



La conclusione della sessione e la chiusura sono momenti cruciali della sessione di coaching, che permettono di concludere positivamente lo scambio, rafforzare gli acquisiti e preparare il seguito dell'accompagnamento. Prendendosi il tempo per fare un bilancio costruttivo, riaffermare gli impegni e esprimere la sua gratitudine, il coach crea le condizioni per una transizione fluida e motivante verso la prossima fase del percorso.

Il riassunto dei punti chiave discussi è un primo modo per concludere la sessione, ricordando i temi maggiori che sono stati esplorati e le decisioni che sono state prese. Il coach può passare in rassegna le diverse fasi della sessione, dall'accoglienza alla definizione degli obiettivi, sottolineando i momenti forti e gli apprendimenti realizzati. Questo riassunto permette di rafforzare l'integrazione dei concetti e di assicurarsi che il cliente se ne vada con una visione chiara degli elementi da ricordare. Ad esempio, il coach può dire: "Abbiamo affrontato diversi argomenti importanti oggi, tra cui l'impatto dello stress sulla tua salute, i benefici della coerenza cardiaca e l'importanza di un'alimentazione ricca di omega-3. Hai deciso di mettere in pratica una routine di meditazione mattutina e di aggiungere semi di lino alla tua colazione."

Il controllo dello stato emotivo e fisico del cliente è un'altra fase importante della conclusione, che permette di assicurarsi che la sessione si chiuda su una nota positiva e bilanciata. Il coach può chiedere al cliente come si sente, quali sono le sue impressioni sugli scambi appena avvenuti e se ha domande o preoccupazioni rimaste sospese. Questa attenzione rivolta alle esperienze del cliente permette di rilevare eventuali tensioni, incomprensioni o emozioni difficili che potrebbero richiedere un tempo di ascolto supplementare. Il coach può quindi proporre uno spazio per accogliere e placare queste sensazioni, affinché il cliente possa partire nelle migliori condizioni. Ad esempio, se il cliente esprime preoccupazione per la sua capacità di mantenere i suoi impegni, il coach può

invitarlo a esprimere i suoi dubbi, poi lo rassicura sulle sue risorse e gli ricorda che sarà lì per sostenerlo in caso di necessità.

Il promemoria delle azioni da intraprendere è un altro elemento chiave della conclusione, che permette di rafforzare l'impegno del cliente e di radicarlo in una dinamica di azione. Il coach può riepilogare gli obiettivi definiti e le fasi concrete da realizzare prima della prossima sessione, assicurandosi che siano chiari, realistici e motivanti per il cliente. Può anche proporre strumenti o risorse supplementari per facilitare la messa in pratica, come schede pratiche, applicazioni o link a articoli pertinenti. Questa proiezione verso l'azione aiuta il cliente a sentirsi in movimento e a mantenere la sua determinazione tra le sessioni. Ad esempio, il coach può dire : "Il tuo obiettivo per le prossime due settimane è praticare la respirazione addominale per 5 minuti ogni sera prima di andare a letto. Ti invio stasera una guida audio per accompagnarti in questo esercizio."

La prenotazione dell'appuntamento per la prossima sessione è una fase importante della chiusura, che permette di garantire la continuità dell'accompagnamento e di mantenere la dinamica di cambiamento. Fissando subito la data e l'ora del prossimo incontro, il coach invia un messaggio di affidabilità e impegno nella relazione. Può anche ricordare le modalità pratiche, come il luogo, la durata e gli eventuali documenti da preparare. Questa anticipazione del seguito del percorso rassicura il cliente e lo aiuta a proiettarsi positivamente verso le prossime fasi. Ad esempio, il coach può dire : "Ti propongo di rivederci tra 15 giorni, mercoledì 18 alle 10. Faremo un bilancio della messa in pratica della tua routine di meditazione e dei benefici che avrai osservato. Non esitare a segnare i tuoi successi e le tue difficoltà nel tuo diario di bordo."

