CDS in Infermieristica - Presidente Prof.ssa Bignami e dalla DADP (Direttore Attività Didattiche professionalizzanti) Dott.ssa La Sala, e con la collaborazione dei tutor didattici.

Dott.ssa Romano: "Il progetto è nato dopo aver letto alcuni studi americani sull'uso del Coaching nelle Università e di come questo produceva risultati importanti in termini di benessere sugli studenti con ricadute positive sugli apprendimenti. Ho proposto alla Dott.ssa Corbara Romina e al Dott. Pipio Antonio il progetto. Questo è stato accolto da loro tanto da mettere a disposizione gli Health Coach dell'Health Coaching Academy per seguire ben 28 studenti del primo anno, che avevano riscontrato difficoltà durante il percorso accademico di preparazione al tirocinio. Gli studenti stanno seguendo il programma, composto da sessioni di coaching individuali, con un Health Coach selezionato ad hoc in base alle caratteristiche specifiche dello studente stesso. Dopo le sessioni previste dal percorso, il 72% degli studenti ha dichiarato di aver superato gli esami di profitto propedeutici al percorso di tirocinio. Io nel ruolo di Tutor sto ricevendo numerosi feedback da studenti che erano bloccati e sono riusciti a progredire superando non solo l'esame, ma elaborando cosa si nascondeva dietro a quel risultato non desiderato.

Università, una palestra per il cambiamento

"Nella mia professione amo stare con gli studenti e comprendere il loro punto di vista, scoprire le loro unicità. Per me è fondamentale renderli consapevoli dei loro punti di forza, perché siano in grado di fare poi la differenza nella vita delle persone che prenderanno in carico. Mi piace occuparmi della formazione dei futuri professionisti della salute. Sono consapevole che tutto ciò che loro acquisiranno porterà a cascata miglioramenti anche nella vita di altri. Ciò che amo di più è vedere il cambiamento degli studenti alla fine del percorso."

All'inizio del percorso universitario viene piantato un semino, che curi con amore.

Dopo tre anni lo vedi fiorire e sbocciare. Queste piante hanno in comune il colore delle foglie ma ognuno di loro è unico e inimitabile nel colore del fiore.

Investire sulle risorse

Uno degli aspetti più interessanti che sta emergendo dal Progetto Pilota è che gli studenti acquistano consapevolezza delle loro risorse e della loro unicità.

Questo li rende protagonisti della loro vita. Diventano capaci di gestire stati emotivi poco funzionali, dirigendosi verso ciò che è il loro obiettivo, superare un esame o vivere in maniera significativa l'esperienza del tirocinio.

Sapere ciò che non ci serve più, significa investire su ciò che conta

Questo nella attività di formatori è fondamentale. Permette di avere focus ed intenzione allineati: verso ciò che si vuole, lontano da ciò che non si vuole più.

Competenze, organizzazione, gestione emotiva dello stress: punti cardine nel Progetto Pilota

“Il problema principale degli studenti è che in poco tempo devono sostenere esami e tirocinio. Se vogliono laurearsi in tempo devono essere in grado di programmare in maniera efficace. Devono essere in grado di gestire “ansia – stress - tempo” dovuti (a loro dire) ai tanti impegni: la frequenza obbligatoria alle lezioni, le sessioni di esame, concentrate in un periodo di tempo predefinito, l'esame per il tirocinio.

Grazie al Progetto Pilota gli studenti che ne hanno preso parte hanno potuto lavorare ‘concretamente’ sull'organizzazione, attraverso strumenti pratici. L'Health Coach ha inoltre monitorato eventuali ostacoli emotivi, dovuti a credenze e convinzioni poco funzionali che non permettevano agli studenti di raggiungere risultati brillanti.”

Durante il Progetto Pilota hanno potuto lavorare sulla parte emozionale, imparando a riconoscere ed ad accogliere i propri stati emotivi. Hanno compreso come le emozioni possano essere trasformate, così da diventare nutrimento e non ostacolo nel raggiungimento dei risultati.

Questo sarà utile per il futuro, perché gli studenti al termine del percorso di studi saranno Infermieri e si troveranno ogni giorno a vivere emozioni forti, come la paura, la frustrazione e anche la gioia e la soddisfazione.

Un professionista competente, colui che sa utilizzare in maniera funzionale le skill.

Rita ci racconta come hanno impattato gli studi in Health Coaching nella sua formazione di Tutor.

“Avere competenze può dire tutto e niente, in realtà non sono le competenze a fare la differenza, quanto la capacità di applicarle con la persona giusta al momento giusto. Essere nei tempi, saper intervenire su noi stessi quando lo stato psicofisico emozionale non è dei migliori. Ho più tempo perché ho imparato a programmarlo in maniera funzionale, dando precedenza alle priorità e abbandonando il superfluo.

Con lo studente è cambiata totalmente la mia modalità di entrare in relazione. Ad esempio durante gli esami il mio primo obiettivo è di permettere agli studenti di essere in equilibrio emozionale, in modo che la loro performance sia più efficace. Grazie agli strumenti e alle tecniche di Health Coaching riesco a intervenire velocemente, abbassando il livello di ansia e stress dello studente. È totalmente cambiata la mia modalità di dare feedback e quindi ogni momento diventa un momento educativo. La partecipazione attiva e le performance degli studenti che prendo in carico sono aumentate visibilmente.”

Che professionista sei oggi?

Ora sento davvero di poter fare la differenza nell'ambiente in cui opero, come Tutor didattico, e voglio portare accoglienza, esperienza e serenità agli studenti che affrontano un percorso professionalizzante così complesso.

Ho chiaro il mio scopo

Formare dei futuri infermieri che abbiano grandi capacità di presa in carico del paziente, riuscendo a garantire loro cure appropriate e sicure. Agisco per il benessere mio, degli studenti e dei pazienti.

Credo che ciò che agisco oggi, farà la differenza domani nella vita delle persone.