



La creazione di un'alleanza terapeutica è un elemento chiave per il successo di un accompagnamento nel coaching ormonale. Questa alleanza indica la qualità del legame collaborativo che si stabilisce tra il coach e il cliente, basato sulla fiducia, sul rispetto reciproco e su un accordo sugli obiettivi e sui mezzi per raggiungerli. È il terreno su cui potrà dispiegarsi tutto il processo di cambiamento.

Per creare un'alleanza solida, il coach deve prima stabilire un clima di fiducia e sicurezza. Questo passa attraverso un atteggiamento caloroso, empatico e benevolo, che mostra al cliente che è accettato e sostenuto incondizionatamente. Il coach si impegna a creare uno spazio confidenziale, al riparo dai giudizi e dalle pressioni esterne, dove il cliente può sentirsi libero di esprimersi ed esplorare le sue difficoltà. Ad esempio, il coach può dire: "Tutto ciò che condividerete qui rimarrà strettamente tra noi. È uno spazio in cui potete sentirvi al sicuro per esprimere i vostri pensieri e le vostre emozioni, senza paura di essere giudicati."

La definizione di un quadro chiaro ed esplicito è un'altra componente essenziale dell'alleanza. Il coach spiega il corso delle sessioni, le regole deontologiche che governano la relazione, i limiti del suo campo di competenza. Egli si assicura che il cliente comprenda ed accetti questo quadro, che servirà come punto di riferimento durante tutto l'accompagnamento. Ad esempio: "Ci vedremo una volta alla settimana per 3 mesi, per sessioni di un'ora. Il mio ruolo sarà di ascoltarvi, di guidarvi e di fornirvi gli strumenti nella vostra ricerca, ma siete voi che rimanete l'esperto della vostra vita e che prenderete le decisioni. Se ad un certo punto sento che i vostri bisogni superano il mio campo di competenza, vi proporrò altre risorse adeguate."

La co-costruzione degli obiettivi e del piano d'azione è un altro pilastro dell'alleanza. Il

coach non si pone come esperto che sa cosa è buono per il cliente, ma lo accompagna a chiarire i suoi propri bisogni e aspirazioni. Gli obiettivi vengono definiti insieme, assicurandosi che siano specifici, raggiungibili e in linea con i valori del cliente. Il piano d'azione è anche elaborato in modo collaborativo, basandosi sulle risorse e le preferenze del cliente. Ad esempio: "Quali sarebbero i cambiamenti più importanti per voi nei prossimi 3 mesi? Come sapreste che la situazione è migliorata? Quali sarebbero i primi passi realistici per avanzare in questa direzione?"

L'alleanza presume un impegno reciproco e una responsabilità condivisa tra il coach e il cliente. Il coach si impegna a fornire un accompagnamento di qualità, a essere presente e coinvolto nella relazione. Ma chiarisce anche che i risultati dipenderanno dall'impegno e dalle azioni del cliente stesso. Il cliente è incoraggiato a partecipare attivamente al processo, a sperimentare nuovi comportamenti e a fare il punto sui suoi progressi. Ad esempio: "Il mio impegno è di essere al 100% per sostenervi e portarvi le mie competenze. Ma siete voi che avete il controllo e che farete il lavoro tra le sessioni. Cos'è che vi aiuterebbe a mantenere la vostra motivazione e il vostro impegno nel lungo termine?"

Infine, il coach deve prestare attenzione alla gestione delle aspettative e delle proiezioni nella relazione. Il cliente può a volte aspettarsi che il coach risolva i suoi problemi al suo posto, che gli dia risposte pronte o che sia un amico. Il coach deve identificare queste aspettative irrealistiche e riproporle con benevolenza, ricordando il suo ruolo e gli obiettivi dell'accompagnamento. Ad esempio: "Capisco il vostro desiderio che vi dica cosa fare, ma il mio ruolo è piuttosto quello di aiutarvi a trovare le vostre proprie soluzioni. Non sono qui per decidere al vostro posto, ma per accompagnarvi nelle vostre scelte."

Prestando attenzione a questi diversi aspetti durante tutto l'accompagnamento, il coach favorisce lo sviluppo di un'alleanza collaborativa solida. Questa alleanza è sia la base che il motore del cambiamento: offre al cliente uno spazio sicuro per esplorare le sue difficoltà, e una relazione di sostegno per osare a sperimentare nuove possibilità. Sentendosi ascoltato, rispettato e sostenuto senza essere giudicato, il cliente sviluppa progressivamente una maggiore fiducia in se stesso e nella sua capacità di raggiungere i suoi obiettivi di benessere ormonale e globale.

Punti chiave:

1. L'alleanza terapeutica è un elemento chiave del successo dell'accompagnamento nel coaching ormonale. Si basa sulla fiducia, il rispetto reciproco e un accordo sugli obiettivi e sui mezzi per raggiungerli.
2. Per creare un'alleanza solida, il coach deve stabilire un clima di fiducia e sicurezza adottando un atteggiamento caloroso, empatico e benevolo.
3. La definizione di un quadro chiaro ed esplicito è essenziale. Il coach spiega il corso delle

sessioni, le regole deontologiche e i limiti del suo campo di competenza.

4. La co-costruzione degli obiettivi e del piano d'azione è un pilastro dell'alleanza. Il coach accompagna il cliente nella chiarificazione dei suoi bisogni e aspirazioni, assicurandosi che gli obiettivi siano specifici, raggiungibili e in linea con i valori del cliente.

5. L'alleanza presuppone un impegno reciproco e una responsabilità condivisa tra il coach e il cliente. Il coach si impegna a fornire un accompagnamento di qualità, mentre il cliente è incoraggiato a partecipare attivamente al processo.

6. Il coach deve prestare attenzione alla gestione delle aspettative e delle proiezioni nella relazione, riproponendo con benevolenza le aspettative irrealistiche del cliente e ricordando il suo ruolo e gli obiettivi dell'accompagnamento.

7. Un'alleanza collaborativa solida offre al cliente uno spazio sicuro per esplorare le sue difficoltà e una relazione di sostegno per osare a sperimentare nuove possibilità, favorendo così lo sviluppo della sua fiducia in sé stesso e nella sua capacità di raggiungere i suoi obiettivi di benessere ormonale e globale.