I rituali di fine sessione sono un altro modo di segnare positivamente la transizione verso il dopo-sessione e di coltivare una relazione di qualità con il cliente. Possono trattarsi di gesti semplici, come una stretta di mano calorosa, un sorriso complicato o una parola di incoraggiamento personalizzata. Queste micro-attenzioni contribuiscono a rafforzare il legame di fiducia e benevolenza, apportando al tempo stesso un tocco di umanità e autenticità alla relazione. Alcuni coach scelgono anche di introdurre rituali più elaborati, come un minuto di silenzio, una respirazione profonda condivisa o uno scambio di gratitudine. L'essenziale è che questi rituali siano in linea con la personalità del coach e le esigenze del cliente, in modo che siano vissuti come un momento privilegiato e nutritivo.

L'espressione di gratitudine reciproca è un bel modo di concludere la sessione su una nota positiva e valorizzante. Il coach può ringraziare calorosamente il cliente per la sua presenza, il suo impegno e la sua sincerità durante tutta la sessione. Può sottolineare i momenti forti dello scambio, le presa di coscienza ispiranti o gli sforzi coraggiosi di cui è stato testimone. Questo riconoscimento autentico aumenta l'autostima del cliente e rafforza la sua motivazione a proseguire il lavoro intrapreso. In cambio, il coach può invitare il cliente a esprimere ciò che ricorda di positivo dalla sessione e ciò che ha apprezzato nella qualità dell'accompagnamento. Questo feedback costruttivo nutre la fiducia del coach e gli

permette di aggiustare la sua postura per essere il più vicino possibile alle esigenze del cliente. Ad esempio, il coach può dire : "Voglio ringraziarti sinceramente per il tuo impegno costante e la tua determinazione a prenderti cura della tua salute. La tua testimonianza sui benefici della camminata mi ha molto toccato e ispirato. Dal tuo lato, cosa ritieni prezioso del nostro scambio oggi?"

In sintesi, la conclusione della sessione e la chiusura sono momenti importanti del rapporto di coaching, che permettono di chiudere positivamente lo scambio, rafforzare gli acquisiti e preparare serenamente il seguito dell'accompagnamento. Facendo un bilancio costruttivo, ricordando gli impegni e coltivando un rapporto di gratitudine reciproca, il coach crea le condizioni per una transizione fluida e motivante verso le prossime fasi del percorso. Questa attenzione per i dettagli relazionali e la qualità del legame è al cuore della postura del coach, che mira a fare di ogni sessione un momento privilegiato di connessione, crescita e celebrazione dei progressi del cliente.

Punti da ricordare:

- La conclusione della sessione e la chiusura sono momenti chiave per chiudere positivamente lo scambio, rafforzare i risultati e preparare il seguito dell'accompagnamento.
- La rassegna dei punti discussi permette di sottolineare i momenti forti e gli apprendimenti, rafforzando così l'integrazione dei concetti da parte del cliente.
- Lo stato emotivo e fisico del cliente alla fine della sessione assicura di rilevare eventuali tensioni e di rispondere ad esse affinché il cliente parta nelle migliori condizioni.
- Ricordare le azioni da intraprendere, con obiettivi chiari e realistici, rafforza l'impegno e la motivazione del cliente tra le sessioni.
- Fissare il prossimo appuntamento mantiene la dinamica del cambiamento e rassicura il cliente anticipando le prossime fasi.
- I rituali di fine sessione, adattati a ciascuno, contrassegnano positivamente la transizione e coltivano una relazione di qualità.
- L'espressione di gratitudine reciproca in conclusione mantiene alta l'autostima del cliente, alimenta la fiducia del coach e rafforza il legame.

Curando queste fasi di conclusione e chiusura, il coach fa di ogni sessione un momento privilegiato di connessione, crescita e celebrazione dei progressi del cliente.