

# Veščine coachinga za mentorje

## Coaching Skills for Mentors



*Ni nam treba živeti življenja od včeraj.  
Če se rešimo tega predsodka,  
nas bo k novemu vabilo tisoč novih možnosti.  
(Christian Morgenstern)*

**MENTOR**, mentorstvo (mentoring), mentoriranje, so besede, ki imajo svoj izvor v grščini.

Mentor je namreč bil Odisejev prijatelj, ki ga je le ta, ko je odhajal na 30- letno vojno zadolžil, da bo učitelj njegovemu sinu Telemahu.

Danes je mentor človek z osebnimi, poslovnimi in strokovnimi izkušnjami in znanjem, ki skozi mentorski proces (Mentoring Process) prenaša svoje izkušnje, znanje spretnosti, kompetence, poznavanja, » znanstva« in povezave na tiste, ki le teh nimajo, ki bi jih pa radi pridobili (**mentorci**).

**MENTORSKI PROCES** (Mentoring Process) je usmerjen v dve glavni področji delovanja, ki sta v popolnem sozvočju med seboj:

- **področje svetovanja in prenosa kompetenc** (poznavanja, znanja, spretnosti, kompetence, izkušnje)
- **področje podpore** (poslušati, opogumljati, stati ob strani)

<b>MENTORSKI PROCES (MENTORING PROCESS)</b>	
<b>PODROČJE SVETOVANJA IN PRENOSA KOMPETENC</b>	<b>PODROČJE PODPORE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Strokovno poznavanje vsebin,</li> <li>▪ Razmišljujoča profesionalnost, ki pomaga ovrednotiti samega sebe in svojo zrelo izkušnjo,</li> <li>▪ Znati narediti tehnično in strokovno glede na kompetence, ki jih pridobiva,</li> <li>▪ Sodelavna izkušnja (sposobnost dovoliti drugim, da aktivno sodelujejo v našem uspehu),</li> <li>▪ Vezi in poznanstva (pripravljenost mentorja, da mentorcu odkrije tudi razne vrste vez in zvez; socialne, poslovne, strokovne...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Empatija (sposobnost razumeti in podeliti čustveno izkušnjo z mentorcem v določeni situaciji- notranji »zov«),</li> <li>▪ Znati komunicirati (odnosna kompetenca)</li> <li>▪ Sposobnost poslušanja in opazovanja (ne biti pozoren samo na tisto, kar mentorec pove, ampak razmišljati, kaj se dogaja »tukaj in zdaj« v odnosih),</li> <li>▪ Sposobnost nepresojanja,</li> <li>▪ Sposobnost kazanja poti in ne dajanja receptov.</li> </ul>

## Cilji

### Udeleženci:

- se seznanijo z namenom in cilji mentorstva,
- znajo definirati vloge mentorja in mentorca v določenem mentorskem procesu,
- prepoznajo vedenjske in druge osebnostne vzorce, ki odlikujejo dobrega mentorja,
- znajo narediti osebni mentoring načrt,
- znajo voditi mentoring srečanja,

- znajo ovrednotiti in evalvirati napredovanje in uspeh mentorca.

#### **Udeleženci se seznanijo in trenirajo uporabo:**

- metod in tehnik poučevanja in prenašanja znanja in spretnosti,
- učinkovitih komunikacijskih strategij, ki jih bodo potrebovali pri svojem delu,
- učinkovitih strategij načrtovanj svojega dela in dela mentorcev,
- strategij oblikovanja in doseganja ciljev.

#### **Udeleženci usvojijo naslednje veščine coachinga:**

- aktivno poslušanje,
- učinkovito postavljanje vprašanj,
- doseganje ciljev,
- usmerjenost k rezultatom,
- motivacija in samomotivacija,
- poznavanje sebe in drugih,
- odgovornost do sebe in drugih,
- pripravljenost za spremembe,
- ustvarjalnost,
- upravljanje z notranjimi stanji,
- spodbujanje učenja,
- direktna komunikacija.

## Razvoj kompetenc

Učinkovito komuniciranje, reševanje problemov in konfliktov, upravljanje s samim seboj, učinkovito prenašanje znanja na druge, znati se učiti, mentorstvo, svetovanje, vodenje procesa coachinga, motiviranje sebe in drugih.

