

# Osebni coaching

## Prvi korak do spremembe

V osebnem coachingu posamezniki pridejo po spremembo. Ker je osebni coaching na slovenskem trgu še vedno za večino posameznikov novost, pogosto pridejo na coaching, ne da bi natančno vedeli, kaj naj pričakujejo. Redkokatera stranka pride na coaching s seznamom osebnih ciljev in reče, da bi rada dosegla te cilje in da pri tem potrebuje pomoč. To, kar pričakujejo, pa je sprememba. Lahko je majhna, na enem področju, lahko je samo drugačen pogled, lahko je želja po razvijanju nove navade. Eden od študentov na Akademiji za glasbo je postavil vprašanje: spremembo ali napredek? Odgovor: ali ni vsak napredek tudi sprememba, saj se premaknemo s točke A na točko B? Ni pa vsaka sprememba napredek in smiselna sprememba, zato pri coachingu stremimo k temu, da se razčisti, katere spremembe so smiselne in katere bodo vodile do napredka. Ta prispevek kaže, kako osebni coaching vodi posameznika do smiselnih sprememb, postavljanja in doseganja smiselnih ciljev, kaj so elementi coachinga, kakšno okolje naj bi se ustvarilo v coachingu in kakšne spremembe se lahko pričakujejo.



### Osebni coaching se razlikuje od poslovnega po načinu vodenja procesa, izbiri področij dela in ciljev, izbiri metod

Coaching je sistematičen proces, usmerjen k iskanju rešitev in doseganju rezultatov. Ta del definicije velja za poslovni in osebni coaching. Skupna sta jima tudi dva osnovna elementa coachinga: sprejemanje odgovornosti in zavedanje.

Osebni coaching se od poslovnega coachinga razlikuje po vodenju procesa, izbiri področij

dela in ciljev, izbiri metod. Osredotočen je na življenje posameznika.

Pokriva različna področja, kot so zdravje, obilje, odnosi, duhovnost, družina, kariera, čas zase. Človek v življenju prehaja iz zadovoljstva v žalost, iz izgube v upanje in nazaj v zadovoljstvo (slika 1). Ta krog se vrti sočasno na omenjenih področjih in ustvarja metaobčutek – občutek, na katerega vpliva zadovoljstvo na vsakem področju, vendar ni le seštevek zadovoljstva na posameznem področju, ker ga vedno doživljamo skozi prizmo občutenja trenutka. Pri osebnem coachingu se posameznik sistematično vodi k doseganju ciljev, hkrati pa se poudarja zavedanje trenutka.

Prioriteto področij določajo vrednote in prepričanja, strategija razmišljanja, zato se pri osebnem coachingu vedno odpirajo in oza-veščajo vrednote, prepričanja in strategija razmišljanja.

*Osebni coaching se od poslovnega coachinga razlikuje po vodenju procesa, izbiri področij dela in ciljev, izbiri metod. Osredotočen je na življenje posameznika.*

Ko začnemo omenjati prepričanja in strategije razmišljanja, ozaveščanje čustev, vedenjskih reakcij, se hitro približamo psihoterapiji, vendar je treba poudariti, da je coaching usmerjen v prihodnost, ne išče vzrokov in ne rešuje globljih osebnostnih težav. Ker so se tudi v psihoterapiji v zadnjih desetletjih razvile teorije in terapije (recimo teorija izbire in realitetna terapija, vedenjsko-kognitivna terapija), ki so podobno kot coaching usmerjene v prihodnost in se praktično lotevajo problemov posameznika, se osebni coaching v določenih metodah lahko res približa terapiji.

*Pri osebnem coachingu se posameznik sistematično vodi k doseganju ciljev, hkrati pa se poudarja zavedanje trenutka.*

### Elementi osebnega coachinga

V začetku sem omenila dva ključna elementa coachinga. To sta zavedanje in odgovornost. Coaching je proces ozaveščanja, ker usmerja posameznika, da je bolj pozoren in opaža sebe, svoje reakcije in dogodke v okolju, spodbuja k interpretaciji – spoznavanju razumevanja situacije pri drugi strani in videnje rešitev. Osebni coaching, ne glede na to, ali traja tri me-

sece ali dve leti, mora za uspešnost odnosa vsebovati elemente dolgoročnega odnosa. To so zaupanje, kredibilnost, recipročnost, interakcija, poglobljen odnos, kooperativnost, prilagajanje, poudarek na intuiciji, komunikacija. Poleg teh elementov lahko dodamo še:

- pripravljenost narediti spremembo, sprejeti spremembo,
- spoštovanje med coachem in treniranim,
- sprejemanje,
- integriteto,
- transparentnost,
- prilagodljivost,
- nevtralnost coacha.

