



# PRZEWODNIK PO COACHINGU

Jolanta Suchłabowicz, Beata Janiczek-Lasota, Jolanta Tadeusiak

CZĘŚĆ I z IV

## CO TO JEST COACHING?

Wprowadzenie w świat coachingu

NINIEJSZA PUBLIKACJA DARMOWO UDOSTĘPNIANA W PROCESIE SUBSKRYPCJI.  
WYPEŁNIJ FORMULARZ NA STRONIE [WWW.CENTRUMROZWOJU.PL](http://WWW.CENTRUMROZWOJU.PL)

# SPIS TREŚCI

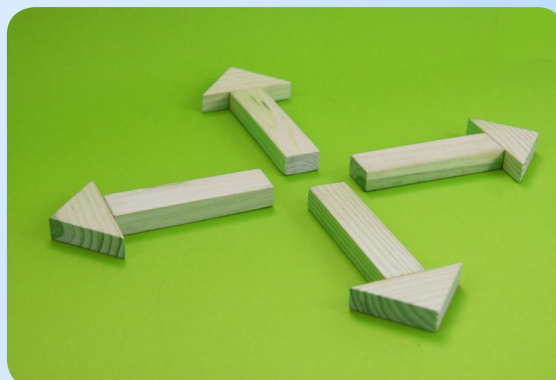
1. Kiedy chcesz, aby coś się zmieniło...	str. 3
2. Czym jest coaching?	str. 5
3. Dlaczego tak ważne jest ustalenie celów w trakcie coachingu?	str. 7
4. Rodzaje coachingu. Co dla kogo?	str. 8
5. Coach - kto to taki?	str. 14
6. Czy można zrobić coaching sobie samemu?	str. 16
7. Jak wyglądają spotkania coachingowe?	str. 17
8. Jakie zasady obowiązują coacha i klienta?	str. 19
9. Od kogo zależy sukces w coachingu?	str. 20

# KIEDY CHCESZ, ABY COŚ SIĘ ZMIENIŁO...

Parafrazując myśl Heraklita z Efezu:

*„...jedyną rzeczą stałą jest prawo ciągłej zmiany...”* możemy śmiało powiedzieć, że w ludzkim życiu zmiana to jedna z niewielu rzeczy, jakiej możemy być pewni.

Żyjemy w ciągle zmieniającym się otoczeniu. Otoczenie, zarówno to bardzo bliskie jak i dalekie, nie wygląda dziś tak, jak wyglądało kilka lat temu i z pewnością będzie inne w przyszłości. My sami również się zmieniamy. Jest to związane z pełnionymi rolami, ze zmieniającymi się aspiracjami, planami, z wiekiem. Stajemy w obliczu nowych obowiązków i wyzwań - w pracy zawodowej, w życiu osobistym i rodzinnym. W tym ciągle zmieniającym się świecie chcemy mieć satysfakcjonujące życie zawodowe i osobiste.



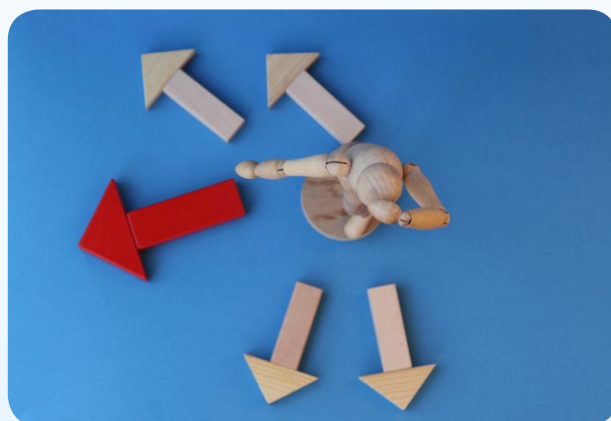
**Czy jest to możliwe jeśli ciągle tak samo zachowujemy się i tak samo myślimy?**

Jeśli robisz ciągle to samo, to otrzymujesz ciągle taki sam rezultat. Jeśli pragniesz innego, nowego rezultatu, znajdź inne, nowe sposoby zachowania. Jeśli chcesz, żeby coś w twoim życiu zawodowym, osobistym lub organizacji się zmieniło i nabrało nowej jakości, gdy czujesz niezadowolenie lub stagnację - **coaching jest dla Ciebie.**

**CHĘĆ ZMIANY TO NIE TO SAMO CO SPOWODOWANIE ZMIANY.**

Coaching adresowany jest właściwie do każdego - bez względu na wiek, płeć, zawód i sytuację życiową. Ważna jest jedynie chęć rozwoju czy podniesienia jakości swojego życia - osobistego lub zawodowego.

**Poprzez coaching w efektywny sposób określisz swoje cele i sposoby ich realizacji.**



Będzie to okazja do przyjrzenia się sobie, swojemu życiu czy swoim problemom z różnych perspektyw. Wypracujesz najskuteczniejsze dla Ciebie nowe sposoby działania.

