



Il monitoraggio e il sostegno tra le sessioni sono aspetti essenziali dell'accompagnamento nel coaching, che permettono di mantenere la dinamica del cambiamento, di rafforzare gli acquisizioni e di prevenire il rischio di demotivazione o di ricaduta. Proponendo un monitoraggio adeguato e rendendosi disponibile per rispondere alle esigenze del cliente, il coach crea le condizioni per un progresso fluido e duraturo, radicato nella realtà quotidiana.

L'invio di un riassunto della sessione e del piano d'azione scritto è un primo modo per garantire un efficace monitoraggio. Trasmettendo al cliente un riassunto dei punti chiave discussi, degli obiettivi fissati e delle azioni da intraprendere, il coach offre un supporto tangibile per estendere l'apprendimento e strutturare il suo progresso. Questo documento diventa un filo rosso nel percorso del cliente, un riferimento a cui può fare riferimento tra le sessioni per mantenere la giusta direzione e valutare i suoi progressi. Alcuni coach scelgono di coinvolgere il cliente nella stesura di questo riassunto, suggerendogli di completarlo con le sue parole e riflessioni. Questo approccio partecipativo rafforza l'appropriazione degli spunti e la responsabilizzazione del cliente nel suo processo di cambiamento.

La disponibilità di risorse e strumenti complementari è un altro modo per sostenere il cliente tra le sessioni. In base alle esigenze identificate e agli obiettivi stabiliti, il coach può proporre vari strumenti per approfondire i temi trattati, sviluppare nuove competenze o facilitare l'attuazione dei cambiamenti. Può trattarsi di articoli, video, podcast, schede tecniche, esercizi guidati o applicazioni dedicate. Ad esempio, per un cliente che vuole sviluppare la sua pratica di mindfulness, il coach può suggerirgli meditazioni guidate, letture ispiratrici o applicazioni per il monitoraggio della meditazione. L'obiettivo è di offrire al cliente risorse affidabili, pertinenti e facilmente accessibili, che lo aiutino a progredire in modo autonomo tra le sessioni.

Rispondere alle domande e alle richieste del cliente è un altro aspetto cruciale del monitoraggio tra le sessioni. Essendo disponibile e reattivo per chiarire un punto, approfondire una riflessione o fornire un sostegno occasionale, il coach rafforza il legame di fiducia e la qualità dell'accompagnamento. Può essere questione di rispondere a un'email, programmare una breve chiamata o proporre un ulteriore appuntamento se necessario. L'essenziale è che il cliente si senta ascoltato, sostenuto e in grado di esprimere i suoi interrogativi o difficoltà. Il coach si preoccupa tuttavia di mantenere un quadro chiaro e dei limiti sani in questa disponibilità, per preservare l'autonomia del cliente e non creare una dipendenza dall'accompagnamento. Ad esempio, può definire intervalli di tempo dedicati alle interazioni e incoraggiare il cliente a cercare prima le sue soluzioni prima di chiedere aiuto.

Il controllo dell'implementazione delle azioni e del rispetto del piano definito è un altro aspetto importante del monitoraggio tra le sessioni. Proponendo regolari check-in, il coach può assicurarsi che il cliente stia procedendo nella giusta direzione, celebrare i suoi successi e identificare eventuali ostacoli incontrati. Questi bilanci intermedi possono prendere diverse forme a seconda delle preferenze del cliente e della natura degli obiettivi: un breve questionario online, un'email di monitoraggio, una chiamata o una sessione di coaching flash. L'essenziale è mantenere una continuità nell'accompagnamento e prevenire il rischio di procrastinazione o scoraggiamento. Ad esempio, per un cliente che si è impegnato a praticare la coerenza cardiaca ogni giorno, il coach può suggerirgli di compilare un breve diario online per monitorare la sua regolarità e i suoi progressi.

L'incoraggiamento e il sostegno nei momenti di dubbio o difficoltà sono una dimensione essenziale del monitoraggio tra le sessioni. Nonostante tutta la sua determinazione, è comune che il cliente attraversi periodi di demotivazione, fatica o rimessa in discussione, che possono indebolire il suo impegno nel processo di cambiamento. Essendo presente, attento e benevolo in questi momenti critici, il coach può aiutare il cliente a ritrovare la sua motivazione, a mettere in prospettiva i suoi fallimenti e a attingere dalle proprie risorse per riprendersi. Può essere questione di messaggi di incoraggiamento, rimandi ai successi passati, riformulazioni positive o suggerimenti di strategie di coping. L'obiettivo è di normalizzare le difficoltà, de-drammatizzare i disallineamenti e rafforzare il senso di competenza del cliente. Ad esempio, se un cliente non è riuscito a mantenere la sua nuova dieta durante un pranzo di famiglia, il coach può valorizzare la sua presa di coscienza, invitarlo a trarre lezioni da questa esperienza e incoraggiarlo a riprendere le sue buone abitudini l'indomani, senza sentirsi colpevole.