### Kontekst osebnega coachinga

Coaching je v osnovi analitično-kreativni proces. Kot tak, trdim, da se mora dogajati tako, da omogoča sprejemanje inovativnih rešitev. Pri tem uporabljam besedo inovativen, ne kreativen, saj se stremi k temu, da so kreativne rešitve smiselne in da se tudi uresničijo. Coach mora podobno kot vodja, ki ima nalogo zagotavljati inovativno klimo, ustvarjati kontekst, spodbuden za trenirano osebo. Za opis potrebnega konteksta se tako obračam k teoriji uvajanja inovacij v podjetje, ki ima 12 načel za ustvarjanje klime in ki spodbuja uresničevanje kreativnih rešitev. Načela: privzemi odnos, s katerim prekinjaš ustaljeni

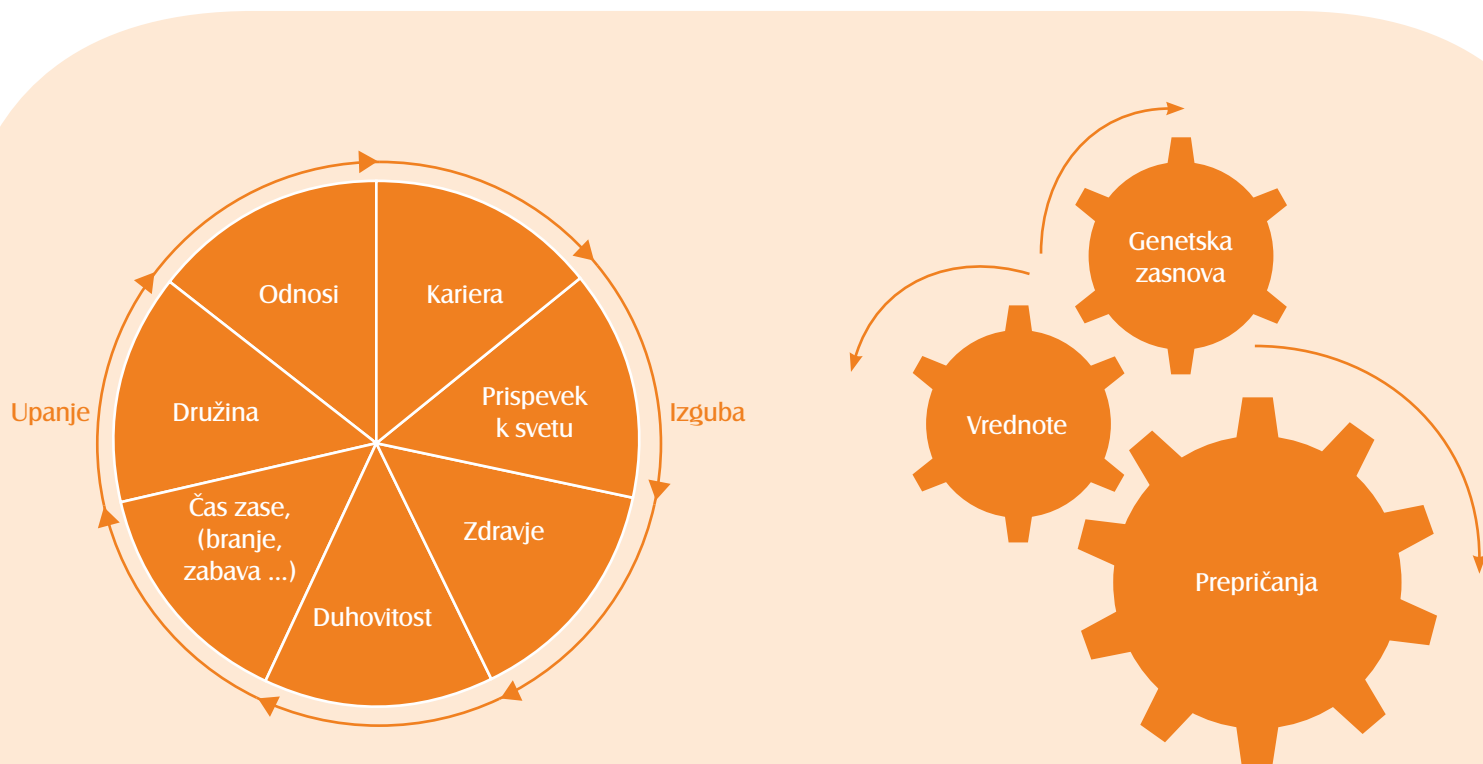
odnos; raziskuj vnaprej dano; ustvarjaj široko sliko, a upoštevaj lokalne podrobnosti; igraj se z vrednotami; ne ruši, gradi; počuti se dobro tudi z nejasnostjo; tisto, kar iščeš, že obstaja, zato to vzgajaj; pogosto kroži in nato končaj; zavedaj se, kaj si res želiš, in bodi prepričan, da si to res želiš; upravljal proces.

