



Rispondere alle domande e chiarire i punti chiave è una fase essenziale della sessione di coaching, che permette di assicurarsi che il cliente abbia capito bene le nozioni trattate e che disponga di tutte le informazioni necessarie per mettere in pratica le raccomandazioni. Prendendosi il tempo di ascoltare le domande del cliente, di riformulare i concetti importanti e di fornire spiegazioni supplementari, il coach favorisce l'integrazione degli apprendimenti e rafforza la fiducia del cliente nella sua capacità di applicare i cambiamenti.

Durante la sessione, il coach è attento ai segnali verbali e non verbali che possono indicare un'incomprensione o confusione da parte del cliente. Possono essere domande dirette, ma anche silenzi, alzate di sopracciglia o frasi incomplete. Rilevando questi segnali, il coach può invitare il cliente a esprimere i suoi dubbi o le sue domande, creando un'atmosfera di benevolenza e di non-giudizio favorevole allo scambio. Ad esempio, potrebbe dire: "Vedo che sembri perplesso su questo punto, puoi dirmi di più su ciò che ti interroga?"

Una volta formulate le domande, il coach si impegna a rispondere in modo chiaro, conciso e adattato al livello di comprensione del cliente. Può riformulare i concetti in un linguaggio semplice, dare esempi concreti o fare analogie con situazioni familiari. L'obiettivo è rendere le nozioni affrontate accessibili e pertinenti per il cliente, collegandole alla sua esperienza e alle sue preoccupazioni. Ad esempio, per spiegare l'impatto dello stress cronico sulla salute, il coach può fare un parallelo con una macchina che viaggia a massima velocità per ore, fino all'esaurimento del motore.

Oltre a fornire risposte, il coach si assicura che il cliente capisca chiedendogli di riformulare i punti chiave con le sue parole. Questa tecnica permette di assicurarsi che il messaggio sia stato ben integrato e di correggere eventuali interpretazioni errate. Inoltre, incoraggia il cliente ad appropriarsi dei concetti, invitandolo a esprimerli con il suo vocabolario e le sue

rappresentazioni. Ad esempio, il coach può chiedere: "Per essere sicuro di essere stato chiaro, potresti riassumermi ciò che hai capito sulle diverse fasi del sonno e la loro importanza per il recupero?"

Se necessario, il coach può fornire supporti visivi o risorse supplementari per approfondire certi punti o facilitare la memorizzazione. Può trattarsi di schemi, grafici, articoli scientifici divulgativi o video didattici. L'obiettivo è moltiplicare i canali di apprendimento per adattarsi ai diversi stili cognitivi e favorire un'integrazione duratura delle conoscenze. Ad esempio, per spiegare il concetto di carico glicemico, il coach può mostrare una tabella comparativa di diversi alimenti e il loro impatto sulla glicemia.

La chiarifica dei punti chiave avviene anche attraverso la messa in pratica delle nozioni discusse, attraverso esercizi, simulazioni o sperimentazioni. Invitando il cliente a applicare concretamente i concetti, il coach lo aiuta ad ancorarli nella sua esperienza e a sviluppare nuove competenze. Può trattarsi di testare una tecnica di respirazione, preparare un pasto equilibrato o mettere in atto un rituale di rilassamento prima di coricarsi. La messa alla prova con la realtà consente spesso di far emergere nuove domande e nuove sfide, che il coach può allora accompagnare. Ad esempio, durante un esercizio di coerenza cardiaca, il cliente può rendersi conto che ha difficoltà a concentrarsi sulla sua respirazione. Il coach allora può proporre strategie per migliorare la sua concentrazione, come fissare un punto o ascoltare una guida audio.

Durante questa fase di chiarificazione, il coach dimostra pazienza, ascolto e pedagogia. Accetta che il cliente possa aver bisogno di più tempo o spiegazioni su certi punti, senza giudicarlo o metterlo sotto pressione. Si assicura di rispettare il ritmo di apprendimento e le capacità di ognuno, adattando il suo discorso e i suoi supporti di conseguenza. Il coach è inoltre attento a valorizzare i progressi e gli acquisiti del cliente, sottolineando i punti che ha ben integrato e le competenze che ha sviluppato. Questo riconoscimento contribuisce a rafforzare l'autostima e la motivazione del cliente a proseguire i suoi sforzi.

In sintesi, rispondere alle domande e chiarire i punti chiave è un momento di scambio e consolidamento delle conoscenze, che permette al cliente di risolvere i suoi dubbi, approfondire la sua comprensione e acquisire autonomia nella messa in pratica delle raccomandazioni. Dimostrando pedagogia, pazienza e benevolenza, il coach accompagna il cliente nell'integrazione dei concetti e nello sviluppo di nuove competenze, valorizzando i suoi progressi e le sue risorse. Questa fase è cruciale per favorire l'impegno del cliente nel processo di coaching e ottimizzare le possibilità di successo nel raggiungimento dei suoi obiettivi.

Punti da ricordare:

- Rispondere alle domande e chiarire i punti chiave permette di assicurare la comprensione del cliente e favorire l'integrazione degli apprendimenti.

- Il coach è attento ai segnali verbali e non verbali che indicano un'incomprensione e invita il cliente a esprimere le sue domande in un clima di benevolenza.
- Le risposte devono essere chiare, concise e adatte al livello di comprensione del cliente, utilizzando esempi concreti e analogie.
- La riformulazione da parte del cliente dei punti chiave permette di verificare la sua comprensione e correggere eventuali interpretazioni errate.
- Supporti visivi e risorse supplementari possono essere forniti per approfondire alcuni punti e adattarsi ai diversi stili di apprendimento.
- Mettendo in pratica le nozioni attraverso esercizi e sperimentazioni, il cliente è aiutato ad ancorare i concetti nella sua esperienza e a sviluppare nuove competenze.
- Il coach dimostra pazienza, ascolto e pedagogia, adattando il suo discorso al ritmo e alle capacità del cliente.
- La valorizzazione dei progressi e dei successi del cliente rafforza la sua fiducia in sé stesso e la sua motivazione a continuare i suoi sforzi.