Trudno wymienić wszystkie tematy i zagadnienia, jakimi możemy zajmować się w coachingu. Życie ludzkie jest zbyt bogate. Poniżej przedstawiamy przykładowe pytania i tematy na coaching. Weź jednak pod uwagę fakt, że może być ich o wiele więcej:

- Chcesz podjąć jakąś decyzję zawodową lub osobistą, ale ciągle to odwlekasz?
- Masz chaos w głowie, czujesz się zagubiony i szukasz kierunku w swoim życiu?
- Nie masz już siły walczyć ze sobą i z otoczeniem?
- Nie wiesz co dalej robić w życiu?
- Masz trudności lub konflikty w relacjach z innymi: bliskimi lub współpracownikami?
- Chcesz być skuteczniejszy w relacjach z innymi?
- Czekają cię nowe zadania czy wyzwania w życiu i chcesz się do tych zmian przygotować?
- W twoim życiu dużo się zmieniło i jest ci trudno poradzić sobie z tymi zmianami?
- Stoisz przed wyborem i nie wiesz jaką podjąć decyzję w ważnej dla ciebie sprawie?
- Nie wiesz co robić dalej w swoim życiu?
- Nie wiesz jak pogodzić życie rodzinne i zawodowe?
- Chcesz poradzić sobie z towarzyszącym ci stresem?

# CZYM JEST COACHING?

Można spotkać wiele definicji coachingu. Najprościej mówiąc:

Coaching to wspieranie rozwoju osoby lub organizacji,  
pomoc w formułowaniu i osiągnięciu celów.

Podczas coachingu patrzysz przede wszystkim w przyszłość i ustalasz dla siebie cele, które będziesz realizował. Znajdujesz odpowiedzi na niezwykle ważne pytania:

**Czego chcę? Jaką przyszłość wybieram?**

Czasem niezbędne jest krótkie przyjrzenie się przeszłości – aby lepiej zrozumieć źródła swojego obecnego zachowania i pracować w sposób pełniejszy i satysfakcjonujący. Warto odpowiedzieć sobie na pytanie: czy stare sposoby myślenia i działania jeszcze mi służą?

Coaching uświadomi Ci mocne strony, których możesz się nawet nie spodziewać. Wzmocni Twoje umiejętności, pomoże w osiągnięciu celów oraz przekraczaniu osobistych barier i ograniczeń abyś osiągał takie rezultaty jakich pragniesz i abyś miał pewność, że jesteś w stanie to zrobić.

**Poprzez coaching poprawisz swoją efektywność w życiu osobistym i zawodowym ponieważ będziesz koncentrował się na zasobach a nie ich braku, na możliwościach, a nie przeszkodach, na przyszłości a nie przeszłości.**



c o a c h i n g

Słowo coaching stało się w ostatnich latach bardzo popularne i niestety jest czasem nadużywane. Doprowadziło to do sporego zamieszania, w rezultacie którego coaching może być błędnie lub nawet negatywnie kojarzony.

## Coaching NIE jest:

- Ani doradztwem, poradnictwem ani konsultacją. Coach nie podaje gotowych rozwiązań. Coach zada Ci pytania i oferuje swoją pomoc i wsparcie, prowadzące do wspólnego wypracowania najlepszych dla Ciebie rozwiązań. Rady, opinie i sugestie mogą się pojawiać w coachingu tylko okazjonalnie. Możesz je przyjąć lub odrzucić, ponieważ Twoja relacja z coachem jest partnerska.
- Ani rozmową dyscyplinującą czy oceniającą.
- Ani terapią. Różni się od terapii głównie swoim nastawieniem na formułowanie i osiąganie celów w przyszłości. Nie zajmuje się drobiazgowym analizowaniem przeszłości. Poza tym terapia trwa przeważnie znacznie dłużej niż coaching.



## WAŻNE

W relacji coachingowej klient i coach są sobie równi. Oznacza to wzajemny szacunek, a jedną z najważniejszych zasad jest nie ocenianie.

Zauważ, że zawsze, w każdym momencie swojego życia, postępujesz tak, jak w danej chwili najlepiej potrafisz. Gdybyś potrafił lepiej czy skuteczniej się zachować, to z pewnością byś to zrobił. Dlatego nie potrzebujesz oceny ani poczucia winy, ale nauki z własnego doświadczenia.

Patrzmy na fakty nie oceniając i nie krytykując, lecz z ciekawością, szacunkiem i otwartością. Dzięki temu klient może czuć się komfortowo i bezpiecznie. Łatwiej wtedy powstają odpowiedzi i rozwiązania, których nie wymyśliłby ani sam coach, ani sam klient.

Coacha możesz poszukać samodzielnie lub zapytać o taką formę rozwoju w miejscu pracy.

