

Ścieżka rozwoju Coacha - część V

Techniki i narzędzia coachingowe - drugie wtajemniczenie: intuicja

Witam Was ponownie i cieszę się, że wytrwale wędrujecie ze mną w coachingowym świecie.

Powiedzieliśmy sobie poprzednio o „słuchaniu coachingowym”, czyli słuchaniu na wyższych poziomach odbioru, na których powinni pracować coachowie. Wierzę, że w międzyczasie udało się Wam przemyśleć zagadnienie „słuchania coachingowego”, a być może z grupą przyjaciół lub kolegów poćwiczyliście tę z pozoru prostą i łatwą umiejętność, która w praktyce staje się niesłychanie trudna. Tym razem zapraszam Was na kolejne wtajemniczenie, którym jest intuicja.

Intuicja emocjonalna - potężne narzędzie w rękach coacha

O intuicji wspomnieliśmy śladowo w jednym z naszych pierwszych spotkań, ale był to raczej sygnał, że jest to element przydatny w coachingu. Tym razem zatrzymajmy się na chwilę przy tej powszechnie przywoływanej i wszechobecnej kategorii, z wagi i mocy której nie wszyscy zdają sobie sprawę.

Dla wielu osób intuicja może wydawać się mało znaczącym lub nieistotnym elementem coachingu. Z mojego doświadczenia wiem, że zarówno dla coacha, trenera, nauczyciela, lekarza... oraz każdej osoby ingerującej w życie innego człowieka jest to równie ważna umiejętność, jak i wszystkie techniki razem wzięte. W szczególnych sytuacjach, kiedy mamy do czynienia z bardzo złożonymi, trudnymi problemami lub osobami nadzwyczaj wrażliwymi, zamkniętymi, lub rozchwianymi emocjonalnie, intuicja może stać się najważniejszym narzędziem działania coacha. Intuicja staje się w takich sytuacjach techniką samą w sobie.

Wiele mówi się o intuicji i powszechnie używa się tego słowa, a dodatkowo większość ludzi jest przekonana o tym, że ją posiada i to na doskonałym poziomie. Spróbujmy wyjaśnić krótko, na czym polega potęga intuicji.

Samo słowo pochodzi z języka łacińskiego *intuitio* i oznacza wejrzenie, podszept. Na tymże podłożu mówi się o intuicji jako o procesie myślowym, polegającym na szybkim dopasowywaniu danej sytuacji, problemu, zagadnienia do znanych już elementów i zależności. Intuicja jest procesem podświadomym. Nie można jej kontrolować, można jedynie dopuszczać lub odrzucać podsuwane przez nią rozwiązania. Intuicja ma formę nagłego przebłysku myślowego, w którym dostrzega się innowacyjną myśl, rozwiązanie problemu lub odpowiedź na nurtujące pytanie. Jest ona procesem niezwykle kreatywnym i działającym na wyższym poziomie abstrakcji w porównaniu do myślenia logicznego. Psychologia wyróżnia wiele typów i poziomów intuicji i uważa, że intuicję, tak jak i inne procesy myślowe, można ćwiczyć. Fakt, że intuicja poddaje się ćwiczeniom i

Autor:

[Agnieszka Elżbieta Czarnecka](#)

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zgody autora zabronione.

doskonaleniu, to dobra wiadomość dla tych, którzy przestraszyli się, że być może właśnie znaleźli barierę w drodze do bycia coachem. Wierzę gorąco w to, że się nie poddadcie. Nie szukajmy barier, szukajmy drogi do samorozwoju i podążajmy wedle naszych wewnętrznych drogowskazów. Przecież podjęliśmy decyzję, że chcemy dążyć do doskonałości!

Powszechnie panuje przekonanie, że kobiety zostały szczególnie wyróżnione przez naturę i niejako z automatu otrzymały dar intuicji jako przywilej płci. Są też i teorie głoszące, że obie płcie mają taką samą zdolność do rozwijania intuicji, ale u mężczyzn wyżej ceni się myślenie logiczne, co wynika z podłoża kulturowego. Jak jest w rzeczywistości? Moim zdaniem stwierdzenie, że tylko kobiety obdarzone są intuicją, jest stereotypem. Tych z Was, którzy chcą rozstrzygnąć ten spór na własną rękę czy też chcą poćwiczyć własny poziom intuicji, zapraszam do studiowania tego zagadnienia i własnych przemyśleń.

Jak widać, intuicja może mieć, i najczęściej ma, bardzo istotny wpływ na działanie, zachowanie, proces myślowy, komunikację, a w praktyce na przebieg procesu coachingu. Intuicja to jedno z najpotężniejszych narzędzi, którymi może władać człowiek. W coachingu musimy jednak pamiętać, aby nie zaprowadziła nas ona w ślepy zaułek i by nie doszło do dawania rad, i podsuwania rozwiązań. Jeżeli będziesz wykorzystywać intuicję jako coach, a dialog coachingowy będzie przebiegał zgodnie z podszeptami Twojej intuicji, to gratulacje dla Ciebie. Natomiast w sytuacji, gdy coachowany pójdzie jednak w innym kierunku, powinieneś natychmiast odrzucić swoje intuicyjne odczucia i pozwolić podopiecznemu poruszać się według jego własnych drogowskazów.

Pamiętajmy również o tym, że zjawisko intuicji działa zarówno po stronie coacha jak i coachowanego. Przykładowo, gdy nasz podopieczny intuicyjnie wyczuje, że próbujemy przejąć nad nim kontrolę, dążąc do wdrażania własnych pomysłów czy też narzucenia mu określonego sposobu myślenia lub działania, to w zasadzie proces coachingu został zakończony. My przeszliśmy albo w sferę nieproszonego doradztwa, albo też w próżnię, w której nie mamy już kontaktu i więzi z coachowanym, a kodeks zasad coachingowych przestał funkcjonować. O ile coach świadomie potrafi odrzucić podpowiedzi intuicji, jeśli podopieczny podąża inną drogą, o tyle coachowany kieruje się w tym momencie wyłącznie swoją intuicją. Zaczyna zamykać się, chroniąc swój wewnętrzny świat przed intruzem, który okazał się być najeźdźcą, a nie przewodnikiem, jak głosił na wstępie. Właśnie ta umiejętność panowania nad działaniem intuicji odróżnia nas od naszych podopiecznych.

Jeśli w trakcie coachingu intuicja podpowiada Ci, że coachowany coś skrywa lub jest nie do końca gotowy do przejścia na kolejny etap procesu, to najprościej i najbezpieczniej jest zapytać wprost podopiecznego o swoje odczucia. Czasami w takiej sytuacji warto posunąć się nawet do lekkiej prowokacji, jeśli tylko ma to na celu ukazanie nowego spojrzenia na sytuację, odkrycia innego ujęcia problemu. O tym, jak to zrobić i jakich pytań użyć, opowiemy sobie na kolejnych poziomach wtajemniczenia.

Autor:

[Agnieszka Elżbieta Czarnecka](#)

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zgody autora zabronione.

Powiedzieliśmy sobie już o dwóch bardzo ważnych kategoriach: słuchaniu i intuicji, które są jednymi z najważniejszych narzędzi w coachingu. Podczas następnej wędrówki omówimy kolejne narzędzia i techniki, które sprawią, że nasz coaching stanie się efektywny.

Zapraszam Was na kolejne spotkanie, z wiarą, że jesteście nadal wierni własnym postanowieniom bycia coachem i dążenia ku mistrzostwu.

Autor:

Agnieszka Elżbieta Czarnecka

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zgody autora zabronione.