



L'aggiustamento del programma e le nuove raccomandazioni rappresentano una fase chiave della sessione di coaching, che permette di trarre lezioni dai progressi realizzati e dalle difficoltà incontrate, al fine di ottimizzare la continuità dell'accompagnamento. Forte delle informazioni raccolte durante la valutazione dei risultati e lo scambio su sensazioni e percezioni, il coach è in grado di proporre aggiustamenti personalizzati e raccomandazioni mirate per aiutare il cliente a raggiungere i suoi obiettivi in modo più efficace e duraturo.

La revisione delle priorità e degli obiettivi è spesso il punto di partenza di questo aggiustamento. In base all'evoluzione della situazione del cliente, alle sue nuove aspirazioni o agli ostacoli identificati, può essere pertinente rivedere l'ordine delle priorità, ridefinire alcuni obiettivi o aggiungerne di nuovi. Ad esempio, se il cliente ha raggiunto il suo obiettivo di perdita di peso ma è in difficoltà nel gestire lo stress, il coach può suggerire di concentrare maggiormente l'attenzione sulle tecniche di rilassamento e consapevolezza nelle prossime sedute.

L'adattamento delle raccomandazioni nutrizionali è un altro aspetto fondamentale di questo processo di aggiustamento. Sulla base dei progressi notati, dei possibili scostamenti e delle preferenze del cliente, il coach può perfezionare i consigli alimentari per renderli più efficaci e facili da implementare quotidianamente. Questo può includere l'aggiunta di nuovi alimenti fonti di nutrienti essenziali, la proposta di ricette e menu adatti ai gusti e al ritmo di vita del cliente, o la suggerimento di strategie per gestire le tentazioni e le situazioni a rischio. Per esempio, se il cliente fa fatica a mantenere un'alimentazione equilibrata durante i suoi viaggi di lavoro, il coach può fornirgli una lista di opzioni sane nei ristoranti e consigliargli di portare con sé snack salutari.

In modo simile, l'adattamento del programma di attività fisica mira a ottimizzare i benefici

ottenuti e prevenire il rischio di stanchezza o infortuni. In base ai progressi realizzati, alle capacità attuali del cliente e alle sue preferenze, il coach può suggerire nuovi esercizi, variare le attività o aumentare progressivamente l'intensità e la durata delle sessioni. Potrebbe anche suggerire strategie per incorporare l'attività fisica nella routine quotidiana, come camminare per svolgere le commissioni o pause attive durante il lavoro. Ad esempio, se il cliente ha raggiunto un punto di stallo nella sua progressione nella corsa, il coach potrebbe consigliargli di diversificare i suoi allenamenti con esercizi di rafforzamento muscolare e yoga per continuare a progredire evitando infortuni.

L'aggiustamento delle raccomandazioni può riguardare anche la gestione dello stress e delle emozioni, in base alle sfide affrontate dal cliente e alle sue risposte alle tecniche proposte. Il coach quindi può perfezionare le strategie di rilassamento, di respirazione o di consapevolezza, adattandole alle preferenze e al ritmo di vita del cliente. Potrebbe anche proporre nuovi approcci, come la coerenza cardiaca, la meditazione o l'arteterapia, per diversificare i strumenti a disposizione del cliente e aiutarlo a trovare quelli migliori per lui. Per esempio, se il cliente ha difficoltà a praticare meditazione seduto, il coach può suggerirgli alternative come la camminata consapevole o la meditazione guidata con un supporto audio.

Oltre agli aggiustamenti comportamentali, il coach potrebbe dover rivedere le dosi e i tipi di integratori alimentari, in base ai risultati raggiunti e agli eventuali effetti collaterali osservati. In dialogo con il medico di base o uno specialista, può suggerire di adattare le dosi, di cambiare la forma farmaceutica o la marca, o anche di interrompere certi integratori se necessario. L'obiettivo è garantire che gli integratori rimangano sicuri, efficaci e ben tollerati, rispondendo alle esigenze specifiche del cliente. Per esempio, se il cliente presenta segni di sovradosaggio di vitamina D, il coach può suggerire di ridurre la frequenza di assunzione e di rivedere la quantità nel sangue dopo qualche settimana.

Infine, l'aggiustamento del programma può includere la pianificazione delle azioni da intraprendere fino alla prossima sessione, al fine di mantenere la dinamica del cambiamento e sostenere la motivazione del cliente. Il coach può quindi proporre sfide adatte, esperienze da provare o obiettivi intermedi da raggiungere, assicurandosi che siano realistici, progressivi e in linea con le aspirazioni del cliente. Potrebbe anche suggerire risorse aggiuntive, come libri, podcast o app, per approfondire certi argomenti e favorire l'autonomia del cliente nel suo percorso. Ad esempio, il coach può proporre al cliente di tenere un diario di gratitudine per due settimane e osservare gli effetti sul suo umore e la sua resistenza alle frustrazioni quotidiane.

In sintesi, l'aggiustamento del programma e le nuove raccomandazioni consentono di personalizzare e ottimizzare l'accompagnamento in base all'evoluzione della situazione del cliente, ai suoi progressi e agli ostacoli incontrati. Sulla base di una valutazione accurata dei risultati e una comprensione empatica delle sensazioni del cliente, il coach può proporre aggiustamenti mirati e raccomandazioni adatte per promuovere il raggiungimento degli

obiettivi in modo duraturo e appagante. Questo aggiustamento continuo è al cuore dell'approccio del coaching, che mira a costruire un percorso personalizzato, rispettando il ritmo, le preferenze e le aspirazioni profonde del cliente. Concentrandosi completamente su questa fase chiave, il coach rafforza l'alleanza terapeutica e getta le basi per un accompagnamento flessibile, amorevole e efficace.

Punti da ricordare:

- L'aggiustamento del programma e le nuove raccomandazioni sono una fase chiave della sessione di coaching, che permette di ottimizzare l'accompagnamento basato sui progressi e le difficoltà del cliente.

- La revisione delle priorità e degli obiettivi è spesso il punto di partenza di questo aggiustamento, per adattarsi all'evoluzione della situazione e alle aspirazioni del cliente.

- L'adattamento delle raccomandazioni nutrizionali mira a rendere i consigli più efficaci e facili da implementare quotidianamente, tenendo conto delle preferenze e dello stile di vita del cliente.

- L'aggiustamento del programma di attività fisica ha lo scopo di ottimizzare i benefici, prevenire la stanchezza e gli infortuni, proponendo nuovi esercizi e variando le attività.

- Le raccomandazioni sulla gestione dello stress e delle emozioni possono essere raffinate in funzione delle sfide incontrate e delle risposte alle tecniche proposte, diversificando gli strumenti e gli approcci.

- Il coach può anche rivedere le dosi e i tipi di integratori alimentari, in collaborazione con un medico, per garantire la loro sicurezza, efficacia e buona tolleranza.

- La pianificazione delle azioni fino alla prossima sessione fa parte dell'aggiustamento, con sfide adatte, esperienze da provare e risorse complementari per sostenere la motivazione e l'autonomia del cliente.

- L'aggiustamento continuo, basato su una valutazione accurata dei risultati e una comprensione empatica delle sensazioni, permette di costruire un accompagnamento personalizzato, flessibile e amorevole, favorendo il raggiungimento duraturo degli obiettivi del cliente.