

Pogosta vprašanja

Prebrala sem nekaj literature o coachingu in imam eno enostavno vprašanje: "Sem direktorica manjšega podjetja. Če se vključim v coaching, kaj lahko od procesa dobim?" (Julija Krebs)

Rezultati, ki jih na področju vodenja ponuja coaching so mnoge. Naj jih nekaj naštejemo:

Učinkovito in zlasti hitro doseganje rezultatov,

Uspešno zaključevanje projektov,

Razvoj lastne vizije in poslanstva,

Razširitev lastnih sposobnosti in zmožnosti,

Doseganje ravnovesja med privatnim in poslovnim življenjem,

Identifikacija in aktivacija lastnih skritih talentov,

Razvoj ustvarjalnosti in inovativnosti,

Definiranje, kaj je pomembno in prioritarno...

Še veliko jih je, so pa seveda odvisni od potreb posameznika, ki se v coaching vključuje.

(JPS)

Katere veščine uporablja coach pri svojem delu? (Irena Z.)

Veliko jih je. Vsekakor so najpomembnejše:

Pravilno in natančno postavljanje vprašanj,

Aktivno poslušanje,

Podpora stranki,

Natančno opazovanje, ugotavljanje notranjih stanj pri stranki in prilagajanje procesa stranki

Dajanje in sprejemanje prave povratne informacije... (JPS)

Kje konkretno se coaching lahko uporablja? (Zoran Januš)

Coaching je možno uporabljati:

Pri stanjih, ki za nas pomenijo blokado, zastoj,...

Stresnih situacijah in stanjih,

Ko nam primanjkuje motivacije,

Ko imamo težave z odločanjem,

Ko si želimo nekaj spremeniti pa ne vemo, kaj, kako, kdaj...

Pri mentalnih blokadah,

V konfliktnih situacijah,

Ko si želimo hitreje, učinkoviteje in brez strahu priti do ciljev in rezultatov,

Ko želimo izboljšati svoj odnos s partnerji, strankami, sodelavci...

Ko želimo ozavestiti lastne vire moči

Ko želimo izboljšati svoje strategije in (vodenja, odločanja...) vloge

Ko želimo spremeniti poklic, službo, kariero...

Ko želimo povečati svojo moč vodenja ljudi, ... (JPS)

Kdo potrebuje coacha? (Miha Cvetek)

Vodje v organizacijah (direktorji, ravnatelji, prokuristi, vodje timov, oddelkov, vodje procesov...),

Zaposleni v kadrovskih službah organizacij,

Pedagoški in andragoški delavci, zdravniki,

Brezposelni,

Starši,

Učenci, dijaki in študenti,

Športniki...

Skratka vsi, ki si v življenju in delu želijo biti učinkovitejši in uspešnejši. (JPS)

Kdo potrebuje kariernega coacha? (Miha Cvetek)

To so osebe z različnimi izkušnjami in potrebami. To so vodje, ki potrebujejo coacha, da jih spremlja na poti njihove kariere, osebe, ki želijo bolje upravljati s časom, študentje, ki

bi bi želijo zvedeti, katera zaposlitvena pot je zanje najboljša... Tisto, kar družijo vse te osebe je želja, da bi dosegli svoje cilje in pri tem v čimvečji meri izkoristijo notranje vire, ki jih posedujejo. Vrata h cilju so vedno, samo je potrebno najti pravi ključ, da bi jih lahko odprli. (JPS)

Je coaching terapija? (Marjana L.)

Coaching ni terapija. Je usmerjen na posameznika, je usmerjen v sedanost, da bi izboljšal prihodnost. Vse terapije so usmerjene v reševanje problemov, ki so nastali v preteklosti. (JPS)

Kdo pri kariernem coachingu oblikuje cilje? (Zoran Januš)

Vedno je to stranka v coaching procesu. To je zato, ker so to njeni cilji, ki jih bo obvezna tudi uresničiti. (JPS)

Je možno, da postanem od coachinga odvisna? (Darja Cah)

Sploh ne! Dober coach poskrbi za to, da je odnos med njim in stranko zaupen in odgovoren in za to, da stranka sama odloča o lastni spremembi in posledicah, ki to spremembo spremljajo. (JPS)

Koliko časa običajno coaching traja? (Darja Cah)

Različno, saj je coaching odvisen od vrste coachinga in ciljev, ki jih je potrebno doseči. Običajno obsega 10 do 20 seans. Za cilje, ki so časovno krajši je potrebno manj seans, za cilje, ki so časovno daljši več seans. Lahko poteka "v živo", lahko kombinirano (telefon, e pošta...). Lahko do 9 mesecev. Potem je koristno proces za nekaj časa prekiniti. Vse je odvisno od dogovora med coachem in stranko. (JPS)

Je zasebnost, diskretnost in tajnost zagotovljena? (Darja Cah)

Absolutno! Coachi so k temu zavezani. Vse kar se na coachingu dogaja je podvrženo najstrožji diskretnosti in tajnosti. (JPS)