*Coaching je proces ozaveščanja, ker usmerja posameznika, da je bolj pozoren in da opaža sebe, svoje reakcije in dogodke v okolju, spodbuja k interpretaciji – spoznavanju razumevanja situacije pri drugi strani in videnje rešitev.*

Dober coach se zaveda teh načel in s svojim vodenjem procesa ustvarja odnos s klientom, ki vodi do inovativnih rešitev.

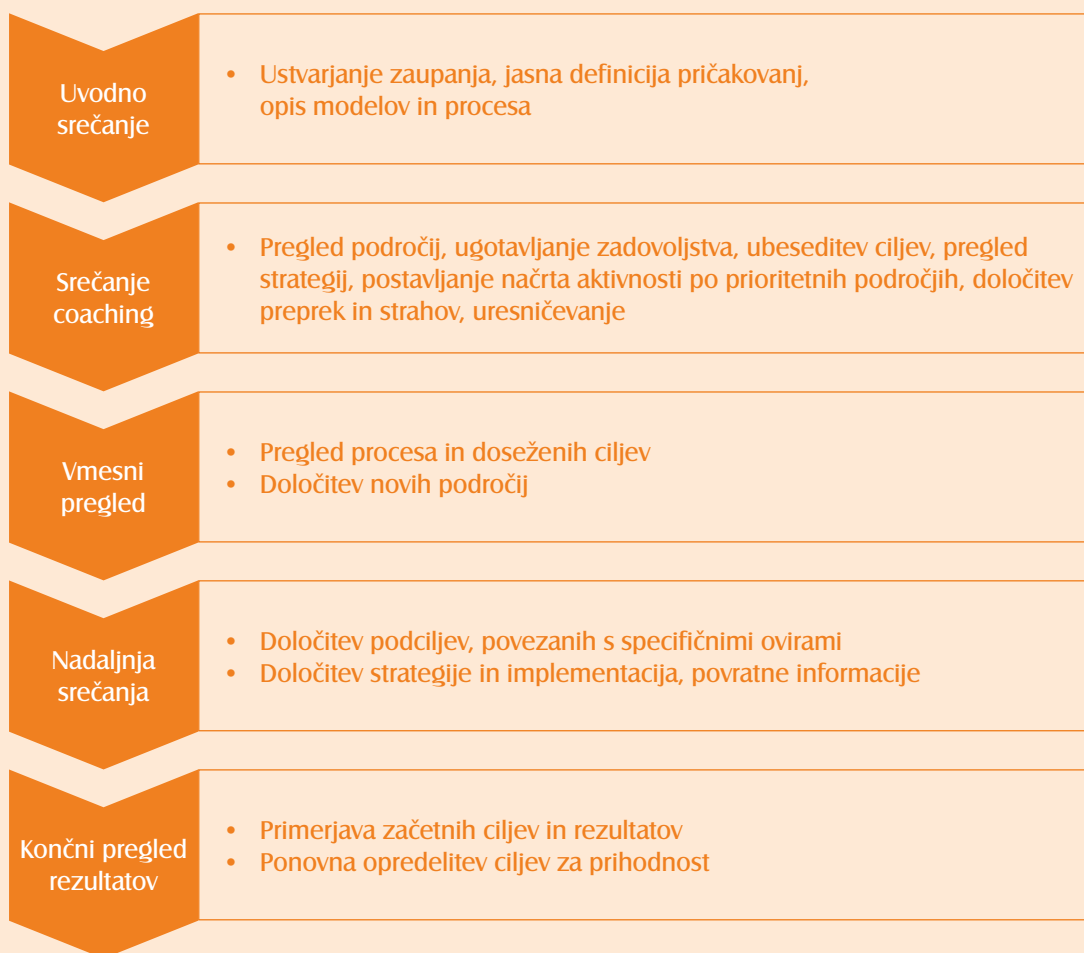
### Vodenje procesa osebnega coachinga

Osebni coaching vključuje dva akterja – coacha in trenirano osebo. Trenirana oseba se za coaching odloči sama in vstopa v coaching z



