



Przewodnik po coachingu

Marta Czepukojć

www.okcoaching.eu



SPIS TREŚCI

Dlaczego coaching?	2
Dlaczego coaching działa?	5
Skąd wziął się coaching	7
Podejście Okcoaching	9
Propozycje coachingowe Okcoaching	10
a.Coaching odkrywania talentów	11
b.Coaching rozwoju kompetencji	14
c.Coaching integrujący	18
d.Coaching przywódczy	23
e.Coaching podejmowania decyzji	28
f. Coaching osiągnięcia wyników	32
g.Coaching ścieżki życiowej	36
h.Coaching dla Polaków za granicą	40
I. Coaching dla Obcokrajowców w Polsce	45
Umowa coachingowa	50
Insights Discovery™ - narzędzie wspierające realizację Twoich celów	51
Coaching a inne formy rozwoju	52
Bibliografia	59
Kontakt	61



DLACZEGO COACHING?

Pewnego dnia poczułam jeszcze silniej niż dotąd, że:

Mam wpływ na moje życie!

Kilka lat temu pracowałam w biznesie szkoleniowym w dziedzinie, która mnie pasjonowała, w której odnosiłam sukcesy zawodowe, rozwijałam się, zarabiałam dobre pieniądze i wykorzystywałam mój potencjał i predyspozycje.

Dzisiaj pracuję w dziedzinie, która mnie pasjonuje, w której odnoszę sukcesy, która rozwija mnie, pozwala na pełne wykorzystanie mojego potencjału i predyspozycji. Zarabiam dobre pieniądze na tym, co sprawia mi przyjemność.



Na czym polega różnica?

Kilka lat temu: 85% mojej aktywności w tygodniu dotyczyła mojej pasji pracy z ludźmi, a 15% życia osobistego.

Dzisiaj mój czas rozkłada się inaczej: 50% mojej aktywności to moje życie osobiste, 50% natomiast to praca, która jest moją pasją (nie wliczam w to snu;).

Czuję, że podążam w tym samym - moim kierunku, korzystając z bardziej komfortowego pojazdu, mam nad nim większe panowanie, jestem w stanie przyspieszyć w krótkim czasie lub zwolnić, zatrzymać się, kiedy tego potrzebuję.

Czuję się bezpiecznie, a zarazem jestem ciekawa, co przyniesie kolejny zakręt, kolejny przystanek.

Jestem otwarta na zmianę drogi, jeśli poczuję taką potrzebę, spotka mnie coś, co mnie do tego zachęci lub poznam kogoś, kto mnie do tego zainspiruje. To ja decyduję, kiedy jadę, kiedy odpoczywam, kiedy oddaję kierownicę drugiej osobie, ile czasu spędzam na kawie w przydrożnej kawiarni.

Zanim jednak wsiadłam do tego pojazdu, potrzebowałam zrozumieć, że:

Zasługuję na lepszy pojazd.

Jazda nowym pojazdem może łączyć się ze zmianą, która jednym będzie się podobać, a innym nie.

Jestem w stanie zmienić pojazd na lepszy, bez straty finansowej, zawodowej, osobistej.

Mogę jeździć lepszym pojazdem - prowadzić go, niekoniecznie być pasażerem lub patrzeć, jak inni nim jeżdżą.

To ja wybieram cel drogi oraz trasę w przeciwieństwie do sytuacji, w której inni wytyczają moją drogę lub jest ona kompromisem, półśrodkiem.

Inwestycja w lepszy pojazd na początku wymaga energii i uwagi, zmiana natomiast przychodzi bardzo szybko i jest odczuwalna w różnych obszarach życia.

Kiedy już wiem, jakim pojazdem chcę jeździć oraz po jakim terenie, zaczynam działać w kierunku realizacji tego planu - świat zaczyna podsyłać mi ludzi oraz sytuacje, które przyspieszają proces zmiany.

Nawet jeżdżąc najlepszym pojazdem i będąc świetnym kierowcą, zachowuję pokorę, uwagę i wdzięczność.



Ty też masz wpływ na swoje życie!

To Ty kierujesz pojazdem oraz wybierasz jego markę. Nie daj się zwieść handlarzom, którzy zarabiają na starych trupach ani złudzeniu, że nie stać Cię na nic lepszego!

Jeśli czujesz, że potrzebujesz „zmiany pojazdu”, którym jeździsz, zapraszam na spotkanie, które pozwoli Ci na zamianę marzenia w rzeczywistość.

Jeśli pojawiają się w Twojej głowie myśli, które blokują Cię w realizacji planowanej zmiany, podziel się nimi ze mną na naszym spotkaniu.

Wspólnie poszukamy najlepszych dla Ciebie rozwiązań.

Zasługujesz na takie życie, jakim chcesz żyć!

Marta Czepukojć

Coach

Założycielka OKcoaching

www.okcoaching.eu



DLACZEGO COACHING DZIAŁA?

Nastawienie na przyszłość

Coaching ukierunkowuje Cię na patrzenie w **przyszłość** z punktu, w którym jesteś:

Definiujesz sytuację, w której się znajdujesz oraz rozpoznajesz wszystko to, co dotychczas zostało zrobione w temacie, który wnosisz na coaching.

Określasz ważny dla Ciebie cel. Wspólnie ustalamy pożądany efekt naszej współpracy.

Rozpoznajesz w sobie zasoby, które mogą wesprzeć Cię w realizacji celu.

Nazywasz zasoby zewnętrzne, z których warto, abyś czerpał(a) w drodze do realizacji swojego celu.

Rozpoznajesz ograniczenia blokujące realizację wyznaczonego przez Ciebie celu.

Odkrywasz umiejętności, które potrzebujesz rozwinąć, aby osiągnąć Twój cel.

Tworzysz plan działania, którego wykonanie pozwoli Ci osiągnąć to, na czym Ci zależy.

Jesteśmy partnerami. Komunikujemy się w sposób przejrzysty oraz obdarzamy siebie zaufaniem.



Bycie w Tu i Teraz

Aby wyłonić to, co pomoże Ci osiągnąć ważny dla Ciebie cel, nie jest konieczne znalezienie przyczyny powstałego problemu oraz jego rozwiązanie. Tym m. in. różni się coaching od klasycznej terapii.

Intencją coachingu jest:

Nastawienie na to, co w Tobie najlepsze.

Wsparcie Ciebie w:

odkrywaniu w sobie potencjał do realizacji Twojego celu.

rozwijaniu niezbędnych umiejętności do jego osiągnięcia.

podjęciu konkretnych działań.

Zaktywizowanie Cię do wykorzystywania możliwości, jakie pojawiają się w świecie, w relacjach, w Tobie oraz w realizacji tego, na czym Ci zależy.



Koncentracja na rozwiązaniu

Coaching skoncentrowany na rozwiązaniu oznacza posługiwanie się **ramą rezultatu** zamiast **ramą problemu**.

Co to znaczy w praktyce?

Rama rezultatu to:

Formułowanie sytuacji w sposób konstruktywny (tzw. „szklanka do połowy pełna”).

Od sposobu patrzenia na daną sytuację, zależy punkt widzenia, następnie definiowania, wyznaczania celów, tworzenia planów działania. Moją rolą jest stworzenie takiego kontekstu, aby umożliwić Ci zobaczenie szans oraz możliwości w sytuacji, w której się znajdujesz, znalezienie rozwiązania,

zweryfikowanie tego, co dla Ciebie jest najlepsze w danym momencie. A także zainspirowanie Cię do zmiany, jeśli jej rzeczywiście potrzebujesz oraz podjęcia konkretnych działań, nastawionych na realizację Twojego celu.

Koncentracja na pożądanym wyniku, na efekcie, a nie trudnościach, przeszkodach (Atkinson, 2001: 23).



SKĄD WZIĄŁ SIĘ COACHING

Na pojawienie się coachingu miały wpływ środowiska akademickie, biznesowe, sportowe, psychoterapeuci oraz ludzie sztuki. W latach osiemdziesiątych, naukowcy oraz biznesmeni zajmujący się dziedziną zarządzania, zaczęli zadawać sobie kolejne pytania:

W jaki sposób zwiększać efektywność przedsiębiorstw prywatnych?

Jak zwiększać produkcję, dbając o wysoką jakość, niskie koszty oraz satysfakcję ludzi?

Jak zwiększać możliwości osiągnięcia wysokich wyników przez zespoły?

Jak motywować ludzi do pracy, aby osiągnęli coraz lepsze wyniki oraz byli zadowoleni z miejsca pracy i wykonywanego zawodu?

Wtedy to pojawiła się przestrzeń dla koncepcji wspierania rozwoju pracowników w nowy sposób.

Stawiał on na:

potencjał człowieka oraz jego rozwijanie w kontekście jego celów zawodowych;
wyrażanie uznania oraz przekazywanie konstruktywnej informacji zwrotnej;
przejrzystą komunikację, efektywną współpracę opartą o bogactwo i różnorodność potencjału ludzi;
indywidualne podejście do każdego człowieka.

Bardzo duży wpływ na wykreowanie coachingu w zachodniej Europie miał Timothy Gallwey, który stworzył dzieło: „Inner Game of Tennis”. Stwierdził on, że każdemu wybitnemu tenisistce powinien „w drodze na szczyt” towarzyszyć trener, którego zadaniem jest uwolnienie drzemiących w każdym człowieku możliwości. Podejście to zostało przejęte przez środowiska naukowe i biznesowe, które odniosły je do zarządzania wynikami pracy w organizacjach (Gallwey 1974 za Parsloe, Wray 2003:14).

Coaching zaczerpnął z psychoterapii: ukierunkowanie na potrzeby oraz cele podopiecznego, indywidualne podejście, profesjonalne określanie zasad współpracy. Istotny wkład w rozwój coachingu wniosła koncepcja NLP (neurolingwistycznego programowania), która w latach dziewięćdziesiątych stała się bardzo popularną metodą wykorzystywaną w szkoleniach biznesowych oraz zarządzaniu (Parsloe, Wray 2003: 16).

Równocześnie, trenerzy oraz konsultanci zarządzania odegrali ważną rolę w tworzeniu początków coachingu. Poprzez praktyczne eksperymentowanie w miejscu pracy, odkryli oni i opracowali, nowe, skuteczne metody wspierania rozwoju ludzi i całych zespołów. Oprócz zastosowania w biznesie, coaching zaczął rozwijać się jako metoda pracy z człowiekiem w różnych obszarach jego życia osobistego.



PODEJŚCIE OKCOACHING

„Coaching jest partnerską współpracą z człowiekiem w prowokującym do myślenia i kreatywnym procesie, który inspiruje do maksymalizacji swojego osobistego i zawodowego potencjału”.

Na podstawie Kodeksu Etycznego ICF (International Coach Federation)



W coachingu najważniejsza(y) jesteś Ty.

Do tego, aby osiągnąć pożądaną efekt, proponuję Ci wsparcie jako osobisty coach oraz profesjonalne narzędzia i metody pracy nad Twoim celem.

Poniżej znajdziesz dziewięć opcji coachingu. Wybór najodpowiedniejszej dla Ciebie formy pracy zależy od:

- sytuacji, w jakiej się znajdujesz;
- obszaru pożądanego przez Ciebie zmiany;
- celu, na którym Ci zależy.

Możesz wybrać spośród następujących opcji:

Coaching odkrywania talentów, Coaching rozwoju kompetencji, Coaching podejmowania decyzji, Coaching osiągnięcia wyników, Coaching ścieżki życiowej oraz Coaching integrujący.

Każda z tych opcji coachingu może być realizowana przez osobę, która potrzebuje zmiany w danym obszarze.

Trzy kolejne opcje coachingu: Coaching dla Polaków poza granicami kraju, Coaching dla obcokrajowców mieszkających w Polsce oraz Coaching przywódczy są przeznaczone dla konkretnych grup ludzi.

