

Buon giorno Paola, partiamo da un po' di biografia.

Nata e cresciuta a Bellinzona, originaria di Malvaglia dove ho passato buona parte della mia infanzia dalle nonne che si prendevano cura di me, mia sorella e i miei cugini. Mamie era la nonna materna, emigrata a Parigi, ritornata a Malvaglia dopo aver avuto un negozio di frutta verdura nel quartiere latino di Parigi. Mentre Lucilla era la nonna paterna, moglie di un *maronat*, quindi anche dalla parte paterna il tema dell'emigrazione parigina è presente, anche se era un'emigrazione diversa, stagionale. In regalo ho ricevuto la lingua francese; parlo di regalo perché quando impari una lingua da piccola è acquisita in modo naturale. Entrambe le nonne mi portavano in natura, anche se con modalità diverse. Perché una nonna ci faceva scoprire le bellezze della natura, mentre con l'altra vedevamo l'aspetto dei ritmi delle stagioni più dal lato contadino.

I ricordi più belli sono le passeggiate pomeridiane con la nonna materna, quando era brutto si usciva per fare almeno il *tour du pâté de maison* (che per noi era un giro a Malvaglia Rongie), mentre con la nonna paterna mi ricordo quando andavamo a cercare le capre e lei le chiamava... e noi, soprattutto io e mio cugino, la imitavamo.

Di che cosa ti sei occupata fino a poco tempo fa?

Fin da piccola, lo sport è stato per me una scuola di vita e di carattere, ho fatto molto sci di fondo, anche gare, per lo Sci Club Simano e la mia seconda casa era Cam-

l'Ospite

Paola Valchera: adesso cambio la mia vita

pra; poi da giovane adulta ho abbandonato la competizione e ho pedalato per molti anni; ho anche gestito squadre giovanili ciclistiche diventando presidente di Ticino Cycling.

Ho studiato economia e dopo una prima esperienza in ambito fiduciario sono diventata analista finanziaria forense di professione. Per 16 anni mi sono occupata di analizzare documenti e situazioni per capire cosa fosse successo a livello economico-finanziario in ambito penale.

E poi, cosa è cambiato?

Da oltre 10 anni, grazie a mia sorella, ho scoperto il teatro e frequento i laboratori di Christian Pezzati al Teatro Tan di Biasca. Penso che sia grazie alle esperienze fatte con Christian in teatro che ho iniziato a interessarmi della valorizzazione dell'umano e dei suoi talenti sia a livello individuale sia a livello di team. In teatro abbiamo fatto un'attività all'esterno nella neve, quando stavamo preparando il musical *Un altro pianeta*, e mi ricordo che dopo quell'esperienza ero scossa ed emozionata, avevo

ritrovato il mio elemento neve, la natura, e tornare al lavoro il giorno dopo è stato difficile.

L'anno seguente ho scoperto il *forest bathing*, una pratica di riconnessione con la natura, che viene dal Giappone e, dopo qualche giorno all'aria aperta, l'ufficio mi stava sempre più stretto. Grazie a un problema agli occhi ho scoperto il coaching e lì sono partita in un vortice di scoperte e voglia di cambiamento. Fino a quando ho sentito che stare di fronte alle persone, a livello lavorativo, mi stava un po' stretto e che avevo voglia di stare a fianco: per questo ho intrapreso formazioni in ambito di coaching, team coaching, facilitazione, che si aggiungevano alle precedenti di yoga e *forest bathing*.

Queste formazioni sono state un percorso di crescita personale, ma soprattutto mi hanno fatto iniziare a disegnare la via che volevo seguire, che mi stimola ed entusiasma tantissimo.

In che cosa consiste ora il tuo progetto?

Le esperienze fatte negli ultimi anni hanno fatto emergere ai miei occhi che c'è una grande ricchezza di talenti che ognuno ha dentro di sé; talvolta però non si è consapevoli di questo e quindi quello che faccio con il coaching, che spesso parte da una richiesta legata all'ambito professionale, è quella di accompagnare le persone alla consapevolezza dei loro talenti e la loro crescita come persone.

A livello di team mi piace lavorare sul far emergere la ricchezza delle diverse persone che lo compongono e creare occasioni per capirsi attraverso esperienze di gruppo che prendono spunto dalle mie passioni. All'inizio volevo proporre tali esperienze unicamente in natura, perché è un ambiente molto ispirante, però poi ho scoperto che posso portare anche alcuni elementi della natura in qualsiasi posto. C'è un'ulteriore attività che propongo ed è la facilitazione, soprattutto legata allo sviluppo di nuove idee o nuovi progetti, ma la uso anche nei miei team building. Sono tecniche e approcci che tramite workshop permettono di valorizzare l'intelligenza collettiva e rendere semplici i processi di gruppi e aziende... io dico sempre che mettono le ali ai partecipanti e ai progetti.

Questo mi fa sentire un po' una regista che mette in scena una pièce con le risorse che ha a disposizione... e qui mi sono molto utili le esperienze teatrali.

Qual è l'aspetto dell'essere umano che più ti tocca?

Io credo che ogni essere umano abbia qualcosa da esprimere, ma che non sempre è nella condizione di farlo. Ecco, a me piace creare lo spazio affinché possa emergere quel qualcosa. ■



Paola Valchera, originaria di Malvaglia, ha appena lasciato il suo lavoro di analista finanziaria forense per dedicarsi alla valorizzazione del capitale umano (foto Mario Theus – Palorma). Per saperne di più sulle sue attività: green-experience.ch.