



# PRZEWODNIK PO COACHINGU

Jolanta Suchłabowicz, Beata Janiczek-Lasota, Jolanta Tadeusiak

CZĘŚĆ IV z IV

## LIFE COACHING

Wprowadzenie w zagadnienia life coachingu

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

# SPIS TREŚCI

1. Zatrzymaj się – poczuj radość i smak życia. ....	str. 3
2. Co to jest life coaching i jakich tematów dotyczy? .....	str. 4
3. Life coaching - czy można oddzielić życie zawodowe od osobistego? .....	str. 6
4. Life coaching – kiedy do terapeuty a kiedy do coacha? .....	str. 8
5. Coaching dla par. ....	str. 10
6. Czy coach musi być psychologiem? .....	str. 12



# ZATRZYMAJ SIĘ – POCZUJ RADOŚĆ I SMAK ŻYCIA.

Utrzymywanie równowagi między różnymi sferami życia stało się w dzisiejszych czasach sporym wyzwaniem!!!

Często praca prawie całkowicie wyczerpuje nasze zasoby energii i czasu. Może prowadzić to do powstawania konfliktów wewnętrznych, konfliktów z partnerami, problemów z dziećmi, wypalenia. Może się okazać, że w żadnej sferze życia nie odczuwamy satysfakcji i radości. Tak jakby nasze życie składało się z kolejnych zadań i celów do realizacji, zarówno w życiu zawodowym jak i rodzinnym czy osobistym. Dodatkowo nasza kultura i media wspierają taki wyścig i ciągłą aktywność.

Łatwo wtedy wpaść w kierat trybu ciągłego działania, kolejnych zadań do realizacji. I łatwo wtedy zgubić smak i radość życia.

## **WAŻNE**

- Czy w ogóle umiem zatrzymać się, włączyć luz, tryb bycia?
- Co to w ogóle oznacza i po co to robić?
- Może szkoda mi na to czasu?
- Dokąd może zaprowadzić mnie moja nadaktywność?
- Jaki charakter mają moje związki?
- Czy są raczej głębokie czy powierzchowne?
- Czy czuję smak i radość życia?
- A może potrzebne Ci jest pytanie o sens Twojego życia?  
Ciekawe dokąd i do jakich odkryć może Cię ono zaprowadzić....

To niezwykle ważne pytania, stanowiące o jakości życia. Warto więc zajrzeć w głąb siebie.

**Czas na life coaching!**

# CO TO JEST LIFE COACHING I JAKICH TEMATÓW DOTYCZY?

## WAŻNE

Rozwinęły się dwa podstawowe nurty coachingu:

**business coaching** oraz **life coaching**.

Zasady i sposób prowadzenia coachingu oraz umiejętności wymagane od coacha pozostają podobne. Znajdziesz je w pierwszej części przewodnika.

Life coaching to dosyć nowa profesja i nie ma swojej ścisłej, formalnej definicji. Ogólnie można powiedzieć, że jest to coaching dotyczący funkcjonowania pozazawodowego. Ale czy możliwe jest zupełne oddzielenie życia zawodowego od osobistego? To dosyć sztuczny podział, jak się wkrótce przekonamy.

## OKIEM COACHA

*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.*

Pamiętając o wzajemnym uzupełnianiu się tych dwóch rodzajów coachingu, ogólnie można stwierdzić, że life coaching dotyczy sfery życia pozazawodowego danej osoby.

### Tematami do life coachingu mogą być:

- Konflikty, trudne relacje z innymi – bliskimi, współpracownikami, dziećmi. Jak skutecznie porozumiewać się z innymi,
- Nowe wyzwania związane z nowymi etapami w życiu, np. nowa praca, poszukiwanie pracy, narodziny dzieci, usamodzielnienie się dzieci – tzw. syndrom „pustego gniazda” itd.,



