

CZYM JEST COACHING?

Kiedy ktoś prosi o wizytówkę, czyta ulotkę lub patrzy na plakat Unikatium, a ja znajduję się w pobliżu często pada pytanie: „**A... cóż to jest ten coaching?**” Prowadząc zajęcia dla przedsiębiorców spotykałam się z bardziej precyzyjnym pytaniem: „**A... co my z tego coaching’u możemy mieć?**” Skoro nie wszyscy wiedzą co to, zdecydowałam się zgłębić temat i napisać ten mini-artykuł.

Często mówiąc o źródłach coachingu wspomina się o Sokratesie i jego metodzie prowadzenia rozmowy poprzez **zadawanie pytań**. Do jego przekonania o wewnętrznym potencjale rozmówcy przyłączali się również stoicy. Oni właśnie twierdzili, osiągnąć szczęście i spełnienie można i pomocnym w tym będzie zarówno niezależnienie się od **okoliczności** zewnętrznych jak i uwzględnianie ich, panowanie nad sobą, i **świadomość tego co jest naprawdę ważne i wartościowe**, a co przemijające i w dłuższej perspektywie nie najważniejsze.

Mając jasno sprecyzowane cele, dobry wewnętrzny wgląd i uznając otaczającą rzeczywistość łatwiej jest osiągać to na czym nam zależy. Czasem jednak, w doświadczanej danej chwili terażniejszości, każdy może mieć **chwilę wahania**: młoda mama może sądzić, że nie da rady z dzieckiem..., wypalony zawodowo pracownik może czuć, że potrzebuje zmiany, ale wątpi w powodzenie swoich wizji..., osoba otyła może sądzić, że próbowała już wszystkiego i nie ma dla niej skutecznej diety..., natomiast biznesmen czasem może bać się przyznać, że nie jest jakiejś decyzji pewien i potrzebuje zweryfikować sobie w rozmowie obrane strategie... Czasem każdy z nas nie do końca wie: **Po co? Kto? Z jakiego powodu? Jak i jakimi sposobami? Co dokładnie? Z kim? Gdzie? Kiedy?**

Wtedy właśnie, chcąc **lepiej zarządzać terażniejszością i przyszłością** możemy spotkać się z coachem. W praktyce wiele ze współczesnego coachingu pochodzi z prac w MRI Mental Research Institute, tak jak Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach. Prace **Gregory’ego Batesona i Roberta Dieltsa** stworzyły podwaliny myślenia wielu coachów. Wraz z upływem czasu jednak szkół i paradygmatów samego coachingu przybywa. Można przytaczać wiele definicji i powoływać się na myślicieli dla mnie jednak definicja oddająca **istotę coaching’u**, brzmi jak w słowach przypisywanych Dalajlamie XIV: „**Celem nie jest bycie lepszym od kogoś innego lecz bycie lepszym od tego kim samemu było się wcześniej.**” Jakby zapytał Sokrates: „**Ty drogi czytelniku co o tym sądzisz?**”

Coachowie będący obecni na I Konferencji ICF’2013 w Łodzi zapytani przez Henryka Szmidta „Czym dla Ciebie jest coaching” udzielali odpowiedzi ze swojej perspektywy- czyli osób skoncentrowanych na procesie i jego realizacji. Wiele razy pojawiała się **metafora drogi, wspólnej podróży, czasem wycieczki i towarzyszenia**. Często podkreślana była **rola relacji** w jakiej wszystko się odbywa oraz **zasobów coachee** i jego **samodzielnej decyzyjności** w wyznaczaniu celów, sposobów i stawiania czoła przeciwnościom i konsekwencjom. Nieliczni nazwali coaching: „**stylem życia**”, „**sztuką bycia**”, „**świadomym zmienianiem**”, „**pozytywną metamorfozą**”. Dobrą ilustracją dla pojawiających się często definicji, jest filmik „**How coaching Works**” na www.youtube.com/watch?v=UY75MQte4RU. Pokazuje on również niebywałe podobieństwa coachingu względem jego bratniego podejścia Solution Focused Therapy zbudowanego przez **Steve’a de Shazer i Insoo Kim Berg** wraz z multidyscyplinarnym zespołem.

Z pewnością to jak coachowie będą postrzegać coaching będzie determinować to czym coaching będzie. Częściowo też wpłynie to na postrzeganie coachingu przez klientów.

Aktualnie pracujemy nad przededefiniowaniem czasem negatywnie postrzeganego „bycia skolczowanym” na „bycie **kolczingowo zainspirowanym**”.

Ciekawe **jak coaching postrzegają coachee** i jak by go opisali po spotkaniach z nami? Może dzięki takiemu badaniu odkryjemy **co dla coachee, czyli dla coachingu jest najważniejsze?**

Cdn.