



La stesura del rapporto e del piano d'azione è una tappa cruciale della sessione di coaching, che consente di formalizzare gli scambi, di capitalizzare sugli apprendimenti e di tracciare la rotta per il seguito dell'accompagnamento. Prendendosi il tempo di sintetizzare i punti chiave affrontati, le decisioni prese e gli obiettivi fissati, il coach crea un supporto tangibile e strutturante per guidare il cliente nel suo progresso.

La sintesi delle informazioni raccolte durante la sessione è il punto di partenza di questo lavoro di stesura. Il coach riprende le sue note e passa in rassegna le diverse fasi dello scambio, dall'accoglienza alla conclusione, mettendo in evidenza gli elementi significativi. Si può trattare di successi condivisi, difficoltà espresse, presa di coscienza realizzata o ancora domande sollevate. Questa sintesi permette di mettere in luce i fili conduttori della sessione e di evidenziare i temi centrali emersi. Per esempio, il coach può annotare: "Il cliente ha espresso il suo orgoglio per essere riuscito a mantenere la sua pratica meditativa nonostante un programma carico. Ha preso coscienza dell'impatto positivo di questa routine sulla sua gestione dello stress e sulla qualità del suo sonno."

La valutazione dei progressi realizzati e delle difficoltà incontrate è un'altra dimensione importante del rapporto. Basandosi sui feedback del cliente e sulle sue proprie osservazioni, il coach fa un bilancio oggettivo e sfumato del percorso fatto dall'ultima sessione. Mette in evidenza i progressi significativi, i nuovi comportamenti adottati e i benefici osservati, pur sottolineando gli ostacoli persistenti o le zone di fragilità. Questa valutazione bilanciata permette di valorizzare gli sforzi del cliente, identificando allo stesso tempo i propri meccanismi di miglioramento per la prosecuzione. Per esempio, il coach può scrivere: "Il cliente è riuscito a integrare tre sessioni di camminata veloce a settimana, che gli hanno permesso di ritrovare energia e di diminuire i suoi dolori articolari. Tuttavia, trova ancora difficoltà a mantenere un'alimentazione equilibrata nel fine settimana, a causa dei pasti

presi fuori."

La formalizzazione degli obiettivi e del piano d'azione definiti con il cliente è un elemento centrale del rapporto. Il coach riprende gli obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, realistici e temporizzati (SMART) che sono stati fissati durante la sessione, facendo attenzione a formularli in modo chiaro e preciso. Dettaglia poi le fasi concrete da realizzare per raggiungere questi obiettivi, specificando le azioni da intraprendere, le risorse da mobilitare e le scadenze da rispettare. Questo piano d'azione serve da guida per il cliente tra le sessioni, offrendogli una struttura e dei punti di riferimento per avanzare. Per esempio, il coach può annotare: "Obiettivo: praticare la coerenza cardiaca per 5 minuti, 3 volte al giorno, per i prossimi 15 giorni. Azioni: scaricare l'applicazione di coerenza cardiaca, definire 3 momenti propizi nel corso della giornata, praticare seguendo le istruzioni dell'applicazione, annotare gli effetti riscontrati in un quaderno."

L'identificazione dei punti di attenzione e dei necessari aggiustamenti per il futuro è un'altra sfaccettatura del rapporto. Basandosi sul feedback del cliente e sulla sua esperienza, il coach identifica i potenziali ostacoli, le resistenze prevedibili o i bisogni di adattamento che potrebbero influenzare l'attuazione del piano d'azione. Può trattarsi di vincoli pratici, barriere psicologiche, lacune nelle competenze o ancora mancanza di supporto da parte dell'ambiente circostante. Anticipando queste sfide, il coach può suggerire strategie di contromisure, risorse aggiuntive o modifiche del piano iniziale. Per esempio, il coach può scrivere: "Il cliente ha espresso la sua paura di non riuscire a mantenere la sua nuova routine di meditazione durante il suo viaggio d'affari previsto il mese prossimo. Prevedere una sessione di preparazione specifica per identificare soluzioni adatte a questo contesto, come l'uso di un'applicazione di meditazione guidata o la realizzazione di un tempo di pratica all'inizio della giornata."