Potraktuj poniższe propozycje jako drogowskazy, które pomogą Ci wskazać, w jakim obszarze Twojego życia wyłania się potrzeba zmiany i rozwoju.

PROPOZYCJE COACHINGOWE OKCOACHING:



Dla kogo?

Coaching odkrywania talentów jest przeznaczony dla Ciebie, jeśli:

Odczuwasz chęć realizacji w dziedzinie lub obszarze, który „od zawsze” był i jest dla Ciebie ważny.

Chcesz rozwijać się zawodowo w dziedzinie, która jest Twoją pasją "po godzinach pracy".

Odczuwasz brak satysfakcji z wykonywanej pracy.

Potrzebujesz zmiany wykonywanego zawodu.

Odczuwasz wypalenie zawodowe.

Brakuje Ci określonych celów zawodowych. Pracujesz, bo tak trzeba.

Uważasz, że określenie i nazwanie Twoich talentów i predyspozycji mogłoby wesprzeć Cię w pełniejszej realizacji Siebie zawodowo i osobiście.

Chcesz dowiedzieć się, na ile talenty i predyspozycje, które posiadasz są wykorzystywane w Twojej działalności zawodowej.

Jakie korzyści przynosi coaching odkrywania talentów?

Zwiększa Twoją świadomość siebie: mocnych stron oraz obszarów wartych rozwijania.

Inspiruje do zmiany, poszukiwania pracy w zawodzie zgodnym z Twoimi predyspozycjami.

Zwiększa poczucie pewności siebie w realizacji celów osobistych i zawodowych.

Umożliwia zbudowanie ścieżki kariery w zgodzie z Twoim potencjałem.

Wspiera w rozpoczęciu działalności zawodowej wynikającej z Twojej pasji.



Co dalej?

W zależności od Twoich potrzeb stworzona mapa talentów może być punktem wyjścia do:

- zdiagnozowania obszarów, których rozwój pozwoli Ci na pełną realizację wyłonionego potencjału osobistego i zawodowego;
- określenia i realizacji innych celów osobistych lub zawodowych ważnych w Twojej aktualnej sytuacji życiowej;
- określenia planu działania służącego wykorzystaniu Twojego potencjału w życiu zawodowym i osobistym;
- zbudowania ścieżki kariery rozwoju zawodowego.

Co wyróżnia podejście Okcoaching w odkrywaniu i rozwoju Twoich talentów?

Profesjonalizm

Aby potwierdzić to, w czym jesteś wyjątkow(a)y, co jest Twoim potencjałem - sięgniemy do różnych źródeł. Pomogą nam w tym:

- wywiad z Tobą odnoszący się do Twojego doświadczenia, tego, co uznajesz w sobie za wyjątkowe. Poza tym co już wiesz na swój temat, w wyniku pytań, jakie Ci zadam, dowiesz się nowych rzeczy o sobie;
- ćwiczenia oraz zadania coachingowe pozwolą Ci na skontaktowanie się z tym, co jest Twoim talentem, predyspozycją, co sprawia Ci radość w życiu, co wychodzi Ci świetnie w sposób naturalny, co zawsze Ci się udawało, a niekoniecznie innym przychodziło aż tak łatwo...
- opinie i obserwacje godnych zaufania oraz ważnych dla Ciebie osób z Twojego środowiska zawodowego lub osobistego - czy wykorzystamy tę opcję, zależy od Ciebie;
- profesjonalne narzędzia wspierające określenie Twoich preferencji reagowania w świecie i w relacjach.



Jednym z nich jest Insights Discovery™, z wykorzystaniem którego możemy określić Twoje mocne strony, to w czym jesteś wyjątkow(a)y. Więcej na temat Insights Discovery™ znajdziesz na stronie: www.okcoaching.eu

Praktyczne podejście

Gdy już wiesz, w czym jesteś wyjątkow(a)y, kolejnym etapem jest opracowanie pomysłu na to, w jaki sposób rozwijać Twoje talenty na co dzień. Coaching, który prowadzę jest formą rozwojową nastawioną na rozwiązanie oraz przyszłość. Dlatego na poziomie minimum, w wyniku naszych spotkań, określasz pierwszy krok realizacji Twojego potencjału w życiu zawodowym lub osobistym. W opcji maximum, określasz indywidualny plan rozwoju, w którego realizacji towarzyszę Ci jako Twój osobisty coach w trakcie współpracy coachingowej.

Jakie metody wykorzystujemy w naszej współpracy?

Ćwiczenia, zadania indywidualne, arkusze autoanalizy, ankiety, wizualizacje, praca z wytworami sztuki, koło talentów, kwestionariusz preferencji poznawczych, Indywidualny Profil Insights Discovery™ i inne.

Czy wiesz, że...

Ludzie, którzy pracują w zgodzie z posiadany potencjałem i talentami, odczuwają większą radość i satysfakcję osobistą oraz zawodową, są generalnie szczęśliwsi. Instytut Gallupa przeprowadził badanie, z którego wynika, że najbardziej efektywni menedżerowie to Ci, którzy nie koniecznie posiadają kompetencje na najwyższym możliwym poziomie, ale w pełni wykorzystują swoje mocne strony w pracy z ludźmi

(Buckingham, Coffman, 2001).



coaching

rozwoju kompetencji

Dla kogo?

Dla menedżerów, specjalistów, osób prywatnych, które chcą rozwinąć umiejętności interpersonalne lub stanowiskowe.

Coaching rozwoju kompetencji jest przeznaczony dla Ciebie, jeśli:

- Dostrzegasz, że trudno Ci porozumieć się ze współpracownikiem, podwładnym, klientem.
- Nie potrafisz w sposób przekonujący przekazać informacji zwrotnej pracownikowi, współpracownikowi.
- Odczuwasz lęk przed wystąpieniami publicznymi.
- Chcesz lepiej i skuteczniej negocjować.
- Zdarza Ci się ulegać klientowi, chcesz być bardziej asertywn(a)y.
- Brakuje Ci motywacji do uczenia się języka obcego.
- Masz trudność w efektywnym delegowaniu zadań.
- Masz wrażenie, że „czas przepływa Ci przez palce”, chcesz lepiej organizować swój czas pracy.
- Doświadczasz trudności w zarządzaniu projektem.
- Nie radzisz sobie z planowaniem zadań.
- Odczuwasz opór przed egzekwowaniem realizacji zadań na odpowiednim poziomie oraz w określonym terminie.
- Dostrzegasz trudności z wyrażaniem swoich potrzeb w relacjach z innymi ludźmi.
- Nie potrafisz odnaleźć się w istniejącym konflikcie: z drugą osobą lub w zespole.
- Zdarza Ci się nie panować nad emocjami w sytuacjach, w których uważasz, że warto byłoby zachować dystans.
- Odczuwasz stres oraz jego konsekwencje w miejscu pracy lub w życiu osobistym.
- Potrzebujesz rozwinąć umiejętności zarządzania zespołem.



Jakie korzyści przynosi coaching rozwoju kompetencji?

- Zwiększa efektywność realizowanych zadań w miejscu pracy.
- Motywuje do nauki i rozwoju w kluczowym dla Ciebie obszarze kompetencyjnym.
- Aktywizuje Twój potencjał osobisty i zawodowy w realizacji celów.
- Poszerza świadomość Twoich mocnych stron oraz obszarów wartych rozwijania.
- Zwiększa efektywność uczenia się i rozwoju w wybranej przez Ciebie dziedzinie.
- Rozwija Twoje kompetencje: osobiste, menedżerskie, specjalistyczne.
- Wspiera w efektywniejszej współpracy zespołowej.
- Rozwija Twoje kompetencje komunikacyjne.

Co wyróżnia podejście OKcoaching w rozwoju Twoich kompetencji?

Metamotywacja

Zdarza się, że ludzie pragną „na siłę” stać się kimś, kim jak sądzą powinni się stać lub inni oczekują, że się staną. Zanim zaczniemy pracę nad rozwojem Twoich umiejętności, sprawdzamy Twoją motywację i zaangażowanie w proces planowanej zmiany oraz przyglądamy się konsekwencjom zaprowadzenia jej w Twoim życiu. Ważne jest to, na ile pożądaną przyrost kompetencji przyniesie Ci korzyści. Jakie są te korzyści? Z czego być może będziesz musiał(a) zrezygnować, by osiągnąć wyznaczony przez siebie cel? Pytanie, jakie Ci zadaję na tym etapie: Po co to robisz? Dlaczego to jest dla Ciebie ważne?



Twój potencjał do rozwoju wybranych kompetencji

Zanim zaczniesz rozwijać wybrane przez siebie kompetencje, przyjrzymy się temu, jakie posiadasz predyspozycje w tym obszarze rozwoju. Jakie posiadasz zasoby, które będą wspierać Cię w rozwijaniu danej kompetencji? Co już potrafisz? Co dotychczas Ci się udawało?

Określenie tzw. „luki kompetencyjnej”

Bazując na Twoim potencjale, już zdobytym doświadczeniu i umiejętnościach, zadaję Ci pytanie: Jakiego efektu oczekujesz po naszej współpracy? Co chcesz rozwinąć i do jakiego stopnia? Po czym poznasz, że cel został osiągnięty? W wyniku tego procesu, powstaje obszar do rozwoju „luka” pomiędzy tym, co jest, a tym, co ma być.

Podejście systemowe

W ramach naszej współpracy proponuję podejście systemowe. Proces współpracy z Tobą uwzględnia informację zwrotną od różnych osób z Twojego otoczenia (systemu): zawodowego lub osobistego, np. osoba z Twojego zespołu, przełożon(a)y, Twój klienci, Twoja rodzina, przyjaciel, znajomi.

Dobór osób zaangażowanych w proces rozwoju zależy od Ciebie i wyznaczonych celów coachingowych.

Rolą osób z Twojego otoczenia zawodowego lub osobistego w ramach współpracy coachingowej jest:

- zwiększenie efektywności uczenia się i rozwoju;
- wsparcie w rozwoju pożądanych kompetencji;
- przekazanie informacji zwrotnej w uzgodniony wcześniej sposób oraz w ustalonym wspólnie z Tobą obszarze rozwojowym.

Sposób współpracy z otoczeniem ustalamy na początku procesu coachingowego lub w jego trakcie (jeśli nagle pojawi się potrzeba włączenia konkretnej osoby lub osób).



coaching

rozwoju kompetencji

Osoby zaangażowane w proces coachingu mogą uczestniczyć w jednej lub w kilku sesjach coachingowych. Drugą możliwą formą współpracy jest kontakt z nimi w czasie realizacji celów pomiędzy naszymi spotkaniami coachingowymi.

Wskaźniki osiągniętego efektu

Jako coach wspieram Cię w rozpoznaniu oraz określeniu wskaźników komunikujących wzrost rozwijanych przez Ciebie kompetencji. Jeżeli biegiesz maraton, musisz wiedzieć, ile przebiegł(a)ś w danym czasie. Widzisz oznaczenia na kolejnych etapach trasy. Jest to informacja, która pomaga oszacować poziom realizacji celu, ale też zbudować strategię optymalnego zarządzania energią własną w jego realizacji.

Przyrost rozwiniętych kompetencji, oprócz ustalonych z Tobą wskaźników, możemy zmierzyć poprzez wykorzystanie skali kompetencji. Punktem odniesienia badania zachodzącej zmiany są kolejne poziomy kompetencji oraz rozpisane wskaźniki behawioralne opisujące kompetencję na każdym z poziomów. To narzędzie wykorzystuje się częściej w rozwoju kompetencji w środowisku biznesowym. Od Ciebie zależy, czy chcesz wykorzystywać tego rodzaju narzędzie, czy też pozostajemy przy innych, równie skutecznych i określonych w relacji z Tobą metodach pomiaru. Pod koniec cyklu spotkań oszacujemy osiągnięte cele: na ile nastąpił wzrost poziomu kompetencji? Czy wyznaczony cel coachingu został zrealizowany?