# DLACZEGO TAK WAŻNE JEST USTALENIE CELÓW W TRAKCIE COACHINGU?

Coach wspomaga klienta w przejściu ze stanu obecnego do stanu pożądanego. Dlatego tak ważne jest odpowiednie sformułowanie celów.

Często wiesz czego NIE chcesz, wiesz co lub kto Ci przeszkadza lub kto jest winien – a trudniej Ci odpowiedzieć na pytanie: czego chcę?

**Razem z coachem odpowiesz sobie na pytania skierowane w przyszłość:**

- Czego tak naprawdę chcę?
- Jakiej przyszłości pragnę?
- Co ode mnie zależy?
- Jakie mam możliwości?
- Jak to wpłynie na innych?

Odpowiednie określanie celów jest niezwykle istotne i mocno odbija się na osiągnięciach w każdej dziedzinie życia. Dzięki temu wiadomo, na czym trzeba się skoncentrować, co usprawnić i jakie są przeszkody. Wyznaczenie celów umożliwia skoncentrowanie się na właściwych zadaniach, daje wizję i motywację.

Cele długofalowe składają się z wielu celów cząstkowych. Generalna zasada brzmi: „większe (ogólne) cele osiąga się za pomocą realizacji mniejszych (cząstkowych) celów”. Zbudowanie pewnego rodzaju „mapy celów” do osiągnięcia, jest często tematem pierwszej sesji coachingowej. Określenie, nazwanie i zapisanie celów już samo w sobie może wnieść wiele dobrego. Brak celu lub nieodpowiednie jego sformułowanie może trzymać nas w bezruchu.

W przypadku coachingu biznesowego, klient ustala dla siebie cele zawodowe, związane z celami firmy, w której pracuje, zarządza czy jest właścicielem.

## WSKAZÓWKA

### Dobrze sformułowany cel:

- Jest możliwy do osiągnięcia,
- jego realizacja zależy od uczestnika coachingu,
- jest pozytywnie sformułowany (to czego chcę, a nie to czego nie chcę),
- ma określone ramy czasowe,
- mierzalny – określasz po czym poznasz, że został zrealizowany,
- ma pozytywny wpływ na Ciebie i otoczenie.

## RODZAJE COACHINGU, KTÓRY W CZYM POMOŻE?

Rozwinęły się dwa podstawowe nurty coachingu: biznes coaching oraz life coaching. Biznes coaching zajmuje się obszarem pracy zawodowej. Coaching biznesowy ma pomóc wyznaczyć cele i ich realizację, odkrywać siłę i potencjał potrzebny do pracy menedżerskiej, wspierać zarządzanie firmą i ludźmi, planowanie i organizację czasu. Business coaching skierowany jest również do osób, które są w momencie zmiany lub przed decyzją o zmianie i szukają wsparcia i przyjrzenia się swoim wątpliwościom i obawom.

Natomiast life coaching to dosyć nowa profesja i nie ma swojej ścisłej, formalnej definicji. Ogólnie można powiedzieć, że dotyczy funkcjonowania pozazawodowego.



Ale czy możliwe jest zupełne oddzielenie życia zawodowego od osobistego? Life coaching i business coaching często wzajemnie się uzupełniają. Life coaching może dotyczyć obszaru pracy klienta, a business coaching może zajmować się również sferą życia pozazawodowego danej osoby. Dzieje się tak ponieważ istnieje ścisła zależność pomiędzy pracą a życiem osobistym czy rodzinnym. Praca jest przecież częścią życia.

**W nurcie life proponowany jest:**

### **LIFE COACHING / COACHING OSOBISTY**

Z tym rodzajem coachingu mamy do czynienia, gdy klient sam zapisuje się na coaching. Celem Life Coachingu jest podniesienie jakości życia klienta poprzez odnalezienie równowagi, harmonii w ciągle pędzącym i zmieniającym się świecie. Life coaching ma bardzo szerokie zastosowanie. Coach może pracować ze swoim klientem praktycznie nad wszystkimi obszarami życia i każdym rodzajem relacji.

**W nurcie biznes proponowanych jest wiele rodzajów coachingu, poniżej przedstawiamy najbardziej popularne:**

### **COACHING KARIERY (CARRER COACHING)**

Coaching kariery (carrer coaching) to propozycja dla osób dla których ważne jest świadome kierowanie własnym rozwojem i karierą. Jeśli masz poczucie, że Twoja kariera stanęła w miejscu? Że się nie rozwijasz? A może to inni wokół Ciebie awansują, mają ciekawsze zadania i czerpią więcej satysfakcji ze swojej działalności zawodowej? A może szukasz pracy, bo poprzednia nie spełniła Twoich oczekiwań? A może w obecnej pracy czujesz się nie doceniany i zastanawiasz się nad zmianą pracy? Może też jest tak, że ciągle zmieniasz pracę i nigdzie nie możesz zagrzać miejsca na dłużej?

