

Da autista di autobus ad atleta e coach di resilienza: la storia di Francesco La Greca

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Bologna, 27/10/2025 – La storia di Francesco La Greca, 47 anni, napoletano d'origine ma bolognese d'adozione e padre di due figli, è quella di un uomo che ha scelto di non fermarsi mai. Conducente di autobus per Tper, negli ultimi anni ha affiancato al lavoro la passione per la corsa e per la formazione, fino a costruire un percorso che unisce sport, resilienza e crescita personale.

Tutto è iniziato nel gennaio 2021, quando La Greca ha deciso di iscriversi al Master Internazionale in Coaching ad Alte Prestazioni (MICAP), un programma triennale che combina crescita interiore, formazione avanzata e prove fisiche estreme.

L'esperienza non è stata priva di ostacoli: la perdita del padre, la nascita del secondogenito con una grave malformazione cardiaca e le sfide familiari hanno reso il percorso ancora più significativo.

“Ho imparato che la resilienza non è resistere quando è facile, ma continuare quando tutto ti dice di fermarti” racconta oggi, con la serenità di chi ha trasformato le difficoltà in carburante per crescere. Durante il Master, La Greca ha conseguito tre certificazioni in Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) — Practitioner, Master Practitioner e PNL Coach — e si è specializzato in Leadership in Azione, Negoziazioni Complesse e Marketing Strategico Automatizzato.

Le prove pratiche non sono state da meno: un campo di sopravvivenza di sette giorni in Piemonte, senza cellulare né orologio e con pochissimo cibo; una prova peso forma per dodici mesi consecutivi;

venti sessioni di coaching ricevute e dieci erogate; la maratona di New York e quella di Berlino; sei speech pubblici; e l'accompagnamento in qualità di Tutor di un gruppo di colleghi del Master nella preparazione della loro maratona. Ma la parte più sorprendente del suo percorso è come tutte queste competenze siano diventate parte integrante della sua vita quotidiana e del suo lavoro.

Ogni giorno, al volante dell'autobus, La Greca incontra centinaia di persone diverse, spesso stressate, di fretta, arrabbiate o semplicemente distratte. "Il coaching e la PNL mi hanno insegnato quanto conti la comunicazione – verbale, paraverbale e non verbale – anche in un semplice scambio di parole con un passeggero. Ho capito che dietro ogni reazione c'è un'emozione, e che la differenza sta in come scegli di rispondere, non in ciò che accade." Questa consapevolezza lo ha portato a vivere il suo lavoro con uno spirito completamente nuovo: trasformando la routine in un esercizio continuo di ascolto, empatia e crescita umana. E lo stesso approccio ha rivoluzionato anche la sua vita privata.

"Oggi applico le tecniche e i principi del coaching e della PNL anche nelle relazioni familiari: con i miei figli, che sono ancora piccoli, con mia moglie, con gli amici. Mi aiutano a comunicare in modo più consapevole, ad ascoltare davvero, a essere d'aiuto. È diventato parte del mio DNA." Proprio da questa consapevolezza nasce anche il suo nuovo obiettivo personale: approfondire ulteriormente il tema della comunicazione iscrivendosi alla Facoltà di Scienze della Comunicazione, per coronare un sogno che unisce la sua esperienza umana, professionale e formativa. "Credo che la comunicazione sia la base di tutto, soprattutto con i propri figli. Saper ascoltare, comprendere e farsi comprendere è il dono più grande che possiamo offrire a chi amiamo."

E poi c'è lo sport, da sempre filo conduttore nella sua vita. Dopo New York e Atene, il 21 settembre scorso La Greca ha completato anche la Maratona di Berlino, culmine di un percorso durato mesi durante il quale ha svolto il ruolo di tutor per alcuni colleghi del MICAP, accompagnandoli nella preparazione alla gara. "Vedere ognuno di loro tagliare il traguardo è stato uno dei momenti più belli del percorso: è lì che capisci quanto il coaching non riguardi solo te stesso, ma anche chi cammina – o corre – al tuo fianco." A pochi giorni da quella impresa, un'altra soddisfazione: il superamento del test finale da 240 domande in un'ora, con zero errori, tappa conclusiva del percorso di certificazione.

Attraverso MICAP for Children, la fondazione che sostiene bambini in condizioni di vulnerabilità, La Greca e la sua famiglia hanno scelto di adottare a distanza una bambina del Micap Village in Tanzania, contribuendo ogni anno al suo sostegno. "È un piccolo gesto, ma concreto. Sapere che possiamo essere parte del sorriso di un bambino, anche a migliaia di chilometri, dà senso a tutto."

Oggi, dopo aver affrontato la sua "maratona più lunga", Francesco guarda avanti: il suo obiettivo è mettere le competenze acquisite al servizio degli altri, aiutando le persone a raggiungere i propri traguardi personali e professionali attraverso l'ampliamento della consapevolezza, imparando a riconoscere e superare i propri limiti. "Iniziare è facile, continuare è la parte difficile."

Ma è lì che si costruisce la vera forza" - conclude La Greca.