Pomiędzy poszczególnymi sesjami realizujesz zadania i ćwiczenia, które wspierają Cię w realizacji założonych celów coachingu. Kluczowa zmiana w poziomie Twoich kompetencji zachodzi pomiędzy sesjami!



Jakie metody wykorzystujemy w naszej współpracy?

Zadania praktyczne realizowane pomiędzy sesjami, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w dwójkach, ćwiczenia grupowe pomiędzy sesjami, zadania merytoryczne, PRZ (Plan Rozwoju Zawodowego), systematyczne sesje informacji zwrotnej: 180, 240, 360 stopni, arkusze autoanalizy posiadanych kompetencji, arkusz analizy przyrostu kompetencji, informacja zwrotna od osób zaangażowanych w proces coachingu: współpracownicy, klienci, przełożeni, znajomi, rodzina (w uzgodnieniu z Tobą), spotkania coachingowe angażujące jedną lub więcej osób z otoczenia klienta i inne.

Coaching rozwoju kompetencji może być prowadzony z wykorzystaniem narzędzia: Indywidualny Profil Insights Discovery™. Więcej na ten temat znajdziesz na stronie: www.okcoaching.eu

Czy wiesz, że...

Największym wyzwaniem w rozwoju kompetencji u ludzi jest moment, kiedy dowiadujemy się, jakie popełniamy błędy oraz co warto byłoby robić lepiej?

Kiedy uświadamiasz sobie, jakie obszary warto rozwijać oraz podejmujesz się tego, wkraczasz na tzw. poziom „**świadomej niekompetencji**”. Jest to często moment będący dużym wyzwaniem. W przeciwieństwie do wcześniejszego etapu, tzw. „**nieświadomej niekompetencji**”, może wywoływać w Tobie różne emocje. No bo kto lubi widzieć siebie, jako osobę niedoskonałą? Kiedy już wiesz, co warto rozwijać, potrzebujesz zdecydować, w jaki sposób to zrobisz. Kluczem do sukcesu jest nie tylko koncentracja na tym, „co jest nie tak”, ale równoległa świadomość Twojego potencjału oraz predyspozycji, wykorzystywanie zdobytego już doświadczenia oraz umiejętności. Dopiero zachowanie tej równowagi w rozwoju Twoich kompetencji przynosi pożądany efekt. Poprzez systematyczny trening wchodzisz na poziom tzw. „**świadomej kompetencji**”, aby już niedługo znaleźć się w przestrzeni tzw. „**nieświadomej kompetencji**”. Tutaj wykonujesz zadania, realizujesz cele w sposób umiętny, naturalny, niemalże bezrefleksyjny. Jesteś mistrzem, jesteś mistrzynią w danym obszarze działania.



Dla kogo?

Coaching integrujący jest przeznaczony dla Ciebie, jeśli:

Chcesz nawiązać kontakt ze swoimi potrzebami: rozpoznać je i umieć nazywać.

Doświadczasz trudności lub dostrzegasz sprzeczność w realizacji różnych ważnych celów życiowych: np. pracujesz kosztem rodziny lub pasji, albo jesteś blisko z przyjaciółmi, rodziną, a nie posiadasz wystarczających zasobów finansowych.

Zbyt często ulegasz emocjom i uczuciom lub przeciwnie, kierujesz się głównie logiką i racjonalnymi argumentami.

Doświadczasz nawracających problemów zdrowotnych lub dolegliwości typu: migreny, bóle żołądka, częste zmiany w poziomie odczuwanej energii itd.

Nie radzisz sobie w określaniu priorytetów, wyznaczania tego, co jest pilne i ważne w życiu osobistym lub zawodowym.

Odczuwasz duże napięcie oraz doświadczasz stresu.

Potrzebujesz rozwinąć umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz zminimalizować wpływ stresu na Ciebie i Twoje życie na co dzień.

Przeżywasz kryzys lub trudne chwile wynikające ze zmiany sytuacji życiowej: stracił(a)eś pracę, rozstał(a)eś się z bliską osobą.

Potrzebujesz zmotywować się do działania.

Jakie korzyści przynosi coaching integrujący?

Wspiera w rozpoznawaniu potrzeb wynikających z różnych ról społecznych oraz nazwaniu każdej z nich.

Umożliwia proces integracji w jedną spójną całość „różnych części Ciebie”, które posiadają odmienne albo sprzeczne potrzeby i oczekiwania.



Rozwija umiejętność kontaktowania się z symptomami płynącymi z Twojego ciała, jako źródła ważnych informacji. Pozwala na wyłonienie ważnego dla Ciebie celu ze sprzecznych odczuć płynących z umysłu, serca i ciała oraz określenie sposobu jego realizacji.

Poszerza świadomość natury odczuwanych przez Ciebie napięć emocjonalnych.

Wyposaża w narzędzia niwelujące napięcia oraz zwiększające zasoby energetyczne.

Pomaga w uaktywnieniu Twoich zasobów osobistych do życia w spełnieniu i harmonii.

Rozwija umiejętność transformowania odczuwanych przez Ciebie napięć w energię do twórczego działania.

Uczy uważności i większej świadomości w życiu na co dzień.

Przyczynia się do zbudowania strategii spójnych z tym, "kim jesteś: co czujesz, jak myślisz i w jaki sposób działasz".

Rozwija umiejętności komunikowania się z trzema wewnętrznymi częściami Ciebie: potocznie nazywanymi: **Umysłem, Sercem i Ciałem.**

Co wyróżnia podejście OKcoaching w pracy z Tobą w ramach coachingu integrującego?

Podejście holistyczne do rozwoju

Holizm zakłada, że całości nie da się sprowadzić do sumy jej składników. W naszej współpracy coachingowej, przyglądamy się Twoim celom życiowym z punktu widzenia wszystkich ról, jakie pełnisz w swoim życiu. Równocześnie w ramach realizacji tego, na czym Ci zależy, przyglądamy się, jak odnajdujesz się w swoich planach oraz działaniu. Rozpatrujemy Twój świat emocjonalny - jak przeżywasz swoją zmianę, świat fizyczny - jak się czujesz w swoim



ciele oraz świat intelektualny - jakie myśli pojawiają Ci się w trakcie realizacji ważnego dla Ciebie celu. Moją rolą jest wesprzeć Cię w dążeniu do odczuwania spójności pomiędzy tym, co czujesz i myślisz oraz w jaki sposób działasz.

Skuteczne, nowoczesne metody pracy

Podczas naszych sesji poznasz różne metody pracy, które pozwolą Ci skontaktować się z potrzebami oraz rozpoznać i poradzić sobie z wewnętrznymi ograniczeniami i napięciami pojawiającymi się w drodze do realizacji ważnego dla Ciebie celu. To, jakimi metodami pracujemy, zależy od Twoich preferencji oraz procesu, który wyłania się w ramach naszej współpracy. Spośród różnych narzędzi proponuję m.in. te bazujące na pracy z symptomami w ciele oraz inspirowane sprawdzonymi praktykami treningu świadomości i uważności. Powyższe metody opierają się na wiedzy psychologicznej oraz są wykorzystywane w profesjonalnej pracy coachingowej i terapeutycznej. W mojej pracy stosuję wyłącznie metody i techniki, których działanie sprawdziłam sama i do których używania mam odpowiednie przygotowanie.

Jakie metody wykorzystujemy w naszej współpracy?

Wizualizacja, koło życia, koło wartości, ćwiczenia oddechowe, autorskie techniki radzenia sobie ze stresem, ćwiczenia z wytworami sztuki, praca z symptomami w ciele, elementy medytacji, ćwiczenia koncentracyjne oraz energetyzujące, relaksacja i inne.



Czy wiesz, że...

Dylematy oraz napięcia wewnętrzne, jakich doświadczamy mogą wynikać z specyfiki funkcjonowania nas: reagowania z różnych części siebie: emocjonalnej - z poziomu serca, intelektualnej - umysłu, lub fizycznej - ciała? Pomyśl przez chwilę o najwykleszych sytuacjach z życia codziennego, kiedy odczuwasz stres, np. przed ważnym spotkaniem lub odczuwasz irytację, kiedy Twój kolega z pracy, zachowuje się tak, a nie inaczej...

Proponuję Ci zapoznanie się w praktyce z prostymi sposobami radzenia sobie z pojawiającym się dyskomfortem. Poprzez rozpoznanie istoty sprzeczności, wyrażenie jej oraz odnalezienie wspólnej płaszczyzny porozumienia, osiągasz stan spokoju i wiesz, jak postąpić w trudnej sytuacji.

Więcej na temat przyczyn odczuwanych przez nas napięć w życiu codziennym mówi teoria trójni mózgu dr Paula Mac Leana. Natomiast o skutecznych sposobach transformacji owych napięć w stan odczuwania spokoju, możesz dowiedzieć się więcej poprzez praktykę z wykorzystaniem technik skoncentrowanych na ciele.

Dr Paul Mac Lean opisał trzyczęściową, koncentryczną strukturę ludzkiego mózgu. Każda z tych struktur służy innym funkcjom biologicznym oraz posiada inne umiejętności:

najbardziej zewnętrzna neocortex (siedziba naszych myśli i ruchów wolicjonalnych) odpowiada za zarządzanie naszą pamięcią krótką, ocenia oraz formułuje sądy, wytwarza abstrakcje - To Twój symboliczny **Umysł**;

bardziej wewnętrzna: mózg paleocortex (układ limbiczny: siedziba naszych emocji i autonomicznego systemu nerwowego) pozwala na odczuwanie emocji, bycie świadomym emocji przyjemnych i nieprzyjemnych, zarządzanie wizualnym obrazem i wyobraźnią - To Twoje symboliczne **Serce**;

najbardziej wewnętrzna: mózg gady (mózg środkowy, pień mózgu, podstawowe zwoje nerwowe): odpowiada za poczucie czasu, działanie w celu przetrwania, odruchy instynktowne - To Twoje symboliczne **Ciało**

(Courteau, 2008)

W ramach coachingu integrującego wykorzystujemy proste, a zarazem innowacyjne narzędzia i metody, których zastosowanie pozwala na: integrowanie różnych części Ciebie oraz wzrost Twoich umiejętności radzenia sobie z pojawiającymi się napięciami wewnętrznymi. Poznane techniki możesz wykorzystywać samodzielnie pomiędzy poszczególnymi sesjami oraz po zakończonym coachingu.



Dla kogo?

Coaching przywódczy jest przeznaczony dla Ciebie, jeśli:

Twój zespół jest zdemotywowany, osiąga gorsze wyniki niż Kiedyś.

Odczuwasz obniżenie motywacji własnej oraz symptomy wypalenia w realizacji Twoich celów zawodowych.

Zaczynasz wątpić w swoje kompetencje przywódcze.

Przeprowadzasz ważną i trudną zmianę organizacyjną lub uczestniczysz w takowej zmianie.

Pragniesz zwiększyć swoją efektywność menedżerską poprzez wydobyć oraz rozwinąć potencjału przywódczego.

Chcesz inspirować ludzi i zespoły do transformacji i osiągnięcia coraz wyższych wyników.

Odczuwasz brak pewności w wytaczaniu kierunku działania organizacji. Zdarza się, że nie wiesz, jak postąpić, jaką decyzję podjąć.

Chcesz skontaktować się z Twoją osobistą wizją rozwoju biznesu i ludzi.

Pragniesz komunikować się zespołami ludzi w sposób inspirujący i porywający.

Potrzebujesz przeramować wizję korporacyjną w taki sposób, aby była zgodna z Twoimi założeniami i wartościami.

