

Ścieżka rozwoju Coacha - część III a

Powiedz, co byś zrobił, gdybyś się nie bał?

W poprzednim artykule „Po co nam ten coaching?” rozważaliśmy kwestię, dlaczego i po co powstała nasza dyscyplina.

Skoro nadal jesteś z nami (z czego bardzo się cieszę) i razem z nami chcesz kontynuować poznawanie świata coachingu, chciałabym, abyśmy w dzisiejszej poradzie skoncentrowali się na zasadach niezbędnych do osiągnięcia sukcesu w procesie coachingu.

Jestem przekonana, że znajomość coachingowego kodeksu zasad jest nam niezbędna w drodze na sam szczyt. Zabieram Cię więc w kolejną podróż do tego magicznego świata, lecz tym razem będzie to podróż z zasadami.

Coaching - proces z zasadami

Tak długo, jak coach nie narzuca podopiecznemu swojego zdania, opinii i poglądów; nie naprowadza na sugerowane przez siebie rozwiązanie i nie narzuca własnej drogi działania, coachowany jest „bezpieczny” i nie grozi mu krzywda psychiczna.

Jest to najważniejsza, generalna zasada coachingu, którą nazywam zasadą niezależności, a której wszyscy uprawiający tę dyscyplinę powinni zawsze przestrzegać.

Ta generalna zasada nie tylko chroni podopiecznego przed dyskomfortem psychicznym, ale też pozwala mu na pełne kontrolowanie procesu coachingu, co jest - jak już wspomnieliśmy we wcześniejszych publikacjach cyklu - istotą coachingu.

Wiele razy spotykam się z opiniami osób, które miały do czynienia z coachingiem, a przynajmniej coaching miał to być z założenia. Mimo iż większość osób wspomina te sesje z sympatią, to często mówią o tym jak mądry i wspaniały był coach, jak pomógł dając gotowe rozwiązania i wzorce sprawdzone wcześniej w innych firmach, bądź też rozwiązania wykorzystywane przez samego coacha w jego doświadczeniach zawodowych.

Przypomnijmy jeszcze raz, że zadaniem coacha jest dialog, słuchanie, wspieranie i kierowanie uwagi coachowanego do jego wnętrza w celu dokładnego samorozpoznania i podjęcia decyzji w zgodzie z samym sobą.

Nie jesteśmy, drodzy koledzy coachowie, doradcami czy konsultantami, przecież chcemy dążyć do mistrzostwa w coachingu, a nie zbaczać z obranej drogi.

Zasady w coachingu

Autor:

[Agnieszka Elżbieta Czarnecka](#)

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zgody autora zabronione.

Generalna - wspomniana już wcześniej - zasada niezależności obowiązuje przede wszystkim coacha prowadzącego proces i stanowi podbudowę dla szeregu zasad satelitarnych, które dotyczą obu stron, choć w praktyce bardziej chodzi o samego coachowanego. Odpowiedzialność coacha polega na przestrzeganiu zasady głównej i uruchomieniu tychże satelitarnych zasad w taki sposób, aby zaczęły one funkcjonować w sposobie myślenia coachowanego. W zależności od umiejętności i rzetelności wdrażania zasad otrzymamy określony wynik naszego procesu.

Musimy pamiętać o tym, że już sam fakt pojawienia się coacha w życiu osoby lub w organizacji ma ogromny wpływ na podopiecznych, na ich zachowanie i sposób myślenia. W fazie początkowej pojawia się zazwyczaj stres i dystans występujący u progu nowych relacji. Rodzi się niepewność oraz obawa przed oceną przez bądź co bądź autorytet płynący z samej tylko nazwy „coach”. Wynika to z faktu, że niezależnie od tego, jak dobrze i profesjonalnie przeprowadzone jest wprowadzenie do procesu coachingu, w każdym człowieku uruchamiają się świadomie bądź podświadomie procesy weryfikacji nowej sytuacji, a tym samym zdystansowania do nowości, która pojawia się nagle w znanym i względnie kontrolowanym otoczeniu. Pojawia się przecież ktoś nieznan z tytułem coach i chce zajrzeć do naszego wnętrza. Niezależnie od tego jak my, coachowie, jesteśmy profesjonalni, przyjacielscy, jak klarownie mówimy o naszych intencjach i o procesie, niezależnie też od chęci i otwartości, z jakimi chce przyjąć nas nasz podopieczny, instynktownie uruchamiane są pewne bariery ochronne w sposobie jego myślenia. Możemy to zjawisko porównać do zróżnicowanych stref w bezpośrednich kontaktach międzyludzkich i odległości, na jaką dopuszczamy do siebie poszczególne osoby. Strach ten, to najczęściej strach przed samym sobą budowany poprzez nieodpowiedni, na ogół zbyt niski poziom własnej samooceny. Jest to właśnie ta najpotężniejsza bariera, o której wspominaliśmy w poprzednich rozważaniach, dochodząc do stwierdzenia, że „największym naszym wrogiem jesteśmy najczęściej my sami”. Prowadząc dialog coachingowy najistotniejsze jest to, aby niósł on maksymalną ilość korzyści dla coachowanego. Aby takową efektywność uzyskać oraz zniwelować oddziaływanie barier dostępu do wewnętrznego świata coachowanego na osobie prowadzącej proces coachingu spoczywa konieczność wdrożenia poniższych zasad.

