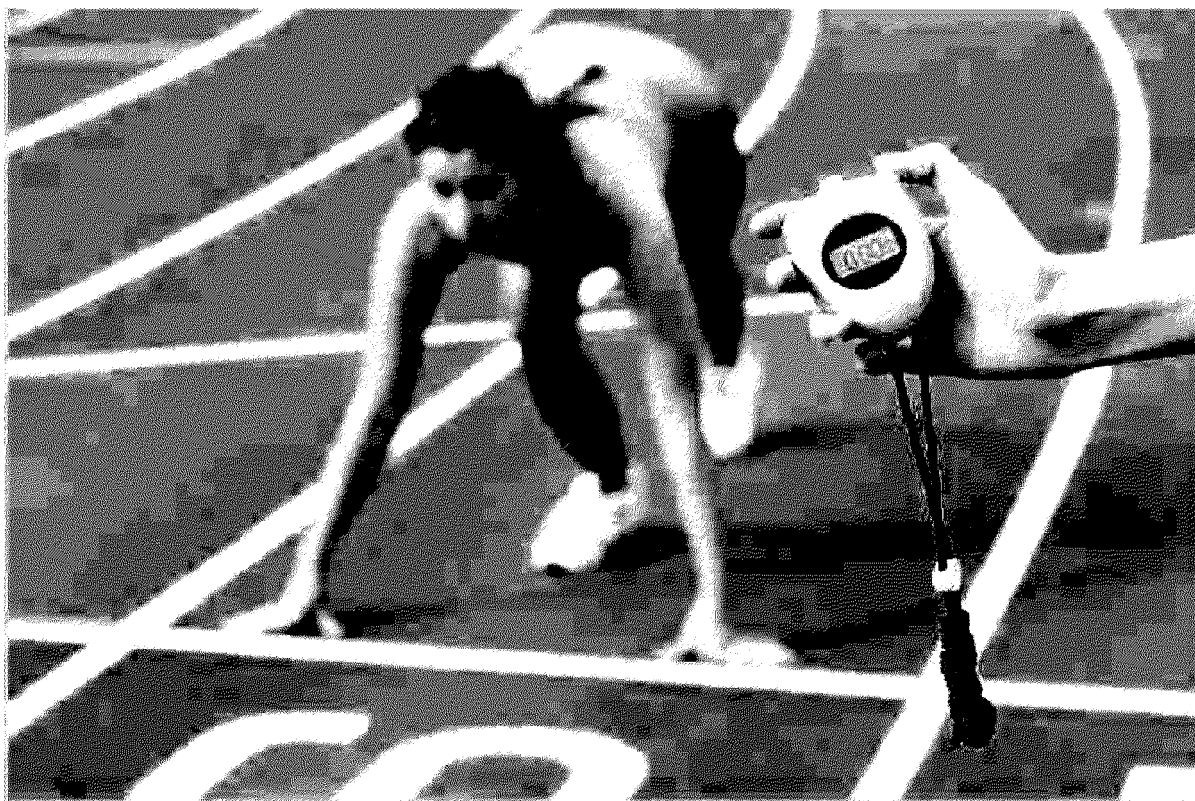


Ricomincio da me

Milano, nasce la start-up per aiutare le donne a reinventarsi
Tanti obiettivi, dal business all'immagine, fino al "no stress"



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

il caso

SARA RICOTTA VOZA
MILANO

Un atleta cade e si rialza, una donna si ferma e ricomincia da sé. Chi non ha visto amiche, parenti, conoscenti arrivare a un punto delicato della vita e guardare con coraggio dentro la propria infelicità, cercando di capirla; di più, facendosi aiutare. E non per mollare tutto e aprire un bar sulla spiaggia ai Caraibi -

una donna tendenzialmente non lo fa, di solito ha troppa gente che dipende da lei - ma per cambiare e reinventarsi anche lì dov'è. Sarà per questo che la startup «**Ricomincio da me**», partita a Milano, è dedicata alle donne, al centro di epocali cambiamenti nella famiglia e nel lavoro e non per questo più felici, nonostante le conquiste e la retorica delle magnifiche sorti e progressive. La nuova associazione è no profit e si prefigge di «promuovere, supportare e incentivare l'auto-realizzazione femminile grazie a un team di professioniste in vari ambiti».