Oltre al sostegno individuale, alcuni coach scelgono di proporre forme di accompagnamento collettivo tra le sessioni, per promuovere l'aiuto reciproco, la condivisione delle esperienze e la motivazione tra i pari. Può trattarsi di gruppi di discussione online, sessioni di co-sviluppo, workshop tematici o sfide collettive. Questi spazi di scambio consentono ai clienti di sentirsi meno soli nel loro percorso, di ispirarsi ai successi degli altri e di trovare sostegno di fronte alle difficoltà incontrate. Favoriscono anche l'emergere di nuove idee, la

confrontazione dei punti di vista e l'arricchimento reciproco. Il coach si preoccupa tuttavia di mantenere un clima benevolo e sicuro in queste interazioni, stabilendo regole di funzionamento chiare e moderando gli scambi se necessario. Ad esempio, può proporre un gruppo Facebook privato dedicato ai partecipanti a un programma di coaching, con regole di riservatezza e rispetto reciproco.

La preparazione della prossima sessione è un'ultima aspetto importante del monitoraggio tra le sessioni. Inviando un promemoria alcuni giorni prima dell'appuntamento, proponendo un breve questionario di bilancio o proponendo linee di riflessione, il coach aiuta il cliente a proiettarsi nel proseguo dell'accompagnamento e a arrivare in buone condizioni. Quest'anticipazione permette anche al coach di affinare la sua comprensione delle esigenze del cliente, di adattare il contenuto della sessione e di personalizzare il suo approccio in base ai feedback ricevuti. Rafforza la dinamica di co-costruzione dell'accompagnamento e l'impegno reciproco nel processo. Ad esempio, il coach può inviare un promemoria via email 48 ore prima della sessione, con alcune domande chiave per aiutare il cliente a valutare i suoi progressi, le sue difficoltà e le sue aspettative per il futuro.

In sintesi, il monitoraggio e il sostegno tra le sessioni sono aspetti cruciali dell'accompagnamento nel coaching, che permettono di mantenere la dinamica del cambiamento, di rafforzare gli acquisizioni e di prevenire il rischio di demotivazione o di ricaduta. Proponendo un monitoraggio adeguato, essendo disponibile e incoraggiando il cliente nei momenti critici, il coach crea le condizioni per un progresso fluido e duraturo, radicato nella realtà quotidiana. Questa presenza benevola e strutturante è al cuore della postura del coach, che mira a rendere l'intervallo tra le sessioni uno spazio di sperimentazione, integrazione e celebrazione dei successi del cliente. Dedicando tutta l'attenzione necessaria a questo monitoraggio personalizzato, il coach rafforza la qualità e la pertinenza del suo accompagnamento, al servizio dell'autonomia e dello sviluppo del cliente.

Punti da ricordare :

- Il monitoraggio tra le sessioni è essenziale per mantenere la dinamica del cambiamento, rafforzare gli acquisizioni e prevenire il rischio di demotivazione o di ricaduta.
- L'invio di un riassunto della sessione e del piano d'azione offre al cliente un supporto tangibile per estendere l'apprendimento e strutturare il suo progresso.
- La disponibilità di risorse e strumenti complementari aiuta il cliente a progredire in modo autonomo tra le sessioni.
- La disponibilità del coach per rispondere alle domande e alle richieste del cliente rafforza il legame di fiducia e la qualità dell'accompagnamento, mantenendo al contempo un quadro chiaro.

- Il controllo dell'attuazione delle azioni e dei check-in regolari permette di mantenere una continuità nell'accompagnamento e di prevenire il rischio di procrastinazione.
- L'incoraggiamento e il sostegno nei momenti di dubbio sono essenziali per aiutare il cliente a ritrovare la sua motivazione e a attingere dalle proprie risorse.
- Modelli di accompagnamento collettivo possono favorire l'aiuto reciproco, la condivisione delle esperienze e la motivazione tra i pari.
- La preparazione della prossima sessione aiuta il cliente a proiettarsi nel proseguo dell'accompagnamento e rafforza la dinamica di co-costruzione.

Proponendo un monitoraggio personalizzato e benevolo, il coach crea le condizioni per un progresso fluido e duraturo, al servizio dell'autonomia e dello sviluppo del cliente.