

## COACHING

Coaching jest interaktywnym procesem, który pomaga klientom (pojedynczym osobom i/ lub organizacjom) w przyspieszeniu tempa rozwoju, polepszeniu efektów działania i podniesieniu jakości funkcjonowania. Dokonuje się to w oparciu o relację wspierającą proces, o którym decyduje Klient. Coaching koncentruje się na obecnej sytuacji Klienta oraz na tym, co zamierza zrobić, aby osiągnąć pożądaną cel (myślenie w przód).

Rezultatami coachingu są: bardziej konkretne cele, optymalizacja działań, bardziej konkretne decyzje, pełniejsze korzystanie ze swoich naturalnych zdolności i otaczających zasobów.

## SZKOLENIE → COACHING

### W jakich sytuacjach kierować się ... do coacha a w jakich do szkoleniowca

czyli jakie potrzeby mogą zaspokoić?

Pomysł pojawia się zazwyczaj gdy napotykasz sytuację, która wymaga od Ciebie czegoś nowego: motywacji, umiejętności, wiedzy lub nastawienia. To może być nowa rola, zadanie bądź ...

Swoje kroki ku szkoleniu skieruj jeśli Twoją potrzebą jest zdobycie sprawdzonej/eksperskiej wiedzy, dodatkowej inspiracji oraz okazji do ich (zazwyczaj wstępnego) przećwiczenia.

Coaching skoncentruje się na wszystkim co jest Ci potrzebne do osiągnięcia przez Ciebie zamierzonego celu/efektu – zbudowaniu motywacji, do-określeniu celu, stworzeniu planu, praktycznym wdrożeniu i zastosowaniu całej posiadanej przez Ciebie wiedzy, umiejętności i doświadczeń oraz poszukiwanie potrzebnej wiedzy etc. oraz jej źródeł.

### Czego się spodziewać z udziału w ... coachingu i szkoleniu – JAK TO WYGLĄDA ?

czyli skąd mam wiedzieć w czym uczestniczę? co mi jest robione?

Uczestnicząc w szkoleniu możesz się spodziewać połączenia wykładu, prezentacji dotyczącej fragmentu wiedzy oraz ćwiczenia jej stosowania. Na szkoleniu spotkasz zazwyczaj inne osoby zainteresowane tym samym zagadnieniem, z którymi będziesz miał okazję wspólnie uczyć się poprzez dyskusje, ćwiczenia i wymianę doświadczeń. Szkolenie będzie zazwyczaj prowadzone przez eksperta/ów w dziedzinie, której ono dotyczy.

Współpracując z coachem możesz się spodziewać wiele wspól-pracy - m.in. wspól-definiowania sytuacji obecnej, Twoich celów, możliwych do podjęcia działań, planów oraz analizy rezultatów podjętych działań. Wspólnie z coachem będziecie poszukiwać źródeł możliwości, opcji, wiedzy ale „również ograniczeń”.

### Co charakteryzuje coacha i trenera - CO WYRÓŻNIA PROFESJONALISTĘ?

czyli skąd mam wiedzieć do kogo pójść ?

Od szkoleniowca spodziewać się możesz wiedzy eksperckiej w dziedzinie której dotyczy szkolenie, udzielanie praktycznych wskazówek i gotowych rozwiązań, dbania o atmosferę sprzyjającą uczeniu się, sprawnego przeprowadzania ćwiczeń praktycznych, odnoszenia treści szkolenia do potrzeb uczestników, pilnuje „aby szkolenie osiągnęło swój cel”. Szkolenie przekazuje zazwyczaj standardowe wiedzę, sposoby i techniki.

Coach będzie przedkładał partnerskie współtworzenie nad doradzanie i dawanie gotowych rozwiązań. Wspólnie z Coachem wypracowujesz rozwiązania odpowiadające Twoim osobistym potrzebom. Coach będzie zadawał pytania, uważnie słuchał i dzielił się swoimi spostrzeżeniami.

