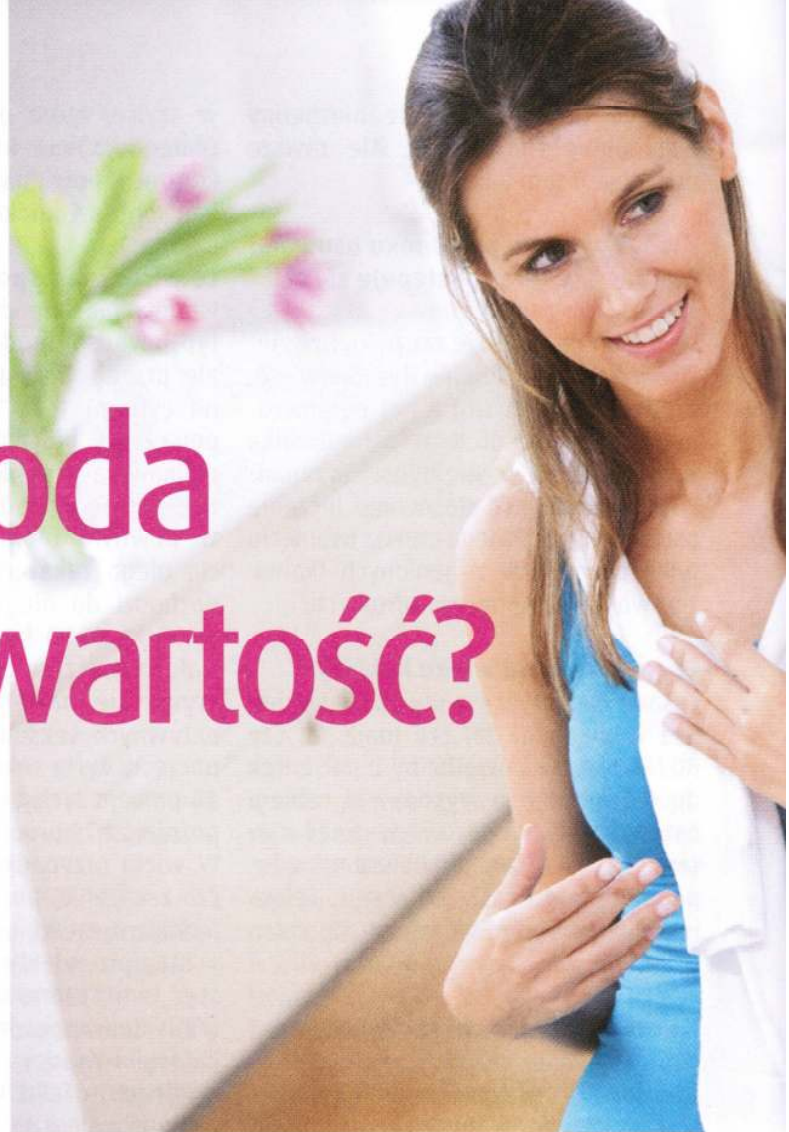


Coaching – nowa moda czy nowa wartość?

Tekst: Agnieszka Kasprzycka
coach



Kilka lat temu byłem świadkiem niecodziennego zdarzenia. Mój znajomy, softys jednej z podwarszawskich miejscowości, znalazł na polu konia z wozem. Dosłownie. Zwierzę stało na środku ścierniska zaprzężone do wozu wypełnionego narzędziami rolniczymi. Pomimo poszukiwań w okolicy, a potem też w prasie i lokalnej telewizji, właściciel się nie odnalazł. Koń znalazł zaś bezpieczną stajnię i pełny żłób u softysa.

Gdy wspominam to wydarzenie, przychodzi mi na myśl znane powiedzenie amerykańskiego psychoterapeuty Milтона Ericssona: „To koń zna drogę”. Tyle że – jak się okazuje – czasem koń, tak jak i człowiek, może znaleźć się w miejscu, w którym traci orientację. Ciągnie za sobą wóz pełen narzędzi pomieszanych z rupieciami, nie wie, czy zawrócić z drogi, czy ruszyć do przodu, a jeśli tak, to w jakim kierunku.

Każdemu z nas w życiu zdarzają się sytuacje, gdy w mniejszym lub większym stopniu czujemy się podobnie jak ten koń. Tak może być, na przykład, gdy następuje zmiana, nie zawsze przez nas oczekiwana. Albo gdy uświadamiamy sobie, że nie jesteśmy usatysfakcjonowani naszymi dotychczasowymi wyborami, zastanawiamy się, co dalej, co jest dla nas ważne, jakie sobie stawiamy cele w bliższej i dalszej

przyszłości. Nie zawsze odpowiedzi są oczywiste. Czasem trudno samemu je sformułować. Zdarza się też, że problemy pojawiają się w relacjach z innymi ludźmi, odczuwamy potrzebę poprawienia swoich umiejętności komunikacyjnych, chcemy nauczyć się asertywności. Bywa też, że odczuwamy długotrwały stres, z którym trudno nam sobie poradzić. Wydaje się, że znamy jego przyczynę, a jednak nie znajdujemy dobrego wyjścia ze stresującej sytuacji.

