# Coaching fogalma, szereplői és aranyszabályai

**A coach mint kifejezés**

Magyar vonatkozása:

Tata közelében fekvő Kocs községre utal. Kocsi=mint szállító eszköz, tudni kell vezetni.

Az első coach talán a görög filozófus, Szókratész (i. e. 469-399) volt, aki az emberek meggyőzése helyett inkább kérdéseket tett fel nekik.

**Mi a coaching?**

Definíció:

A coaching egy strukturált, eredményorientált személyes fejlesztő folyamat.

A coaching segít felfedezni, kik vagyunk, hova tartunk, mit vagyunk hajlandók megtenni azért, hogy odajussunk és hogyan és elkísér azon a változáson, melyen addig végigmegyünk.

 **Célja**

 Az ügyfél, meghatározott cél megvalósítása érdekében történő segítése és támogatása.

 Meglévő képességei és készségei (erősségei, erőforrásai, tartalékai) megtalálásában, mobilizálásában, erősítésében, kibontakoztatásában, az én-tudat és az egyediség fokozásában.

A coaching célját a kliens és a tanácsadó közösen határozzák meg.

Coachként a saját önismeretünk, megéléseink és azok feldolgozása nagy segítség lehet abban, hogy könnyebben rálássunk arra, miről szól a páciensünk helyzete, hol lehet az elakadása. Ezért nagyon fontos a saját önismeretünk.

**Hogyan működik a coaching?**

A coaching a coach által irányított – meghatározott elemekből, szakaszokból felépülő, rendszeres időközönként zajló – interaktív konzultáció sorozat.

A coaching működésének alapja a coach speciális képzettségén és gyakorlatán túl a coach hitelessége, valamint a közte és az ügyfél közötti magas szintű bizalom és egyenrangú partneri kapcsolat kialakulása.

A coaching arra az előfeltevésre épül, hogy az ügyfél alapvetően rendelkezik a saját helyzeteinek, problémáinak megoldásához szükséges információkkal, tudással és erőforrásokkal és képes a fejlődésre.

A coaching folyamatában a coach és az ügyfele mindenekelőtt együtt azonosítják a fejlesztendő (a probléma megoldás eredményességét javító, a teljesítményt, elégedettséget növelő) területeket.

**A coaching**

* A figyelmet a problémákról megoldásokra,
* A hiányokról az erősségekre figyel
* A fókuszt jövőre irányítja
* Cselekvésorientált
* Kölcsönös bizalom elvére épül

**Szereplői**

Coach

A coachingban a coach a folyamatért felel.

Felelős az időkeretek tartásért, biztosítja, hogy a coachee világos célokat és stratégiát állítson fel és cselekedjen, fenntartja a coachee összpontosítását a témára.

Coachee

Az ügyfél akinek coaching folyamattal összefüggésben kell döntenie:

Miről szóljon a coaching és hogyan tud ebben a coach segíteni,

Komolyan gondolja-e a változtatás szándékát és él-e benne a vágy, hogy a kapcsolat befejezése után önállóan tudjon cselekedni.

**Ki a coach?**

A coach egy diszkrét, profi „beszélgető társ”, segítő, támogató személy, akinek feladata kizárólag ügyfelének fejlesztése a nagyobb személyes hatékonyság, sikeresség elérése érdekében.

A coach értően odafigyelő, empatikus, elfogadó segítő, aki segít a megoldást igénylő feladatot reális perspektívába helyezni, a fejlődéshez személyre szabott szakmai támogatást és biztonságos hátteret nyújt, miközben - megfelelő visszajelzéseket adva - a coacheet egy ideig el is kíséri a változás folyamán.

A coach először is segítséget és támogatást nyújt az ügyfélnek (coachee-nak) az elakadások, nehéz élethelyzetek, különböző munkahelyi, szakmai szerepekből.

A fenti helyzetekből adódó problémák, feladatok, megoldást igénylő kérdések, konfliktusok azonosításában, megfogalmazásában és tisztázásában.

**Mit csinál a coach?**

* Egy biztonságos tesztkörnyezetet nyújt
* Az Ügyfél új eszközöket próbálhat ki
* Megfelelő kérdések feltétele
* A belső erősségek, tartalékok mozgósítása

A coach segíti az elakadást, nehézséget okozó mintázatok, hibás beidegződések, téves szemléletek azonosítását:

* növeli az ügyfél motivációját a változáshoz vezető utak megkeresésére, a változásra,
* inspirálja az új, világosabb, kreatív válaszok, jobb eredményt hozó megoldások megtalálását,
* segíti és támogatja ezek kipróbálását és végig vitelét, valamint
* visszajelzéseivel szükség esetén segíti a kipróbált megoldások korrekcióját
* felszabadítsák az ügyfélben rejlő belső erőket, erősségeket, és
* új megközelítéseket, életszemléletet, viszonyulásokat építsenek fel.

**Hogyan segít a coach?**

A coach segítséget nyújt az új szemléletmódok, értékelések, viszonyulások kialakításához.

A releváns kérdések megválaszolásához, a saját megoldások megtalálásához, valamint az intuíció fejlesztéséhez.

Fejleszti az ügyfél meglévő készségeit, erősségeit és segít azonosítani, kihasználni meglévő potenciálját.

Integrálja és összekapcsolja az ügyfél különböző életszerepeit a munka-, a család-, és a privát élet területén.

Bátorítja, segíti, támogatja a pozitív változásokat, (szakmai és szakértő partner a probléma megoldásban az ügyfél személyes fejlődése, sikereinek elérése érdekében), „tanító”, is (bizonyos értelemben), aki arra tanítja a coacheet, hogy hogyan éljen szabadabban lehetőségeivel és érjen el igényesebb, merészebb célokat.

**Milyen helyzetekben segíthet a coach?**

Életünk során – a különböző élethelyzetekben, életszerepekben – rendszeresen és elkerülhetetlenül különböző feladatokkal, problémákkal, konfliktusokkal találkozunk.

Ezekre reagálnunk kell, valamilyen megoldást kell találjunk, illetőleg az ugyancsak elkerülhetetlen változásokhoz alkalmazkodnunk kell.

* ha úgy érezzünk, hogy nincs időnk semmire,
* ha konfliktushelyzetbe kerülünk,
* ha döntési helyzetbe kerülünk, és nincs kivel megbeszélni,
* ha nehézségeink vannak bizonyos emberekkel,
* ha gyakori a feszültség- és a stressz érzése bennünk,
* ha valamilyen kihívás előtt állunk (pl. új munkakörbe lépünk, új munkahelyre kerülünk, új feladatot kapunk),
* ha valamit másként kellene csinálni, mint ahogy eddig tettük,
* ha nem vagyunk elégedettek a jelenlegi munkánkkal, teljesítményünkkel,
* ha kommunikációs problémákkal állunk szemben
* ha „belső műhelymunkára”vágyunk a megújulás, az innovatív megoldások érdekében,
* ha elemezni szeretnénk saját karrierútjaink perspektíváit (pl. szakmai életút térkép elkészítése) stb.
* ha belső bizonytalanságot élünk át (pl. válaszút elé érkeztünk)

**A coaching aranyszabályai**

A coaching alapja a megbízhatóság és a bizalom.

A coachee számára kivezető út, azaz a megoldás, magában van.

Minden ülésnek legyen egyeztetett célja.

A coaching a teljes emberről szól, bármi legyen is az ülés témája.

A coach és a coachee egyenrangú felek.

A coaching a jövőre és a következő lépésekre koncentrál.

A coaching ülés ideális időtartama 1-2 óra.