Cokolwiek nie odpowiada Ci w Twoim życiu zawodowym wiedz, że pracując nad sobą możesz dokonać znaczących zmian w swoim otoczeniu! Spędzasz w pracy większość swojego czasu, więc warto zadbać o to, żeby dobrze go wykorzystać. Zaslugujesz na to, żeby mieć satysfakcjonującą pracę, a jednocześnie cieszyć się uznaniem i otrzymywać odpowiednie wynagrodzenie. Zaslugujesz na to, żeby mieć

dobre relacje ze swoim przełożonym, ze swoimi współpracownikami, z podwładnymi i z klientami.

### Coaching kariery obejmuje pracę nad:

- wyznaczaniem celów zawodowych,
- wytyczaniem ścieżki zawodowej,
- przygotowaniem do zmiany pracy,
- przygotowaniem do zmiany stanowiska w formie awansu,
- przygotowaniem do innej znaczącej zmiany zawodowej.

### Dla kogo:

- osoby które chcą zbudować swój plan rozwoju i kariery,
- osoby które chcą się przygotować do zmian zawodowych,
- osoby szukające pomysłu na rozwój zawodowy,
- osoby poszukujące pracy,
- studenci planujący na progu kariery swój rozwój zawodowy.



### Korzyści:

- określanie ścieżki zawodowej,
- określanie celów zawodowych,
- dokonywanie wyboru w podejmowaniu decyzji zawodowych,
- przygotowanie do objęcia nowych obowiązków zawodowych,
- opracowanie indywidualnego planu rozwoju kompetencji.

### COACHING MENEDŻERSKI (EXECUTIVE COACHING)

Coaching menedżerski (executive coaching) to propozycja dla kadry zarządzającej lub osób przygotowujących się do funkcji objęcia zadań związanych z zarządzaniem. Wsparcie Coacha w indywidualnym rozwoju umiejętności i kompetencji osób, pomaga liderom odkrywać ich potencjał, a także uświadomić sobie – jakie rezultaty

osiągają, czego muszą się jeszcze nauczyć, co zmienić oraz jakie zdolności wymagają dalszego rozwoju.

Celem pracy m.in. jest rozwój kompetencji w takich obszarach jak zarządzanie i przywództwo, rozwój kompetencji osobistych i społecznych, automotywacja lub motywowanie innych. Coaching menedżerski może być wsparciem dla kadry menedżerskiej w ramach wprowadzania zmian.

### Dla kogo:

- liderzy i menedżerowie wyższego szczebla,
- menedżerowie średniego szczebla,
- menedżerowie zespołów projektowych,
- osoby przygotowujące się do objęcia stanowiska menedżerskiego,
- właściciele firm.

### Korzyści:

- wyznaczanie i realizacja indywidualnych celów zawodowych,
- rozwój kompetencji z zakresów: przywództwa, miękkich, zarządzania zmianą,
- wzrost motywacji poprzez kierowanie rozwojem umiejętności i kompetencji,
- wzrost motywacji pracowników,
- radzenie sobie ze stresem,
- radzenie sobie z wypaleniem zawodowym,
- przygotowanie do awansu,
- rozwój kariery,
- poprawa skuteczności działania,
- uzyskanie równowagi między życiem zawodowym i osobistym.

### COACHING OPERACYJNY (OPERATIONS COACHING)

Coaching operacyjny (operations coaching) to propozycja dla kadry menedżerskiej której celem jest skupienie procesu w szczególności na jednej, wyraźnie wyodrębnionej przez klienta dziedzinie i celach z danym obszarem związanych (nie wymaga podejścia holistycznego). Za punkt odniesienia przyjmuje pojedyncze, konkretne, oczekiwane zachowania, reprezentowane w specyficznym zakresie umiejętności. Coaching operacyjny kładzie nacisk na nabywanie nowych umiejętności poprzez

korygowanie nieskutecznych zachowań. Jest związany z obserwacją pracownika w trakcie wykonywanej pracy, jego samooceną, informacją zwrotną od coacha i wspólnym planowaniu nowych strategii postępowania.

#### Dla kogo:

- liderzy i menedżerowie wyższego szczebla,
- menedżerowie średniego szczebla,
- menedżerowie zespołów projektowych,
- osoby przygotowujące się do objęcia stanowiska menedżerskiego,
- pracownicy operacji,
- właściciele firm.

#### Korzyści:

- wyznaczenie obszarów rozwoju,
- identyfikowanie nowych potrzebnych kompetencji,
- rozwój kompetencji,
- wprowadzanie zmian w działaniu,
- wzrost motywacji,
- poprawa skuteczności działania.

