

Koučingo metodika

ir problemų sprendimui,
ir tikslų pasiekimui



Povilas
PETRAUSKAS

Modelis, kuris dabar yra prieš Jūsų akis - viena iš populiariausių, labiausiai žinomų ir dažniausiai taikomų **koučingo technikų**.

Jos panaudojimas yra labai platus: *nuo tikslų išsikėlimo, iki problemų sprendimo*.

Gal ir nėra tiksliai įvardinta, kas yra jos autorius, bet aš pats ją visada pristatau, kaip koučingo krikštą tėvio sero **John'o Whitmore'o** sukurtą modelį.

Tokiu atveju šio modelio pradžia siekia dar 1980-ųjų pabaigą.

Įspūdinga, tiesa?

Daug kas jį taiko, daug kas jį yra aprašęs ir pateikęs savaip.

Jis yra toks pat stebuklingas, kaip ir paprastas.

Perprasti šį modelį (procesą) yra taip pat labai lengva.

Galėsite jį taikyti tiek sau, tiek savo komandai.

*Tai tarsi **koučingo pradžiamokslis** - technika, nuo kurios yra gera pradėti paaiškinti ir pademonstruoti, kaip veikia koučingas, į ką koučingo pokalbyje yra kviečiama atkreipti dėmesį, kaip rekomenduojama ieškoti atsakymų ir t.t.*

Tad daug nelaukime ir iškart pradėkime.

Štai trumpa instrukcija, kaip dirbti - tiesiog atsakyti į klausimus ;)

OK, OK. papildysiu šią instrukciją išsamiau.

Žemiau esančiuose lapuose rasite erdvės pateikti savo atsakymus ir mini suflerius prie kiekvienos iš keturių raktinių raidžių, kurios ir yra **G.R.O.W.** modelio raktas.

Pradėkime.

Kiekvienamas išsikeltas klausimas turi savo atsakymą, tik kartais jo reikia atidžiau paieškoti.

Kai kalba yra apie tikslą - geriausia jį įsivardinti kaip galima tiksliau.

Dėl to pačioje pradžioje kviečiu Jus aiškiai įsivardinti temą, kurią Jūs norėsite panagrinėti išsamiau. Gal tai yra:

Jūsų karjeros klausimas;

Komandos norimi pasiekti rezultatai;

Jūsų asmeninio potencialo gryninimas;

Vertybės;

Konkretaus sprendimo priėmimas - Jūs įvardinkit, tiesiog pasirinkite aiškią temą, kuriai ir bus galima pritaikyti **G.R.O.W.** modelį.

Aprašykite savo temą:

Pabaigėt?

Dabar galime judėti toliau.

1. G - Goal. Koks yra Jūsų Tikslas?

Čia vėl bus reikalingas tikslumas, kad būtų galima aiškiai ir greičiau judėti link Jums labiausiai tinkančių atsakymų.

Ką tiksliai norite pasiekti?

Atsakymas į TIKSLO įsivardinimo klausimą turi būti susijęs su tema, kurią apsibrėžėte anksčiau.

Juk visa tai turi susisiekti tarpusavyje, tiesa? Kitaip - kam ieškoti atsakymų?

Taigi padetalizuokite:

- kaip norite, kad augtų Jūsų rezultatai/karjera/gerėtų sveikata ir t.t.
- kokio rezultato tikėtės po šio pokalbio/sesijos?
- kas būtų sėkmingas/geras rezultatas?

Paimkime pavyzdį apie **(a)** komandos rezultatus ir **(b)** asmeninę karjerą

Atsakymai gali skambėti maždaug taip:

(a) Noriu suprasti, kaip dar galėtume pagerinti mūsų rezultatus, kad kito pusmečio pajamos būtų 35% didesnės

(b) Noriu kilti karjeros laiptais iki padalinio vadovo posto per šiuos metus.

Tiek, dabar užrašykite savo atsakymus:

2. R - Reality. Kokia yra dabartinė situacija?

Visame šiame procese mes liksime ištikime konkretumui, gerai?

Kai jau įsivardinot, ko tiksliai siekiate, tai tam tikru būdu pagalvojote apie ateitį, kurioje norite atsidurti.

Tikėtina, kad būtent tokios ateities norite greičiau, o vienas iš būtinų kriterijų ten atsidurti yra aiškiai įsivardinti tai, kur esate dabar.

Niekas kitas to geriau nežino už Jus, bet... požiūris iš šono visada pravers, kai jausitės, kad kažkur stringate (apie tai dar rasite parašyta vėliau).

Štai keli pavyzdžiai iš jau minėtų situacijų:

(a) Esame susidarę planą, kurį pastoviai sekame ir paskutiniu metu labai atsilikome.

Didėjantis rezultatas yra būtinas, kad pasivytume užsibrėžtą tikslą. Komandoje turime kompetingų darbuotojų, bet jaučiamas susitelkimo nebuvimas.

