

Kompetence coachev

Opisi kompetenc in standardi vedenja



Etičnost

Empatičnost

Organiziranost

*Prisotnost
in
odzivnost*

*Proaktivno
spraševanje*

*Aktivno
poslušanje*



*Ciljno
načrtovanje*

*Verbalna
komunikacija*

Spodbujanje

*Ustvarjanje
zaveđanja*

*Spremljanje
napredka*

Intuitivnost



Aktivno poslušanje

Opis kompetence:

- Sposobnost aktivnega poslušanja in osredotočanja na klienta;
- Razumevanje klientovih besed v kontekstu njegovih ciljev in želja

Standard vedenja:

Coach s pozornim 5 nivojskim poslušanjem (VAKOG) sliši in razume klientovo sporočilo. Izkorišča moč tišine, uporablja vse čute in prepoznava neverbalno komunikacijo.

MOČ TIŠINE
 Aktivno poslušanje
 POZORNO POSLUŠANJE
 VŠUM

- parafraziranje
- prijetna tišina
- povzemanje
- preverjanje razumljenega
- 2 ušesa, 1 usta! ✓✓✓
- "Slišanje stvari "med vrsticami"
- besede, ki jih klient pogosto uporablja
- Metafore, ki jih klient uporablja
- preverjanje slišanege
- moč molka
- verbalno in neverbalno pritrjevanje
- kretnje
- mimika
- popolna prisotnost
- VAKOG (vse čute)
- brez sajenja
- razumevanje in si zapisanje ključnih besed (misli)

ZRCALJENDE
 EDVOJNA TELES!

- reflektivno poslušanje
- toleranca do tišine
- SPOŠTOVANJE poslušalca
- samokontrola
- tišina je mišeta
- razbiranje globljih motivov vredot...
- razume

Skozi referentni okvir (model sveta) KLIENTA (konkretne misli)

po coach s pozornim (3 nivojskim) poslušanjem sliši in razume klientovo sporočilo. Uporablja vse čute in prepoznava neverbalno komunikacijo.



Opis kompetence:

- Ustvarjanje ozračja varnega zaupanja, v katerem lahko klient raziskuje.

Standard vedenja:

Coach prepozna in se vživlja v čustva klienta, ne da bi se pri tem identificiral z njimi. Sposoben je videti situacijo z očmi klienta, pri čemer ohranja odnos popolne spoštljivosti do klienta.

Empatičnost

ČEVLJI!
STORI
skupaj sta v tem zaplet da se ven

Empatičnost

ni sem resitev!

• osmišljanje človeka ~ biti priča nekogovih zgodbi

"dajmo dovolj" za klientov trenutni utrojni svet

- spoštljivost

KLIENTOVA ČUSTVA NIŠO MOJA!

X Neizmenjavljive čustva

- stabilnost osebnosti

- VAKOG

- asociacije/disociacija

HETAFORE ČUSTVA PROJEKCIJA

ENAKA RAVN - TUDI JA Ž SEM SA MO ČLOVEK

holding space; sem tu ZATE. karoli zrti, je v rodu

X Neizeti se v čustva posameznika in ga skušati razumeti

X pogled čez njegove oči (skoz)

skladen neverbalna komunikacija

ne identifikacija!

Empatičnost coacha je kot v razumevanju čustev posameznika, razumevanje reakcij in pogled skozi njegove oči, kar je na področju coacha do šauke.