### COACHING PRACY (ON THE JOB)

Coaching pracy (on the job) jest rodzajem coachingu realizowanym w miejscu pracy. Jego celem jest rozwój kompetencji i motywacji pracowników. Polega on na obserwacji przez coacha pracownika w trakcie wykonywanej pracy, udzielaniu mu informacji zwrotnej i wspólnie z nim planowaniu nowej strategii postępowania.

Proponujemy następujące techniki coachingowe w ramach obserwacji pracy:

- „**Coaching on job**” czyli aktywne uczestniczenie coacha w ramach wykonywanych zadań pracowniczych w formie bezpośrednich informacji zwrotnych i bezpośrednim wypracowaniu zmian zachowań.
- „**Fotografia dnia**” czyli obserwacja dnia pracy na koniec którego uczestnik otrzymuje informację zwrotną w postaci zachowań nie wymagających korekty i tych które jej wymagają.

- „Shadow coaching” polegający na milczącej obserwacji pracy uczestnika przez coacha oraz na zakończeniu omówienie jej przebiegu.
- „Tajemniczy Klient”, czyli obserwacja niejawną pracy wybranej osoby, udzielaniu informacji zwrotnych i wypracowaniu zmiany zachowań.

#### Dla kogo:

Pracownicy wszystkich poziomów i wszystkich obszarów pracy chcący podnosić swoją efektywność pracy i współpracy.

#### Korzyści

- Wprowadza zmiany w zachowania pracowników, poprzez udzielanie informacji zwrotnych,
- Jest techniką służącą analizie i diagnozie konkretnych sytuacji związanych z wykonywaniem zadań pracowniczych,
- Jest techniką służącą modelowaniu pracy pracownika poprzez bezpośrednie interwencje w miejscu pracy.



#### COACHING ZESPOŁOWY (TEAM COACHING)

Coaching zespołowy (team coaching) to propozycja dla tych zespołów pracowniczych które chcą rozwijać i optymalizować swój potencjał oraz przed tymi którym zostały postawione nowe zadania.

Coaching grupowy jest stosowany w celu usprawnienia pracy grup, które spotykają się cyklicznie m.in.: zarząd firmy, grupy sprzedażowe, marketingowe, zespoły kreatywne, projektowe i inne. Coaching zespołowy koncentruje się na konkretnych wyznaczonych celach i ich osiągnięciu zgodnie z bieżącą strategią działania.

Kiedy coaching grupowy?

- zespół nie pracuje efektywnie np. ze względu na wewnętrzny konflikt lub sprzeczność interesów,
- dany projekt musi być zrealizowany w krótkim czasie przy ograniczonych zasobach.

- tworzony jest nowy zespół projektowy m.in. specjalistów, którzy wcześniej ze sobą nie pracowali i potrzebna jest im pomoc w sprawnym przejściu do efektywnego współdziałania,
- wprowadzane są zmiany typu: zmiana kultury pracy, restrukturyzacja, fuzja, reorganizacja i potrzebna jest zespołowi pomoc w celu szybkiej i sprawnej integracji tych zmian.

#### Dla kogo:

- zespoły pracownicze nowo budowanie,
- zespoły pracownicze które chcą poprawić swoją efektywność,
- zespoły przed którymi postawiono nowe zadania,
- zespoły w trakcie konfliktu,
- zespoły w trakcie zmiany.

#### Korzyści:

- podnoszenie efektywności współdziałania,
- budowanie zaangażowania i motywacji członków zespołu,
- dopasowywanie ról i zadań do predyspozycji członków zespołu,
- budowania partnerskich relacji w zespole,
- budowania atmosfery współpracy w zespole,
- wsparcie w ramach konfliktów w zespole,
- identyfikacja grupy z jej celami,
- wsparcie we wprowadzaniu zmian w zespole.

## COACH – KTO TO TAKI?

Już ponad 2 000 lat temu Sokrates twierdził, że jedyną rzeczą jakiej jest pewien, jest jego własna niewiedza. Uważał, że jego rolą, jako filozofa, jest pomaganie innym, aby oni sami odpowiedzieli sobie na najważniejsze dla nich pytania życiowe.



Metoda Sokratesa polegała na rozwiązywaniu problemu poprzez zadawanie pytań. Podobnie jest z coachingiem. Coach nie zna odpowiedzi na pytania dotyczące Twojego życia. Możesz je znać tylko Ty. Może jednak zadać Ci takie pytania, które doprowadzą Cię do samodzielnych odkryć. Pytania te mogą prowadzić Cię w obszary dawno przez Ciebie nie badane lub jeszcze nieznanne. Coach dysponuje też sprawdzonymi technikami i narzędziami pomocnymi w pracy.