Slika 1: Kolo življenja s področji, ki se obravnavajo v osebnem coachingu

Slika 2: Gonilci strategije razmišljanja



Slika 3: Coaching

veliko motiviranosti, da napreduje. Pri nas še vedno večina strank pristopi na osnovi reference, zato so že pogosto prepričane o izbiri coacha. Kljub temu pa je priporočljivo, da se pred začetkom coachinga stranka in coach dogovorita za spoznavno srečanje, da oba preverita, ali je pogovor tak, da ima odnos možnosti. Coaching lahko nato poteka po telefonu, Skypu, osebno, od tega je običajno odvisna tudi cena ure coachinga.

*Coach mora podobno kot vodja, ki ima nalogo zagotavljati inovativno klimo, ustvarjati razmere, spodbudne za trenirano osebo.*

Z ocenitvijo zadovoljstva in trenutne situacije na posameznem področju coach in trenirana oseba na prvem srečanju pregledata trenutno zadovoljstvo na teh področjih in določita cilje za naslednje tri mesece za tista področja, ki jih posameznik opredeli kot pomembnejša, vendar zastavljena. Cilji nato postanejo tisto glavno vodilo coachinga. Coaching srečanja nato poteka

jo na 14 dni in trajajo eno uro. Tak potek je smiseln, ker trenirano osebo stalno osredotoča k dogovorjenim korakom, hkrati pa iz praktične usmerjenosti coacha, v teh časovnih razmehih med coachingih, običajno dogodki in poglobljeno razmišljanje vodijo osebo včasih tudi do uvidov, do katerih sicer ne bi prišli in so nato izhodišče za naslednji coaching.

Osebni coaching traja vsaj tri mesece, tj. minimalni čas za uvajanje nove navade.

### Modeli in metode, ki se uporabljajo v osebnem coachingu

#### Osnovni trije modeli v osebnem coachingu

**I CAN DO-model** avtorice Curly Martin je različica GROW-modela, ki se pogosteje uporablja v poslovnem coachingu. Coach s trenirano osebo za obravnavano temo analizira situacijo, določi cilj, alternative za rešitev, rok rešitve, naslednji korak.

**ACE-model** je orodje za samoopazovanje vedenjskih reakcij, izrečenih besed (*actions*), zavedanja misli, notranjega dialoga (*cognitions*) in čustev (*emotions*).

**Solution focused-model** se osredotoča na iskanje rešitve. Cilji in problemi so določeni praktično. To omogoča stranki, da se osredotoča na rešitev. Natančno in podrobno opisovanje preteklosti ni ključno za reševanje.

Modeli so sami po sebi precej neuporabni, če jih ne dopolnjujemo z različnimi metodologijami in metodami, kot so nevrolingvistično programiranje, transakcijska analiza, psihološka kineziologija, metoda osvobajanja čustvenega naboja (EFT), metode kreativnega razmišljanja, analitične metode s področja postavljanja strategij. Zato se učni proces za profesionalnega coacha ne konča z enim tečajem coachinga, vendar gre za stalno izpopolnjevanje in dodajanje metod ter lastnega razvoja, da lahko vodi coaching uspešno in v smislu, ki je bil opisan.

Dober coach vključuje te metode spontano in intuitivno tam, kjer jih proces zahteva.

### Ključni paradoks uspešnega osebnega coachinga

Uspešen osebni coaching vključuje racionalno postavljanje ciljev in sposobnost potrpež-

ljivosti, prepuščanju trenutku in intuitivnim prebliskom. Le racionalno postavljanje ciljev lahko privede do »nasilnega« uresničevanja nečesa, za kar posameznik na koncu ugotovi, da niti zanj ni pristno.

