

Koučingas: *Įvadinis kursas*

DALOMOJI MEDŽIAGA
MODULIS #1. ĮVADAS.

Koučingo kursų istorija
Pažintis su **ICF**
Pirmieji žingsniai **koučinge**
Programos **nauda** ir **tikslai ICF** Filosofijoje

Sveiki prisijungę į kelionę!

Prieš pradėdant mūsų bendrą kelionę, dar jaučiu pareigą prisistatyt. Net jei ir esu susitikęs su bet kuriuo žmogumi anksčiau, vistiek laikausi tos minties, kad vėl ri vėl yra ką naujai pažinti ir atrasti.

Juk net jei ir visada prisistatau, kad pirmiausia esu šeimos žmogus, tai su kiekviena nauja diena esu vis daugiau patirties turintis tėtis ir vyras. Lygiai tas pats yra ir su profesija - su kiekviena nauja koučingo sesija ar pravesu seminaru, esu daugiau praktikos turintis koučeris ir/ar lektorius.

Lygiai taip pat ir su Jumis. Su kiekviena diena esate vis labiau JŪS. Tiesa? Tiesa!

Tuomet - malonu susipažinti!

Kelionė apie tai, kas yra koučingas ir kuo jis gali būti naudingas Jūsų ar Jūsų aplinkos gyvenime ir bus šis kursas.

Pirmą kartą koučingo žemėlapij išsitraukiau 2002-ais. Nuo to laiko tik vis daugiau jame atrandu. Šioje kelionėje yra tiek daug kelių, tiek daug erdvės pažinimui. Ir visai nesvarbu mūsų esama padėtis ar užimamos pareigos.

Besidomintys koučingu dabar gali rasti tiek daug informacijos, kurios panaudojimas pravers visiems:

- * Lyderiui
- * Vadovui
- * Asmenybei
- * Draugui
- * Vaikui
- * Tėvui
- * **JUMS**

Ir mokytis galima iš tiek daug šaltinių: internetas, online kursai, live seminarai, konferencijos, individualiai su koučeriu ir t.t.

Labai svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad **šis kursas yra tik įvadinis**. Jis daug ką atskleis apie koučingą, bet jis vistiek lieka tik pažintinis su tuo, kas vėliau gali turėti labai daug įtakos Jūsų gyvenime.

Koučingui suvokti ir su juo "susigyventi" reikia laiko ir praktikos.

Tad tą ir kviesiu daryti: būti atviriems mokymuisi ir pritaikyti teoriją praktikoje.

Visi mes turime skirtingus mokymosi stilius ir visi jie yra geri, jei duoda naudos. Štai labiausiai pasitvirtinusi metodika šiame kurse:

1. *Peržiūrėti/Išklausti medžiagą*
2. *Klausti savęs klausimų iš to, kas sužinoma*
3. *Atlikti namų darbus/Praktines užduotis*

Dar rekomenduoju ir po kurio laiko pereiti tą patį ciklą, nes pakartojant, atsiranda vis daugiau naujų įžvalgų.

Apibendrinant pirmą modulį, dar išskirsiu tai, ko galima tikėtis bei perprasti:

<u>Programos nauda</u>	<u>ICF Filosofija</u>
Aiškumas, ko siekiama	Nustatyti tikslą, kurio siekia Žmogus ir jo laikytis
Motyvacija veiklai	Skatinti Žmogų savarankiškai tobulėti
Pagalba sau	Optimizuoti Žmogaus priimtus sprendimus ir parengtas strategijas
Pagalba kitam	Vertinti Žmogų, kaip atsakingą ir patikimą partnerį

Kviečiu visada atsiminti, kad mokymasis yra ta zona, kuri ir skiria mūsų turimus rezultatus nuo potencialo, kurio dar labai daug neišnaudojam.

Koučingas tą ir padeda atksleisti.

Ir Jūs tą patys pamatysit.
Gero pažinimo ir mokymosi proceso!

UŽRAŠAMS - IDĒJOMS - IŽVALGOMS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