Spoštljiv

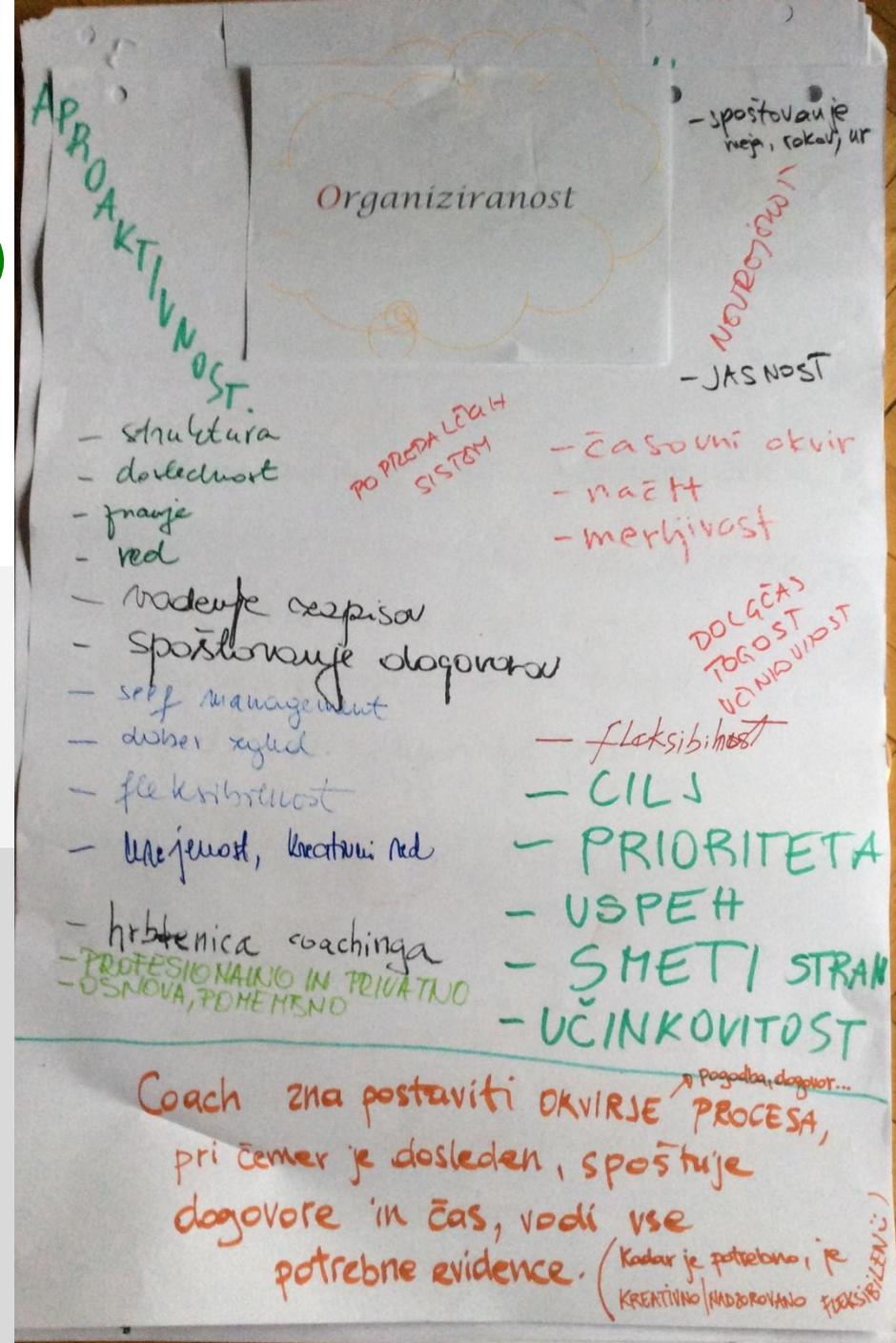
Organiziranost

Opis kompetence:

- Oblikovanje sporazuma o sodelovanju;
- Načrtovanje coaching procesa

Standard vedenja:

Coach postavi jasen okvir procesa (dogovor, pogodba...), pri čemer spoštuje sprejete dogovore in čas in je po potrebi ustvarjalno in nadzorovano fleksibilen. Dosledno vodi vse potrebne evidence coaching procesa.



Proaktivno spraševanje

Opis kompetence:

Postavljanje močnih vprašanj, ki spodbudijo raziskovanje in aktivnosti klienta.