## **OKIEM COACHA**

*Coach jest jak kierowca taksówki. Pyta Cię: dokąd chcesz dojechać, dokąd jedziesz? Rozpoczynacie wspólną podróż. Coach jest Twoim towarzyszem w tej drodze. Najpierw określcie gdzie konkretnie teraz się znajdujecie i jaką drogą można pojechać. Są różne drogi wiodące do celu - razem z coachem, który zdawał już egzamin z mapy terenu, określcie drogę najszybszą i najlepszą dla Ciebie. Po drodze możesz spotkać różne zakłócenia czy przeszkody, jak to w trasie, ale razem z coachem rozpoznasz i pokonasz te przeszkody, ciesząc się na końcu osiągnięciem celu swojej podróży.*

Coach z ciekawością i wiarą w Ciebie wspiera Cię i towarzyszy Ci w twojej podróży, ale cel i kierunek wyznaczasz Ty.

## **WSKAZÓWKA**

Wybierając coacha zapytaj o świadectwo - są różne szkoły coachingu i różne certyfikaty weryfikujące posiadanie wiedzy coachingowej.

Sprawdź doświadczenie i referencje coacha.

Nie zgadzaj się na coacha, z którym pozostajesz w relacji zawodowej lub osobistej - będziesz czuł się bezpieczniej i będziesz bardziej otwarty przy neutralnym coachu.

Masz prawo zmienić coacha lub zakończyć coaching - sednem coachingu jest relacja pomiędzy coachem a klientem. Coaching to nie tylko zadawanie pytań i techniki. To kontakt dwóch osób.

# CZY MOŻNA ZROBIĆ COACHING SOBIE SAMEMU?

Czasem spotykamy się z przekonaniem, że z własnymi problemami należy sobie radzić samemu. Oczywiście nikt za Ciebie nie podejmie decyzji ani tym bardziej działań. To zrobisz sam. Ale warto mieć przy sobie partnera, który Cię w tym wesprze.

Można samemu zadawać sobie wiele pytań i odpowiadać na nie. Jednak spotkanie z drugą osobą, z partnerem jakim jest coach, pozwala na znacznie efektywniejszą pracę. Samemu można zapętlić się w pytaniach i odpowiedziach, nie widząc nowych rozwiązań.

W takiej sytuacji potrzebna jest druga osoba z boku, bezstronny obserwator, który zwróci nam uwagę na to, czego sami być może nie dostrzegamy. Zada nam też pytania, jakich sami byśmy sobie nie zadali. A na dodatek robi to w nieoceniający i wspierający sposób.

## OKIEM COACHA

*„Instruktor jazdy na nartach nie zjedzie za nas z góry. Korzystamy z jego pomocy, nie dlatego, że nie umiemy jeździć - sami też dajemy sobie jakoś radę. Korzystamy dlatego, gdyż chcemy jeździć lepiej, z większą satysfakcją, szybciej i bez większego ryzyka.”*

*Albert Einstein twierdził: „Nasze myślenie tworzy problemy, których ten sam rodzaj myślenia nie może rozwiązać...”.*

**W życiu często zdarza się, że kręcimy się w kółko, a sprawy nie posuwają się do przodu.** Dlatego warto wtedy stanąć obok, popatrzeć na sprawy i na siebie z pewnej perspektywy, z boku. Wtedy zobaczymy więcej. Rodzi się wówczas rozwiązanie i nowe możliwości działania. Samemu jednak trudno to zrobić, a z coachem – o wiele łatwiej.



**Coaching różni się też zasadniczo od rozmowy ze znajomymi czy z przyjaciółmi.** Przede wszystkim dotyczy spraw tylko uczestnika coachingu. Poza tym coach udziela klientowi informacji zwrotnych na jego temat. Znajomi są w innej sytuacji i często nie chcą swoją szczerością ryzykować dobrej relacji.

## JAK WYGLĄDAJĄ SPOTKANIA COACHINGOWE?

Wiesz już, że najczęstszym motorem do korzystania z coachingu jest chęć zmiany w życiu. Zmiana może dotyczyć Twojej sytuacji zawodowej lub osobistej.

**Wiesz też, że coaching jest relacją partnerską pomiędzy coachem i klientem. Pewnie zadajesz sobie pytanie: jak coaching wygląda w praktyce?**

Coaching to rodzaj szczególnej rozmowy, nastawionej na cel klienta. Coach zadaje specyficzne pytania, które prowadzą klienta do różnych wniosków i odkryć. Dysponuje też sprawdzonymi technikami, ułatwiającymi między innymi spojrzenie na swoje życie z wielu perspektyw i z dystansu. Udziela też klientowi informacji zwrotnych, które pomogą mu rozwijać się.

Coaching rozpoczyna się od zawarcia tzw. kontraktu pomiędzy klientem a coachem. Kontrakt może przybrać formę ustną lub pisemną. Ważne, aby na początku współpracy ustalić wszystkie obowiązujące strony zasady (np. miejsce i czas spotkań, zasady współpracy podczas sesji coachingowych, obszary tematyczne pracy, wynagrodzenie).

