

ZAWÓD: TRENER OSOBISTY

Coaching to nie tylko moda w zarządzaniu. To samodzielna profesja, która zdobywa uznanie wśród coraz większej rzeszy klientów. Jako metoda pracy udowadnia swoją skuteczność w różnych obszarach działalności człowieka – od kariery i biznesu aż po życie osobiste i rodzinne.



Czym jest coaching?

Najkrócej rzecz ujmując, coaching to wspieranie osób lub organizacji w osiągnięciu stawianych przez nich celów. Jest to metoda pracy z ludźmi oparta na narzędziach z dziedziny edukacji, psychologii i zarządzania. Coach to osoba prowadząca coaching (jak dotąd nie ma polskiego odpowiednika), natomiast uczestnika tego procesu nazywa się "klientem" lub "coachee".

Coaching powstał w środowisku sportowym (ang. *coach* oznacza po prostu trenera) jako metoda zwiększania mentalnych zdolności zawodnika. Termin ten spopularyzował Timothy Gallwey w swojej książce "The Inner Game of Tennis". Z czasem zaadoptowano coaching do świata biznesu. Coaching pozwolił przeprowadzać wiele zmian, dzięki którym firmy nabrały niespotykanej dotąd dynamiki. Wysoka skuteczność coachingu spowodowała, że trafił również do wielu innych obszarów ludzkiej aktywności – począwszy od życia prywatnego (*life coaching*) przez karierę zawodową (*career coaching*), życie rodzinne (*family coaching*), aż po zdrowie (*wellness coaching*). Dzięki temu niemal każdy człowiek stoi przed różnorodnymi możliwościami kształtowania swojego życia.

Podstawą tej metody pracy jest zaufanie do człowieka jako odpowiedzialnego autora swojego rozwoju. Klient samodzielnie określa cel, odkrywa swoje zasoby i możliwości oraz dokonuje zmian w kierunku poprawy jakości swojego życia i działania. Zadaniem coacha jest – poprzez pytania i odpowiednie techniki psychologiczne – doprowadzić klienta do celu, który on sam sobie wytyczył. Coaching jest więc systematycznym procesem rozwoju na bazie partnerskiej współpracy między dwoma osobami.

Coaching jest obecnie najskuteczniejszą formą rozwoju kompetencji i możliwości. W Europie Zachodniej i w Stanach Zjednoczonych jest bardzo popularny i wykorzystywany w wielu przedsiębiorstwach. W Polsce dopiero się rozwija. Można domyślać się, iż będzie to czynił bardzo dynamicznie. Jakby nie patrzeć coachowie, to przecież eksperci od dynamicznego rozwoju.

Jak pracuje coach?

Podstawą pracy coacha jest umiejętne zadawanie pytań. Pytania te dokonują przełomu w myśleniu klienta, a tym samym pomagają zmienić jego przekonania, stare nawyki i nieefektywne schematy działania.

Oczywiście samo stawianie dobrych pytań nie wystarczy – trzeba to robić również we właściwym czasie. Dlatego coach przede wszystkim aktywnie słucha klienta. Jest uważny na to, co się z nim dzieje, w jaki sposób klient komunikuje się werbalnie i niewerbalnie, jaki jest sposób jego myślenia i jakimi wartościami kieruje się w swoim działaniu. Uważność na konkretnego człowieka i poznanie jego sposobu funkcjonowania pozwala coachowi na "poszerzenie mapy mentalnej" klienta, czyli pokazania mu ukrytych sił (zasobów) i nowych perspektyw. Dzięki temu klient, bazując na swoich własnych odkryciach, może wdrożyć potrzebne zmiany w sposób naturalny, niewymuszony i spójny z własną osobowością.

Coach powinien posiadać znajomość procesu uczenia się ludzi i sposobów dokonywania przez nich zmian. Oprócz wiedzy, którą otrzymuje kształcąc się w tym kierunku, dobrze jest, jeśli doświadczy

coachingu na sobie. Często to właśnie wyróżnia dobrego coacha – potrafi wprowadzać zmiany we własnym życiu, stając się spójny na płaszczyźnie osobistej i zawodowej. Niewątpliwie dużą rolę odgrywa tu doświadczenie pracy z ludźmi, umiejętność uczenia się, a także dojrzałość.

