



La rivalutazione regolare e gli aggiustamenti sono passaggi cruciali nell'accompagnamento del coaching ormonale. Essi consistono nel fare regolarmente il punto sui progressi realizzati, le difficoltà incontrate e gli obiettivi futuri, al fine di adattare il piano d'azione alle esigenze in evoluzione del cliente. Questo approccio di miglioramento continuo permette di mantenere l'impegno, celebrare i successi e superare gli ostacoli in modo agile e personalizzato.

Il coach pianifica delle sessioni di rivalutazione a intervalli regolari, ad esempio ogni 4-6 settimane, a seconda della durata totale del coaching e delle preferenze del cliente. Queste sessioni sono l'occasione per fare il punto sul percorso intrapreso, misurare i risultati ottenuti e ricalibrare il percorso se necessario. Ad esempio, il coach può prevedere una sessione di valutazione a metà percorso di un programma di 3 mesi, per fare il punto sui cambiamenti osservati nei sintomi, negli stili di vita e nei marker biologici del cliente.

Durante queste sessioni, il coach si basa sugli strumenti di monitoraggio e valutazione implementati all'inizio dell'accompagnamento, come il diario, i questionari, le misure antropometriche o le valutazioni ormonali. Analizza i dati raccolti e li mette in prospettiva con gli obiettivi iniziali del cliente. Ad esempio, può confrontare i punteggi di qualità della vita ottenuti in diversi momenti del coaching, o tracciare l'evoluzione dei dosaggi di progesterone ed estradiolo nel corso dei cicli. Questa analisi consente di quantificare e valorizzare i progressi, anche se a volte sono sottili o non lineari.

Il coach invita il cliente a autovalutarsi ed esprimere le proprie sensazioni riguardo al suo percorso. Pone domande aperte per esplorare i successi, le difficoltà, gli apprendimenti e le esigenze del cliente. Ad esempio: "Quali sono i cambiamenti più significativi che avete osservato dall'inizio del coaching? Qual è stata la cosa più difficile per voi? Quali

competenze avete sviluppato? Di cosa avreste bisogno per andare ancora più lontano?" Questo approccio riflessivo permette al cliente di prendere coscienza dei suoi progressi, di appropriarsi dei suoi risultati e di chiarire le sue esigenze per il futuro.

Il coach e il cliente analizzano insieme i fattori di successo e gli ostacoli incontrati. Identificano le strategie, le risorse e le convinzioni che hanno favorito il progresso, così come gli ostacoli interni o esterni che possono averli limitati. Ad esempio, il cliente può rendersi conto che il sostegno del suo partner e la pratica della coerenza cardiaca sono stati determinanti per regolare lo stress e migliorare il sonno, mentre le cene di lavoro e le convinzioni sull'invecchiamento sono state sfide ricorrenti. Questa analisi permette di rafforzare i fattori di successo e di trovare soluzioni creative per superare gli ostacoli.

Sulla base di questa rivalutazione, il coach e il cliente aggiustano il piano d'azione per il periodo a venire. Possono decidere di mantenere gli obiettivi e i mezzi che stanno funzionando bene, di abbandonare alcuni che si rivelano inadatti, o di aggiungerne di nuovi che corrispondono meglio alle esigenze e alle aspirazioni attuali del cliente. Ad esempio, possono scegliere di continuare il programma di rafforzamento muscolare che dà buoni risultati, di sostituire le sessioni di meditazione con esercizi di respirazione più facili da integrare nella routine quotidiana, e di aggiungere un obiettivo di diversificazione alimentare per ottimizzare l'apporto nutrizionale. Questa flessibilità permette di adattarsi al ritmo e alle esperienze del cliente, mantenendo sempre l'obiettivo a lungo termine.

Il coach si assicura di celebrare i successi e i progressi del cliente durante queste sessioni di rivalutazione. Mette in luce i progressi oggettivi e soggettivi, lo congratula per i suoi sforzi e i suoi apprendimenti, e lo incoraggia a concedersi una ricompensa simbolica o concreta per segnare la pietra miliare. Ad esempio: "Complimenti per questo miglioramento del 30% dei vostri sintomi premestruali in 2 mesi, è il frutto della vostra perseveranza nei cambiamenti alimentari e nella gestione dello stress! Come celebrerete questa grande vittoria?" Questa valorizzazione positiva rafforza la motivazione e la stima di sé del cliente, e lo aiuta a mantenere i suoi nuovi comportamenti nel tempo.

Infine, il coach documenta le decisioni prese durante la rivalutazione nel file di monitoraggio del cliente. Registra i progressi realizzati, gli aggiustamenti concordati e gli obiettivi per il periodo a venire, per mantenere traccia dell'evoluzione dell'accompagnamento. Ad esempio, può redigere un resoconto sintetico della sessione di rivalutazione, con grafici e verbali illustranti i cambiamenti osservati, e inviarlo al cliente via email. Questa tracciabilità permette di garantire la continuità e la coerenza del coaching, e di disporre di uno storico prezioso in caso di cambio di coach o di collaborazione con altri professionisti.

In sintesi, la rivalutazione regolare e gli aggiustamenti sono passaggi indispensabili per ottimizzare l'efficacia e la personalizzazione del coaching ormonale. Prendendosi il tempo di analizzare i progressi, le difficoltà e le esigenze in evoluzione del cliente, celebrando i

successi e adattando il piano d'azione in modo agile, il coach favorisce l'impegno, la motivazione e il successo duraturo del cliente nell'ottimizzazione della sua salute ormonale e del suo benessere generale. Questo approccio qualitativo, che combina rigore, flessibilità e benevolenza, è al cuore di un accompagnamento centrato sulla persona e radicato in una dinamica di miglioramento continuo.

Punti chiave da ricordare:

- La rivalutazione regolare e gli aggiustamenti sono essenziali per ottimizzare l'efficacia e la personalizzazione del coaching ormonale.
- Il coach pianifica delle sessioni di rivalutazione a intervalli regolari per fare il punto sui progressi, le difficoltà e gli obiettivi del cliente.
- Durante queste sessioni, il coach utilizza strumenti di monitoraggio e valutazione per misurare i risultati e li mette in prospettiva con gli obiettivi iniziali.
- Il coach invita il cliente ad autovalutarsi ed esprimere le sue sensazioni in merito al suo percorso, promuovendo un approccio riflessivo.
- Insieme, analizzano i fattori di successo e gli ostacoli incontrati per rafforzare strategie efficaci e superare le sfide.
- Sulla base di questa rivalutazione, adattano il piano d'azione per rispondere alle esigenze e alle aspirazioni in evoluzione del cliente, mentre mantengono sempre l'obiettivo a lungo termine.
- Il coach celebra i successi e i progressi del cliente per rafforzare la sua motivazione e autostima.
- Documenta le decisioni prese durante la rivalutazione per assicurare la continuità e coerenza del coaching.
- Questo approccio di qualità, che combina rigore, flessibilità e benevolenza, è al cuore di un accompagnamento centrato sulla persona e radicato in una dinamica di miglioramento continuo.