Fermarsi e scendere

Erano in tante all'inaugurazione della prima sede milanese, con il team al completo, 21 donne libere professioniste che per prime sono state protagoniste di un cambiamento di rotta nella vita; saranno loro a guidare altre donne in un percorso di miglioramento a partire dalla valorizzazione delle potenzialità. La presidente **Elena Elia** è un'ingegnere chimica, manager di successo, che girava il mondo e a un certo punto ha deciso di fermare la corsa e scendere. «Ho lavorato per anni in grandi aziende che mi hanno dato tanto dal punto di vista professionale, ma ero sempre stressatis-



■ SELPRESS ■
www.selpress.com

sima e a un certo punto anche il mio corpo ha cominciato a non poterne più. Così ho fatto un percorso di coaching per capire dove avesse sede tanta insoddisfazione». Lavorava ancora quando si è diplomata life coach, ma da lì si è innescata l'idea. Così ha preso un anno sabbatico, ha fondato l'associazione e ha cominciato a reclutare donne eccezionali. «Ho fatto una ricerca attenta, cercando persone con una storia alle spalle e valori forti».

Ora la squadra c'è ed è composta da professioniste in ambiti diversi: l'«Obiettivo business» per chi vuole mettersi in gioco dal punto di vista lavorativo, l'«Obiettivo immagine» per chi vuole valorizzare il proprio aspetto e l'«Obiettivo donna» che mira all'autorealizzazione attraverso il coaching. Ci sono poi l'«Obiettivo realizzazione sentimentale» e quello «No stress» per ritrovare il benessere psicofisico. Concretamente, si parla di coaching, leadership femminile, teatro esperienziale, training, yoga, alimentazione psicosomatica. Si terranno «fisicamente» nella sede di Milano ma anche «a distanza» online e via skype (ricominciadame.org).

Psicologia positiva

La sede è di fronte all'Istituto dei Tumori. «Ci siamo chieste se era il posto giusto, poi abbiamo pensato che serve alle une e alle altre». Alle donne che vanno in associazione, pensando di avere «il» problema, e a quelle che stanno di fronte, che avendo superato un ostacolo tanto duro sono pronte per ricominciare. Fra tante donne c'è anche un uomo, Luca Stanchieri, cofondatore, coach e direttore della Scuola Italiana di Life and Corporate Coaching. Anche lui, laureato in economia, ha ricominciato da sé, prendendo una laurea in psicologia. «La prima era un compromesso con le aspettative familiari... la lotta per l'autorealizzazione riguarda tutti». Stanchieri è direttore dell'unica scuola che applica il coaching a preadolescenti e adolescenti e ha fatto due serie di *Adolescenti istruzioni per l'uso* su La7, naturale prosecuzione di *Sos Tata*. Tutto partendo dal coaching «umanistico», metodo di allenamento delle potenzialità nei campi dell'autostima e in quello professionale. «Si

fonda sulla psicologia positiva, che ha abbandonato le nevrosi per puntare sui punti di forza delle persone». Qui, più specificamente, delle donne. «Se fosse un'associazione di uomini si chiamerebbe «Ricomincio... dagli altri!»».

Twitter @sara_voza

1200
coach
È il numero
dei
professionisti
che
lavorano
in Italia

36,4%
al Nord
La maggior
parte
dei coach
sono in
Lombardia
e nel Lazio
(19,5%)

58,2%
donne
Questo
il dato della
prevalenza
femminile
della
clientela
di un coach

La motivatrice: «Lavoro su forza e autostima»



Elisa Caltabiano, 35 anni

Elisa Caltabiano, 35 anni, laurea in economia e commercio, lavora prima nel no-profit poi in banca e alla nascita del secondo figlio le si prospettano le solite tre vie: restare a casa, fare la donna in carriera, lavorare part-time. A quel punto inizia un percorso su di sé, lo trova online nella Business School di Marie Forleo.