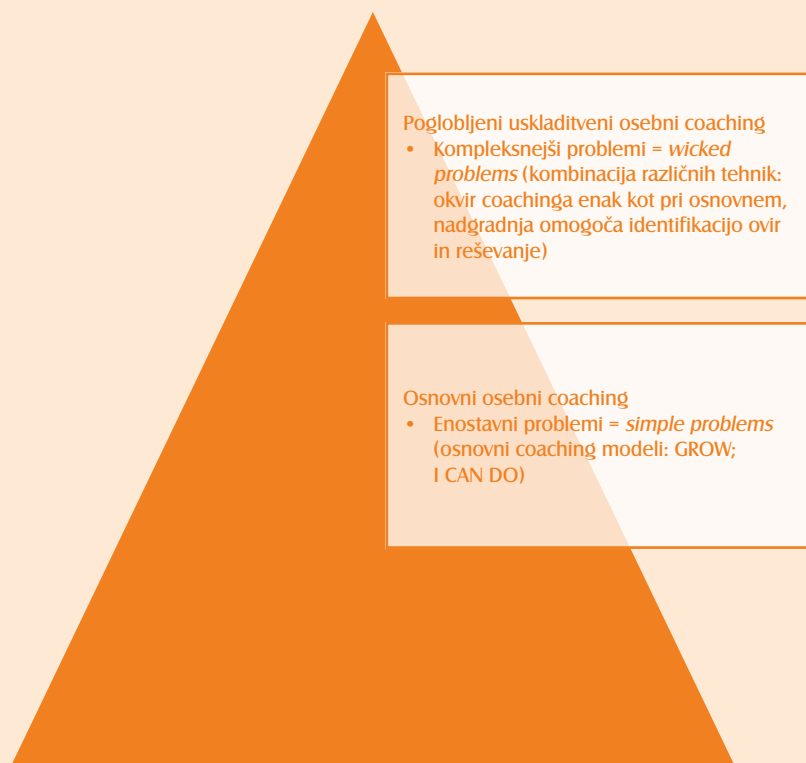
## Osebni coaching med gospodarsko krizo

Med gospodarsko krizo je več posameznikov na vodilnih položajih pod velikim pritiskom, čustvenim in zaradi zmanjševanja števila zaposlenih tudi objektivnim, s povečano količino dela. Tako se posamezniki na vodilnih položajih v tem času vse bolj zatekajo h coachingu, ker jim omogoča pogovor z nevtralno osebo, zbranost, odkrito tehtanje možnosti, določanje ciljev na področju zdravja.

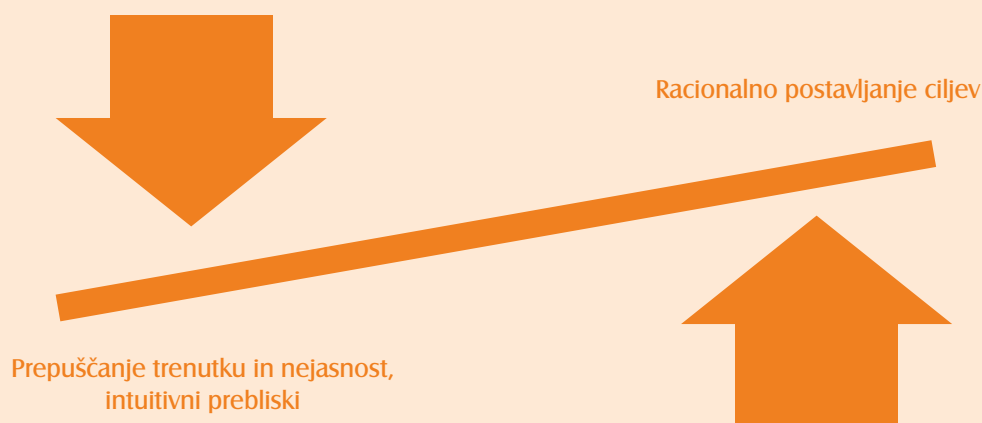
## Kako lahko osebni coaching privede do osebne spremembe

Osebni coaching ne dela čudežev. Coach ne zamahne s paličico in sprememba je tu. Zakaj je torej osebni coaching prvi korak do spremembe? Prvič, ko se posameznik odloči in investira vase, v svoj napredek, nezanemarljiv znesek, sprejme odgovornost in postane odločen, da bo nekaj spremenil. Drugič, ker coaching kot proces pomeni, da se določijo cilji in da posameznik v sebi najde motivacijo za doseganje, in ker ima nato skozi obdobje doseganja ciljev stalno ob sebi nevtralno pomoč.

\* Slike, uporabljene v prispevku, so avtorske. Uporaba in kopiranje nista dovoljena.



Slika 4: Osnovni in poglobljeni uskladitveni osebni coaching



Slika 5: Paradoks uspešnega osebnega coachinga