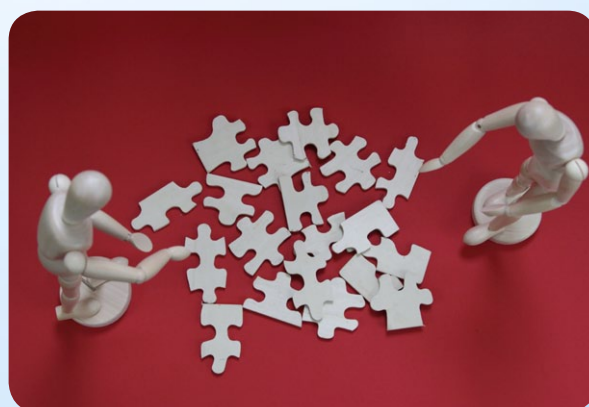
Każde spotkanie coachingowe ma indywidualny, niepowtarzalny przebieg i jest całkowicie dostosowane do bieżących potrzeb klienta. Najczęściej coaching składa się z 7 ( $\pm 3$ ) sesji trwających 1-1,5h. Przerwa pomiędzy sesjami wynosi od jednego do

trzech tygodni. Czas ma tu duże znaczenie, między innymi dlatego, że ugruntowanie nowych nawyków w myśleniu i w działaniu trwa. To kwestia realizmu, odpowiedzialności, jak i dbałości o efekt coachingu.

**Kluczowym elementem coachingu jest sformułowanie przez Ciebie Twojego celu/ów.**

W czasie coachingu określisz też sposoby ich realizacji. Zidentyfikujesz też przeszkody na tej drodze, tkwiące często w sposobie twojego myślenia na dany temat. Będzie to okazja, aby bliżej przyjrzeć się sobie, na przykład:

- jak komunikuję się z innymi,
- jaki wpływ ma na innych moje zachowanie,
- jak zachowuję się w różnych sytuacjach,
- co jest dla mnie w życiu ważne,
- jak mogę odnaleźć w sobie motywację,
- jakie mam mocne strony, w jakim kierunku zmierzam.



**Będziesz mógł stworzyć nowe, efektywniejsze sposoby i strategie działania.**

Pozwoli Ci to skuteczniej komunikować się z innymi, zwiększy twoje zaangażowanie i wiarę w swoje możliwości. Być może nadasz swoim działaniom zupełnie inny, nowy kierunek.

Razem z coachem możesz ustalić też tzw. zadanie domowe, związane z celem Twojej pracy. Chodzi o to, aby stopniowo zmieniać swoje nawyki czy też eksperymentować z nowymi zachowaniami.

# JAKIE ZASADY OBOWIĄZUJĄ COACHA I KLIENTA?

Współpracę coacha i klienta rozpoczyna zawarcie tzw. kontraktu. Obejmuje on szczegółowe zasady współpracy, określa rolę coacha oraz rolę klienta w całym procesie. Już na samym początku wyjaśniane są wszelkie wątpliwości i pytania.

## Główne zasady coachingu.

- Ty jako klient dajesz tematy do pracy.
- Możesz w każdej chwili przerwać spotkanie, czy serię spotkań. W takim przypadku podsumowywana jest dotychczasowa praca i wyjaśniane są ewentualne wątpliwości.
- W czasie spotkania dbasz o siebie. Oznacza to, że możesz odmówić odpowiedzi na pytanie coacha, możesz odmówić wzięcia udziału w proponowanym ćwiczeniu czy technice. Decyzja zawsze należy do Ciebie. Coach przyjmie to ze zrozumieniem i szacunkiem.
- Jako klient masz pełną swobodę w opowiadaniu innym o spotkaniach z coachem. Coach jest związany zasadą poufności.
- Mówisz o sobie ile chcesz, na ile masz gotowość.
- Możliwa jest też praca bez treści. Oznacza to, że coach zadaje pytania, Ty odpowiadasz na nie, ale możesz te odpowiedzi zatrzymać dla siebie.
- Obecność tu i teraz. Oznacza to Twoje zaangażowanie w czasie trwania spotkania.

## WAŻNE

Nie traktuj coacha jak wyroczni. Sam decydujesz, jakie zmiany wprowadzisz w swoim życiu i czy w ogóle to zrobisz. Ostateczna decyzja i działanie zawsze należą do Ciebie.



# OD KOGO ZALEŻY SUKCES W COACHINGU?

Coach wspiera Cię i pomaga Ci dojść do najlepszych dla Ciebie rozwiązań poprzez zadawanie specyficznych pytań, pomoc w formułowaniu Twojego celu i zastosowanie różnych technik i narzędzi. Może również dać Ci różne wskazówki i informacje, również informacje zwrotne na Twój temat, może dać Ci pewne sugestie – ale ostatecznie to Ty zdecydujesz, czy je wykorzystasz. Ostateczny wybór należy do Ciebie, czy i jakie podejmiesz działania.

