



Lo scambio di esperienze e sentimenti è un momento chiave nella sessione di coaching, che permette di esplorare in profondità le esperienze soggettive del cliente e di dare un significato ai cambiamenti realizzati. Invitando il cliente a condividere le sue emozioni, i suoi pensieri e le sue sensazioni in relazione ai progressi compiuti, il coach lo aiuta a prendere coscienza delle ripercussioni positive dell'approccio sulla sua vita quotidiana e sul suo benessere globale.

Questo scambio è l'occasione per il cliente di esprimere le emozioni positive associate ai cambiamenti, come l'orgoglio, la gioia, la gratitudine o il sollievo. Esprimendo questi sentimenti, il cliente li intensifica e li radica nella sua memoria emotiva, rafforzando così la sua motivazione a proseguire i suoi sforzi. Il coach può incoraggiare questa espressione ponendo domande aperte, riflettendo le emozioni percepite e accogliendo con benevolenza le condivisioni del cliente.

Parallelamente, l'esplorazione dei pensieri e delle credenze legate ai cambiamenti permette di mettere in luce le evoluzioni cognitive del cliente. Identificando le nuove prospettive, le presa di coscienza e i cambiamenti di mentalità, il coach aiuta il cliente a consolidare questi acquisizioni e ad integrarli nella sua visione di sé e del mondo. Si può trattare, ad esempio, di una maggiore fiducia nelle sue capacità, di una visione più sfumata e realista delle sue sfide, o ancora di una maggiore accettazione di sé e dei suoi difetti.

Lo scambio sui sentimenti corporei è un'altra dimensione importante di questa esplorazione. Invitando il cliente a descrivere i cambiamenti percepiti nel suo corpo, come una migliore vitalità, una diminuzione delle tensioni o una maggiore facilità nei suoi movimenti, il coach lo aiuta a riconnettersi alle sue sensazioni fisiche e a sviluppare un rapporto più positivo con il suo corpo. Questa presa di coscienza dei benefici incarnati

dell'approccio rafforza la motivazione del cliente a prendersi cura di sé e a mantenere le nuove abitudini di vita acquisite.

Oltre agli aspetti positivi, questo scambio è anche l'occasione per esplorare i dubbi, le paure e le resistenze che possono emergere di fronte ai cambiamenti. Accogliendo con empatia e senza giudizio queste emozioni scomode, il coach crea uno spazio di sicurezza in cui il cliente può esprimerle e addomesticarle. Può aiutarlo a identificare le credenze limitanti sottostanti, gli scenari catastrofici anticipati o i rischi di sabotaggio, al fine di minimizzarli e trovare delle strategie per superarli.

L'esplorazione dei sentimenti è anche un'opportunità per dare un significato agli sforzi fatti e ai cambiamenti realizzati. Aiutando il cliente a chiarire i suoi valori, le sue aspirazioni profonde e la sua visione di vita che desidera condurre, il coach lo invita a inquadrare i suoi progressi in una prospettiva più ampia e ispirante. Può portarlo a riflettere sui benefici a lungo termine dei cambiamenti, come una migliore salute, relazioni più gratificanti o un contributo maggiore alla società, al fine di rafforzare la sua determinazione a perseverare nonostante gli ostacoli.

Questo scambio è anche il momento di identificare le risorse e i supporti a disposizione del cliente per consolidare i suoi acquisizioni e affrontare le sfide future. Esplorando le sue forze personali, le sue competenze, i suoi successi passati e le sue relazioni benevole, il coach lo aiuta a prendere coscienza del suo potenziale e a mobilitare queste risorse nei momenti di dubbio o di difficoltà. Può anche invitarlo ad identificare nuove fonti di supporto, come gruppi di auto-aiuto, professionisti complementari o attività rigeneranti, al fine di arricchire la sua "scatola degli attrezzi" di fronte alle incertezze della vita.

Durante tutto questo scambio, il coach si adopera per mantenere un ascolto attivo, empatico e libero da giudizio. Si tratta di creare uno spazio di parola libera e benevolente, dove il cliente si sente in fiducia per condividere la sua esperienza soggettiva, con i suoi alti e bassi. Il coach può utilizzare tecniche di comunicazione come la riformulazione, il riflesso, le domande aperte o il silenzio attento, per incoraggiare l'introspezione e l'espressione autentica del cliente. Si sforza anche di bilanciare i momenti di ascolto e di parola, fornendo feedback costruttivi, incoraggiamenti e spunti di riflessione, lasciando al cliente il controllo del suo proprio percorso.

In sintesi, lo scambio sulle esperienze e sui sentimenti è un momento forte della sessione di coaching, che permette di esplorare in profondità l'esperienza soggettiva del cliente di fronte ai cambiamenti realizzati. Accogliendo con benevolenza ed empatia le emozioni, i pensieri e le sensazioni condivise, il coach aiuta il cliente a dare un significato ai suoi sforzi, a rafforzare la sua motivazione e a mobilitare le sue risorse per le prossime tappe. Questo scambio è anche l'occasione per individuare e superare dubbi, paure e resistenze che possono ostacolare il processo di cambiamento, in una dinamica di co-costruzione e responsabilizzazione del cliente. Concedendo tutta l'attenzione necessaria a questa

esplorazione soggettiva, il coach rafforza l'alleanza terapeutica e pone le basi per un accompagnamento incarnato, rispettoso e significativo per il cliente.

Punti da ricordare :

- Lo scambio sulle esperienze e sui sentimenti è un momento chiave del coaching per esplorare in profondità l'esperienza soggettiva del cliente e dare un significato ai cambiamenti.
- Il coach invita il cliente a condividere le sue emozioni positive (orgoglio, gioia, gratitudine), che rafforzano la sua motivazione verbalizzandole e radicandole nella sua memoria emotiva.
- L'esplorazione dei pensieri e delle credenze mette in luce le evoluzioni cognitive: nuove prospettive, fiducia in sé stessi, visioni sfumate delle sfide.
- La presa di coscienza dei sentimenti corporei (vitalità, diminuzione delle tensioni) permette di riconnettersi al proprio corpo e rafforza la volontà di prendersi cura di sé.
- Il coach accoglie con empatia i dubbi, le paure e le resistenze, aiuta a superarle identificando le credenze limitanti e minimizzandole.
- Dare un significato agli sforzi per chiarire i valori e le aspirazioni profonde del cliente, considerando i benefici a lungo termine.
- Identificare le risorse e i sostegni del cliente (forze, competenze, relazioni benevolente) per consolidare le acquisizioni e affrontare le sfide future.
- Il coach mantiene un ascolto attivo, empatico e senza giudizio per consentire un'espressione libera e autentica del cliente.