Sporą część pracy coachingowej stanowią techniki i narzędzia, które stosuje coach lub otrzymuje jego podopieczny w formie zadań na sesji i poza sesjami. Narzędzia te pochodzą z współczesnych szkół psychoterapii, z obszaru zarządzania, sportu, bądź też różnych tradycji duchowych (np. buddyzmu zen). W niektórych ujęciach coachingu dopuszczalne jest używanie technik prowokatywnych, transowych (np. hipnoza) czy też włączanie do pracy innych metod, takich jak np. trening, szkolenie, a nawet praca z ciałem (*bodywork*).

Dobry coach wyróżnia się także etycznym podejściem do swojej pracy. Szanuje światopogląd i wartości swojego klienta, nie zmusza go do zmiany i pozostawia mu odpowiedzialność za jego własne decyzje.

Gdzie nauczyć się zawodu coacha?

Obecnie w naszym kraju mamy całkiem sporo różnych programów kształcących przyszłych coachów. Część z nich realizowana jest w formie studiów podyplomowych, natomiast te bardziej renomowane kursy prowadzone są przez praktyków – firmy i osoby świadczące usługi coachingowe.

Jednym z takich kursów jest Szkoła Profesjonalnego Coachingu. Jest to całościowy, roczny cykl szkoleniowy, integrujący ważne współczesne kierunki psychologiczne w jedną, spójną, elastyczną i skuteczną metodę. Obecnie jest to największy na świecie kurs coachingu, obejmujący ponad 300 godzin pracy warsztatowej.

Szkoła Profesjonalnego Coachingu podchodzi do coachingu jako do odrębnej profesji (zawodu – stąd nazwa "profesjonalnego"), do której należy się dobrze przygotować. Od słuchaczy wymaga się nie tylko obecności na zajęciach, lecz również pracy nad sobą i pracy z zewnętrznym klientem. Przez cały czas trwania kursu, uczestnik jest oceniany, a jego kwalifikacje poświadczane są po zdanym egzaminie dwuletnim certyfikatem. Duży nacisk kładziony jest również na aspekt etyczny i tzw. postawę coacha. Nawet najlepsze opanowanie technik będzie mało przydatne, jeśli coach nie będzie autorytetem dla swojego klienta jako osoba spójna i dojrzała.

Każda edycja Szkoły liczy maksymalnie kilkanaście osób, co gwarantuje pełny kontakt uczestników z trenerami i adekwatną ocenę możliwości kursantów. Uczestnicy mają wsparcie w kadrze dydaktycznej, mogą wymieniać się wiedzą i doświadczeniem z innymi coachami czy trenerami w ramach takich projektów jak np. Klub Coacha.

Program szkoły opiera się na dwóch filarach. Pierwszy – to humanistyczne ujęcie pracy z klientem, którego traktuje się jako osobę wolną i świadomą. Drugi filar to psychologia poznawczo-behawioralna, której rzetelność i skuteczność jest dobrze opracowana naukowo. Owo połączenie "miękkiego", relacyjnego wymiaru coachingu z "twardymi" narzędziami podejścia poznawczo-behawioralnego daje wystarczające przygotowanie do pracy z szeroką grupą klientów, począwszy od coachingu biznesowego po osobisty. Dodatkowe nurty psychologiczne w programie Szkoły (takie jak np. Solution Focused Approach, Gestalt czy Kaizen) dają dużą elastyczność metod pracy, co przekłada się na jakość coachingu prowadzonego przez absolwentów Szkoły.

Bogata zawartość merytoryczna, warsztaty z różnymi trenerami i ukierunkowanie na praktykę czynią Szkołę Profesjonalnego Coachingu liderem w obszarze kształcenia coachów i popularyzacji coachingu w naszym kraju.

Więcej informacji o Szkole Profesjonalnego Coachingu można znaleźć na stronie: www.ipri.com.pl

oraz w informatorze: <http://www.ipri.com.pl/docs/informatorspc.pdf>