

## Ce este coaching-ul profesionist?

Federatia Internationala de Coaching defineste coaching-ul ca fiind un parteneriat alaturi de clienti intr-un proces creativ si care provoaca gandirea, cu scopul de a-i inspira in maximizarea potentialului personal si profesional, element deosebit de important in mediul actual, nesigur si complex. Coach-ii isi onoreaza clientul ca fiind expert al propriei vietii si profesii si cred ca fiecare client este creativ, complet si are resurse.

Pornind de la acest fundament, responsabilitatea coach-ului este:

- Sa descopere, clarifice si sa se alinieze obiectivului pe care clientul doreste sa il indeplineasca
- Sa incurajeze clientul in procesul descoperirii de sine
- Sa provoace clientul in gasirea propriilor solutii si strategii
- Sa mentina nivelul de responsabilizare a clientului

Acest proces ajuta clientii sa isi imbunatateasca semnificativ perspectiva asupra profesiei si a vietii si, in acelasi timp, sa isi imbunatateasca abilitatile de leadership, sa isi deblocheze potentialul.

## Cum poti hotari daca este potrivit pentru tine coaching-ul profesionist?

Pentru a decide daca tu sau compania ta ati putea beneficia de coaching, incepe prin a rezuma scopurile pe care doresti sa le atingi prin coaching. Cand un individ sau un business are o idee destul de clara a rezultatului dorit, un parteneriat de coaching poate fi un instrument folositor in dezvoltarea unei strategii prin care acel rezultat poate fi mai usor de atins.

Deoarece coaching-ul este un parteneriat, intreaba-te daca alte puncte de vedere, perspective noi si colaborarea sunt apreciate. De asemenea, intreaba-te daca tu, afacerea ta sunteti pregatiti sa va dedicati timp si energie pentru a face schimbari reale. Daca raspunsul este pozitiv, atunci coachingul poate fi o modalitate benefica de crestere si dezvoltare.

## Care sunt cateva din motivele intalnite pentru care cineva ar lucra cu un coach?

O persoana sau o echipa ar putea alege sa lucreze cu un coach pentru multe motive, inclusive urmatoarele:

- Pentru o miza urgenta, care aduce constrangeri sau stimuleaza (o provocare, un scop direct sau o oportunitate)
- Cand exista o breasa intre cunostinte, aptitudini, incredere sau resurse
- Cand exista dorinta de accelerare a rezultatelor
- Cand este necesara clarificarea alegerilor ce trebuie facute
- Succesul incepe sa devina problematic
- Viata profesionala si cea personala nu se afla in echilibru, determinand consecinte nedorite
- Este necesara identificarea punctelor forte si a celui mai bun mod de a le utiliza

## Cum se livreaza coaching-ul? Cum arata procesul de coaching?

Coaching-ul incepe de obicei cu un interviu individual (fata in fata sau prin teleconferinta) in vederea evaluarii oportunitatilor si provocarilor actuale ale persoanei sau ale afacerii, pentru definirea relatiei, identificarea prioritatilor de actiune si stabilirea obiectivelor specifice dorite. Ulterior, sesiunile de coaching se pot desfasura fata in fata sau la telefon, fiecare sesiune avand o durata ce a fost stabilita anterior. Intre sesiunile de coaching programate, clientului i se poate cere sa indeplineasca anumite sarcini menite sa sustina atingerea obiectivelor personale ce au fost prioritizate. Coach-ul poate oferi resurse aditionale sub forma de articole, elemente de urmat, evaluari sau modele care sa sprijine modul de gandire sau actiune al individului, in plan personal sau in business.

Durata relatiei de coaching variaza in functie de nevoi si preferinte.

**Evaluările:** O varietate de evaluari sunt disponibile pentru a sprijini procesul de coaching, in functie de nevoile si de circumstantele personale sau de business. Evaluările aduc informatii obiective care pot creste nivelul de constientizare personala, dar si in relatiile cu ceilalti si circumstantele lor; ofera un reper pentru crearea obiectivelor de coaching si a strategiilor de actiune; si reprezinta o metoda de evaluare a progresului.

**Concepte, modele si principii:** O varietate de concepte, modele si principii din stiintele comportamentale, literatura de management, traditii spirituale si/sau arte si stiinte umaniste pot fi incorporate in conversatia de coaching pentru a creste constiinta

de sine și cunoașterea celorlalți, pentru a favoriza schimbări de perspectivă, pentru a promova noi observații, pentru a oferi noi tipuri de raportare la oportunități și provocări și pentru a da energie și inspirație în acțiunile viitoare.