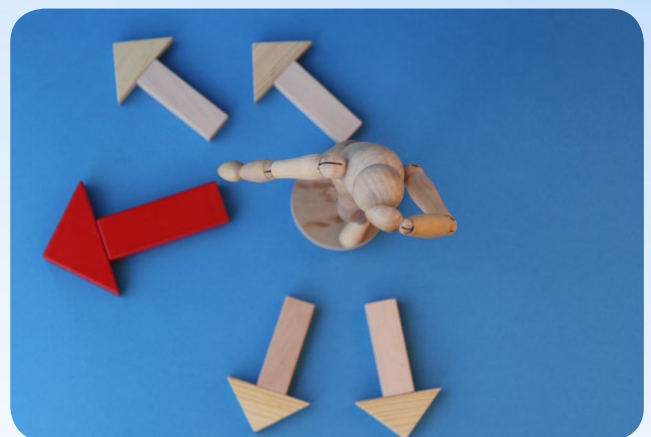
- Doświadczenie trudnej sytuacji, określanej jako porażka – czego można się z tej sytuacji nauczyć?
- Sytuacja wyboru – jaką opcję czy ścieżkę wybrać?
- Przygotowanie do nowej sytuacji, zdobycie nowej umiejętności,
- Praca związana z poszukiwaniem celu i uświadomieniem sobie przez klienta, do czego chce dążyć i do czego rzeczywiście dąży,
- Jak pogodzić pracę i życie rodzinne? Jak zarządzać swoim czasem?
- Jaka droga zawodowa czy życiowa jest dla mnie rzeczywiście dobra?
- Jak nauczyć się panować nad własnymi emocjami?
- Jak trzymać się celów od początku do końca, mimo trudności?
- Jak odnaleźć radość życia?
- I wiele innych tematów...

## WSKAZÓWKA

Life coaching będzie dla Ciebie okazją do zatrzymania się na moment w pędzie życia. Albo wręcz przeciwnie - być może potrzebujesz rozpędu czy nowych inspiracji?

Podczas sesji coachingowej w atmosferze szacunku i akceptacji będziesz mógł przyjrzeć się swojemu życiu, różnym jego aspektom i problemom. To będzie czas tylko dla Ciebie. Będziesz mógł spojrzeć na swoje życie z większego dystansu i z szerszej perspektywy. Razem z coachem będziesz poszukiwał najlepszych dla ciebie rozwiązań, znajdziesz motywację, postawisz sobie bliższe i dalsze cele, ustalisz sposoby ich realizacji.

Twój czas i wysiłek z pewnością zostanie wielokrotnie zwrócony.



# LIFE COACHING - CZY MOŻNA ODDZIELIĆ ŻYCIE ZAWODOWE OD OSOBISTEGO?

Podział na dwie dziedziny coachingu, life coaching i business coaching, jest dosyć sztuczny. To dziedziny wzajemnie się uzupełniające, ponieważ nie można zupełnie oddzielić życia zawodowego od osobistego.

## WAŻNE

Człowiek **NIE** składa się z osobnych części, jest **CAŁOŚCIĄ**. Jestem tą sama osobą w pracy, w domu i w życiu osobistym. Te różne obszary życia wpływają na siebie wzajemnie. Jesteśmy najbardziej spełnieni, efektywni i wykorzystujemy swój potencjał, jeśli obszary te są w równowadze.

Trudności w sferze pozazawodowej mogą przyczyniać się do słabszych efektów w pracy, a kłopoty w pracy mogą wpływać na życie pozazawodowe.

**Badania potwierdzają, że warto zwracać uwagę na utrzymywanie równowagi między życiem osobistym i zawodowym. Potrzebujemy takiej równowagi, aby życie osobiste i zawodowe nie konkurowały, ale współdziałały.**

Wtedy działamy najefektywniej i pełniej wykorzystujemy swój potencjał. Czujemy się bardziej spełnieni i szczęśliwsi. Zagadnienie to staje się szczególnie ważne, kiedy żyjemy w natłoku różnych zadań i zadań.



W życiu każdego z nas można wyróżnić wiele sfer czy obszarów funkcjonowania, np. obszar zawodowy, życie rodzinne, miłość, relacje z innymi, odpoczynek i regeneracja, zdrowie, pieniądze, rozwój osobisty itp. **W czasie coachingu dla „zapracowanych” okazuje się często, że jedna z takich sfer pozostaje zaniedbana i jest przyczyną frustracji.** Może blokować rozwój pozostałych sfer. Natomiast rozwój tego zaniedbanego obszaru może być dźwignią rozwoju w innych sferach.



## OKIEM COACHA

*Wszystkie obszary życia wzajemnie na siebie wpływają. Zmiana w jednym obszarze rozprzestrzeni się na pozostałe sfery życia.*

*Dlatego prowadząc business coaching często wskazane jest włączenie wątków rodzinnych i prywatnych. Coaching jest wtedy najbardziej efektywny. Aby spokojnie zająć się celami sfery zawodowej, warto najpierw zająć się ważnymi w danym momencie obszarami życia osobistego klienta.*

Należy jednak zawsze pamiętać o jednej z naczelnych zasad coachingu. O obszarach pracy, tematach czy celach zawsze decyduje klient! Tylko od niego zależy jakimi tematami będzie się zajmował podczas coachingu.

