

EP 1.1-ReflectAI - intro-scheda (1,39')

ReflectAI opera come un partner cognitivo, trasformando la pratica riflessiva post-sessione (definita come reflection-on-action) in un dialogo strutturato con un agente conversazionale.

Sviluppato dall'ISCP Italy Research Hub, si tratta di un chatbot basato su GPT-4, integrato su Telegram e progettato specificamente per la meta-riflessione del coach.

Il suo funzionamento si distingue per i seguenti aspetti fondamentali:

- **Approccio Maieutico:** A differenza di altri sistemi, ReflectAI non è prescrittivo né fornisce soluzioni né consigli. Agisce come un catalizzatore del pensiero critico attraverso domande mirate che spingono il coach a "pensare meglio" piuttosto che a fare le cose più velocemente
- **Percorso di Riflessione Strutturata:** Lo strumento guida il professionista attraverso quattro passaggi chiave:
 - **Distanziamento dai fatti:** aiuta a separare l'osservazione oggettiva degli eventi dall'interpretazione soggettiva
 - **Articolazione del dialogo interno:** stimola il coach a esplicitare pensieri e ipotesi che resterebbero altrimenti impliciti
 - **Esplorazione emotiva:** invita a riconoscere e analizzare il vissuto emotivo proprio e del coachee come fonte di dati preziosi
 - **Visione sistemica:** spinge a considerare l'impatto degli altri e del sistema più ampio, oltre a quello della diade coach-coachee.

L'efficacia di questo partner cognitivo si misura dalla qualità degli insight generati e non dal tempo risparmiato.

Le ricerche indicano che l'uso di ReflectAI favorisce una maggiore precisione linguistica e una maggiore complessità dei pensieri articolati dal coach.

Inoltre, la macchina è percepita come uno "spazio sicuro" privo di giudizi, dove il professionista può esplorare onestamente le proprie vulnerabilità, trasformando l'AI in uno "specchio riflessivo" che potenzia la consapevolezza e la professionalità.