Zależy Ci na wprowadzeniu do organizacji kultury przywódczej.

Jesteś zakontraktowany na realizację celu, który zaczyna Cię przerastać, a nikt o tym jeszcze nie wie.

Odczuwasz zbyt dużą presję związaną z terminami realizacji zadań, ilością informacji do przetworzenia, powagą możliwych konsekwencji podejmowanych przez Ciebie decyzji.

Jesteś zaangażowan(a)y w zmianę organizacyjną wymagającą nastawienia na osiągnięcie wyników na poziomie, który wydaje się nie do osiągnięcia.

coaching przywódczy



Widzisz potrzebę efektywniejszego komunikowania się i współpracy w zespole menedżerów i liderów.
Jesteś ciekaw(a)y swoich predyspozycji do pełnienia roli lider(ki)a.
Ważny jest dla Ciebie rozwój Twoich kompetencji przywódczych.
Jesteś odpowiedzialn(a)y za zbudowanie wyjątkowego zespołu w organizacji.
Jesteś w zmianie organizacyjnej wymagającej podjęcia trudnych decyzji personalnych.

Jakie korzyści przynosi coaching przywódczy?

Zwiększa efektywność przewodzenia ludziom w kluczowych dla Ciebie obszarach ich działania .

Aktywizuje i ukierunkowuje na dostrzeganie oryginalnych rozwiązań oraz tworzenie kreatywnych strategii transformujących Ciebie, Twój zespół oraz organizację, w której działasz.

Wydobywa to, co w Tobie niepowtarzalne. Pozwala budować strategię działania w oparciu o Twój potencjał, kompetencje i doświadczenie biznesowe.

Rozwija kompetencje przywódcze w wybranych przez Ciebie obszarach wymagających poprawy lub aktywacji.

Wspiera w umiejętnym zarządzaniu Twoją automotywnością.

Wyposaża w narzędzia coachingu osobistego i zawodowego wspierającego skuteczne przewodzenie ludziom oraz organizacjom.

Wyposaża w narzędzia zarządzania sobą w różnych trudnych sytuacjach emocjonalnych, osobistych, interpersonalnych, intergrupowych oraz organizacyjnych.



Wyposaża w efektywne strategie radzenia sobie ze stresem.
Wspiera w osiągnięciu wysokich wyników poprzez zarządzanie transformacyjne w organizacji.

Co wyróżnia podejście OKcoaching we współpracy z przywódcami?

Podejście transformujące

W wyniku spotkań coachingowych doświadczasz transformacji sposobu myślenia i działania na taki, który wyzwala w Tobie potencjał przywódczy oraz rozwija kompetencje przewodzenia ludziom. Coaching transformujący wyzwala w Tobie moc do realizacji Twojej wizji oraz wyznaczonych przez Ciebie celów w zgodzie z misją firmy oraz zintegrowanymi wartościami: Twoimi oraz organizacji, którą współtworzysz.

Efektywność oraz podejście systemowe

W naszej współpracy, kluczowy jest Twój cel oraz efektywna jego realizacja w taki sposób, abyś osiągn(ęła)ł pożądaną wynik. Na efektywność składa się: skuteczność oraz odpowiedni poziom wykonania. Zdarza się, że ludzie realizują swoje cele w sposób poprawny, co niekoniecznie przekłada się na ich skuteczność. Równocześnie, inni są skuteczni, ale to, co wnoszą do organizacji nie jest realizowane w zgodzie z przyjętymi wartościami, standardami, pożądaną jakością.

W naszej współpracy skupiamy się na tym, abyś pobudził(a) swoją kreatywność, otworzył(a) się na nowe możliwości, zaskoczył(a) sam(a) siebie tym, kim jesteś oraz jakim przywódcą się stajesz.

Punktem odniesienia w naszej współpracy jest system, w którym działasz: Twoja organizacja, jej wizja, misja, wartości, ludzie, z którymi współpracujesz oraz cały kontekst organizacyjny.

coaching
przywódczy



coaching przywódczy

Elastyczna forma współpracy

Jako Twój osobisty coach mogę dopasować swój terminarz do Twoich możliwości. Współpracujemy bezpośrednio w Twojej firmie. Możemy również spotykać się na 45 minutowe sesje z wykorzystaniem komunikatora skype. Jeśli Ci na tym zależy, coaching może być prowadzony poza firmą, w uzgodnionym przez nas miejscu.

Jakie metody wykorzystujemy w naszej współpracy?

Pytania kaskadowe, pytania nastawione na rozwiązanie, wizualizacja, narzędzia do odkrywania wizji i misji oraz budowy strategii osobistej i zawodowej, koło wartości, przeramowanie, koło lidera, mapa zasobów przywódczych, linia czasu, zmiana pozycji percepcyjnych, kwestionariusz autoanalizy, mapa talentów, PRZ (Plan Rozwoju Zawodowego), praca z harmonogramami i narzędziami zarządzania projektem i inne.

Coaching przywódczy może być prowadzony z wykorzystaniem narzędzia: Indywidualny Profil Insights Discovery™ .

Więcej na temat Coachingu z wykorzystaniem Insights Discovery™ znajdziesz: na stronie www.okcoaching.eu



coaching przywódczy

Czy wiesz, że...

W sytuacji coraz większej złożoności świata: natłoku oraz szybkości przepływu informacji, ilości zadań do wykonania w coraz krótszym czasie, nagłych zmian organizacyjnych, jedynym efektywnym sposobem na osiągnięcie pożądaných wyników w roli przywódcy jest:

- oddanie kontroli w „ręce kompetentnych ludzi”;
- zarządzanie zmianą z wykorzystaniem Twojej intuicji;
- otwartość na otoczenie Twojej organizacji;
- inspirowanie ludzi i organizacji do pozytywnej transformacji w realizacji celów strategicznych.

Meg Whatley (2011) badaczka, konsultantka biznesu od 1973 r.,
W oparciu o swoje badania oraz wieloletnią współpracę
z przywódcami twierdzi:

„Jeśli chcesz zwiększyć produktywność Twoich ludzi,
zaangażuj, zainspiruj ich, pobudź do kreatywnego myślenia! ...
Nie jesteś w stanie skontrolować chaosu organizacyjnego od góry.
... Aktualnie następuje wielka zmiana roli Przywódców na świecie:
Przywódcy nie muszą i nie powinni być samotnymi „bohaterami”,
muszą natomiast stać się otwartymi na innych ludzi
„gospodarzami”.



Dla kogo?

Coaching podejmowania decyzji jest przeznaczony dla Ciebie, jeśli:

Odczuwasz bezsilność, próbując od jakiegoś czasu podjąć decyzję zawodową lub osobistą.

Nie jesteś wystarczająco przekonan(a)y co do tego, co jest najlepszym wyborem spośród różnych opcji życiowych lub zawodowych.

Uczestniczysz w problemie lub konflikcie interpersonalnym. Nie udaje Ci się rozwiązać problemu osobistego, interpersonalnego lub grupowego.

Masz poczucie, że słyszysz ciągły monolog wewnętrzny: za i przeciw w jakiejś sprawie.

Odczuwasz potrzebę zmiany pracy na dającą większą satysfakcję.

Chcesz rozwinąć umiejętność asertywnej komunikacji.

Pragniesz rozpoznać, na czym polega Twój opór przed zmianą osobistą lub zawodową.

Chcesz znaleźć sposób na przekroczenie rozpoznanego w Tobie oporu w celu podjęcia najlepszej dla Ciebie decyzji osobistej lub zawodowej.

Kilkakrotnie nie udało Ci się podjąć decyzji, która jak się wydaje mogłaby być ważnym dla Ciebie krokiem życiowym.

Chcesz być osobą bardziej decyzyjną w kontakcie z innymi ludźmi.

Chcesz uzyskać większą pewność siebie.

Zdarza się, że nie wyrażasz Twoich opinii i pomysłów w kontaktach z innymi ludźmi.

coaching podejmowania decyzji



Jakie korzyści przynosi coaching podejmowania decyzji?

Umożliwia rozpoznanie przyczyn trudności w podjęciu ważnej dla Ciebie decyzji.

Pomaga w wypracowaniu sposobów radzenia sobie z oporem przed podjęciem decyzji.

Zwiększa świadomość Twoich potrzeb i ważnych dla Ciebie celów.

Motywuje Cię do wzięcia odpowiedzialności za podjętą decyzję.

Pomaga w wypracowaniu strategii minimalizowania napięcia emocjonalnego związanego z koniecznością podjęcia decyzji w Twoim życiu.

Pozwala Ci wyrazić obawy związane z koniecznością podjęcia decyzji.

Pozwala określić korzyści oraz straty z podjęcia danej decyzji.

Rozwija umiejętność skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Uaktywnia Twoje zasoby osobiste umożliwiające podjęcie jak najlepszej dla Ciebie decyzji.

Uruchamia w Tobie myślenie skoncentrowane na pozytywnym rozwiązaniu.

Wydobywa Twoje zasoby osobiste do aktywnego działania, zgodnego z Twoimi wartościami.

Pozwala na przyjrzenie się konsekwencjom podejmowanej przez Ciebie ważnej decyzji zawodowej lub osobistej w różnych obszarach życia.

Daje możliwość przeanalizowania problemu z nastawieniem na znalezienie optymalnego rozwiązania.

coaching
podejmowania decyzji



Co wyróżnia podejście OKcoaching w procesie podejmowanej przez Ciebie decyzji?

Dylemat jako możliwość poznania siebie

Podczas naszego spotkania traktujemy dylemat jako potencjał do pożądanej zmiany. Moment, w którym nie wiesz, co zrobić jest szansą na to, aby poznać siebie bliżej. To wtedy pojawiają się pytania:

Co jest dla mnie ważne? Na czym mi najbardziej zależy? Dlaczego ten wybór wiąże się z napięciem? Czego się obawiam? Czego potrzebuję, żeby wiedzieć, jak postąpić?

Poprzez spotkanie twarzą w twarz z dylematem oraz „rozgoszczenie się w jego progach”, zaprzyjaźniasz się z nim, poznajesz siebie bardziej i znajdujesz najlepsze dla siebie rozwiązanie.

Narzędzia transformacji napięcia w energię do twórczego działania

Konieczność lub chęć podjęcia decyzji wiążą się często z sytuacją odczuwania wysokiego poziomu stresu. W naszej współpracy dotyczącej rozwiązania Twojego dylematu, równolegle zajmujemy się tym, jak się czujesz „Tu i teraz”.

W jaki sposób przeżywam sytuację w której jestem? Po czym poznaję, że jestem w sytuacji stresowej? Czy odczuwam energię, smutek czy lęk?

W zależności od tego, jak przeżywasz swój dylemat, moim celem jest wesprzeć Cię w tym, abyś podejmował(a) decyzję z poczuciem jak najmniejszego napięcia.

Jakie metody wykorzystujemy w naszej współpracy?

Arkusze Priorytetów Życiowych, Matryca Eisenhowera, Strategia tworzenia planów według Walta Disneya, Linia czasu, Praca z ciałem, Techniki skoncentrowane na ciele, zmiana pozycji percepcyjnej, wizualizacja, Drabina Poziomów Logicznych według Roberta Diltsa i inne.



coaching

podjęmowdania decyzji

Czy wiesz, że...

Milton Erickson w swojej pracy z człowiekiem oraz z grupami wychodził z kilku założeń. Dwoma z nich są:

„Każdy człowiek podejmuje najlepszą decyzję na dany moment swojego życia”.

„Każdy człowiek ma wystarczające zasoby, żeby zaprowadzić pożądaną zmianę w swoim życiu”.

Jeśli uznamy, że powyższe założenia mogą być prawdą, możemy stwierdzić, że:

Lepiej jest podjąć jakąkolwiek decyzję, niż żadnej.

