



L'incoraggiamento e la motivazione per il futuro sono aspetti essenziali della sessione di coaching, mirati a mantenere la dinamica di cambiamento e a sostenere l'impegno del cliente nel tempo. Valorizzando gli sforzi fatti, celebrando i progressi raggiunti e rafforzando l'autostima del cliente, il coach aiuta a mantenere la sua determinazione di fronte alle sfide future e a coltivare una visione positiva del suo percorso.

La valorizzazione degli sforzi è un potente strumento di motivazione, che consiste nel riconoscere e apprezzare l'energia e il lavoro che il cliente ha investito nel suo percorso di cambiamento. Al di là dei risultati ottenuti, il coach pone l'accento sulle azioni intraprese, gli ostacoli superati e gli apprendimenti realizzati. Sottolinea le prove dell'impegno del cliente, come la sua presenza regolare alle sessioni, l'applicazione delle raccomandazioni o la sua capacità di mettersi in discussione. Esprimendo il suo riconoscimento per questi sforzi, il coach valorizza il processo di cambiamento in sé e rafforza il senso di competenza del cliente. Ad esempio, può dire: "Voglio lodare la vostra determinazione nella pratica quotidiana della meditazione, nonostante le difficoltà incontrate. La vostra perseveranza testimonia il vostro profondo impegno in questo percorso."

Celebrare i progressi è un altro modo di nutrire la motivazione del cliente, permettendogli di prendere coscienza del percorso compiuto e dei benefici ottenuti. Il coach attira l'attenzione sui cambiamenti positivi, anche i più piccoli, e li mette in prospettiva rispetto alla situazione iniziale. Può trattarsi di un miglioramento dei sintomi, di una maggiore vitalità, di una migliore gestione dello stress o di un rapporto più sereno con il cibo. Sottolineando questi progressi, il coach aiuta il cliente a sviluppare un senso di orgoglio e soddisfazione, che alimenta la sua motivazione a continuare i suoi sforzi. Ad esempio, può dire: "Quando ripensi alla tua stanchezza tre mesi fa e alla tua energia oggi, quali cambiamenti noti? È una vera metamorfosi, di cui puoi essere orgoglioso!"

Rafforzare l'autostima è un altro aspetto cruciale dell'incoraggiamento, teso ad aiutare il cliente a credere nelle sue risorse e nella sua capacità di affrontare le sfide future. Il coach mette in luce le forze, le qualità e i successi del cliente, collegandoli ai suoi obiettivi futuri. Invita ad appoggiarsi su queste risorse per superare gli ostacoli, perseverare nei momenti difficili e osare uscire dalla propria zona di comfort. Coltivando un'immagine positiva di sé stesso e del suo potenziale, il cliente sviluppa una maggior resilienza di fronte ai fallimenti e alle contrarietà. Ad esempio, il coach può dire: "Di fronte a questa nuova sfida, ricorda come sei riuscito a mantenere il tuo impegno di praticare la coerenza cardiaca ogni giorno, nonostante il tuo programma carico. Questa determinazione e creatività fanno parte delle tue grandi forze."

Oltre agli incoraggiamenti verbali, il coach può proporre strumenti concreti per mantenere la motivazione del cliente tra le sessioni. Può suggerirgli di tenere un diario per registrare i suoi successi, i suoi apprendimenti e i suoi momenti di gratitudine. Questa pratica aiuta a coltivare una visione positiva del suo percorso e a prendere coscienza dei suoi progressi nel tempo. Il coach può anche invitare il cliente a porsi sfide stimolanti ma realistiche, che gli permettano di superare se stesso rispettando i suoi limiti. Ad esempio, aumentare gradualmente la durata o la frequenza delle sue sessioni di attività fisica, o provare una nuova ricetta vegetariana ogni settimana.

L'incoraggiamento passa anche attraverso il ricordo delle motivazioni profonde che hanno spinto il cliente a impegnarsi in questo percorso di cambiamento. Invitandolo a ricollegarsi ai suoi valori, alle sue aspirazioni e alla visione della vita che desidera condurre, il coach ravviva la fiamma dell'impegno e dà significato agli sforzi da fare. Può proporre al cliente di creare un quadro di visualizzazione, rappresentante i suoi obiettivi e i benefici che spera di ottenere, per mantenere il capo nei momenti di dubbio o di stanchezza. Ad esempio, un'immagine di lui in piena forma, circondato dalla sua famiglia, con un elenco delle attività che potrà fare grazie a una miglior salute.

Infine, l'incoraggiamento implica il coltivare una relazione di fiducia e benevolenza con il cliente, che gli consenta di sentirsi sostenuto e accompagnato nel tempo. Il coach esprime la sua fiducia nelle risorse del cliente e nella sua capacità di raggiungere i suoi obiettivi, ricordandogli che resta al suo fianco per guidarlo e sostenerlo in caso di bisogno. Si mostra disponibile e ascolta, pronto ad adattare il suo accompagnamento in funzione delle sfide incontrate. Questa presenza rassicurante e questo sostegno incondizionato sono essenziali per aiutare il cliente a perseverare nei momenti di scoraggiamento e a trovare in sé la forza di continuare.

In sintesi, l'incoraggiamento e la motivazione per il futuro sono dimensioni chiave della sessione di coaching, volte a sostenere l'impegno del cliente nel tempo e ad aiutarlo a coltivare una visione positiva del suo percorso. Valorizzando i suoi sforzi, celebrando i suoi progressi e rafforzando la sua autostima, il coach alimenta la dinamica del cambiamento e

fornisce al cliente le risorse necessarie per affrontare le sfide future. Questo atteggiamento benevolo e sostenente è al centro della relazione di coaching, che mira ad accompagnare il cliente verso un benessere duraturo e appagante.

Punti da ricordare :

- L'incoraggiamento e la motivazione sono essenziali per mantenere l'impegno del cliente nel tempo e sostenere la sua dinamica di cambiamento.
- Il coach valorizza gli sforzi del cliente, mettendo in evidenza le azioni intraprese, gli ostacoli superati e i conseguenti apprendimenti, rafforzando così il suo senso di competenza.
- Celebrare i progressi, anche i più piccoli, permette al cliente di prendere coscienza del percorso compiuto e alimenta la sua motivazione a proseguire.
- Il rafforzamento dell'autostima passa attraverso la messa in luce delle forze, delle qualità e dei successi del cliente, aiutandolo a sviluppare la sua resilienza di fronte alle difficoltà.
- Strumenti concreti, come un diario o delle sfide stimolanti, possono aiutare il cliente a mantenere la sua motivazione tra le sessioni.
- Il richiamo delle motivazioni profonde e delle aspirazioni del cliente ravviva la fiamma del suo impegno e dà significato agli sforzi da compiere.
- Un rapporto di fiducia e benevolenza tra coach e cliente è essenziale affinché quest'ultimo si senta sostenuto e accompagnato nel tempo.