

Koučingas: *Ivadinis kursas*

DALOMOJI MEDŽIAGA
MODULIS #2.

Koučingo specialisto kompetencijos
Koučingas ir **kiti būdai**
Koučingo **pokalbio struktūra**

Tęskime kelionę!

Toliau mokymuisi pravartu turėti aiškumą apie tuos reikalavimus, ką didžiausia ir pirmoji koučingo profesionalus vienijanti organizacija (ICF), apibrėžia, kaip būtinybę.

Koučingo Specialisto Kompetencijos

Žemiau jos visos yra išvardintos, o Jus kviečiu pagalvoti ir parašyti savo pasvarstymą, kur ir kaip jos gali būti naudingos Jūsų asmeniniame (ir profesiniame) gyvenime.

<u>Kompetencija</u>	<u>Nauda Jums</u>
1. Profesinės etikos ir standartų laikymasis	
2. Susitarimas dėl koučingo (kontrakto sudarymas)	
3. Tarpusavio pasitikėjimu pagrįsto ryšio užmezgimas	
4. Pilnavertis dėmesys koučingo metu	
5. Aktyvus klausymas	
6. Puikūs klausinėjimo įgūdžiai	
7. Tiesus, atviras bendravimas	
8. Įsisąmonijimo skatinimas	
9. Veiksmų modeliavimas	
10. Tikslų planavimas ir formavimas	
11. Proceso valdymas ir kliento atsakingumo skatinimas	

Turiu prisipažinti, kad apie šias kompetencijas aiškesnį suvokimą gavau tik tada, kai jas pradėjau taikyti ir savo asmeniniame gyvenime.

Jas tiesiog tereikia šiek tiek koreguoti ir daug dalykų tampa paprastesni, dėl kitų - lieka mažiau klausimų ir pan.

Prie šio modulio dalimosios medžiagos dar vis rekomenduosiu pargrįžti vėliau, nes čia rasit nemažai patikrinti naudingų dalykų.
Tiek dėl kompetencijų, tiek dėl patikrinimo, kas yra koučeris, kas ne, kas yra koučingas, o kas ne.

Taip jau susiklostė, kad *koučingą* dar vis painioja (esu tikras, kad dar ilgai tai vyks) su visai kitais pagalbos žmogui būdais.

Štai išskiriu keletą, kurie tikrai nėra koučingas, bet turi tam tikrų panašumų.

<i>Pavadinimas</i>	<i>Apibūdinimas</i>
Psichoterapija	Gilinimasis į problemą, kaip į praeityje įvykusį faktą, o pastangos dedamos į tų priežasčių suvokimą, kad jas būtų galima sutvarkyti. Koučingas labiau dėmesio skirtų ateities vizijai, įsivardinimui, kaip norėtūsi, kad būtų.
Mokymai	Tai tarsi parodymas, ką-kada-kaip daryti. Tai instrukcijos, kurios kartais gali būti naudingos, kol žmogus dar nėra pasiruošęs koučingo procesui, nes jam reikia bazinių žinių ar patirties.
Konsultavimas	Turimų žinių, įgytų praktikoje arba surinkus reikiamą informaciją, perdavimas. Patarimai, kurie yra paremti veikiančiomis praktikomis ar kitų patirtimi.
Mentorystė	Tai tarsi vedimas už rankos ir vedlys jau turi savo asmeninės patirties. Tiesa, mentorius gali būti ir puikus įkvėpėjas, mokytojas, matantis daugiau ir tikintis labiau nei tas, kuris ir ieško atsakymų ar pagalbos.
Draugystė	Pasikalbėjimai, patarimai, padrasinimai. Kartais jie gali būti ir iš tų, kurie net neturi tos patirties, kurios reikia turėti, bet jie labai nori patarti, kad išliktų ryšys. Tame gali būti mažiau profesionalumo, bet visada daugiau žmogiškumo.
Kiti pagabos būdai	Visų išvardintų dalių kombinacija. Svarbu, kad ta pagalba būtų iš žmonių, kurie bent galėtų būti pavyzdžiu tam, kas pagalbos ir ieško.

Koučingas tiesiogiai nebus nei vienas iš aukščiau išvardintų, bet koučinge visada gali būti dalelė mentorystės, konsultavimo, draugiško patirties pasidalinimo.
Visa tai nėra draudžiama, bet visada verta atkreipti dėmesį ar tai, ką vadiname koučingu, neperauga visai į kitą pagabos žmogui būdą.

Apie tai plačiau nagrinėja koučingo specialistų mokyklos programos, tad čia daugiau neišsiplėsiu, o esminius skirtumus Jūs jau tikrai žinote.

Tik labai svarbu neapsigauti dėl tos **galimos** naudos koučinge.
Kartais ir nevykęs patarimas gali būti labai vertingas, jei tik pastebėsime, t.y. įsivardinsime galimas pasekmes.

Jei tai matome - reiškias, kad sąmoningumas vis auga.
Būtent į sąmoningumą ir taiko koučingas.

Patarti gali visi. Vieni labai tą nori daryti, kiti to vengs.
Koučeris vengs patarti. Taip, jis gali sutikti su Jūsų nuomone, bet patarimo jis nesistengs duoti.

Ne dėl to, kad negali.

Dėl to, kad gal jo niekas ir neprašo. O jei ir prašo - pasakys iš savo požiūrio taško, bet perklaus ar toks matymas Jums tinkamas ir ar Jūs prisiiamt atsakomybę elgtis būtent taip.

Kitaip sakant - jei gautas patarimas, bet atsakomybė neperduota - greičiausiai Jūs kalbatės ne su koučingo specialistu ;)

Štai dar keletas punktų, kaip atskirti profesionalą koučingo srityje.