Masz w sobie moc do tego, by zatrzymać się i powiedzieć: „tak” lub „nie”. A następnie wziąć odpowiedzialność za swoją decyzję i ruszyć swobodnie dalej w świat.

Być może istnieje jeszcze inne rozwiązanie, które wykracza poza to, co aktualnie postrzegasz jako Twój główny dylemat decyzyjny, albo też dwa potencjalne rozwiązania?



coaching osiągnięcia wyników

Dla kogo?

Dla sportowców, przedsiębiorców, menedżerów, wszystkich osób, które są zdeterminowane do osiągnięcia wyznaczonego celu, wyniku.

Coaching osiągnięcia wyników jest przeznaczony dla Ciebie, jeśli:

Jesteś zdeterminowan(a)y do zwiększenia posiadanych zasobów finansowych.

Pragniesz zrealizować projekt Twoich marzeń, np. zbudować dom, odbyć podróż w odległe części świata itp.

Planujesz założyć własną firmę.

Jesteś w trakcie rozwijania posiadanej firmy/własnej działalności.

Planujesz startować w zawodach w wybranej dyscyplinie sportu.

Wyznaczasz sobie cel osiągnięcia określonego wyniku w wybranej dyscyplinie sportowej.

Masz zamiar stworzyć biznesplan.

Jesteś zdeterminowan(a)y do pracy nad własną sylwetką.

Potrzebujesz większej motywacji do realizacji autorskiego pomysłu.

Zdarza Ci się odczuwać wzmożony lub obniżony poziom energii i motywacji w realizacji ważnego dla Ciebie celu.

Potrzebujesz systematycznego wsparcia w rozwoju umiejętności automotywacji i zarządzania energią własną w realizacji wyznaczonych celów.

Potrzebujesz określić strategię działania w realizacji ważnego dla Ciebie celu życiowego.

Odczuwasz lęk przed porażką w procesie osiągnięcia wyznaczonych ważnych celów.

Chcesz rozpoznawać oraz wykorzystywać swoje zasoby wewnętrzne oraz możliwości zewnętrzne, które zwiększają szanse na osiągnięcie wyznaczonego przez Ciebie celu.



Jakie korzyści przynosi coaching osiągnięcia wyników?

Pomaga w określeniu najlepszej strategii realizacji ambitnego celu.

Wyzwala maksymalną koncentrację na wyznaczonym przez Ciebie celu.

Aktywizuje w Tobie wszystkie zasoby osobiste do realizacji wyznaczonego przez Ciebie celu.

Pozwala na stworzenie skutecznego planu działania, wynikającego z analizy: szans, zagrożeń, mocnych oraz słabych stron sposobu realizacji wyznaczonego przez Ciebie celu.

Rozpoznaje potencjalne "spowalniacze" w realizacji wyznaczonego celu oraz wspiera w przyjęciu odpowiednich strategii reagowania na nie.

Rozwija Twoje umiejętności zarządzania sobą w momentach odczuwania oporu i zniechęcenia.

Podtrzymuje Twoją determinację oraz mobilizuje do konsekwentnego działania oraz dbałości o siebie w momentach zwiększonej aktywności.

Co wyróżnia podejście OKcoaching w osiągnięciu wyznaczonego przez Ciebie wyniku?

Koncentracja na efekcie

W naszej podróży coachingowej, określony przez Ciebie efekt jest naszym portem. Bez względu na to, co nas spotka podczas

coaching
osiągnięcia wyników



żeglowania: sztorm, burza, czy też sielskie niebo i świeży podmuch wiatru, moim zadaniem jest „trzymać kurs”. W naszej współpracy bazujemy na Twojej wizji, wiedzy i doświadczeniu. To Ty podejmujesz decyzję, w jaki sposób dotrzesz do tego portu.

Motywacja

Zanim rozpoczniemy naszą współpracę, przyglądamy się Twojej motywacji. Zadaję Ci pytanie: Dlaczego ważne dla Ciebie jest osiągnięcie tego wyniku? Ujrzenie, jakie zmiany w Twoim życiu przyniesie osiągnięcie wyznaczonego celu oraz Twoja deklaracja, że tego właśnie chcesz, rozpoczynają cykl intensywnych spotkań. Moją rolą jako Twojego osobistego coacha jest motywowanie Cię oraz równoczesne sprawdzanie, z czego wynikają zmiany w Twojej motywacji, w zależności od momentu, w którym jesteś w realizacji Twojego celu.

Proste i skuteczne narzędzia

W zależności od wyznaczanego celu, proponuję Ci pracę z wykorzystaniem bardzo prostych i skutecznych narzędzi pracy ze sobą: Twoimi myślami, odczuciami oraz motywacją. Jesteś w stanie z nich korzystać na sesji, pomiędzy nimi, jak i po zakończonym procesie coachingu.

Jakie metody wykorzystujemy w naszej współpracy?

Indywidualne Plany Działania, Arkusz autoanalizy posiadanych zasobów, narzędzia do tworzenia harmonogramów pracy, np. Gantt, Praca z symptomami w ciele, wizualizacja, trening autogenny, praca z wartościami, pytania motywujące, zmiana perspektywy, narzędzia zarządzania sobą w czasie, ćwiczenia oddechowe, przeramowanie, SWOT, Arkusz Osobistej Strategii Działania, Koło mocy i inne.



Czy wiesz, że...

Jednym z bardzo ważnych czynników odniesienia sukcesu, oprócz postawienia na potencjał i talenty, jest umiejętne zarządzanie myślami, które pojawiają się w trakcie planowania realizacji celu oraz na drodze do jego osiągnięcia.

Wydajność = Potencjał - Zakłócenia

Timothy Gallwey (2007), prekursor coachingu wykorzystywanego w treningu profesjonalnych sportowców, mówi o „wewnętrznej grze” (The Inner Game), jaka rozgrywa się w umyśle każdego człowieka podczas realizacji konkretnych działań: w życiu zawodowym, podczas tworzenia dzieła artystycznego, podczas treningu sportowego.

Wewnętrzna gra, to koncepcja przedstawiająca skuteczne sposoby na poradzenie sobie z myślami i odczuciami, które zamiast nas wspierać, obniżają naszą szansę na osiągnięcie wysokiego wyniku w życiu. W wyniku zastosowania odpowiednich pytań oraz wizualizacji, niekonstruktywne myśli typu:

Odczuwam pustkę, a powinienem już wiedzieć!

To, co stworzyłam nie jest wystarczająco dobre...

Muszę to zrobić! Jak mi się nie uda, to znaczy że jestem do niczego!

A także towarzysząca im: nerwowość, dekoncentracja, zwątpienie, brak wiary w siebie, odchodzą w tło.

To, co wyłania się na pierwszym planie to: koncentracja na celu, przejrzystość sposobu jego realizacji, zaangażowanie, pewność działania oraz stan spokoju i harmonii.

Coaching osiągnięcia wyników wyposaża w proste, bardzo skuteczne narzędzia, które wpierają w poradzeniu sobie z „zakłóceniami”, w celu koncentracji na Twoim „potencjale i możliwościach”.

Porzucasz stare nawyki oraz wypracowujesz nowe, skuteczne sposoby działania.



Dla kogo?

Dla wszystkich, którzy pragną żyć w zgodzie z własną wizją, misją oraz wyznawanymi wartościami.

Coaching ścieżki życiowej jest przeznaczony dla Ciebie, jeśli:

Odczuwasz obniżoną energię i brak motywacji do działania.

Masz trudność z określeniem tego, co jest dla Ciebie priorytetem w życiu osobistym lub zawodowym.

Odczuwasz, że Twoje życie „nie jest w pełni tym, czym mogłoby być”.

Doświadczasz poczucia, że żyjesz nie swoim życiem”, „brakuje Ci czegoś”, równocześnie trudno nazwać, co to mogłoby być.

Potrzebujesz upewnić się, na ile podjęte/podejmowane przez Ciebie decyzje lub określone cele są tym, w co warto inwestować energię życiową.

Chcesz nazwać główne wartości życiowe, odkryć swoją wizję i misję życiową oraz wypracować autorską strategię jej realizacji.

Chcesz rozwinąć swoją intuicję.

Chcesz rozwinąć umiejętności kontaktowania się ze sobą na co dzień w celu pozyskania jasnych odpowiedzi, co jest dla Ciebie ważne, jaką decyzję podjąć, w jaki sposób działać.

Potrzebujesz określić swoje cele osobiste oraz zawodowe, przyrzeć się posiadanym priorytetom.

Jakie korzyści przynosi coaching ścieżki życiowej?

Wpływa na poczucie zadowolenia i spełnienia w życiu osobistym i zawodowym.

Ukierunkowuje na realizację siebie w zgodzie z posiadanymi wartościami.



Wyposaża w narzędzia zarządzania sobą w różnych wyzwaniach życiowych.

Inspiruje do życia takiego, jakie pragniesz mieć.

Angażuje w stworzenie skutecznego planu działania opartego na tym, co dla Ciebie najbardziej priorytetowe.

Rozwija umiejętności rozpoznawania odpowiedniego kierunku działania.

Zwiększa umiejętność asertywnego komunikowania się z innymi w kontekście Twojego rozwoju osobistego i zawodowego.

Co wyróżnia podejście OKcoaching w towarzyszeniu Ci we wchodzeniu na Twoją ścieżkę życia?

Akceptacja i brak oceny

Bez względu na to, jakie pomysły dotyczące zmiany w Twoim życiu wniesiesz na nasze spotkanie, towarzyszę Ci całą sobą oraz w pełni akceptuję Twoje wybory. Moją rolą jest pomóc Ci skontaktować się z sobą w celu określenia, czy dany wybór jest tym najlepszym. To Ty jesteś osobą, która dokonuje wyboru i ocenia różne możliwości.

Razem współpracujemy w intencji wkroczenia na najlepszą dla Ciebie ścieżkę życia.

W ramach wspierania Ciebie w tym procesie pracuję zgodnie z zasadami Kodeksu Etycznego ICF (International Coach Federation).

Ekologia nowego rozwiązania

Bez względu na to, czy zmiana, na którą się decydujesz jest zwrotem o 180 stopni, czy też nieznaczną zmianą kursu, moją rolą jest towarzyszenie Ci w tym, abyś miał(a) pełen wgląd w potencjalne



konsekwencje Twojej decyzji. Świadomość zysków i strat z zaprowadzanej w życiu zmiany jest kluczowa dla poczucia pewności siebie i spokoju w nowej sytuacji życiowej.

Autentyczność

Spotkanie ze mną Twoim osobistym coachem jest przestrzenią, w której widzę Ciebie jako Ciebie, bez względu na to, gdzie pracujesz, ile zarabiasz, czy, z kim i w jakim związku jesteś, na ile spełniasz się w różnych rolach życiowych, na ile spełniasz oczekiwania innych, a na swoje własne.

W naszym spotkaniu, najważniejsz(a)y jesteś Ty i Twoja potrzeba zmiany. To, czego brakuje Ci w Twoim życiu, co sprawia Ci radość, co jest dla Ciebie bardzo ważne.

Jakie metody wykorzystujemy w naszej współpracy?

Wizualizacja, ścieżka życia osobistego, ścieżka życia zawodowego, koło życia, koło wartości, narzędzia ustalania priorytetów życiowych, ćwiczenia oddechowe, autorskie techniki radzenia sobie ze stresem, praca z symptomami w ciele, elementy medytacji, ćwiczenia koncentracyjne oraz energetyzujące, ćwiczenia Gaya Hendricsa, techniki nawiązywania kontaktu z treściami wy wpływającymi z podświadomości, ćwiczenia papier i ołówki, kolaże, praca z wytworami sztuki, plan działania i inne.

coaching
ścieżki życiowej



Czy wiesz, że...