## Vsebina

### **1. MODUL - Uvodno srečanje (1 dan)**

#### **Mentor in mentorec**

- Kaj je mentorstvo?
- Značilnosti mentorskega procesa
- Kdo je mentor, kdo mentorec?
- Vloge mentorja in mentorca v mentorskem procesu
- Kompetence, ki jih mora imeti dober mentor
- Cilji mentorstva in naloge mentorja

#### **Učinkovita komunikacija in nastopni mentoring**

- Komunikacijski model in temeljna načela komunikacije v mentorskem procesu
- Zaznavni tipi osebnosti in dajanje/sprejemanje navodil
- Magično število 7+-2

#### **Vloga coachinga v mentorskem procesu**

- Definicija coachinga in njegove korenine
- Viri coachinga

- Razlike med coachingom, mentorstvom in trenerstvom
- Coaching formula - učinkovito diagnostično orodje v mentorskem procesu

## **2. MODUL - Komunikacijske veščine (2 dni)**

### **Mentorski proces in vloge in funkcije mentorja v tem procesu**

- Kaj je mentorski proces
- Različne faze mentorskega procesa
- Vloge mentorja
- Funkcije mentorja
- Mentorjeve kompetence
- Priprava na mentorski proces
- Vodenje mentoring srečanja

### **Učinkovita komunikacija**

- Strategija vzpostavljanja in ohranjanja dobrega stika
- Besedna, nebesedna in parabesedna komunikacija
- Preciznost in jasnost v izražanju
- Opazovanje in aktivno poslušanje

### **Orodja coachinga v mentorskem procesu**

- Posredovanje nalog in določanje obveznosti ter odgovornosti (novo) zaposlenemu
- Učinkovita coaching vprašanja
- Koncepti coachinga: Ustvarjanje zaveznitva, Izgradnja zaupanja, Prevzemanje odgovornosti

## **3. MODUL - Veščine prenosa znanja (2 dni)**

### **O učenju**

- Odrasli se učijo drugače
- Izkušnjsko učenje po modelu D. Kolba
- Posredovanje informacij po vzorcu 4-MAT
- Pomen čutne izkušnje za učenje
- Ustvarjanje pozornosti in sodelavnosti
- Ravni učenja

### **Učinkovita komunikacija**

- Povratno sporočilo, ki ustvarja zaupanje in vodi k uspehu (model "sendvič", pozitivno povratno sporočilo, Colgrass povratno sporočilo)
- Koristna notranja stanja mentorja/coacha
- Opazovanje uspešnosti pri izvajanju nalog in razvijanje samorefleksije pri svojem delovanju (prepoznavanje vrlin in priložnosti za izboljšave)
- Moč učenja s povratno informacijo - usmerjenost v prihodnost namesto v preteklost,
- Vizualizacija uspešno opravljene naloge in oblikovanje modela odličnosti za uspešno delovanje v delovnem okolju

### **Orodja coachinga v mentorskem procesu**

- Diagnostično orodje (Kolo ravnovesja)

- Postavljanje ciljev in načrtovanje
- Oblikovanje strategij za doseganje skupnih ciljev - členjenje ciljev
- Koncepti coachinga: Pospeševanje delovanja, Sprejemanje odgovornosti, Prepoznavanje in pohvala

#### **4. MODUL - Motivacija in ustvarjalnost v mentorskem procesu (2 dni)**

##### **Upravljanje z notranjimi stanji mentorja/coacha**

- Notranja stanja in vpliv nanje
- Spreminjanje zaznavnih položajev
- Vpliv jezika na notranja stanja

##### **Kdo je kdo v mentorskem procesu?**

- Poznavanje osebnosti za lažji in učinkovitejši prenos kompetenc, MBTIO indikator osebnosti
- Učinkovita podpora pri osebnostnem razvoju različnih tipov osebnosti

##### **Orodja coachinga v mentorskem procesu**

- Modeli coachinga za učinkovito reševanje problemov in iskanje pravih rešitev v zahtevnih situacijah (GROW model; model STOP; model SCS)
- Koncepti coachinga: (Prekinitiv, Bistveno sporočilo/Bottom lining, Izražanje intuicije, Prošnja/zahteva)

##### **Ustvarjalnost kot motivator za delo in učenje**

- Gallweyev model učenja
- Spodbujanje ustvarjalnosti

#### **5. MODUL - Prepričanja in vrednote mentorja coacha (2 dni)**

##### **Filozofija in etika coachinga in mentorski proces**

##### **Ravnanje s prepričanji in vrednotami**

- Kaj so prepričanja, omejujoča in spodbujajoča prepričanja
- Vpiv prepričanj na motivacijo in učenje
- Preokvirjanje prepričanj
- Naši priganjalci in prepričanja
- Prepričanja in vrednote

##### **Orodja coachinga v mentorskem procesu**

- Raziskovanje različnih možnosti
- Obvladovanje časa in časovna organiziranost
- Koncepti coachinga: Proslavljanje/Championing, Integriteta, Integracija)

##### **Izdelava mentorskega načrta**

- Individualni in skupinski načrt,
- Uporaba metode miselnih vzorcev /MM pri načrtovanju, učenju, pomnenu, reševanju problemov in analiziranju,
- Master načrt v šestih korakih,
- Kompetenčni načrt,
- Spremljava načrta in vrednotenje napredovanja mentorca

## 6. MODUL - Zaključno srečanje (1 dan)

### Povečevanje osebne moči in krepitev osebne karizme

- Model osebnosti Roberta Diltsa,
- Logične ravni organizacije in posameznikov,
- Ugotavljanje skladnosti različnih ravni in doseganje kongruentnosti

### Možnosti uporabe coachinga v mentorskem procesu - ovire in priložnosti

- Kaj natančno ste penesli v prakso?
- Katere modele ste testirali v praksi in kako so se obnesli?
- Kateri učinki so že vidni?
- Katere so ovire pri prenosu znanj v prakso?
- Kako naprej?