## WSKAZÓWKA

Coaching daje okazję aby się zatrzymać i spojrzeć na swoje życie z dystansu.

**Można zadać sobie niezwykle ważne pytania:**

- Jak wygląda moje życie?
- Dokąd zmierzam?
- Jakie mam relacje z innymi?
- Czego na prawdę potrzebuję i chcę?
- Jak mogę osiągnąć większą radość życia i satysfakcję?

# LIFE COACHING – KIEDY DO TERAPEUTY A KIEDY DO COACHA?

Trudno jednoznacznie i ostro rozgraniczyć te dwie pokrewne dziedziny. Obydwie zajmują się pomaganiem.

## Co czyni je podobnymi?

Coach i terapeuta zachowują się podobnie w stosunku do swojego klienta.

Podobne zasady to:

- Aktywne i uważne słuchanie.
- Utrzymywanie dobrego kontaktu, pozwalającego na zrozumienie klienta i rzeczywistości z jego punktu widzenia.
- Utrzymywanie atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji. Coach i terapeuta nie udzielają rad, zachowują neutralność światopoglądową, szanują wartości, poglądy i przekonania klienta.
- Praca poprzez zadawanie pytań.
- Wspieranie klienta w wyznaczaniu przez niego celów.
- Klient dobrowolnie i świadomie uczestniczy w proponowanej formie pomocy. Jest informowany o metodach pracy, określa się czas trwania terapii czy coachingu, ustala się częstość spotkań.
- Cel pracy zależy od klienta. Pracujemy zawsze z celami wybranymi przez klienta. Ani terapeuta ani coach nie podejmują decyzji za klienta. Mogą oni jedynie wspierać poszukiwanie takiego celu przez klienta.
- Zasada przestrzegania tajemnicy zawodowej
- Coach i terapeuta mogą odmówić podjęcia się pracy z daną osobą, gdy cele lub metody, jakich życzy sobie klient, nie są zgodne z etyką pomagającego.
- Coach i terapeuta mają obowiązek skierować klienta do innych specjalistów, jeśli nie są w stanie kompetentnie pomóc danej osobie.

Wiele coachingowych metod pracy z klientem ma swoje źródło w psychologii i psychoterapii. Granica między coachingiem a terapią nie jest więc ostra.





## Co odróżnia coaching od terapii?

Istnieje wiele szkół i podejść psychoterapeutycznych. Wypracowały one skuteczne metody pracy i coaching w swoich źródłach czerpie z wielu z nich. W przeciwieństwie do pewnych typów terapii, podczas których analizowana jest przeszłość i przyczyny problemów klienta, coaching koncentruje się przede wszystkim na rozwiązaniach i stawianiu celów na przyszłość.

## WSKAZÓWKA

**Coaching prowadzony jest z ludźmi, którzy radzą sobie z rzeczywistością i chcą coś usprawnić, stworzyć, odnaleźć się w nowej roli itp.**

Coaching jest więc nastawiony przede wszystkim na stawianie i efektywne realizowanie celów, które wyznacza klient. Relacje w coachingu są partnerskie.

Psychoterapia trwa dłużej niż coaching i ma za zadanie pomóc danej osobie wrócić do dobrego stanu psychicznego. Zajmuje się głównie leczeniem zaburzeń: nerwic, psychoz, zaburzeń osobowości. Osoba, której dotyczą takie zaburzenia często nie byłaby w stanie postawić sobie celów i efektywnie ich realizować. Z psychoterapii można korzystać również w przypadku mniej poważnych trudności. W przypadku pewnych nurtów terapeutycznych, terapia taka może przypominać coaching.

**Odpowiedzialność za diagnozę wymaganego rodzaju pracy z klientem leży po stronie coacha – ocenia on swoje kompetencje i umiejętności w stosunku do problemów i potrzeb klienta.** Jeśli istnieje potrzeba innej pracy z klientem, już na początku lub w trakcie spotkań, proponuje danej osobie skorzystanie z usług specjalisty w danej dziedzinie. Kierowanie się dobrem klienta jest naczelną zasadą pomagania.



# COACHING DLA PAR

Często najwięcej trudności przysparzają nam najbliższe relacje. To w nich, jak w lustrze, odbijają się wszelkie nasze słabości, pragnienia, sposoby komunikowania się z innymi, to co widać i to co jest ukryte. To konfrontacja z samym sobą.