Rozpoznano pewien stan umysłu, który badacz - profesor psychologii i zarządzania Michaly Csikszentmihalyi - nazwał tzw. przepływem (ang. flow).

To, czy jesteś w przepływie możesz rozpoznać m.in. zdając sobie następujące pytania:

Czy wykonując daną czynność, tracisz poczucie czasu? Jesteś w pełni skoncentrowan(a)y, zatopion(a)y w tym, co Cię zajmuje?

Czy wykonując daną czynność odczuwasz, że Twoje umiejętności są odpowiednie do stawienia czoła bieżącym wyzwaniom? To, czym się zajmujesz nie jest dla Ciebie nudne i banalne, ale też nie wymaga od Ciebie bycia w wielkim, przedłużającym się tygodniami stresie?

Czy bieżące wyzwania są czymś, co wpisuje się w cele, które są zgodne z Tobą? Krótko mówiąc, czy to, co robisz, wynika z tego, kim jesteś i co jest dla Ciebie ważne?

Na ile bieżące wyzwania są realizowane przez Ciebie w systemie, który pozwala Ci na otrzymywanie systematycznej, autentycznej informacji zwrotnej co do jakości tego, co wykonujesz, jak się zachowujesz? To może być komunikat od przełożonego, partnera, koleżanki, mentora, trenera sportowego itp.

Czynność, którą wykonujesz jest tak zadowalająca, że masz ochotę ją wykonywać dla niej samej, nie patrząc na to, co dzięki temu możesz osiągnąć, zyskać? (Csikszentmihalyi, 2005)

Odczuwanie stanu przepływu może być jednym ze wskaźników tego, na ile realizujesz siebie w życiu osobistym i zawodowym, czy i w jakim stopniu jesteś na swojej optymalnej ścieżce życia: przepełnionej autentyczną radością, spokojem, odpowiednim działaniem, realizacją wyzwań.

Przypomnij sobie, kiedy ostatnio doświadczył(aś) przepływu? Odczuj go całym sobą i powiedz sobie, że możesz go mieć jeszcze więcej na co dzień!



Dla kogo?

Ten coaching jest dla Ciebie, jeśli:

Odczuwasz potrzebę zmiany w życiu zawodowym lub osobistym, np. miejsca zamieszkania, pracy, stylu życia itp.

Pragniesz rozwinąć posiadane kompetencje.

Chcesz żyć pełnią życia, realizując siebie w pełni możliwości.

Potrzebujesz przyrzeć się swoim talentom i predyspozycjom oraz ukierunkować Twój rozwój zawodowy w oparciu o to, co w Tobie wyjątkowe.

Chcesz rozwiązać konkretny problem osobisty, zawodowy.

Potrzebujesz podjąć decyzję, która może doprowadzić do rozwiązania Twojej sytuacji życiowej.

Chcesz określić cele zawodowe oraz stworzyć plan działania, który pozwoli je osiągnąć.

Pragniesz odzyskać energię i motywację do działania.

Masz zamiar stworzyć autorski pomysł na własny biznes.

Chcesz określić ścieżkę kariery zawodowej.

Marzysz, aby podjąć edukację poza granicami kraju.

Zależy Ci na zwiększeniu zarobków.

Odczuwasz trudności w podjęciu decyzji co do miejsca zamieszkania.

Doświadczasz problemów z asymilacją w kraju zamieszkania.

Nie radzisz sobie ze stresem w miejscu pracy lub w życiu osobistym.

Myślisz o powrocie do Polski oraz rozwinięciu własnej działalności w kraju.

Planujesz powrót do Polski i koniecznie musisz znaleźć pracę w kraju.

Planujesz powrót do Polski i chcesz podjąć edukację w kraju.

Planujesz rozwinąć własną działalność poza granicami Polski, w miejscu zamieszkania za granicą.



Jakie korzyści przynosi coaching dla Polaków poza granicami kraju?

Wpływa na wzrost poczucia zadowolenia i spełnienia w Twoim życiu osobistym i zawodowym.

Angażuje do stworzenia skutecznego planu działania.

Pozwala na wypracowanie skutecznej strategii zwiększenia zarobków.

Wspiera w określeniu Twojej wizji, misji i celów.

Motywuje Cię do wzięcia odpowiedzialności za zmianę zawodową lub osobistą.

Poszerza świadomość Twoich mocnych stron oraz obszarów wartych rozwijania.

Umożliwia zbudowanie ścieżki kariery w zgodzie z Twoim potencjałem.

Rozwija Twoje kompetencje: osobiste, menedżerskie, specjalistyczne.

Przyczynia się do zbudowania strategii spójnych z tym, "kim jesteś: co czujesz, jak myślisz i w jaki sposób działasz".

Zwiększa świadomość Twoich potrzeb i ważnych dla Ciebie celów.

Uruchamia w Tobie myślenie skoncentrowane na pozytywnym rozwiązaniu.

Wydobywa Twoje własne zasoby do aktywnego działania zgodnego z Twoimi wartościami.

Wyposaża w narzędzia rozwijania długofalowej odporności na stres.

coaching
dla Polaków za granicą



Co wyróżnia podejście OKcoaching we współpracy z Polakami poza granicami kraju?

Więcej przestrzeni i niezależności

Ktoś, kto nie rozumie celu i zasad coachingu może powiedzieć: „Po co Ci kontakt przez skype'a z osobą, która nie doświadcza tego, co Ty przeżywasz w innym kraju, będąc w danej sytuacji, w tych, a nie innych realiach?”

To fakt, są sprawy, w których coaching nie pomoże. Jeśli Twój szef ma problem emocjonalny, przekracza Twoje granice, system wynagradzania w miejscu, w którym pracujesz jest niesprawiedliwy lub Twój partner postanowił się z Tobą rozstać - nie jesteś w stanie zmienić ani swojego szefa, ani systemu wynagradzania, ani decyzji Twojego partnera. Masz jednak wpływ na Siebie, na to, co czujesz w danej sytuacji, co sobie myślisz oraz w jaki sposób reagujesz. To Ty wybierasz dany sposób działania: jesteś asertywny w relacji z szefem, pozwalasz sobie na przeżycie rozstania, koncentrujesz się na tym, co najlepsze w Twoim doświadczeniu z byłym partnerem oraz otwierasz się na nowe możliwości (w odpowiednim dla Ciebie czasie), akceptujesz dane warunki finansowego wynagrodzenia lub nie: negocjujesz lub poszukujesz nowej pracy.

Intencją coachingu jest **zwiększenie Twojej niezależności**.

Sesja ze mną -Twoim osobistym coachem - ma na celu wydobyć z Ciebie mocy samostanowienia. Ty wyrażasz siebie oraz dochodzisz do własnych rozwiązań: jesteś ekspertem od sam(ej)ego siebie, od tego, w jakim kraju oraz jakich realiach żyjesz.

Cykl spotkań jest podyktowany danemu celowi. Po zakończonej współpracy wiesz, że jesteś w miejscu, w którym chcesz być oraz posiadasz narzędzia do pracy ze sobą w każdej części świata beze mnie i bez skype'a.

coaching
dla Polaków za granicą



Elastyczny czas spotkań coachingowych

W zależności od wniesionego przez Ciebie tematu, sytuacji rodzinnej, możliwości czasowych (związanych z charakterem pracy, jaką wykonujesz) oraz strefy czasowej, w jakiej mieszkasz, elastycznie dostosowuję się do Twojego terminarza. Zasada, jaka nas obowiązuje, to konieczność spotkania się co 7-14 dni w ramach zakontraktowanego cyklu coachingu.

Jakie metody wykorzystujemy w naszej współpracy?

Arkusze autoanalizy, ankieta, zadania praktyczne realizowane pomiędzy sesjami, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w dwójkach, zadania merytoryczne, PRZ (Plan Rozwoju Zawodowego), systematyczne sesje informacji zwrotnej, wizualizacja, ćwiczenia pobudzające kreatywność, pytania, które pozwalają Ci zrealizować cele sesji.

Coaching dla Polaków poza granicami kraju jest prowadzony również z wykorzystaniem narzędzia Insights Discovery™. Sesja Insights Discovery™ może być pojedynczym spotkaniem rozwojowo-konsultacyjnym, jak i spotkaniem rozpoczynającym cykl coachingu.

Więcej na temat coachingu z wykorzystaniem Insights Discovery™ znajdziesz: na stronie www.okcoaching.eu

Jeśli chcesz mnie poznać oraz doświadczyć, jak pracuje się coachingowo, skorzystaj ze spotkania skype INTRO.

- Pierwsze promocyjne spotkanie wprowadzające w pracę metodą coachingową: -25% standardowej ceny!
- Pozwala na „przepracowanie” wybranego, uzgodnionego na początku sesji tematu.
- Może być pojedynczym spotkaniem lub początkiem cyklu spotkań coachingowych.
- Przeprowadzana jest z wykorzystaniem komunikatora skype.



- Pierwsze spotkanie trwa 1 - 1,5 godziny, kolejne spotkania trwają 1 godzinę.

Czy wiesz, że...

W ciągu ostatnich 10 lat, co dziewiąty dorosły Polak (11 proc.) pracował za granicą? Niemal połowa badanych podczas ostatniego wyjazdu pracowała poza Polską trzy miesiące lub krócej (49 proc.), 22 proc. było zatrudnionych od ponad trzech miesięcy do roku. Na dłużej niż rok wyjechało do pracy ogółem 29 proc. Polaków - wynika z sondażu Centrum Badania Opinii Społecznej* .

Jeśli jesteś jedną z tych osób, możesz sobie pogratulować! Dlaczego?

Bo decyzja o wyjeździe oraz praca lub edukacja poza granicami Polski wymaga odwagi, umiejętności komunikacyjnych, nastawienia na cel, determinacji w realizacji swojego pomysłu oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Łukasz Lipiński komentuje w Gazecie Wyborczej: „Jesteśmy otwarci na świat, umiemy szukać swojej szansy, nie jesteśmy przykuci do jednego, najlepiej znanego miejsca. Odżywa słynny na przełomie lat 80. i 90. polski duch przedsiębiorczości. Ze statystyk wynika, że najbardziej zdecydowani na wyjazd są ludzie młodzi i wykształceni, którzy w Polsce mają trudności ze znalezieniem pracy w wyuczonym zawodzie lub nie zadowala ich niska pensja. Wyjeżdżają młodzi (90 proc. nowych emigrantów nie skończyło 35 lat) i wykształceni” (Gazeta Wyborcza, 2006-06-11, komentarz Łukasza Lipińskiego).

Jeśli interesuje Cię, co mogę Ci zaproponować jako coach kiedy Ty jesteś za granicą, a ja jestem w Polsce, zapoznaj się z tym, co przedstawiam poniżej!

*Badanie "Aktualne problemy i wydarzenia" przeprowadzono w dniach 29 września - 5 października 2011 roku na liczącej 1099 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

coaching

dla Polaków za granicą



Dla kogo?

Ten coaching jest dla Ciebie, jeśli:

Pracujesz w jednej z firm międzynarodowych w Polsce.

Potrzebujesz rozwinąć kompetencje, których wzrost pozwoli Ci na awans.

Jesteś pracownikiem kontraktowym. Zależy Ci na rozwiązaniu trudności lub problemu z miejsca pracy.

Planujesz w Polsce rozwinąć biznes. Potrzebujesz określić swoją wizję i cele biznesowe, stworzyć plan działania w realizacji Twojego projektu.

Masz poczucie, że poza pracą, nie wydarza się w Twoim życiu za dużo.

Tęsknisz za krajem, rodziną, znajomymi lub przyjaciółmi, chciał(a)byś odczuwać więcej radości z życia.

Nie radzisz sobie z napięciem, stresem w Twoim miejscu pracy. Potrzebujesz regeneracji sił, relaksu.

