



La postura e l'atteggiamento del coach sono elementi fondamentali per creare un ambiente favorevole al cambiamento e alla realizzazione del cliente. Oltre alle tecniche e agli strumenti, è la qualità della relazione che determinerà l'efficacia dell'accompagnamento. Il coach deve incarnare un certo numero di valori e principi nel suo modo di essere e di interagire con il cliente.

La benevolenza è un atteggiamento di base indispensabile. Consiste nel volere il bene del cliente, nel cercare di capire il suo punto di vista e le sue esigenze senza formulare giudizi. Il coach benevolo è caloroso, incoraggiante, rassicurante. Crede profondamente nella capacità del suo cliente di evolvere e di trovare le proprie soluzioni. Per esempio, di fronte a un cliente che esprime la sua delusione per non aver raggiunto il suo obiettivo di perdita di peso, il coach benevolo dirà: "Capisco la vostra frustrazione, e allo stesso tempo vedo tutti gli sforzi che avete fatto e i cambiamenti positivi che avete già realizzato. Avete tutte le risorse in voi per raggiungere il vostro obiettivo, anche se il percorso è a volte tortuoso."

Il non-giudizio è direttamente legato alla benevolenza. Implica la sospensione dei propri criteri di valutazione, delle proprie opinioni e preferenze per accogliere con apertura e rispetto la realtà del cliente. Il coach non giudica le scelte, le azioni o le emozioni del cliente, ma cerca di comprenderle e di utilizzarle come leve di cambiamento. Per esempio, se un cliente ammette di aver fatto degli scostamenti alimentari durante il fine settimana, il coach si asterrà da qualsiasi commento colpevolizzante e esplorerà piuttosto le circostanze e gli inneschi di questi scostamenti per trarne lezioni.

L'autenticità è un'altra qualità essenziale del coach. Consiste nell'essere vero, sincero e coerente nel suo modo di essere e di comunicare. Il coach autentico non recita un ruolo, è se stesso nella relazione, pur mantenendo un quadro professionale. Riconosce i propri limiti e

le proprie imperfezioni, e le utilizza in modo appropriato nell'accompagnamento. Per esempio, il coach potrebbe condividere brevemente la sua propria esperienza di fronte a una difficoltà simile a quella del cliente, non per evidenziare se stesso, ma per mostrare la sua umanità e incoraggiare il cliente a sfruttare le sue risorse.

La congruenza è un concetto vicino all'autenticità. Denota l'allineamento tra ciò che il coach pensa, sente, dice e fa. Un coach congruente è percepito come affidabile e integro, il che favorisce la fiducia e l'alleanza terapeutica. Per esempio, se il coach avverte una discrepanza tra il discorso e il non verbale del cliente, condividerà la sua impressione in modo benevolo: "Sento che vi siete motivati a fare più attività fisica, e allo stesso tempo vi sento un po' tesi quando ne parlate. C'è qualcosa che vi preoccupa o vi impedisce a riguardo?"

La flessibilità e l'adattamento sono qualità indispensabili per rispondere alle esigenze specifiche di ciascun cliente. Il coach deve essere in grado di adattare il suo stile di comunicazione, i suoi strumenti e le sue proposte in funzione della personalità, delle preferenze e delle reazioni del cliente. Deve mostrare creatività e flessibilità per costruire un accompagnamento su misura. Ad esempio, con un cliente che ha bisogno di un quadro rassicurante e di chiare istruzioni, il coach proporrà un programma ben strutturato con obiettivi precisi. Con un cliente che ha bisogno di più autonomia e di spazio di manovra, favorirà la sperimentazione e l'autovalutazione.

La riservatezza e il rispetto della vita privata sono principi deontologici imprescindibili in qualsiasi relazione di aiuto. Il coach si impegna a rispettare scrupolosamente il segreto professionale e a non divulgare alcuna informazione riguardante il cliente senza il suo esplicito consenso. Cerca di creare uno spazio di riservatezza favorevole alla libera espressione dei pensieri e delle emozioni del cliente. Per esempio, il coach chiederà il permesso del cliente prima di condividere alcuni elementi del suo caso con un altro professionista della salute, anche se ciò viene fatto nell'interesse del cliente.

Infine, il riconoscimento dei limiti e delle competenze è una prova di umiltà e di professionalità da parte del coach. Deve essere consapevole dei confini del suo campo d'azione e non esitare a indirizzare il cliente verso altre risorse quando necessario. Per esempio, di fronte a un cliente che mostra sintomi depressivi gravi, il coach proporrà di lavorare in collaborazione con un psicoterapeuta o uno psichiatra, mantenendo l'accompagnamento sugli aspetti legati allo stile di vita e all'equilibrio ormonale.

Incorporando queste diverse sfaccettature di una postura di supporto e responsabile, il coach crea le condizioni ottimali per far sentire il cliente al sicuro, supportato e incoraggiato lungo tutto il suo percorso verso un benessere ormonale e globale.

Punti chiave da ricordare:

- La postura e l'atteggiamento del coach sono essenziali per creare una relazione favorevole

al cambiamento e alla realizzazione del cliente.

- La benevolenza consiste nel volere il bene del cliente, nel capirlo senza giudizio e nel credere nella sua capacità di evolvere.
- Il non-giudizio implica la sospensione dei propri criteri di valutazione per accogliere con rispetto la realtà del cliente.
- L'autenticità del coach si traduce in una comunicazione sincera e coerente, stando se stessi pur mantenendo un quadro professionale.
- La congruenza è l'allineamento tra i pensieri, le sensazioni, le parole e le azioni del coach, ciò favorisce la fiducia.
- La flessibilità e l'adattamento permettono al coach di adattare il suo accompagnamento ai bisogni specifici di ciascun cliente.
- La riservatezza e il rispetto della vita privata sono principi deontologici fondamentali.
- Il riconoscimento dei limiti di competenza del coach è importante per indirizzare il cliente verso altre risorse se necessario.

In sintesi, il coach deve incarnare un insieme di valori e principi nella sua postura per creare un'alleanza terapeutica solida e un accompagnamento personalizzato ed efficace.