Są to właśnie momenty, kiedy warto skorzystać z coachingu. Słyszemy ostatnio coraz częściej to obco brzmiące pojęcie, dla którego brakuje polskiego odpowiednika, więc zadomowiło się w naszym języku. **Coaching jest procesem, który pomaga w rozwoju, ustaleniu naszych celów i określeniu sposobów ich osiągnięcia oraz poprawieniu wyników działania.** W trakcie spotkań z coachem znajdujemy własną drogę przejścia od obecnej – niezadowolającej – sytuacji do takiej, w której chcemy się znaleźć.

Coaching, w przeciwieństwie do psychoterapii, koncentruje się na naszym obecnym położeniu oraz na przyszłości – naszych oczekiwaniach, zamierzeniach, celach, które dotyczą tego, co przed nami. Jeśli w procesie coachingu sięgamy do przeszłości, to jedynie po to, by odkryć i usunąć bariery hamujące nas, przeszkadzające w osiągnięciu oczekiwanych rezultatów.

Coaching to najczęściej rozmowa, w której głównym zadaniem coacha jest stawianie wnikliwych i inspirujących pytań, powodujących, że klient sam znajduje rozwiązania. Bowiem, jak to metaforycznie wyraził Ericsson: „To koń zna drogę”. Każdy z nas w głębi duszy wie najlepiej, jakie ma cele, jaką chce wybrać drogę, co jest dla niego wartościowe i jak może swoje zamierzenia zrealizować.



Trzeba tylko czasem to wszystko wydobyć na światło dzienne, uświadomić sobie, uporządkować. W takim procesie pomaga swoją wiedzą, doświadczeniem i inspiracją coach.

Każdy z nas, korzystając z coachingu, może znacząco poprawić funkcjonowanie i zwiększyć satysfakcję z życia. W Polsce jest coraz większa liczba coachów specjalizujących się w coachingu osobistym, zwanym też życiowym (patrz: ramka pt. „Co, gdzie i za ile”).

Zdarza się, że kilka sesji coachingu – lub nawet już jedna – sprawia, że zaczynamy postrzegać nasze problemy, relacje z innymi, samego siebie z innej perspektywy. Widzimy więcej możliwości, więcej okazji, więcej rozwiązań. Poszerzają się horyzonty działania, precyzują się cele, staje się możliwa zmiana tego, co nam przeszkadzało, na nowe, satysfakcjonujące – w zachowaniu, relacjach czy sposobie funkcjonowania.

Nieraz stajemy w obliczu poważnej zmiany w życiu. Czy będzie to odejście z dotychczasowej pracy, stres związany z możliwością jej utraty, koncepcja rozpoczęcia pracy na własny rachunek, powrót z emigracji i odnalezienie się w polskiej rzeczywistości, czy też zmiany w życiu osobistym, warto skorzystać z możliwości, jakie daje coaching. Dzięki niemu szybciej znajdziemy swoje miejsce w zmienionej sytuacji, a może pójdziemy znacznie dalej niż początkowo wydawało się możliwe.

I wracając do opowieści o koniu z wozem – zapewne wóz, który ciągniemy przez życie, będzie lżejszy, pełen wyłącznie użytecznych narzędzi, nieobciążony starymi, zbędnymi przekonaniami.

Co, gdzie i za ile

Kiedy i dla kogo coaching życiowy?

Dla każdego, gdy:

- potrzebuje pomocy w realizacji swoich planów życiowych,
- ma trudności z określeniem, do czego chce zmierzać w swoim życiu zawodowym lub osobistym,
- pragnie zmienić coś w pracy lub życiu na lepsze, a nie wie jak.

Jak wygląda coaching?

1. Zaczyna się od pierwszego spotkania klienta z coachem, ustalenia oczekiwań i celu wspólnej pracy oraz planowanego czasu trwania coachingu.
2. Następnie w czasie spotkań (godzina do półtorej co tydzień lub dwa) coach prowadzi klienta ku zmianie na lepsze poprzez:
 - zadawanie wnikliwych pytań,
 - korzystanie z różnorodnych metod zależnych od doświadczenia coacha i indywidualnych potrzeb klienta,
 - ćwiczenia skłaniające do wykorzystania nowych umiejętności i zachowań w praktycznym działaniu,
 - wspieranie w trudnych momentach przechodzenia przez zmiany.
3. Coaching kończy się sesją podsumowującą efekty pracy i perspektywę życia po zmianach.

Jak szukać coacha?

Warto pytać znajomych. Jeśli ktoś jest zadowolony z coachingu, zapewne poleci nam kompetentną osobę. Można szukać w Internecie, podając hasła: coaching życiowy, personalny lub osobisty. Na stronie internetowej coacha należy przeczytać uważnie jego ofertę. Jeśli pocujemy, że jest dla nas, następnym krokiem jest umówienie się na sesję wstępną. Większość coachów proponuje takie spotkanie bezpłatnie. W coachingu najważniejsze jest zaufanie pomiędzy klientem i coachem. Gdy na pierwszym spotkaniu uznamy, że dobrze nam się z coachem rozmawia – zaczynamy coaching! Jeśli nie, szukajmy kolejnej osoby.

Ile to kosztuje?

Różnie. Stawki za sesje coachingu życiowego są zazwyczaj nieco wyższe niż stawki psychoterapeutów. Jednakże coaching trwa krótko – w zależności od celu pracy zazwyczaj jest to 6-8 sesji, maksymalnie 3-6 miesięcy.