### Integracija znanja - izpit za pridobitev certifikata

---

Med posameznimi sračanji poteka **coach praktikum**, ki je namenjen prenosu veščin coachinga za mentorje v prakso.

### Tabelarni prikaz praktične uporabe veščin coachinga v praksi:

1. modul	Uporaba 1 od obravnavanih coaching veščin v praksi	Ustno povratno sporočilo 2. modul
2. modul	Uvodno mentorsko srečanje z uporabo veščin coachinga v praksi + 1 coaching pogovor z mentorcem	Ustno povratno sporočilo 3. modul
3. modul	2 mentorski srečanja z uporabo veščin coachinga	Ustno povratno sporočilo 4. modul
4. modul	2 mentorski srečanja z uporabo veščin coachinga	Ustno povratno sporočilo 5. modul
5. modul	2 mentorski srečanja z uporabo veščin coachinga, Načrt uporabe veščin coachinga za mentorje v lastnem delovnem okolju	Ustno povratno sporočilo 6. modul Pisno poročilo do 6. modula
6. modul	Integracija znanja - IZPIT	

Po zaključenem programu in opravljenih obveznostih, ter izpitu, udeleženci pridobijo certifikat **Veščine coachinga za profesionalni razvoj - mentor coach praktik**.

## Komu je program namenjen

Strokovnjakom, vodjem, inštruktorjem, mentorjem, izobraževalnim trenerjem,... v podjetjih in ustanovah, ki morajo in želijo svoje znanje in spretnosti prenašati na druge oz. zaradi narave svojega dela tudi usmerjajo, vodijo, pripravnike, sodelavce, praktikante, učijo in se učijo,... ali jim svetujejo.

## Trajanje in organizacija

**Program traja 10 dni in obsega 80 pedagoških ur.** Vsebine so razporejene po modulih (uvodno srečanje + 4 moduli po 2 dni + zaključno srečanje), ki jih izvedemo v dogovorjenih terminih. Posamezna srečanja/moduli potekajo v časovnem razponu 3 tednov do enega meseca. Seminarski dan traja vsak dan od 9.00 do 13.00 in od 15.00 do 18.30 ali v drugačnem časovnem okvirju.

V programu je vključeno še 10 ur samostojnega dela in učenja na praktičnih primerih iz osebne in poslovne prakse.

## Podpora programu in udeležencem

V času poteka programa in/ali po končanem programu je udeležencem omogočena **podpora v obliki:**

- **E-učilnice**

V času poteka programa se za skupino organizira posebna e-učilnica. Učilnica omogoča utrjevanje in nadgrajevanje pridobljenega znanja, izmenjavo izkušenj, tesno povezovanje med udeleženci, trenerji... E-učilnica je zaprtega tipa in jo udeleženci uporabljajo tudi po končanem programu. Storitev je za udeležence brezplačna.

Vključitev v e-učilnico pomeni tudi vstop v knjižnico z bogato literaturo o coachingu, poslovnem coachingu, izobraževalnem trenerstvu, mentorstvu ...

## Metode in način dela

vsebina programa je usmerjena v praktičnost in izkustvenost, zato v programu prevladujejo aktivne metode in oblike dela, ki omogočajo sodelovanje udeležencev in izkušensko učenje: prezentacije, diskusije, pogovori v skupinah, vaje, igre vlog, individualnodelo in delo v parih in manjših skupinah, analiza primerov iz prakse, coaching. Program je oblikovan kot skupek interaktivnih treningov, pri katerih udeleženci trenirajo veščine, ki jih pri mentoringu in vsakdanjem delu in življenju potrebujejo.

## Kdo program vodi

Učinkovitost vsakega programa izobraževanja ali usposabljanja je v največji meri odvisna od izobraževalnega trenerja (izobraževalnega tima), od njegove strokovnosti, od usposobljenosti za prenos znanja, veščin in kompetenc in od njegovega profesionalnega odnosa do udeležencev in vsebine, ki jo podaja. Pri tem ne smemo spregledati pomembnosti izkušenj.

Glotta Nova veliko skrb posveča izboru ustreznih trenerjev in njihovemu šolanju, saj so trenerji naše dragoceno bogastvo in ključ do izjemne učinkovitosti.