## SZKOLENIE → COACHING

Szkolenie to działanie przeprowadzane w krótkim, dokładnie określonym czasie, - zazwyczaj trwającym jednorazowo 1 do 5 dni – którego celem jest dostarczanie wiedzy i/ lub ćwiczenie umiejętności i/ lub zmiana postaw. Trener jest ekspertem w dziedzinie i w czasie szkolenia stymuluje proces uczenia się w dużej mierze poprzez zasilanie go treścią. Szkolenie jest ukierunkowane, pracuje nad konkretnie wyodrębnionym obszarem, oddziałuje na poziomie zachowań przydatnych w konkretnym środowisku. Z założenia trener ma ograniczone możliwości towarzyszenia uczestnikom szkolenia we wdrażaniu umiejętności na stanowisku pracy.

Cechą wspólną coachingu i szkolenia jest inicjowanie zmiany i wspieranie rozwoju umiejętności.

Coaching w odróżnieniu od szkolenia za cel stawia sobie osiągnięcie konkretnych celów na stanowisku pracy/ w życiu Klienta. Coach towarzyszy Klientowi w przechodzeniu do działania i wdrażania. Klient jest ekspertem w dziedzinie swojego życia, coach stymuluje proces odkrywania zasobów Klienta i uczenia się.

Klient przychodzi na coaching całym sobą i jest możliwość pracy nad tym wszystkim co wpływa na realizację założonego celu n.p. motywacją, wartościami, środowiskiem, organizacją pracy, równowagą pomiędzy życiem osobistym i zawodowym.

## PSYCHOTERAPIA → COACHING

### W jakich sytuacjach kierować się ... do coacha w jakich do terapeuty

czyli jakie potrzeby mogą zaspokoić?

Kiedy czujesz, że jest Ci samemu ze sobą lub z innymi po prostu źle, masz wrażenie, że Twoje życie rozsypuje Ci się w rękach, a Twoi bliscy cierpią z powodu Twojego zachowania bądź Twojego stanu, ale nie potrafią Ci pomóc, zazwyczaj udajesz się do terapeuty. Jeśli czujesz się samotny i nieakceptowany, nie radzisz sobie w relacjach międzyludzkich i cierpisz z tego powodu. Jeśli ranisz bądź czujesz się zraniony, albo odrzucony, terapia indywidualna bądź grupowa będzie dobrym pomysłem. Jeśli przeżyłeś traumatyczne wydarzenie, wypadek, straciłeś kogoś bliskiego lub innego rodzaju kryzys i choć czas mija, te wydarzenia nie bledną w Twojej pamięci, dobrze jest poszukać wsparcia u terapeuty. Jeżeli straciłeś nadzieję, że cokolwiek możesz zmienić w swoim życiu i uważasz, że nie spotka Cię już nic dobrego, dobrze jest poszukać wsparcia i odnaleźć motywację do działania u terapeuty.

Coaching może być następnym etapem, gdy już zyskasz przekonanie, że masz wpływ na swoje życie i na co dzień funkcjonujesz dobrze w relacjach międzyludzkich, zdajesz sobie też sprawę, że jest wiele rzeczy, które chciałbyś zmienić. Teraz, gdy już odzyskałeś siły i nadzieję i wiesz, że ta zmiana jest możliwa, potrzebujesz planu gry. Swojego własnego planu gry do projektu, którym jest Twoje własne życie. Potrzebujesz wsparcia i spojrzenia z zewnątrz w wyznaczaniu swoich celów, przyjrzeniu się swoim strategiom działania, poszukania życiowej misji i wprowadzeniu zmian w życie. Praca taka może również dotyczyć relacji, ale odbywa się dużo dynamiczniej i zakłada, że to Ty masz największy wpływ na to się dzieje i możesz to czynnie zmieniać.. Słowa „odpowiedzialność” i „wpływ” znacznie zyskują na ważności.

### Czego się spodziewać pracując z ... coachem i terapeutą

czyli skąd mam wiedzieć w czym uczestniczę?