Masz poczucie inności, odmienności. Brakuje Ci poczucia asymilacji z ludźmi stąd oraz bycia we wspólnocie.

Doświadczasz trudności komunikacyjnych w relacjach osobistych i zawodowych.

Brakuje Ci znajomych. Pragniesz bardziej otworzyć się na możliwości poznania ciekawych ludzi, jakie daje Twój pobyt w Polsce.

Pragniesz zrealizować projekt swojego życia: odbyć podróż, zrealizować autorski pomysł na biznes, wyrazić siebie twórczo.

Brakuje Ci jednak pewności siebie i motywacji.

Jako student(ka) na wymianie międzynarodowej chcesz zmaksymalizować możliwości swojego rozwoju. Oprócz świetnej zabawy, chcesz przyjrzeć się możliwościom budowania Twojej kariery.

Zastanawiasz się, czy zostać w Polsce, czy podjąć pracę lub naukę w innym kraju lub powrócić do kraju rodzinnego.

coaching
dla obcokrajowców w Polsce



Zależy Ci na dalszej edukacji w Polsce potrzebujesz zaplanować działania realizujące ten cel.

Pracujesz w ramach kontraktu, który okazał się bardziej wymagający niż zakładał(a)eś. Jesteś rozczarowany przyjazdem do Polski.

Od jakiegoś czasu planujesz zmienić coś w swoim życiu zawodowym i ciągle odkładasz to na później.

Żyjesz w Polsce od dłuższego czasu i nadal nie czujesz się tutaj jak w domu.

Jakie korzyści przynosi coaching dla obcokrajowców mieszkających w Polsce?

Wpływa na wzrost poczucia zadowolenia i spełnienia w Twoim życiu osobistym i zawodowym.

Angażuje do stworzenia skutecznego planu działania.

Rozwija kompetencje niezbędne do rozwiązywania problemów.

Wydobywa z Ciebie większą pewność siebie.

Inspiruje do podjęcia działań otwierających na nowe kontakty.

Pozwala na wypracowanie skutecznej strategii zwiększenia zarobków.

Wspiera w określeniu Twojej wizji, misji i celów.

Motywuje Cię do wzięcia odpowiedzialności za zmianę zawodową, edukacyjną lub osobistą.

Poszerza świadomość Twoich mocnych stron oraz obszarów wartych rozwijania.

Umożliwia zbudowanie ścieżki kariery w zgodzie z Twoim potencjałem.

Rozwija Twoje kompetencje: osobiste, menedżerskie, specjalistyczne.

Przyczynia się do zbudowania strategii spójnych z tym, "kim jesteś: co czujesz, jak myślisz i w jaki sposób działasz".



Zwiększa świadomość Twoich potrzeb i ważnych dla Ciebie celów.

Uruchamia w Tobie myślenie skoncentrowane na pozytywnym rozwiązaniu.

Wydobywa Twoje zasoby osobiste do aktywnego działania, zgodnego z Twoimi wartościami.

Wyposaża Cię w narzędzia rozwijania długofalowej odporności na stres.

Co wyróżnia podejście OKcoaching we współpracy z obcokrajowcami mieszkającymi w Polsce?

Więcej radości i spełnienia

Moją intencją jest wsparcie Ciebie w wykorzystywaniu w pełni możliwości, jakie daje Twój pobyt w Polsce. Podróżowanie, praca poza granicami własnego kraju, nauka na zagranicznej uczelni lub zamieszkanie na stałe w nowym kraju to doświadczenia, które rozwijają, pozwalają na bliższe poznanie siebie: posiadanych mocnych stron oraz ograniczeń. W jaki sposób możesz przyczynić się do tego, aby ten czas: tu i teraz przeżyć jeszcze pełniej, jeszcze radośniej, jeszcze bardziej twórczo?

Podejście uwzględniające różnice kulturowe

W ramach naszej współpracy spotkasz się z akceptacją oraz szacunkiem. Bez względu na to, z jakiego kraju pochodzisz, jakiego jesteś wyznania, orientacji oraz jakie wartości życiowe są dla Ciebie kluczowe, w naszej relacji jestem po to, abyś Ty osiągn(ęła)ął wyznaczony przez Ciebie cel. Jestem bardzo ciekawa Ciebie, tego, co sprowadziło Cię do Polski oraz przede wszystkim tego, na czym Ci zależy w tym momencie oraz jak wyobrażasz sobie swoją przyszłość.



Komunikacja wspierająca Twoje cele

Podczas naszych spotkań rozmawiamy w języku angielskim. Jeśli sobie tego życzysz, możemy częściowo lub całkowicie komunikować się w języku polskim. Aby nasze sesje były jak najbardziej efektywne dla Ciebie, warto abyśmy komunikowali się w języku polskim w momencie, kiedy dość dobrze się nim posługujesz. W sytuacji, w której obydwa języki znasz na średnim poziomie, możemy komunikować się z wykorzystaniem polskiego i angielskiego. Jeśli natomiast jesteś osobą głównie posługującą się językiem ojczystym oraz angielskim, coaching będzie prowadzony w języku angielskim z możliwością wprowadzania poszczególnych słówek polskich jako wartości dodanej sesji.

Jakie metody wykorzystujemy w naszej współpracy?

Arkusze autoanalizy, ankieta, zadania praktyczne realizowane pomiędzy sesjami, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w dwójkach, zadania merytoryczne, PRZ (Plan Rozwoju Zawodowego), systematyczne sesje informacji zwrotnej, wizualizacja, ćwiczenia pobudzające kreatywność, praca z symptomami w ciele, praca z wytworem sztuki, różnego rodzaju pytania, które pozwalają Ci zrealizować cele sesji oraz Twojego coachingu i inne.

Ten coaching jest również prowadzony z wykorzystaniem Insights Discovery™.

Więcej na temat coachingu z wykorzystaniem Insights Discovery™ znajdziesz: na stronie www.okcoaching.eu



coaching dla obcokrajowców w Polsce

Czy wiesz, że...

W państwach UE żyło w 2009 r. 31,9 mln obcokrajowców, co stanowi 6,4 proc. wszystkich mieszkańców? Proporcja obcokrajowców różni się bardzo w zależności od kraju UE. Najmniej, poniżej 0,1 proc. mieszkańców, żyje w Polsce (35,9 tys.), Rumunii (31,4 proc.) i Bułgarii (23,8 tys.). Najwięcej w Luksemburgu - ponad 44 proc. (214,8 tys.)** (wiadomosci.onet.pl 2011).

Jeśli jesteś osobą, która zdecydowała się na pobyt tymczasowy lub stały w Polsce, należysz do grupy osób: odważnych, otwartych na świat oraz na nowe doświadczenia.

Polska jak już zapewne doświadczył(aś) jeś, jest krajem barwnym kulturowo, zróżnicowanym geograficznie, jak i „różnym” w zależności od tego, gdzie pracujesz i żyjesz oraz z jakimi ludźmi się spotykasz.

Zastanów się, czy jest coś, czego potrzebujesz, a czego tutaj jeszcze nie otrzymałeś?

W jaki sposób pobyt tutaj mógłby przynieść Ci jeszcze więcej radości i tego wszystkiego, co sprawia że żyjesz pełnią życia?

** statystyki opublikowało przez unijne biuro statystyczne Eurostat.



UMOWA COACHINGOWA

Kontrakt coachingowy to podpisanie deklaracji przyjęcia warunków realizacji coachingu oraz podsumowanie ustaleń z naszej rozmowy, pierwszej sesji pomiędzy mną - coachem, a Tobą - osobą, która jest odbiorcą coachingu.

We współpracy coachingowej w biznesie umowa jest zawarta pomiędzy mną - coachem a Sponsorem, czyli osobą zlecającą coaching. Druga umowa jest naszym wewnętrznym kontraktem na coaching pomiędzy mną - coachem, a Tobą - osobą, która jest odbiorcą coachingu.

W kontrakcie coachingowym znajdują się następujące informacje:

Czego dotyczy coaching? Twój obszar rozwojowy, Twój cel.

W jaki sposób poznasz, że osiągniesz swój cel? Mierniki efektywności.

W jaki sposób będziemy współpracować? Zasady naszej współpracy.

Kwestie poufności.

Terminy oraz godziny spotkań.

Płatności.

W kontrakcie deklarujesz, że zapoznał(a)ś się z kodeksem etycznym ICF (International Coach Federation).

Rolą naszej umowy jest zwiększenie efektywności naszych spotkań oraz gwarancja obustronnego poczucia bezpieczeństwa w realizacji coachingu.



Insights Discovery™ - NARZĘDZIE WSPIERAJĄCE REALIZACJĘ TWOICH CELÓW

Coaching prowadzony w ramach OKcoaching może być realizowany z wykorzystaniem Profilu Indywidualnego Insights Discovery™.

Model Insights Discovery™ zakłada, że Ty, jak i każdy człowiek, jesteście różni, niepowtarzalni, macie własny styl działania, indywidualne potrzeby i oczekiwania.

Profil Indywidualny Insights Discovery™

wskazuje kierunki rozwoju osobistego, pomagając zwiększyć efektywność działań zarówno na gruncie prywatnym, jak i zawodowym;

jest narzędziem wspomagającym Twój rozwój osobisty oraz zawodowy lub rozwój zespołu jakim zarządzasz;

stanowi profesjonalne wsparcie w poszerzaniu wiedzy na temat siebie, swojego stylu działania i jego wpływu na relacje z innymi osobami w środowisku zawodowym

i osobistym.

Podstawą modelu Insights Discovery™ jest teoria osobowości szwajcarskiego psychologa Carla Gustava Junga. Model powstał w roku 1987. Jego autorem jest Andrew Lothian, znawca i wielki entuzjasta dzieł Junga, założyciel Insights Learning & Development Ltd., organizacji konsultingowej z siedzibą w Dundee, Szkocja.

Jakie korzyści przynosi praca rozwojowa z wykorzystaniem narzędzia Insights Discovery™:

Umożliwia wzajemne poznanie i zrozumienie swoich zachowań: w relacjach jeden na jeden oraz w grupie.

Dostarcza wiedzę o indywidualnych stylach pracy i komunikacji, wartościach wnoszonych do zespołu, stylach zarządzania, czynnikach motywujących.

Wspiera w akceptacji różnic stylu funkcjonowania w życiu zawodowym i osobistym różnych osób i grup.

Wspiera w rozwoju umiejętności elastycznego reagowania w zależności od sytuacji.

Pozwala na poznanie posiadanych mocnych stron oraz obszarów rozwojowych.

Wspiera w określeniu ścieżki rozwoju zawodowego oraz osobistego.

Aktywizuje i przygotowuje do efektywniejszej współpracy oraz komunikacji nastawionej na porozumienie.

Pomaga w zmianie zachowań oraz poszerzaniu percepcji, co umożliwia poprawę relacji interpersonalnych oraz maksymalizowanie korzyści płynących ze współpracy.

Więcej informacji na temat coachingu indywidualnego oraz zespołowego prowadzonego z wykorzystaniem **narzędzia** Insights Discovery™ znajdziesz na stronie www.okcoaching.eu

COACHING A INNE FORMY ROZWOJU

Współpracuję jako coach z profesjonalistami w dziedzinie: szkoleń, doradztwa oraz terapii. Może się zdarzyć, że w procesie zmiany, którą przechodzisz, uczestnictwo w wybranym spotkaniu spowoduje

przyspieszenie realizacji Twojego celu lub po prostu wesprze Cię: merytorycznie, energetycznie, emocjonalnie w procesie osiągnięcia tego, na czym Ci zależy. Aby zwiększyć efektywność realizowanych przez Ciebie celów życiowych, możesz korzystać z dodatkowych opcji rozwojowych, które przedstawiam poniżej.