## OKIEM COACHA

*W czasie trwania każdego związku trafiamy na różne zawirowania, trudne sytuacje czy nowe wyzwania. **Tak na prawdę stają się one dla nas szansą – na głębsze poznanie siebie i swojego partnera, na stworzenie bardziej satysfakcjonującego związku!** Psychologowie często mawiają, że bez kryzysu nie ma rozwoju.*

**Warto więc wykorzystać takie szanse i odrobić swoje lekcje życiowe.** *W przeciwnym wypadku możemy ciągle natrafiać w życiu na podobne problemy, które ciągle będą domagały się od nas rozwiązania.*

*Można więc zaryzykować stwierdzenie, że bliskie związki i związane z nimi kłopoty stwarzają niepowtarzalną okazję do rozwoju samego siebie. Korzystajmy więc z tych szans.*

Life coaching to wspaniała okazja do przyjrzenia się sobie i swojej relacji z partnerem oraz wyjścia poza swój ustalony punkt widzenia.

## WSKAZÓWKA

W trakcie coachingu będziesz szukała/szukał odpowiedzi na ważne dla Ciebie pytania. Przyjrzyj się sobie i swojemu wkładowi w relację odpowiadając na pytania:

- Czy chcę kontynuować relację w obecnym kształcie?
- W jaki sposób wzajemnie oddziałujecie na swoje zachowanie czy emocje?
- Jak inaczej mógłbyś się zachowywać?
- Czego tak na prawdę chcę?
- Jakiej relacji oczekuję?
- Co mogę zrobić aby to osiągnąć?



To tylko przykłady pytań, na które możesz szukać razem z coachem odpowiedzi. Jak wiesz, coach nie doradzi Ci co powinieneś zrobić, bo to Ty kierujesz swoim życiem i jesteś za niego odpowiedzialny. Coach stworzy akceptującą i bezpieczną atmosferę oraz zaproponuje metody pracy, które będą dla Ciebie wsparciem w Twojej własnej podróży wewnętrznej.

Z coachingu możesz skorzystać sam lub razem z partnerem.

## WAŻNE

Warunkiem rozpoczęcia coachingu dla par jest gotowość obydwu stron do podjęcia pracy i działań na rzecz związku. Coaching jest dla par, które chcą lepiej się rozumieć i chcą pracować nad wzajemną relacją.

### Co możecie zyskać podczas coachingu dla par?

- lepsze wzajemne zrozumienie i poznanie się,
- przyjrzenie się potrzebom każdej ze stron,
- wypracowanie wspólnych rozwiązań,
- określenie wspólnych celów i kroków do ich realizacji,
- jak skutecznie i konstruktywnie porozumiewać się.

W czasie coachingu nie analizujemy słabości czy „wad” każdej ze stron i ich przyczyn. Koncentrujemy się raczej na mocnych stronach, umiejętnościach i wartościach każdej ze stron.



# CZY COACH MUSI BYĆ PSYCHOLOGIEM?

Czym kierować się przy wyborze coacha? Czy coach musi być psychologiem?

Same studia psychologiczne nie dają umiejętności i nie przygotowują do prowadzenia coachingu. Potrzebne jest odpowiednie szkolenie zakończone certyfikacją coacha. Oprócz tego każdy coach powinien stale rozwijać i rozszerzać swoje umiejętności.

Wykształcenie psychologiczne może dawać coachowi głębszą wiedzę na temat zachowań człowieka, etapów rozwoju człowieka, rozwoju osobowości, roli czynników społecznych i genetycznych na rozwój itd. Wiedza taka może się oczywiście przydać do lepszego zrozumienia klienta w kontekście jego życia zawodowego i osobistego ale nie jest niezbędna, tak jak w terapii.

## **WAŻNE**

Aby prowadzić skuteczny coaching, potrzebne jest przede wszystkim nabycie specyficznych umiejętności i poznanie narzędzi i zasad pracy coachingowej.

Każdy coach, podobnie jak każdy z nas, ma dostęp do literatury fachowej w danej dziedzinie. Swoją wiedzę może i powinien właśnie w ten sposób uzupełniać. Umiejętności prowadzenia skutecznej pracy coachingowej może doskonalić na różnych warsztatach i szkoleniach specjalnie do tego przeznaczonych.

## **WSKAZÓWKA**

Kiedy spotkasz się z coachem, zauważ jak odnosi się do Ciebie, jaki ma z Tobą kontakt, jak czujesz się dobrze w kontakcie z nim. Sprawdź też, czy ma odpowiednie uprawnienia do prowadzenia coachingu.

A czy jest przy okazji psychologiem? To nie jest najważniejsze.



## O AUTORACH



### **JOLANTA SUCHŁABOWICZ:**

International 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 osiągania 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.