Ali lahko prekinem proces coachinga, če mi ta ne odgovarja? (Miha Lampret)

Da! To lahko stori stranka, lahko pa se za to odloči tudi coach. Dogovor o prenehanju procesa se običajno doseže z medsebojnim dogovorom. (JPS)

Za koga coaching ni primeren? (Miha Jesenovec)

Coachinga ne potrebujejo vsi tisti, ki se želijo izpovedati, ali se smilijo samemu sebi (razen če se želijo znebiti teh lastnosti!) ali osebe, ki želijo dobiti nasvet in jim je vseeno, kaj se bo dalje z njimi dogajalo. (JPS)

Kako lahko postanem karierni coach? (Vesna Markič)

So programi, ki omogočajo direktno usposabljanje za karierne coache in so programi, kjer je karierni coach nadgradnja programu usposabljanja coach. Trenutno je Glotta Nova edini izobraževalni center, ki usposablja karierne coache v Sloveniji. Program karierni coach je nadgradnja programov NLP coach in coach. Več o programu izveste iz brošure Šola za coache/Karierni coach. (JPS)

Se da najeti coacha za specifičen projekt, ki traja kratek čas? (Denis Malovič)

Vsekakor! Nekateri stranke najamejo coacha, da jim pomaga oblikovati in doseči posebne cilje na kakem projektu. Velikokrat se stranka težko odloči sama in poišče coacha, da ji pri odločanju pomaga. Tak način sodelovanja med coachem in stranko je popolnoma običajen. (JPS)

Kdo je dober coach? (Ljudmila Česnik)

Barbara Cukjati, direktorica ECI (Evropski coaching inštitut) Slovenija poudarja, da pravilen izbor coacha vpliva na uspešnost coachinga in doseganje ciljev. Dober coach se mora znati vživljati, aktivno poslušati, postavljati glavna vprašanja, hkrati pa imeti visoka

etična merila, da mu uspe celoten proces voditi, ne da bi stranko v coaching procesu usmerjal s svojimi predlogi. Coach le spodbuja posameznika, da spozna svoje omejitve, jih preseže in se začne premikati proti določenim ciljem. "Posamezniku pomaga, da se uspešno in čim prej premakne s točke A na točko B. Pogosto se zgodi, da je temelj pravzaprav razvijanje spoznanja, kaj je točka A in kaj je točka B." Zato mora biti coach dober v branju in interpretiranju izgovorjene in neizgovorjene vsebine ter se pri tem izogniti projekciji lastnih izzivov na trenirano osebo. Trening "obrti" coachinga pa naj dopolnjuje z dodatnimi tehnikami in znanjem, kot so nevrolingvistično programiranje, tehnike Psych-K ali tehnike kreativnega razmišljanja in reševanja težav ter modeli postavljanja prave strategije.

Kako naj izberem zame najustreznejšega coacha? (Irena Z.)

Pred odločitvijo, kdo bo vaš coach, vam svetujem, da v ta namen raziščete in zberete čimveč informacij, morda pridobite kako priporočilo. Reference coacha (poslovne in strokovne) so vsekakor pomembne. Sicer pa je v navadi, da se coach in stranka pred začetkom procesa srečata, se spoznata, ugotovita, če bosta lahko dobro sodelovala, se o vsem natančno dogovorita in šele potem resno začneta delati. (JPS)

Na kaj se najbolj pogosto osredinja coach? (Irena Z.)

Coach dela običajno na temi, ki jo določi stranka. Najpogostejše teme so: natančno določiti cilje in izdelati akcijski načrt za doseg teh ciljev. (JPS)

Ali lahko coachu vse povem? (Ljudmila)

Zaupnost je eden najpomembnejših konceptov coachinga. Brez zaupanja ni coachinga! Karkoli, da coach sliši od stranke, ga k molčečnosti zavezuje diskretnost in tajnost in kar je še morda pomembnejše, coach ne kritizira, ne presoja.... Lahko pa kot že rečeno proces prekine, če je zaupano v nasprotju z njegovimi vrednotami. (JPS)

Kako poteka coaching seansa? (Ljudmila)

Največkrat gre za individualna srečanja med coachem in stranko. Največkrat stranke prihajajo h coachu, včasih pa je to lahko tudi obratno. Lahko seansa poteka v živo, lahko po telefonu, preko spleta (JPS)

Slišal sem, da so coachi nadvse učinkoviti. V čem je njihova učinkovitost? (DC)

Naj naštejemo le nekaj razlogov:

Cilji so oblikovani na kongruenten način. To pomeni, da so prepričanja in vrednote v sintoniji z osebnostjo.

Med coachem in stranko se ustvari neverjetno sozvočje. Oba sta nadvse zainteresirana, da dosežeta rezultat.

Coach je strokovnjak za mentalne procese, ki peljejo k rezultatom, stranka v večji meri izkorišča svoj mentalni in telesni potencial.

Stranka razvija svoje potenciale, talente in veščine... (JPS).