



Coaching fogalma, szereplői, arany szabályai



*„A változás, amely után sóvárogsz, nincs messze tőled!
Mert nincs rajtad kívül.
Benned van!”*

(Szepes Mária)



A coach mint kifejezés



Magyar vonatkozása: Tata közelében fekvő Kocs községre utal. Kocsi=szállító eszköz, tudni kell vezetni. A coach, odaviszi mint egy „szállító eszköz” taxi, vagy megtanítja vezetni a paciensét)



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

Coaching célja



A coaching egy strukturált, eredményorientált személyes fejlesztő folyamat.

A coaching segít felfedezni, kik vagyunk, hova tartunk.

Mit vagyunk hajlandók megtenni azért, hogy odajussunk?

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

A coaching

- A problémákról megoldásokra fókuszál
- A hiányokról az erősségekre figyel
- A fókuszát jövőre irányítja
- **Cselekvésorientált**
- **Kölcsönös bizalomra épül**



Mit csinál a coach?

- Megfelelő kérdésekkel segít a Ügyfélben rejlő belső erőket, mozgósítani.
- Segít új megközelítéseket, életszemléletet és viszonyulásokat felfedezni.
- Összekapcsolja az ügyfél különböző életszerepeit: a munka, a család, és a privát élet területén.
- Egy biztonságos tesztkörnyezetet nyújt.
- Az Ügyfél új eszközöket próbálhat ki.



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 találnunk**, illetőleg az ugyancsak elkerülhetetlen változásokhoz **alkalmazkodnunk kell**.

- ha úgy érezzük, 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,



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.

Coachként a saját önismeretünk, megéléseink és azok feldolgozása nagy segítség lehet abban, hogy könnyebben rálássunk arra, mi szól a páciensünk helyzetéről, hol lehet az elakadása.

Ezért nagyon fontos a saját önismeretünk.



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:

1. Miről szólna a coaching és hogyan tud ebben a coach segíteni,
2. Komolyan gondolja-e a változtatás szándékát és él-e benne a vágy, hogy a kapcsolat befejezése után önállóan tudjon cselekedni.

A coaching arany szabályai



- 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.