Ką KOUČERIS daro	Ko KOUČERIS nedaro
Teikia informaciją, išgirstą iš kliento	Nepatarinėja
Padedą apeiti psichologinius "blokus"	Nesistengia dominuoti
Palaiko motyvaciją	Nevertina
Pasidalina metodais sprendimui rasti	Neanalizuoja problemų
Orientuojasi į ateitį	Neužstringa praeityje
Rodo nuoširdų domėjimąsi Žmogumi	Neinterpretuoja
Besąlygiškai priima Žmogų	Neteigia savo nuomonės

Mano viena iš skaitytų knygų apie koučingą vadinasi "From Coach to Awakener", kurią parašė Robert Dilts.

Autorius labiau žinomas, kaip NLP mokytojas, tačiau daugelyje mokymų ar literatūroje tikrai rasit koučingo ir NLP sąsają.

Knygą išskiriu ne dėl to, kad joje koučeris aprašomas, kaip specialistas iš didžiosios raidės.

Jis yra ir Mokytojas, ir Patarėjas, ir Įkvėpėjas, ir Draugas.

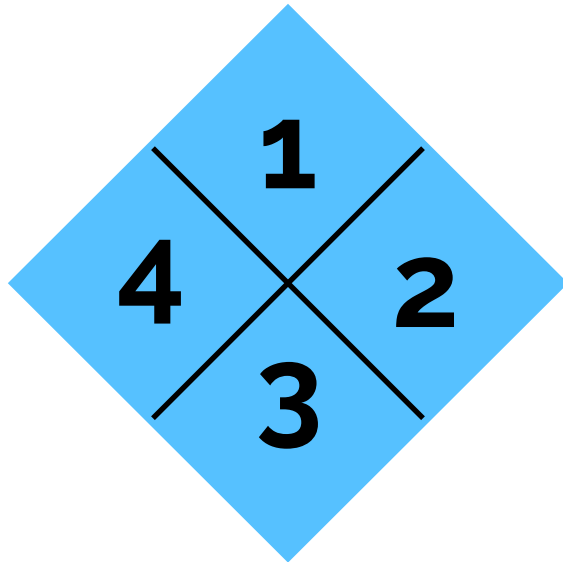
Apsikritai, šiais kursais aš ir noriu parodyti, kad nėra jokios vienos tiesos, bet yra daug galimų ir tinkamų variantų.

Tiesiog kviečiu būti vis labiau sąmoninga asmenybe, kad visada galėtume daryti pasirinkimus tam, kas yra visiems naudinga ir tie pasirinkimai augintų.

**Ilgainiui pastebėsit, kad dirbant su koučerių, pagrindinis Žmogus...
...esate JŪS. Ne jis.**

Na, dabar pats laikas pakeisti teoriją praktika.

Video supažindinau Jus su standartinė koučingo pokalbio vedimo struktūra. Tai tarsi pats mažiausias-trumpiausias pokalbis ir jame būtinai bus paleisto tos temos, t.y. bus pasidomėta būtent tuo.



1. TIKSLAS
2. Kaip pasieksiu?
3. Kodėl man tai svarbu?
4. Kaip sužinosiu, kad pasiekiau?

Štai tos dedamosios dalys, kurias sudaro domėjimasis šiais keturiais dalykais:
Tikslu, Būdais, Prasme bei **Sąmoningumu-Suvokimu**.

Lyg nieko sudėtingo, tiesa?

Pamėginkite ir pamatysit, kad nėra tai sudėtinga.
Tai gali labai patikti, nes tie klausimai suteiks daugiau aiškumo ir ramybės.

Ir tai yra pats tas laikas padaryti tam tikras užduotis, tarsi namų darbus - individualias užduotis.
Jos kitame lape.

Užduotys kitam susitikimui. Namų darbas nr. 1

1-as ŽINGSNIS

Dabartinės situacijos išsigryninimas (I)

- *Kas Jums patiko per šiuos paskutiniuosius šešis mėnesius?*
- *Ką Jūs nuveikėte per šį laiką nuostabaus ir ypatingo?*
- *Kas buvo tie nuostabūs dalykai ar momentai, kuriuos Jūs padarėte ar patyrėte?*
- *Kas būtų tie keletas dalykų, kuriuos Jūs norėtumėte pakartoti ateinančius šešis mėnesius?*

2-as ŽINGSNIS

Dabartinės situacijos išsigryninimas (II)

- *Kas buvo sunku?*
- *Ko nenorėtumėte, kad pasikartotų vėl?*
- *Ką Jūs išmokote iš šios patirties? Kodėl ji buvo vertinga?*

3-ias ŽINGSNIS

Dabartinės situacijos išsigryninimas (III)

- *Svarbiausi sprendimai, kurie jau padaryti.*
- *Kokį patį svarbiausią sprendimą padarėte per šiuos paskutinius šešis mėnesius?*
- *Koks sprendimas galėtų duoti rezultatą per ateinančius šešis mėnesius?*
- *Peržiūrėkite, prisiminkite ir įvertinkite visus Jūsų per paskutinius šešis mėnesius padarytus sprendimus.*

Rašykite atsakymus į kitame lape tam skirtą erdvę arba tiesiog į savo dienoraštį.
Pabendraukite su savimi, pareflektuokite.
Rašykite viską kas tik Jums ateis į galvą. Prisiminkite visus įvykius, atliktus darbus, sutiktus žmones...

Juk darote tai dėl savęs. Įkvėpimo veikiant!

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 30 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, typical of notebook or composition paper. The lines are thin and light grey, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.