**Abordarea apreciativă:** Coaching-ul încorporează o abordare apreciativă, bazată pe ce este bun, ce funcționează, ce se dorește și ce este necesar pentru a se atinge obiectivul. Folosind o abordare apreciativă, coach-ul este model al abilităților de comunicare constructivă și utilizează modele pentru a crește eficiența comunicării personale. El sau ea integrează întrebări menite să descopere, modalități proactive (nu reactive) de a gestiona oportunități personale și provocări, încadrează constructiv observațiile și feedback-ul pentru a ajunge la răspunsuri pozitive din partea celorlalți și are viziunea succesului în contrast cu focusarea pe probleme. Abordarea apreciativă este ușor de înțeles și implementat, iar rezultatele pot fi profunde, pot deschide noi oportunități și stimulează acțiunea.

## Cum se desfășoară coaching-ul individual?

Durata parteneriatului de coaching variază în funcție de nevoile și preferințele individului sau ale echipei. Pentru anumite tipuri de coaching centrat pe o anumită situație între trei și șase luni este o durată ce poate funcționa. Pentru alte tipuri de coaching, cei implicați pot considera benefică o colaborare mai extinsă cu un coach. Factorii care pot avea impact asupra duratei includ: tipurile de obiective, modul preferat de lucru al indivizilor sau echipelor, frecvența întâlnirilor de coaching și resursele financiare disponibile pentru coaching.

## Ce face un coach în cadrul parteneriatului? Dar clientul?

Coach-ul:

- Oferă o evaluare a obiectivului și observații menite să încurajeze conștiința de sine a individului și constientizarea relației cu ceilalți
- Ascultă cu atenție pentru a înțelege circumstanțele individului și ale echipei
- Acționează ca o placă de rezonanță pentru explorarea posibilităților și implementarea unui plan atent realizat și pentru luarea deciziilor
- Susține oportunitățile și potențialul, încurajând efortul și provocarea, în concordanță cu punctele forte și aspirațiile personale
- Încurajează acele schimbări în gândire prin care se descoperă noi perspective

- Provoaca zonele neexplorate (blind spots) pentru a descoperi noi posibilitati si a sprijini crearea unor scenarii alternative
- Mentine limitele profesionale in relatia de coaching, inclusiv confidentialitatea si adera la Codul de etica al profesiei de coaching

Clientul:

- Creeaza agenda de coaching pe baza obiectivelor personale si semnificative de coaching
- Foloseste evaluarea si observatiile pentru a creste constiinta de sine si constientizarea relatiei cu ceilalti
- Isi proiecteaza succesul personal si/sau organizational
- Isi asuma intreaga responsabilitate pentru deciziile si actiunile personale
- Foloseste procesul de coaching pentru a promova gandirea orientata catre ce este posibil si perspective noi
- Actioneaza curajos in concordanta cu scopurile si aspiratiile personale
- Abordeaza o gandire de ansamblu si abilitati de rezolvare a problemelor
- Preia instrumentele, conceptele, modelele si principiile oferite de coach si se implica ulterior in actiuni eficiente

## Ce asteptari are coaching-ul din partea clientului?

Pentru a avea succes, coaching-ul are nevoie de anumite lucruri, primul fiind intentia. In plus, clientul trebuie:

- Sa fie atent la sine, la intrebarile dificile, la adevarurile dure si la propriul succes.
- Sa observe comportamentele si comunicariile celorlalti.
- Sa isi asculte intuitia, presupunerile, judecatile, sa auda modul in care vorbeste
- Sa isi provoace actualele atitudini, convingeri si comportamente si sa isi dezvolte altele noi care sa serveasca propriilor scopuri la un nivel superior.
- Sa profite de propriile puncte forte si sa isi depaseasca limitarile pentru a dezvolta un stil de invingator.
- Sa actioneze hotarat, oricat ar fi de inconfortabil si in pofida insecuritatilor personale, pentru a atinge extraordinarul.
- Sa arate compasiune pentru propria persoana in timp ce invata noi comportamente si trece prin dificultati si sa manifeste aceeasi compasiune fata de altii care au aceleasi experiente.
- Sa promita ca nu se ia prea in serios, apeland la umor pentru a insenina orice situatie.
- Sa isi pastreze stapanirea de sine in fata dezamagirii si a asteptarilor neconfirmate, evitand o reactie emotionala.
- Sa aiba curajul de a aspira la mai mult decat inainte, in timp ce se implica fara teama intr-o continua explorare de sine.