

COACHING? CZY WARTO MU ZAUFAC? Cz. 2

Coaching grupowy - intuicyjnie, naturalnie

I tak też się stało. Szkolenie, otrzymane, w jako trakcie materiały i ustalenie „planu działania” z coachami współprowadzącymi dawało świetną bazę do poprowadzenia trzech spotkań z grupą poszukujących pracy. Oczywiście na początku, nie obyło się bez obaw i wątpliwości. Dzięki **wsparciu** naszych **ekspertów i siebie nawzajem**, z informacji zwrotnych uczestników i własnych obserwacji wiemy, że ostatecznie wszyscy byli bardzo zadowoleni. Stworzona **atmosfera** sprzyjała **wymianie doświadczeń i refleksji nad posiadanymi zasobami oraz planami na przyszłość uczestników**.

W atmosferze pełnego zaangażowania całej grupy, zwiększenia samoświadomości i dobrej zabawy zakończyliśmy Coaching grupowy.

Skończyliśmy coaching grupowy? I co teraz? - pytali wciąż jeszcze mający wątpliwości do swoich możliwości uczestnicy.

Teraz nadszedł **czas na pracę indywidualną** zarówno samodzielnie jak i ze wsparciem **osobistego coacha**. Niezbędne okazało się wykonanie zadania przypominającego nam wszystkim czasy szkolne, czyli... tzw. Pracy domowej. Stanowiła ona punkt wyjścia do spotkań indywidualnych z coachem. Na początek przydała się refleksja nad posiadanymi przez osoby bezrobotne cechami miękkimi cenionymi przez pracodawców wraz z dowodami i doświadczeniami sprawiającymi, że staną się wiarygodnym argumentem. Później uczestnicy zostali zaproszeni do analizy posiadanych przez nich doświadczeń zawodowych i udzielenie sobie odpowiedzi na pytanie „**Dlaczego praktyki mają dla mnie wartość?**”. Tak wyposażeni mogli podążać własną ścieżką wiodącą do następnego etapu odnajdywania **własnego miejsca na rynku pracy**.

Coaching indywidualny

Z moich obserwacji coaching indywidualny był już elementem łatwiej rozumianym i przyjmowanym niż pierwsze zetknięcie z tą metodą w trakcie coachingu grupowego. Poszukujący pracy przychodzili na spotkanie już z opracowaną **bazą własnych zasobów** – doświadczeń życiowych i zawodowych, sukcesów, mocnych stron, patrząc z perspektywy poznanych już **oczekiwań potencjalnych pracodawców**. Jednocześnie, uczestnicy mieli już, chociaż wstępnie naszkicowane **oczekiwania** związane z sesjami coachingowymi.

Co się działo w trakcie tych spotkań? To już jest owiane słodką tajemnicą, a raczej **zasadą poufności**. Stanowi ona jeden z nieodzownych elementów procesu **coachingowego**. Otrzymane przez nas, jako coachów materiały do wykorzystania stanowiły profesjonalną bazę do jego poprowadzenia. Na tym etapie również otrzymałam/ sięgnęłam po wsparcie eksperckie specjalistów wprowadzających nas w tajniki zawodu coacha. Okazał się on **ciekawym, skutecznym, różnorodnym, usystematyzowanym narzędziem do zastosowanie** przez doradcę zawodowego wręcz w sposób intuicyjny.

Indywidualne spotkania coachingowe odbywały się również w ramach **zasad spisanych w kontrakcie** między absolwentem a coachem. Sprzyjały refleksji nad elementami, na które często do tej pory brakowało czasu albo wydawały się mało znaczące. Bo ile osób w wieku dwudziestu paru lat zastanawia się, co będą robić za 5, 10, 50 lat? Bardzo niewiele, a dla większości jest to wręcz perspektywa niewyobrażalna.

Podsumowanie

Jestem zobowiązana do zachowania zasady poufności, której ściśle przestrzegam i jako coach w powyższym projekcie i jako doradca zawodowy. Mogę tylko powiedzieć, że sesje indywidualne oraz grupowe:

- Wpłynęły na zdobycie lub poszerzenie umiejętności wypowiedzi formalnej, pisemnej uczestników na przykładzie dokumentów aplikacyjnych
- Sprzyjały stworzeniu własnego sposobu radzenia sobie ze stresem w sytuacjach trudnych
- Pozwalały na poznanie narzędzi służących do planowania krótko i długofalowego podejmowanych działań w kontekście celu strategicznego oraz nauczenie się ich stosowania
- Zwiększyły samoświadomość własnych atutów w kontekście oczekiwań pracodawców i wymogów rynku pracy
- Sprzyjały wypracowaniu różnorodnych metod poszukiwania pracy i dodatkowo szerszemu spojrzeniu na możliwości rozwiązania problemu lub realizację zadania do wykonania
- Spowodowały wypracowanie konsekwentnej realizacji zaplanowanych działań mimo tymczasowego braku informacji zwrotnej z rynku pracy i w początkowej fazie widocznych efektów
- Ostatecznie zaowocowały stworzeniem Indywidualnych Planów Działania, jako swego rodzaju instrukcji obsługi do osiągnięcia zamierzonego rezultatu w trakcie stażów i po ich zakończeniu.

Aż miło było patrzeć na **pozytywne zmiany** zachodzące w uczestnikach projektu. Myślę, że dzięki udziałowi w nim wkroczyli na rynek pracy w sposób bardziej świadomy i aktywny. Sądzę, że kluczowe było stworzenie atmosfery odpowiedzialności za własne życie i relacji partnerskiej z coachem.

Poza rozwojem i zmianami, jakie zaszły wśród zachowań i postaw uczestników ja również, jako doradca zawodowy i coach zaobserwowałam u siebie przemianę. Skutkiem były dwie zadowolone coachee oraz rozwój mojego warsztatu. Jednocześnie przekonałam się, że jest to **skuteczny sposób wspierania osób poszukujących... pracy... możliwości otwarcia własnej firmy... wprowadzenia zmian w swoim życiu... podjęcia decyzji... dający dużą przestrzeń decyzyjną, czas na refleksję nad trafnym wyborem.** Taki sposób działania zawsze był mi bliski, a dodatkowo wiem jak mogę wykorzystać do tego coaching. Cały czas się tego uczę i będę uczyć całe życie, bycie coachem też jest procesem.

Autorka: Elżbieta Filutowicz – Cygan, Kontakt: efilutowicz@gmail.com