«All'inizio pensavo di farlo per la fondazione in cui lavoravo, poi ho deciso di andare avanti per me». Così nel 2007 «ricomincia da sé» e, quando conosce i fondatori dell'associazione, è pronta per il salto. «Una domanda mi ha folgorato: posso fare quello che mi piace anche se non posso dedicare 12 ore al giorno al lavoro?». La risposta è stata sì, ma che cosa le piace? «Il lavoro che mi sono inventata, perché mi viene bene: motivare le persone e attivarle in quello che sono brave a fare». Che cosa offre alle clienti? «La mia positività, di una che vede sempre il bicchiere mezzo pieno; per donne che hanno un obiettivo di business è importante avere forza e autostima».

Tecnicamente, assieme a una fiscalista e a una commercialista, aiuta donne che hanno un'attività a migliorarla o dipendenti che vogliono mettersi in proprio o pensionate che dopo una vita dedicata alla famiglia desiderano un po' di autonomia. E per le depresse? «Se sono crisi esistenziali legate al lavoro, uso strumenti testati su di me. E funzionano». [S. R. V.]

■ SELPRESS ■
www.selpress.com

La consulente: "Insegno a presentarsi bene"

Elisa Bonandini, 37 anni. «Ho lavorato 10 anni nella comunicazione, tra eventi e marketing, finché ho deciso di intraprendere un percorso formativo su di me, per migliorarmi». Mentre gira l'Italia ed è in contatto con aziende anche grandi, si rende conto che quello che sta imparando per sé servirebbe anche a tante altre professioniste... «Notavo che persone in gamba non erano adeguate nel modo di porsi e ho capito che mi sarebbe piaciuto trasmettere queste mie nuove competenze». E ha deciso di farlo diventare un lavoro.

Nell'associazione, assieme a un'altra consulente di immagine, si occupa in particolare di make-up, dando un taglio psicologico sull'importanza del presentarsi bene. «Facciamo un'analisi del viso e della figura per studiare i colori che stanno meglio». Grande spazio è dedicato ai "dress code" per le varie occasioni e al trucco con lezioni e consulenze di make-up shopping. «Accompagno la persona ad acquistare i cosmetici giusti, costruendo una trousse su misura senza spreco di tempo e denaro». Risultato già lodevole di per sé, in tempi di profumerie zeppe di tentazioni inutili. «Se lo scopo è la rinascita, il percorso di mutamento è intrapreso e bisogna far corrispondere la nuova immagine alla nuova persona». [S. R. V.]



Elisa Bonandini, 37 anni

La trainer: "Ecco come salvarsi dal mal di schiena"



Tiziana Guerra, 45 anni

Tiziana Guerra, 45 anni: «Ho un lungo trascorso di scoliosi e fin dall'infanzia ho dovuto frequentare ortopedici centri di ginnastica correttiva; ho indossato gessi fino ai 16 anni, poi mi sono fatta l'adolescenza con i busti e lo spauracchio di un'operazione alla spina dorsale...». Finché un giorno un'amica le mostra un libro di ginnastica posturale. Il metodo funziona sia per la sua schiena sia per l'estetica. Le chiedono consulenze e lei comincia a mettersi a disposizione per amicizia, finché l'azienda in cui ha lavorato in gestione qualità la lascia a casa.

«Con due figli adolescenti il primo impatto è stato choccante, poi ho sentito un alleggerimento; da tempo lavoravo cercando un entusiasmo che non trovavo più». Così decide di ricominciare da sé e di diplomarsi per portare avanti la sua «vocazione». «Se io con un problema serio sono riuscita a stare bene, non ci sono motivi per cui una persona normale non possa risolvere il problema del mal di schiena». Che riguarda percentuali altissime di donne. In associazione porterà i suoi corsi «Calla Twilly» che ha ideato lei e prevedono gruppetti di 5 persone. «Chi li seguirà potrà fare attività fisica con la certezza che la colonna vertebrale verrà preservata e il lavoro muscolare pure, perché l'aspetto estetico avrà la sua importanza; quello che ha motivato me lo trasferirò a chi vorrà». [S. R. V.]