Trenerji v Šoli za coache, katere sestavni del je tudi program Veščine coachinga za mentorje, so poznani v slovenskem prostoru in so nenehno vpeti v različne aktivnosti, projekte in študij, v razna usposabljanja in raziskave, v nenehno osebno, strokovno in poklicno rast ter izvajajo tudi coaching za različne posameznike, time in organizacije.

**Bernarda Potočnik**, je NLP coach (mednarodni program – International Coach Federation – ICF) in certificirani karierni coach (licenca Glotta Nove), NLP mojster praktik in NLP trener (licenca mednarodnega združenja za NLP-INLPTA), ter ima mednarodno licenco SDI (Strength Deployment Inventory – Pregled uporabe osebnostnih vrlin), orodja za razvoj človeških virov. Je ADEC® trener (mednarodna licenca) in trener metode Globalno učenje® (licenca Glotta Nove).

Zaposlena je v Glotta Novi in v Glotta Novi izvaja celostne programe usposabljanja za NLP praktike, NLP mojstre praktike, ADEC praktike, izobraževalne trenerje praktike, mentor praktike, coache, prav tako pa tudi specializirane programe za uporabo veščin coachinga pri vodenju, pri kariernem razvoju zaposlenih in vodi coaching programe po meri za osebni in profesionalni razvoj. Je specialistka za osebnostni/življenjski coaching (Life Coaching), karierni coaching in za učni coaching. Na področju coachinga deluje že osmo leto in z njim pomaga posameznikom in skupinam, da izboljšajo svojo učinkovitost in dosežejo zelene cilje na osebnem, kariernem, učnem in poslovnem področju.

Njena izjemna sposobnost je v tem, da zna prepoznati in prebuditi potenciale v vsakem posamezniku in okrepiti njihovo zaupanje vase, da zmorejo preseči svoje lastne meje.

Akademsko izobrazbo: profesorica angleškega jezika in univerzitetna diplomirana etnologinja, končuje magistrski študij na Fakulteti za podiplomski humanistični študij ISH, smer antropologija.

in/ali

**Karmen Šemrl**, je končala je mednarodne programe NLP mojster praktik in NLP coach ter program Andragoški praktikum®. Je ADEC® trener in specialistka za SDI (Strength Deployment Inventory – Pregled uporabe osebnostnih vrlin) in uporabo Mind Mapping™-a na delovnem mestu.

Je specialistka za vodenje treningov s področja retorike, javnega nastopanja, poslovnih predstavitev/prezentacij, prepričevanja in argumentacije, komuniciranja, mentorstva, metod in tehnik učenja in poučevanja, izobraževanja izobraževalcev, mediatorstva, moderatorstva, coachinga, upravljanje z znanjem, metod ustvarjalnosti, treningov za večji izkoristek možganskih in drugih potencialov.

Akademsko izobrazbo: univerzitetna diplomirana slovenistka s pedagoško-andragoško izobrazbo in opravljenim strokovnim izpitom, končuje magistrski študij na Filozofski fakulteti, smer slovenski jezik.



## Koordinator programa

**Mojca Koren**, je univ. dipl. politologinja. Vključena je v magistrski študij in je končala programa usposabljanja NLP mojster praktik in Coach za hitro rast podjetij. Je specialitka za svetovanje na področju retorike, NLP-ja, coachinga in sploh izobraževanja za potrebe podjetij.

Funkcija: Strokovni in organizacijski vodja programov NLP praktik, NLP mojster praktik, Veščine javnega nastopanja, Veščine coachinga za profesionalni razvoj- Coach in NLP coach, Veščine coachinga za mentorje...

## Lokacija izvedbe

Razpolagamo z lastnimi izobraževalnimi prostori, ki so opremljeni v skladu z najvišjimi mednarodnimi standardi za izvajanje izobraževanj in usposabljanj in vključujejo najsodobnejšo didaktično opremo, zato vse seminarje običajno izvajamo na sedežu našega podjetja, na Poljanski 95 v Ljubljani (kjer imamo urejena tudi parkirišča za udeležence), na vašo željo, pa lahko usposabljanje izvedemo tudi v vaših prostorih, oziroma tudi drugje po Sloveniji ali v tujini, z doplačilom potnih in morebitnih namestitvenih stroškov za trenerja, ki izvaja izobraževalni program.

## Dodatne informacije

### **Mojca Koren**

Tel.: 01/52 00 674

Mob.: 041/742 748

[mojca@glottanova.si](mailto:mojca@glottanova.si), [info@glottanova.si](mailto:info@glottanova.si)

[www.glottanova.si](http://www.glottanova.si), [www.centerznanja.si/solazacoache/](http://www.centerznanja.si/solazacoache/)