Najważniejszą z nich jest zasada odpowiedzialności. Chodzi o to, aby nasz podopieczny uzyskał całkowite poczucie odpowiedzialności za siebie i podejmowane przez siebie decyzje. Aby był przekonany o tym, że realizuje swoje własne aspiracje, a nie te narzucone z góry. Doskonale wiemy z własnych doświadczeń, że nauka czy jakikolwiek projekt jest dużo bardziej efektywny, zwiększa nasze zaangażowanie, zyskuje pełną identyfikację i poczucie odpowiedzialności za nie, jeśli sami go tworzymy, traktując niemalże jak „własne dziecko”. Dlatego właśnie tak istotne jest wsparcie i motywowanie ze strony coacha dla wyzwolenia w podopiecznym samodzielnego procesu poszukiwania rozwiązań i podejmowania decyzji, a tym samym budowanie poczucia

Autor:

[Agnieszka Elżbieta Czarnecka](#)

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zgody autora zabronione.

odpowiedzialności za przyjęte rozwiązania i ich realizację. W praktyce jest prawdą ogólnie znaną, że tylko poczucie odpowiedzialności za przyjęte rozwiązania pozwoli na ich szybką i efektywną realizację.

Kolejną ważną zasadą w naszym procesie jest budowanie świadomości. Zasada ta wynika bezpośrednio z idei coachingu, którego celem jest skierowanie uwagi podopiecznego do jego wnętrza. Dzięki temu coachowany powinien lepiej poznać samego siebie i swój potencjał, a tym samym poziom jego samoświadomości będzie podnosił się wraz z postępem prowadzonego procesu.

Zasada budowania wiary w siebie to kolejny krok i w praktyce klucz do dobrego coachingu. Jak wspomniałam wcześniej niski poziom własnej samooceny i brak wiary w siebie, we własne możliwości stanowią barierę hamującą nie tylko otwartość i odwagę w nawiązywaniu nowych relacji i akceptowaniu nowości w swoim otoczeniu, ale i ograniczają lub też uniemożliwiają kreatywność, odwagę, samodzielność i decyzyjność człowieka. W efekcie ograniczają lub uniemożliwiają rozwój osobisty i stanowią podłoże do bierności lub wycofania w życiu osobistym i zawodowym. Niestety bardzo wiele osób ma okresowe lub permanentne stany obniżonej samooceny i co za tym idzie brak wystarczającego poziomu wiary we własne siły i możliwości.

Najczęściej stan taki nie ma pokrycia w rzeczywistych umiejętnościach i potencjale danej osoby. Pojawia się najprawdopodobniej na skutek negatywnego oddziaływania otoczenia, nieodpowiedniego sposobu oceny i udzielania informacji zwrotnej lub jej braku. Stan taki może być wynikiem doświadczeń klasyfikowanych w ludzkim umyśle jako porażki czy też błędy, na które nie ma przyzwolenia otoczenia. Czynników może być bardzo wiele. Najważniejsze jest jednak to, aby w naszym procesie coachingu maksymalnie ukierunkować coachowanego na poznanie swojego wewnętrznego potencjału i własnych możliwości, dając mu przy tym prawo do prób i popełniania błędów, błądzenia po uliczkach własnego, wewnętrznego świata w poszukiwaniu rozwiązań i motywowaniu do dokonywania kolejnych odkryć. Wiara w siebie jest kluczem do sukcesu w każdym podejmowanym działaniu.

Przedstawiłam powyżej cztery zasady, które powinny zaistnieć w procesie coachingu i na tym nie koniec.

O kolejnych czterech porozmawiamy w drugiej części artykułu „Co byś zrobił gdybyś się nie bał?”. Opowiem też, dlaczego lubię zadawać tytułowe pytanie, jaki jest jego sens i głębia. Zapraszam serdecznie.

Autor:

[Agnieszka Elżbieta Czarnecka](#)

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zgody autora zabronione.