## WAŻNE

Coaching to relacja dwóch osób, więc i sukces w nim zależy od tych dwóch stron. Po stronie coacha są jego kompetencje, umiejętności i postawa. Po stronie klienta – jego zaangażowanie i motywacja, kluczowe czynniki sukcesu coachingu.

Zasadniczym założeniem coachingu jest to, że wszystkie zasoby, wszystko to co jest Ci potrzebne do rozwiązania problemu już posiadasz. Być może nie zauważasz tego lub nie doceniasz.

## OKIEM COACHA

*Jedno z podstawowych założeń coachingu ukryte jest w bajce o żebraku siedzącym na skrzyni. Całe życie zwracał się on do innych o pomoc, twierdząc, że sam nic nie ma. Czasem ktoś go pytał o skrzynię, na której siedział, ale żebrak odpowiadał, że to tylko skrzynia, kawałki drewna. Nigdy tam nawet nie zajrzał, przekonany, że niczego tam nie znajdzie. Jakże się zdziwił, kiedy pod koniec życia otworzył jednak skrzynię i znalazł tam pełno drogocennych klejnotów.*

Z pewnością niczego Ci nie brakuje. W czasie coachingu będziesz mógł odkryć swoje skarby i wykorzystać je do zrealizowania postawionych przez siebie celów.

# O AUTORACH

## **JOLANTA SUCHŁABOWICZ:**

Coach ICC, trener biznesu

Jestem certyfikowanym coachem Międzynarodowego Stowarzyszenia Coachów ICC.

**Własne doświadczenie pokazało mi, że coaching to niezwykle proste, a jednocześnie mocne i efektywne narzędzie wspierania zmian.** Pozwala dojść do głosu rzeczom najważniejszym dla klienta, oraz odnaleźć w sobie przestrzeń i energię niezbędną do sprecyzowania: co chcemy osiągnąć oraz zidentyfikować źródła z których możemy skorzystać. Coaching przyspiesza znalezienie rozwiązań tworząc niesamowitą energię i motywację do działania w realizacji wyznaczonych celów.

**Jestem coachem ponieważ** uważam, że z każdego, nawet najtrudniejszego runda, obrazującego nasze sytuacje w życiu, da się zjechać. Trzeba tylko odnaleźć swój pas zjazdu. Lubię towarzyszyć ludziom na każdym etapie poszukiwań własnej drogi, wspierając ich w odkrywaniu własnego potencjału, co prowadzi do osiągnięcia celów zarówno zawodowych jak i osobistych, pokonywania ograniczeń i znajdowania przestrzeni do zmian.

## **BEATA JANICZEK-LASOTA**

Psycholog. International Coach ICC. Trener biznesu.

**W swojej pracy coachingowej łączę wiedzę i doświadczenie w dziedzinie psychologii, organizacji i biznesu.** Prowadzę coachingi biznesowe zgodne ze standardami ICC i ICF dla menedżerów.

**Jako coach, z racji zdobytego doświadczenia, skupiam się na obszarach biznesowych.** Wspieram menedżerów w rozwijaniu świadomości dotyczącej coachingowego stylu współpracy z zespołami pracowniczymi. Polega ona na stwarzaniu atmosfery sprzyjającej indywidualnemu rozwojowi, podnoszącej motywację każdego pracownika jak i efektywność pracy całych zespołów. Z pomocą menedżera pracującego stylem coachingowym pracownik szybciej przystosowuje się do nowych sytuacji i szybciej nabywa nowe umiejętności poprzez budowanie zaufania i partnerskich relacji.



# O AUTORACH

## JOLANTA TADEUSIAK

Jestem psychologiem, coachem (certyfikat Multi Level Coach), trenerem i przedsiębiorcą.

Swoją przygodę związaną ze wspieraniem innych ludzi zaczęłam studiami psychologicznymi. Zainspirowało mnie wychowywanie własnych dzieci i pytanie, jakie są źródła ich zachowań i w jaki sposób mogę je najlepiej wspierać. Od tego czasu stale doskonalę swoje umiejętności pracy z ludźmi i szukam odpowiedzi na pojawiające się ciągle nowe pytania.

**Moje doświadczenie w pracy coachingowej utwierdza mnie w przekonaniu, że każdy z nas może się rozwijać i zmieniać przez całe życie.** W szczególności interesuję się problematyką stresu i zarządzania emocjami, wykorzystując między innymi sprawdzoną metodę uważności (mindfulness) opartą na technikach medytacyjnych i pracy z ciałem.

W swojej pracy wykorzystuję również doświadczenia związane ze zdobywaniem wysokich szczytów na różnych kontynentach, wiążące się z ciągłym zmaganiem pomiędzy ciałem, umysłem i emocjami.