Jeśli zgłosisz taką potrzebę po cyklu naszych spotkań, dzielę się z Tobą różnymi możliwościami interdyscyplinarnego rozwoju.

Informacja zwrotna z mojej strony wykracza poza standardową formułę coachingu i następuję w dwóch przypadkach:

Jeśli okazuje się, że problem, cel z jakim przychodzisz wykracza poza możliwości pracy coachingowej.

Jeśli w ramach naszego coachingu pojawia się Twoja potrzeba intensywnego, przyspieszonego rozwoju kompetencji (np. wiedzy na dany temat lub pozyskania „twardych danych”). Jestem w stanie przekazać Ci podstawowe informacje na temat możliwości szkoleniowych lub kontaktu z doradcą. Kluczowe w takiej sytuacji są: Twoja inicjatywa i decyzja co do potrzeby skorzystania z takiej opcji. To Ty jesteś ekspertem od same(j)go siebie! Informacje takie przekazuję Ci jako opcję, jedynie na Twoją prośbę po zakończonej sesji coachingowej lub na koniec cyklu spotkań.

Jeśli jesteś zainteresowan(a)y łączeniem różnych metod w ramach realizacji Twojego celu, warto wnieść ten temat na pierwsze spotkanie Intro. W wyniku rozmowy coachingowej, sam(a) podejmiesz decyzję, czy potrzebujesz na dany moment dodatkowego wsparcia, czy też nie.

Współpracuję z gronem specjalistów, którzy posiadają uzupełniające się kompetencje, wspierające przechodzenie przez zmianę zawodową i osobistą. To, czy zdecydujesz się na dane spotkanie będzie zależało wyłącznie od Ciebie!

Poniżej możesz zapoznać się z innymi wartościowymi możliwościami, które mogą wspierać Twój proces rozwoju:

SUPERWIZJA W MIEJSCU PRACY proces obserwacji sposobu wykonywania zadań na danym stanowisku pracy w celu zwiększenia efektywności ich realizacji. Polega na wyznaczeniu celu superwizji, przeprowadzeniu obserwacji w rzeczywistych warunkach firmowych oraz omówieniu wniosków z obserwacji podczas indywidualnego spotkania po obserwacji. Spotkanie omawiające ma charakter: mentorsko-coachingowy. Osoba, która jest odbiorcą superwizji dowiaduje się o swoich mocnych stronach oraz obszarach wartych rozwijania w ramach realizowanych zadań zawodowych oraz wypracowuje sposoby efektywniejszego działania.

WARSZTAT ROZWOJU OSOBISTEGO spotkanie grupy minimum 6 osób, które pozwala wejrzeć w siebie, uświadomić sobie swój sposób myślenia, działania i odczuwania w wybranym obszarze tematycznym oraz doświadczyć nowych możliwości, które wspierają pożądaną zmianę.

SZKOLENIE zorganizowane działanie, prowadzone w określonym miejscu i czasie, wg określonej metodyki i zgodnie z przyjętym programem, którego celem jest dostarczenie wiedzy, doskonalenie umiejętności, kształtowanie lub zmiana postaw, czyli zwiększenie poziomu kompetencji grupy ludzi (minimum 6 osób).

TRENING szkolenie nakierowane na praktyczne ćwiczenie określonych umiejętności z wykorzystaniem metod aktywizujących.

MENTORING współpraca ze starszą, bardziej doświadczoną osobą, ekspertem w dziedzinie. Mentor demonstruje możliwości, daje zadania, wskazówki. Jego zachowania stanowią wzorzec do naśladowania.

KONSULTING usługa polegająca na wsparciu Ciebie w rozwiązywaniu problemów występujących w Twojej organizacji. Polega na diagnozie występujących problemów oraz przedstawieniu skutecznych i możliwych do wdrożenia rozwiązań. Konsultant(ka) jest ekspertem w dziedzinie, w której świadczy usługi, Ty natomiast jesteś osobą, która decyduje o wdrożeniu przedstawionych rozwiązań.

PRACA Z ODDECHEM (BREATHWORK) - posiada 3 poziomy pracy:

1. Techniki świadomego oddychania - stosowane na sesji i w życiu codziennym. Ułatwiają relaks i koncentrację w sytuacjach stresowych, zwiększają stabilność emocjonalną, dotleniają ciało, zwiększają poziom witalności i energii. Zwiększają zakres i intensywności odczuwania emocji bez utraty stanu równowagi emocjonalnej i spokoju oraz podnoszą jakość życia.

2. Coaching oddechowy - sesja podyktowana danemu problemowi osobistemu lub zawodowemu, który rozwiązuje się w wyniku doświadczenia oddychania pogłębionego i przyspieszonego. W czasie oddychania uwolniona duża ilość energii na skutek przyspieszonego procesu metabolizmu komórkowego zaczyna krążyć po ciele oraz uwalnia osobę oddychającą od odczuwanego napięcia powiązanego z danym wzorcem problemowym. Dzięki oddechowi wyłaniają się nowe rozwiązania, nowe sposoby postrzegania siebie i dodatkowa energia do działania i trwała zmiana.

3. Sesje świadomego oddychania - odbywają się bez ustalonego tematu czy problemu. Pozwalają na swobodną eksplorację metody pracy z oddechem i jej efektów od fizycznych, przez emocjonalne i energetyczne. Osoba korzystająca z sesji oraz prowadząca ją pracują z wyłaniającymi się w procesie sesji treściami.

Cykl sesji jest ściśle dopasowany do aktualnych potrzeb i możliwości osoby. Zawiera zarówno naukę technik świadomego oddychania, która przygotowuje do pracy na sesjach coachingu oddechowego i sesjach świadomego oddychania.

EFT TE (Emotional Freedom Technique - technika uwalniania emocjonalnego napięcia, **Tapping Emocjonalny**) - zaliczana do grupy metod Energy Psychology i Energy Medicine (Energopscychologia i Energomedycyna). Nurt ten traktuje jednostkę ludzką jako jedną całość. Brak równowagi w systemie energetycznym człowieka powoduje blokadę w przepływie energii, a to z kolei prowadzi nie tylko do negatywnych emocji, ale i do nierównowagi chemicznej w ciele i wytworzeniu danego objawu fizycznego. Założeniem EFT jest uznanie zasady, że każdy organizm w sposób naturalny jest w stanie powrócić do stanu harmonii. Metoda proponuje konkretne techniki pozwalające na rozwiązanie problemów emocjonalnych, intelektualnych oraz fizycznych.

TERAPIA WHH (Whole Hearted Healing™) to zespół technik opartych na pracy wewnątrz ciała (m.in. w regresji), bazujących na symptomach fizycznych i emocjonalnych. Rozmowa stanowi jedynie wstęp do pracy i ma na celu klaryfikację tematu spotkania, wychwycenie ważnych wątków i uwarunkowań. WHH ma zastosowanie w terapii szerokiego spektrum problemów: w obszarze rozwoju osobistego i wspierania zmian mających na celu podnoszenie jakości codziennego życia, jak i w rozwiązywaniu trudności i ograniczeń wewnętrznych oraz problemów związanych z funkcjonowaniem w relacjach i otoczeniu.

Natychmiastowy tryb terapii WHH pozwala podczas jednej sesji uzyskać znaczącą zmianę w przepracowanym temacie - zmniejszenie związanych z nim negatywnych stanów, odczuć i emocji. Praca jest kontynuowana podczas kolejnych spotkań, jeśli problem jest złożony, jednak zazwyczaj dany temat nie wymaga więcej niż trzech sesji.

Terapia szczytowych stanów świadomości oparta jest na koncepcji świadomości i funkcjonowania ludzkiej psychiki, która łączy wiedzę psychologii, biologii komórkowej, praktyk duchowych i szamanizmu. Wskazuje ona w jaki sposób traumy, zwłaszcza z wydarzeń prenatalnych i rozwojowych, oddziałują na świadomość, jakość życia i zdrowie. Podejście to udowadnia, że uzdrowienie określonych aspektów pozwala na odblokowanie dostępu do naturalnych zasobów, takich jak odczuwanie na co dzień wewnętrznego spokoju, szczęścia, harmonii. Stąd procesy uzyskiwania szczytowych stanów świadomości stanowią zespół prostych metod, które szybko, trwale i znacząco zwiększają komfort i jakość życia.



BIBLIOGRAFIA

Przewodnik został stworzony z wykorzystaniem następujących źródeł:

Książki:

Atkinson Marilyn., Chois Rae T. (2009), Coaching krok po kroku, Warszawa , New Dawn.

Buckingham Marcus., Clifton O. Donald (2003), Teraz odkryj swoje silne strony, Warszawa, MT Biznes.

Buckingham Marcus, Coffman Curt (2001), Po pierwsze: Złam wszelkie zasady. Co najwięksi menedżerowie robią na świecie inaczej, Warszawa, MT Biznes.

Courteau Pauline (2008), The Basic Whole-Hearted Healing™ Workbook, Volume 1, British Columbia, Institute for the Study of Peak States.

Csikszentmihalyi Mihaly (2005), Przepływ, Taszów , Biblioteka Moderatora.

Mc Fetridge Grant (2008), Peak States of Consciousness. Theory and Applications. Volume 2, British Columbia, Institute for the Study of Peak States.

Gallwey W. Timothy (2007), Tenis: wewnętrzna gra, Pszczyna, ParaFraza.

Parsloe Eric, Wray Monica (2003), Trener i mentor. Udział coachingu i mentoring w doskonaleniu procesu uczenia się, Kraków , Oficyna Ekonomiczna.

Strony Internetowe:

Strona internetowa polskiego oddziału ICF - International Coach Federation

<http://icf.org.pl/index.php/pl/kodeks-etyczny.html> 19 września 2011

Strona internetowa Polskiego Instytutu EFT - TE (Emotional Freedom Techniques - Techniki Emocjonalnej Wolności - Tapping Emocjonalny).

<http://www.eft.net.pl/?page=1> 10 grudnia 2011

Strona Internetowa Pracowni Psychologicznej Źródło - profesjonalny ośrodek rozwoju oraz terapii indywidualnej.

<http://www.pracowniazrodlo.pl/> 10 grudnia 2011

Serwis Londynek.net - źródło bieżących informacji o Polakach i sprawach dla nich ważnych. Portal zawiera serwisy tematyczne pozwalające na komunikację pomiędzy użytkownikami. Jest przeznaczony dla Polaków mieszkających na Wyspach Brytyjskich, osób, które mają zamiar wyjechać do Wielkiej Brytanii oraz Polonii na świecie.

http://londynek.net/wiadomosci/Co+dziewiaty+Polak+pracowal+za+granica+wiadomosci+news,/wiadomosci/article?jdnews_id=11810

Strona Internetowa Gazety Wyborczej

<http://wyborcza.pl/1,78488,3410389.html> 20 sierpnia 2011

Portal informacyjny Onet.pl

<http://wiadomosci.onet.pl/swiat/ue-najmniej-obcokrajowcow-mieszka-w-polsce,1,3697247,wiadomosc.html> 1 grudnia 2011

Strona Internetowa Let Go & Lead. Ideą projektu jest zgłębianie różnych koncepcji przywództwa oraz transformacji w XXI wieku. Na stronie znajdziesz inspirujące wywiady z przywódcami oraz badaczami tematu przywództwa transformacyjnego.

<Http://www.letgoandlead.com/2011/08/meg-wheatley-curating-creativity-and-action/>



KONTAKT

W razie jakichkolwiek pytań, proszę o kontakt:

marta.czepukojc@okcoaching.eu

+48 502-582-576

Zapraszam również do zapoznania się z FAQ (często zadawanymi pytaniami) na stronie: www.okcoaching.eu

Projekt graficzny: www.ebru.carbonmade.com