La registrazione delle osservazioni e delle ipotesi di lavoro nel file del cliente è un'ultima tappa importante nella stesura del rapporto. Durante tutta la sessione, il coach ha potuto raccogliere elementi significativi sul funzionamento del cliente, i suoi schemi di pensiero, i suoi meccanismi di difesa o ancora i suoi leve di motivazione. Queste osservazioni alimentano la sua comprensione globale del problema e gli permettono di formulare ipotesi sugli angoli dell'accompagnamento da privilegiare. Annotando nel file del cliente, il coach mette insieme una base di riflessione evolutiva: sarà in grado di mettere alla prova e affinare nel corso delle sessioni. Per esempio, il coach può scrivere: "Il cliente sembra avere un rapporto ambivalente con la nozione di piacere, che associa spontaneamente con la colpa e l'eccesso. Esplorare questa pista durante i prossimi scambi, per aiutarlo a sviluppare una visione più equilibrata e soddisfacente del piacere."

Oltre alla sua utilità per il coach, il rapporto è anche un prezioso strumento per il cliente. Fornendo al cliente un riassunto scritto della sessione, il coach gli offre un supporto concreto per prolungare gli apprendimenti, approfondire le riflessioni e radicare gli impegni. Il cliente può fare riferimento ad esso tra le sessioni per mantenere il corso,

valutare i suoi progressi e regolare le sue azioni se necessario. Il rapporto diventa così un filo conduttore nel suo percorso, un riferimento tangibile per misurare il cammino percorso e celebrare i suoi successi. Alcuni coach scelgono infatti di coinvolgere il cliente nella stesura del rapporto, proponendogli di costruire insieme il riassunto o di completarlo con le sue proprie parole. Questo approccio partecipativo rafforza l'appropriazione degli spunti e la responsabilizzazione del cliente nel suo processo di cambiamento.

In sintesi, la stesura del rapporto e del piano d'azione è un aspetto fondamentale del lavoro del coach, che consente di capitalizzare sugli apprendimenti della sessione, di formalizzare gli impegni e di tracciare la rotta per il seguito dell'accompagnamento. Sintetizzando i punti chiave, valutando i progressi, registrando le osservazioni e costruendo insieme gli obiettivi, il coach pone le basi per un percorso strutturato e significativo per il cliente. Questa fase riflessiva è anche l'occasione per il coach di affinare la sua comprensione del funzionamento del cliente e di regolare continuamente il suo approccio per offrire un accompagnamento su misura, radicato nella realtà del campo. Prestando tutta l'attenzione necessaria a questo lavoro di stesura, il coach rafforza la qualità e la pertinenza del suo accompagnamento, al servizio del progresso e dello sviluppo del cliente.

Punti da ricordare:

- La stesura del rapporto e del piano d'azione è cruciale per formalizzare gli scambi, capitalizzare sugli apprendimenti e tracciare la rotta dell'accompagnamento.
- La sintesi delle informazioni raccolte durante la sessione permette di mettere in luce i fili conduttori e i temi centrali emersi.
- La valutazione dei progressi realizzati e delle difficoltà incontrate fa un bilancio oggettivo e sfumato del cammino percorso, valorizzando gli sforzi del cliente e identificando i meccanismi di miglioramento.
- La formalizzazione degli obiettivi SMART e del piano d'azione dettagliato offre al cliente una struttura e dei punti di riferimento per avanzare tra le sessioni.
- L'identificazione dei punti di attenzione e dei necessari aggiustamenti permette di anticipare le sfide e di proporre strategie appropriate.
- La registrazione delle osservazioni e delle ipotesi di lavoro nel file del cliente alimenta la comprensione globale del problema e guida l'accompagnamento.
- Il rapporto è un prezioso strumento per il cliente, permettendo di prolungare gli apprendimenti, approfondire le riflessioni e radicare gli impegni.

- Coinvolgere il cliente nella stesura del rapporto rafforza l'appropriazione degli spunti e la responsabilizzazione nel suo processo di cambiamento.