Współpracując z coachem możesz się spodziewać wiele współ-pracy - m.in. współ-definiowania sytuacji obecnej, Twoich celów, możliwych do podjęcia działań, planów oraz analizy rezultatów podjętych działań. Możesz spodziewać się pracy, w której coach nie jest ekspertem, nie doradza Ci, ale jest Twoim partnerem. Coach będzie zadawał pytania, uważnie słuchał i dzielił się swoimi spostrzeżeniami. Wspólnie z coachem będziecie poszukiwać źródeł możliwości, opcji, wiedzy, ale „również ograniczeń”. W większości przypadków po sesji dostaniesz zadania do wykonania, tym samym też będziesz wyznaczał sobie działania do podjęcia. Będziecie spotykać się raz na dwa trzy tygodnie najczęściej przez pół roku.

Współpracując z terapeutą możesz spodziewać się wiedzy, ekspertyzy nt. sposobów funkcjonowania ludzi, mechanizmów psychicznych, przyczyn pojawiania się zaburzeń oraz sposobów radzenia sobie z nimi. Terapeuta – zależnie od „szkoły” psychoterapii, jaką reprezentuje – stosuje sugestie, zadania bądź ćwiczenia wykonywane w trakcie sesji. W większości terapii istotną rzeczą jest przyjrzenie się przeszłości, zrozumienie skąd się pojawiły nasze zaburzenia w funkcjonowaniu, przeżycie w sposób świadomy z perspektywy osoby dorosłej i mającej wpływ, trudnych sytuacji z przeszłości, oraz wybaczenie zarówno sobie jak innym. Często również w psychoterapii istotna jest praca nad celami klienta, tu jednak poświęca się sporo uwagi ew. przeszkodom stojącym na drodze do ich realizacji (emocje, doświadczenia urazowe, struktura osobowości itd.). Regularność spotkań w przypadku terapii jest bardzo istotna – co najmniej raz w tygodniu, czasami nawet częściej. Terapia – zależnie od

„materiału”, nad którym pracujecie – może mieć charakter krótkoterminowy (od kilku spotkań do ok. 3 miesięcy), ale może też trwać rok - dwa lata, a nawet dłużej. Każdy terapeuta powinien podlegać superwizji.

## PSYCHOTERAPIA → COACHING

Psychoterapia jest całościowym, celowym i zaplanowanym oddziaływaniem stosowanym w leczeniu zaburzeń psychospołecznych i psychosomatycznych oraz stanów cierpienia przy pomocy metod psychologicznych. Jej zadaniem jest także promowanie zdrowia, rozumianego „nie tylko jako brak choroby, ale jako całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan ludzi” (WHO).

Psychoterapia stanowi odrębną profesję, wymagającą specjalistycznego szkolenia podyplomowego, które oprócz warsztatów, seminariów, studiowania teorii, obejmuje wiele elementów praktycznych, jak staże kliniczne, superwizje, tzw. „doświadczenie własne”, które w większości podejść jest rozumiane jako własna psychoterapia itd.

Cechą wspólną coachingu i psychoterapii jest to, że jako cel wyznaczają sobie poprawę funkcjonowania danej osoby, co dokonuje się poprzez wzrost samoświadomości i zmianę zachowań.

Coaching w odróżnieniu od psychoterapii głównie koncentruje się na pracy z osobami, które poszukują wspomaganie w zwiększaniu ich efektywności, realizacji ich celów oraz rozwoju w dziedzinie zawodowej i osobistej.

	<b>Psychoterapia</b>	<b>Coaching</b>
<b>Podobieństwa</b>	Celem jest poprawa funkcjonowania danej osoby	
	Cel realizowany jest poprzez wzrost samoświadomości i zmianę zachowań	
<b>Różnice</b>	Koncentruje się na leczeniu zaburzeń, stanów cierpienia, promowaniu zdrowia	Koncentruje się na zwiększaniu efektywności, realizacji celów i rozwoju w obszarze osobistym i zawodowym

## DORADZTWO → COACHING

### W jakich sytuacjach kierować się ... do coacha a w jakich do doradcy

czyli jakie potrzeby mogą zaspokoić?

