



Il ritorno sul periodo trascorso e le azioni intraprese è una fase essenziale della sessione di coaching, permettendo di fare il punto sui progressi realizzati, sulle difficoltà incontrate e sugli insegnamenti tratti dall'ultimo incontro. Invitando il cliente a condividere le sue esperienze e riflessioni, il coach aiuta a prendere distanza sul suo percorso e ad identificare i fattori di cambiamento su cui può fare affidamento per il futuro.

La revisione degli eventi significativi e dei cambiamenti osservati è un buon punto di partenza per questo ritorno di esperienza. Il coach può chiedere al cliente di raccontare i momenti chiave della sua settimana o quindicina, mettendo l'accento sulle situazioni legate ai suoi obiettivi di coaching. Potrebbero esserci successi, presa di coscienza, sfide affrontate o momenti di dubbio. Ascoltando attentamente il resoconto del cliente, il coach può individuare le emozioni, le credenze e i modelli di pensiero che sottendono le sue azioni e reazioni.

La valutazione dei successi e delle difficoltà incontrate è un altro aspetto importante di questo ritorno. Il coach può incoraggiare il cliente a celebrare i suoi successi, anche i più piccoli, e a riconoscere gli sforzi che ha fatto per raggiungerli. Evidenziando questi successi, il coach rafforza il senso di competenza e di fiducia del cliente, e aiuta ad instaurare nuovi comportamenti positivi. Allo stesso modo, l'indagine sui problemi e sugli ostacoli permette di identificare le aree di resistenza e le credenze limitanti che possono ostacolare il cambiamento. Accogliendo queste sfide con gentilezza e senza giudizio, il coach aiuta il cliente a minimizzarle e a vederle come opportunità di apprendimento.

L'analisi dei fattori propizi e degli ostacoli è un passo chiave per capire i meccanismi del cambiamento. Il coach può invitare il cliente a riflettere sugli elementi che hanno favorito i suoi successi, come le sue risorse personali, le sue strategie efficaci o i suoi supporti esterni.

Prendendo consapevolezza di questi vantaggi, il cliente può farli leva più facilmente di fronte alle sfide future. Allo stesso modo, l'identificazione degli ostacoli, siano essi interni (paure, dubbi, abitudini) o esterni (vincoli, influenze negative), permette di anticiparli e di sviluppare strategie per superarli.

Il riconoscimento degli sforzi fatti e dei progressi realizzati è un'altra dimensione essenziale di questo ritorno. Anche se il cliente non ha raggiunto tutti i suoi obiettivi, è importante valorizzare il percorso compiuto e gli insegnamenti appresi. Evidenziando i passi compiuti, i nuovi comportamenti adottati e le presa di coscienza effettuate, il coach aiuta il cliente a misurare il lavoro svolto e a rafforzare la sua motivazione per il futuro. Potrebbe essere utile ritornare sugli obiettivi stabiliti nella sessione precedente e celebrare i progressi, regolando le aspettative se necessario.

L'aggiustamento degli obiettivi e del piano d'azione è spesso una conseguenza naturale di questo ritorno di esperienza. In funzione dei successi, delle difficoltà e degli insights del cliente, potrebbe essere pertinente rivedere le priorità, i tempi o i mezzi impiegati. Il coach può aiutare il cliente a definire obiettivi più realistici, più specifici o più in linea con i suoi valori e aspirazioni profonde. Si può anche proporre nuove strategie o risorse per superare gli ostacoli identificati e mantenere la dinamica del cambiamento.

In sintesi, il ritorno sul periodo trascorso e le azioni intraprese è un momento forte della sessione di coaching, che permette di fare un bilancio costruttivo e di regolare la traiettoria verso gli obiettivi del cliente. Esplorando i successi, le difficoltà e gli insegnamenti, il coach aiuta il cliente a rafforzare la sua fiducia, la sua lucidità e la sua capacità di guidare il proprio cambiamento. Questa tappa è anche l'occasione per celebrare i progressi, minimizzare i fallimenti e riaffermare l'impegno reciproco nel processo di coaching. Dedicando il tempo e l'attenzione necessari a questo ritorno di esperienza, il coach getta le basi per una sessione produttiva e significativa per il cliente.

Punti da ricordare :

- Il ritorno sul periodo trascorso e le azioni intraprese è una fase chiave della sessione di coaching per fare il punto sulle progressi, le difficoltà e gli insegnamenti del cliente.
- Il coach invita il cliente a condividere le sue esperienze e riflessioni sugli eventi significativi, i successi e le sfide incontrate dall'ultima sessione.
- Celebrare i successi, anche i più piccoli, rafforza il senso di competenza e di fiducia del cliente, e aiuta ad instaurare nuovi comportamenti positivi.
- Esplorare le difficoltà e gli ostacoli con gentilezza permette di identificare le aree di resistenza e le credenze limitanti, e di vederle come opportunità di apprendimento.

- Analizzare i fattori propizi e gli ostacoli aiuta il cliente a prendere consapevolezza dei suoi vantaggi e a sviluppare strategie per affrontare le sfide future.

- Riconoscere gli sforzi fatti e i progressi realizzati, anche se tutti gli obiettivi non sono raggiunti, valorizza il percorso compiuto e rafforza la motivazione del cliente.

- Ajustare gli obiettivi e il piano d'azione in funzione dei successi, delle difficoltà e degli intuizioni del cliente permette di mantenere una traiettoria realistica e significativa.

- Questo ritorno di esperienza è l'occasione per celebrare i progressi, minimizzare i fallimenti e riaffermare l'impegno reciproco nel processo di coaching.