Vienas iš didesnių klientų nutraukė bendradarbiavimą su mumis, bet šiuo metu deramės su trimis naujais klientais.

(b) Esu šioje darbovietėje jau treči metai ir matau, kad augame, priimami nauji darbuotojai, o keli mano kolegos jau užima aukštesnes pareigas.

Pradžioje vengiau didesnės atsakomybės, bet dabar jaučiu, kad esu pasirėngęs(-usi) tam. Matau, kad ir kolegoms sekasi neblogai - iššūkių daugiau, bet visumoje visi yra patenkinti, tad noriu ir aš išbandyti save naujame karjeros etape.

Pavyzdžių gana, dabar liko Jums pateikti savosios realybės išsamų aprašymą:

3. O - Options. Kokias galimybes įvardintumėt šioje situacijoje?

Nėra padėties be išeities, tad ir čia belieka tik plačiau pažvelgti į esamą situaciją.

Štai keletas klausimų, kurie padės išjudėti ir pamatyti daugiau:

- Kaip galiu situaciją pakeisti?
- Kokius būdus jau išbandžiau ir galiu padaryti geriau nei anksčiau?
- Kokius būdus tokių situacijų sprendimui taiko kiti?
- Kaip galiu pagerinti situaciją įdedant daugiau savo pastangų/įtraukiant daugiau žmonių į jos sprendimo paieškas?

Papildomų pavyzdžių jau nebeteiksiu. Esu tikras, kad jau esate įgavę pagreitį ir patys galite analizuoti ir atrasti daugiau atsakymų.

Taigi, kokios būtų Jūsų įvardinamos galimybės?

4. W- Way Forward. Ką ruošiatės daryti?

Koučingo procese labai svarbu ne tik suprasti, bet ir įsivardinti būsimus žingsnius, kurie yra reikalingi atlikti.

Turiu pripažinti, kad pasitaiko atvejų, kai procesas ir sustoja "žinojimo stadijoje".

Kviečiu vengti tokios praktikos ir būtinai pradėti atlikti veiksmus. Geriau jau padaryti vieną - du ne pačius tinkamiausius, bet jau bent bus aiškiau, ką daryti toliau.

Kai mes žinome aiškią temą ir konkrečiai įsivardiname tai, ką norime pasiekti (G - GOAL) net ir šios asmeninės praktikos metu, o situaciją ir galimus jos keitimo būdus apgalvojom patys ir (gal net) aptarėme su kitais žmonėmis, mums beliko tik pasiryžti veiksmų atlikimui.

Kad būtų lengviau rasti/įsivardinti būdus, ką galite pradėti daryti - štai dar keletas klausimų, kurie padės:

- Kai žinote realią situaciją ir įsivardinot galimybes, tai kokie žingsniai atrodytų logiškiausi padaryti kaip galima greičiau?
- Į ką verta atkreipti dėmesį, kai imsitės įgyvendinimo?
- Kokios papildomos pagalbos Jums reikės iš kitų žmonių?
- Kaip ir kada matuosite rezultatus?
- Iš ko suprasite, kad judate teisinga kryptimi?

Ir patys žinot, kad viskas yra paprasčiau nei atrodo, o pradėjus veikti, atsiras ir papildomo įkvėpimo ir naujų idėjų, ką dar galima padaryti geriau. Tad tiesiog įsivardinkite savo apgalvotą planą:

Reziumuojant galite dar papildomai pasirašyti sau įžvalgas, ką gavote iš šio proceso. Atsakykite į vieną paprastą, bet labai svarbų klausimą: Ką galvojate apie šį planą?

Tikiuosi, kad klausimus atsakėte. Dabar šiek tiek detaliau patikslinsiu, kiek daug rekomenduojama atsakyti. Įprasta koučingo sesija su specialistu vykta apie valandą laiką. Kiek laiko šiuos klausimus atsakyti užtruko Jums? Tikiuosi, kad jau ir Dabar yra šiek tiek aiškiau.

Galiu garantuoti, kad viskas išsisprendžia tik tada, kai žinojimas, ką daryti, papildomas veiksmais.

Linkiu, kad visas procesas vyktų smagiai, su šypsena veide, nes laikas vistiek praeis ir vėliau galėsite sau tik daugiau padėkoti už tai, kad šiandien ėmėtės veiklos.

Mylėkite save, kad leistumėt priimti iššūkius, o juos įveikę - įkvėpkite savo pavyzdžiu tuos, kas yra šalia ir mokosi iš Jūsų.

Su meile
Povilas Petrauskas, PCC

— —

Daugiau metodikų Self-Coaching praktikai:
<http://www.petrauskas.pro/koucingas-asmenine-praktika/>

Kitas žingsnis labiau išmokti koučingo - Įvadiniai Kursai:
www.petrauskas.pro/koucingas-ivadinis-kursas/

Asmeninis augimas grupėje:
<http://www.petrauskas.pro/koucingas-grupe/>

UŽRAŠAMS - IDĒJOMS - JŅVALGOMS

[illegible]