



La valutazione dei progressi e dei risultati è una fase cruciale della seduta di coaching, che permette di misurare concretamente i progressi del cliente e l'efficacia del supporto proposto. Facendo riferimento a indicatori oggettivi e soggettivi, il coach può aiutare il cliente a prendere coscienza dei cambiamenti avvenuti dall'inizio del percorso, e a rafforzare la sua motivazione per le tappe future.

La misurazione dei parametri antropometrici e biologici è un primo livello di valutazione, particolarmente rilevante nell'ambito di un coaching in salute ormonale. Confrontando le misure di peso, di massa grassa, di pressione arteriosa o di glicemia con i valori iniziali, il coach e il cliente possono notare i progressi fisici realizzati. Questi dati oggettivi permettono di validare l'impatto dei cambiamenti nello stile di vita, come l'adozione di un'alimentazione più equilibrata o la pratica regolare di un'attività fisica. Possono anche alertare su eventuali regolazioni da fare se i risultati non sono all'altezza delle aspettative.

La somministrazione di questionari e scale di valutazione è un altro modo per oggettivare i progressi. Utilizzando strumenti scientificamente validati, come scale di qualità della vita, di benessere psicologico o di sintomi specifici (dolori, affaticamento, ansia...), il coach può misurare l'evoluzione dello stato globale del cliente. Il confronto dei punteggi ottenuti nel corso delle sedute consente di visualizzare i settori in cui i progressi sono più significativi, e quelli che richiedono ancora sforzi. Queste valutazioni standardizzate danno anche al cliente l'opportunità di prendere le distanze dalla sua esperienza e di rendersi conto dei benefici del percorso, talvolta in maniera più tangibile che attraverso la semplice introspezione.

Il raccolto delle sensazioni corporee e delle emozioni è un aspetto più soggettivo, ma altrettanto essenziale, della valutazione dei progressi. Invitando il cliente a descrivere i

cambiamenti percepiti nel suo corpo, come un recupero di energia, una diminuzione delle tensioni o una maggiore flessibilità, il coach lo aiuta a ricollegarsi alle sue sensazioni fisiche e a sviluppare una migliore coscienza di sé. Allo stesso modo, l'espressione delle emozioni e degli stati d'animo associati ai progressi realizzati, come una maggiore serenità, una maggiore fiducia o una visione più positiva del futuro, permette di misurare l'impatto del percorso sul benessere psicologico del cliente. Queste testimonianze incarnate e personali danno senso e valore ai cambiamenti apportati, al di là dei semplici numeri.

L'analisi degli scarti rispetto agli obiettivi fissati è un altro aspetto della valutazione dei progressi. Riprendendo gli obiettivi definiti nelle sedute precedenti, il coach e il cliente possono misurare il cammino percorso e identificare eventuali disallineamenti tra le aspettative iniziali e i risultati ottenuti. Questo confronto può mettere in luce obiettivi troppo ambiziosi, ostacoli sottovalutati o strategie inadeguate. È anche l'occasione per riaggiustare gli obiettivi in funzione delle nuove priorità del cliente, delle sue risorse attuali e delle opportunità che si presentano. L'idea non è quella di giudicare o sanzionare gli scarti, ma di trarne insegnamenti per ottimizzare il proseguimento dell'accompagnamento.

L'identificazione dei benefici ottenuti e dei cambiamenti realizzati è un passaggio valorizzante e motivante della valutazione dei progressi. Elencando i successi, le nuove competenze acquisite e i miglioramenti constatati, il coach mette in luce i risultati del lavoro compiuto e rafforza il senso di efficacia personale del cliente. Possono essere benefici concreti, come la perdita di peso, la regolarizzazione dei cicli mestruali o l'aumento della massa muscolare, ma anche cambiamenti più qualitativi, come una migliore gestione dello stress, un rapporto più sereno con il cibo o un'immagine corporea più positiva. Celebrando queste vittorie, grandi e piccole, il coach alimenta la dinamica del cambiamento e incoraggia il cliente a perseverare nei suoi sforzi.

Oltre ai progressi individuali, la valutazione può riguardare anche la qualità della relazione di coaching e la soddisfazione del cliente per l'accompagnamento proposto. Chiedendo un feedback sincero e costruttivo sui punti di forza e le aree di miglioramento del percorso, il coach dimostra il suo impegno in una relazione di partnership e la sua preoccupazione di adeguarsi alle esigenze specifiche del cliente. Questa valutazione bidirezionale è un'occasione per rafforzare l'alleanza terapeutica, chiarire le aspettative reciproche e adattare le modalità di accompagnamento, se necessario.

In sintesi, la valutazione dei progressi e dei risultati è una tappa imperdibile della sessione di coaching, che permette di fare un bilancio oggettivo e soggettivo dei progressi realizzati. Facendo riferimento a indicatori vari, che vanno dalle misure fisiche alle sensazioni emozionali, il coach aiuta il cliente a prendere consapevolezza dei cambiamenti apportati e a rafforzare la sua motivazione per le tappe future. Questa valutazione è anche l'occasione di adeguare gli obiettivi, le strategie e i modi di accompagnamento, in una logica di miglioramento continuo e di co-costruzione della relazione di coaching. Concentrando tutta l'attenzione necessaria su questa tappa chiave, il coach pone le basi per un

accompagnamento personalizzato, efficace e significativo per il cliente.

Punti da ricordare:

1. La valutazione dei progressi e dei risultati è cruciale per misurare i progressi del cliente e l'efficacia dell'accompagnamento.
2. I parametri antropometrici e biologici, così come i questionari e le scale di valutazione, permettono di oggettivare i progressi realizzati a livello fisico e psicologico.
3. Il raccolto delle sensazioni corporee e delle emozioni fornisce una dimensione soggettiva essenziale alla valutazione, dando senso e valore ai cambiamenti apportati.
4. L'analisi degli scarti rispetto agli obiettivi fissati permette di identificare i disallineamenti e di riadattare le strategie di accompagnamento.
5. L'identificazione dei benefici ottenuti e dei cambiamenti realizzati rafforza la motivazione e il senso di efficacia personale del cliente.
6. La valutazione della qualità della relazione di coaching e della soddisfazione del cliente favorisce un approccio di miglioramento continuo e di co-costruzione dell'accompagnamento.
7. Concentrando tutta l'attenzione necessaria su questa tappa chiave, il coach pone le basi per un accompagnamento personalizzato, efficace e significativo per il cliente.