W naszych codziennych zmaganiach pojawia się sytuacja, która wymaga od nas świadomego poszukiwania rozwiązań .. wiem, że chcę osiągnąć efekt, być skuteczniejszy i efektywniejszy w realizacji podejmowanych działań...

Decydując się na doradztwo zakładasz, że Twoim głównym celem jest osiągnięcie określonego rezultatu, uzyskanie specjalistycznej ekspertyzy, na bazie której będziesz podejmować dalsze decyzje i działania. Szukasz więc eksperta w danej dziedzinie, który wskaże i/lub dostarczy gotowe warianty rozwiązań.

Coaching skoncentruje się na wszystkim co jest Ci potrzebne do osiągnięcia przez Ciebie zamierzonego rezultatu, tak aby przy całej posiadanej przez Ciebie wiedzy, umiejętnościach i doświadczeniu dotrzeć, wydobyć i wdrożyć samodzielnie potrzebne rozwiązania. Szukasz więc partnera, który będzie wspierał podczas procesu.

### Czego się spodziewać z pracując z ... coachem i doradcą

czyli skąd mam wiedzieć w czym uczestniczę? co mi jest robione?

W konsultingu doradca proponując rozwiązania powinien przedstawić Ci diagnozę sytuacji, zaproponować rozwiązania oraz przedstawić ich skutki (zarówno pozytywne jak negatywne). Twoją rolą jest dostarczanie informacji, natomiast za prawidłowość realizacji procesu doradczego odpowiada doradca.

Coach będzie dbał, abyś przy jego pomocy odkrył swoje zasoby i wykorzystał je do postawionego zadania. W coachingu cały czas decydujesz, angażujesz się i jesteś odpowiedzialny za przebieg i realizację procesu coachingowego.

### Co charakteryzuje ..... coacha i doradcę

czyli czego oczekiwać od profesjonalisty?

Doradca będzie dostarczał wiedzę i umiejętności. Będzie zadawał pytania, uważnie słuchał i dzielił się swoimi spostrzeżeniami, zwłaszcza w fazie diagnozy sytuacji, tak aby proponowane rozwiązania były jak najbardziej optymalne dla zdefiniowanego przez Ciebie obszaru /zadania.

Coach będzie wspierał i stymulował. Coach będzie zadawał pytania, uważnie słuchał i dzielił się swoimi spostrzeżeniami, jednak będzie działał w oparciu o założenie, że Klient jest zdolny i gotowy do wygenerowania swoich własnych rozwiązań.

## DORADZTWO → COACHING

Doradztwo (Konsulting) jest to proces, w którym doradca/konsultant – jako ekspert w konkretnej dziedzinie - dostarcza Klientowi skuteczne i efektywne warianty rozwiązań dotyczące wskazanego przez Klienta obszaru i dostosowane do jego aktualnych potrzeb. Proponowane przez konsultanta rozwiązania, narzędzia i metody pracy są dobierane w oparciu o diagnozę sytuacji opartą o przeprowadzone analizy, wywiady oraz wiedzę i doświadczenie konsultanta.

Efektem doradztwa jest opinia, rekomendacja, ekspertyza. Na jej podstawie Klient samodzielnie podejmuje decyzje, czy proponowane rozwiązania zostaną wdrożone bezpośrednio/pośrednio; całościowo/częściowo do wyznaczonego na początku obszaru.

Cechą wspólną coachingu i konsultingu jako cel wyznacza sobie poprawę funkcjonowania Klienta poprzez znalezienie i dostarczenie nowych rozwiązań.

Coaching w odróżnieniu od konsultingu wspomaga Klienta w wypracowywaniu rozwiązania dopasowane do swoich potrzeb, wdraża je w trakcie trwania procesu coachingowego.