Standard vedenja

Coach postavlja odprta in ustrezno provokativna vprašanja, ki spodbujajo notranjo vednost klienta in aktivacijo k spremembi. Vodi „Sokratski dialog“ z jasnim ciljem, toda brez predpisanega protokola.

AKCIJA

Proaktivno spraševanje

UPATI SI

probiotično

- odprta vprašanja
- "provokativna", nekonvencionalna, "out of the box"
- U GLOBINO - FISH BONE
- sprožanje akcije
- brez kstnih projekcij

Samospraševanje

* kaj bi bilo najboljše vprašanje, ki ti ga lahko zdaj postaviš.

~ Kako lahko z dobrim vprašanjem spodbudim tvojo notranjo vednost?

- spodbude iz uporabe pravih vprašanj

pregled tpe meta jezika uporabe svoje situacij spofanje situacij slovi jezik

sledenje toku, brez "prebeka", a s ciljem

Sokratski dialog

COACH (Proaktivno spraševanje je) postavljanje) dobrih* vprašanj, ki spodbujajo not. vednost in aktiven korak k spremembi.

* odprta, ustrezno provokativna

Spodbujanje

Opis kompetence:

Učinkovito naslavljanje klientovo volje (*will*) in spodbujanje k aktivnostim, ki pripomorejo k širitvi in razvoju njegove osebnosti.

Standard vedenja:

Coach spodbuja in motivira svojega klienta, tako, da ga usmerja k njegovim prednostim, poudarja pozitivna vedenja, ga podpira v procesu odkrivanja notranjih virov in izraža argumentirane pohvale do uresničenosti dogovorjenega.

Spodbujanje

Humor

CILJA

ODBE

- usmerjanje & prednost; močne točke
- motivacija, motivacija
- izražanje talentov, krepitev, podpora
- empatija / razumevanje
- spodbujanje brez omejitev
- podpora
- se malo
- upoštevati pravo
- brez kritiziranja
- opaziti
- nagrada
- neomajno verjeti v klienta
- STROUKIPANJE
- postavljanje izzivov
- prepoznavanje virov

potrži pri koraku

"brca vrit"

"sproščanost"

"zaupanje"

*ENERGIJA

*NAPREDEK

*ASOCIACIJE

POVEZAVA

- NE SOSIMO

~ spodbujanje harmonije življenja

Coach spodbuja in motivira svojega klienta na način, da ga usmerja k njegovim prednostim, poudarja pozitivna vedenja, ga podpira v koraku (v procesu) in izraža pohvalo do uresničenosti dogovorjenega. (pri odkrivanju svojih virov)

Ustvarjanje zavedanja

Opis kompetence:

- Sposobnost ovrednotiti informacije, ki jih posreduje klient;
- Sposobnost interpretacije informacij za dvigovanje zavedanja klienta o sebi.

Standard vedenja:

Coach uporablja različne tehnike, načine in pristope za ozaveščanje realnosti in slepih peg. Pozorno opazuje verbalne in vedenjske vzorce klienta, jih ustrezno ubesedi ter spodbuja pri klientu refleksijo.

Ustvarjanje zavedanja

REGRESIJA
KLIENTOVOST
NVA, UVID

— ČUSTVENOST, ČUSTVOTROČENJE
— a-ha efekt
— prisotnost tukaj in zdaj
— ugotovimo dejansko stanje, prepoznavno izziv

SOMO-feedback
(kako se klient sam vidi)

— zrealizuje
— pozor na naše prepovede
— razlaga nekoga teor. koncepta (npr "stari" udarnel, otrok "i")
— moja vloga

— sprejemanje stvari/življenja tak kot so. — test

— sidranje
— sodeluje celo telo
— povezovanje misli, besed in občutenj
— diskorna rast

— TIŠE UMETNOST!
— ANALIZA 360°
— KONTAKTNA PETA
— dejstva

pozitivna informacija
slepa pega

Uporaba različnih tehnik, načinov pristopov za ozaveščanje realne slike in slepih peg.

2. Coach opazi vedenjske in verbalne vzorce klienta in jih reflektira.

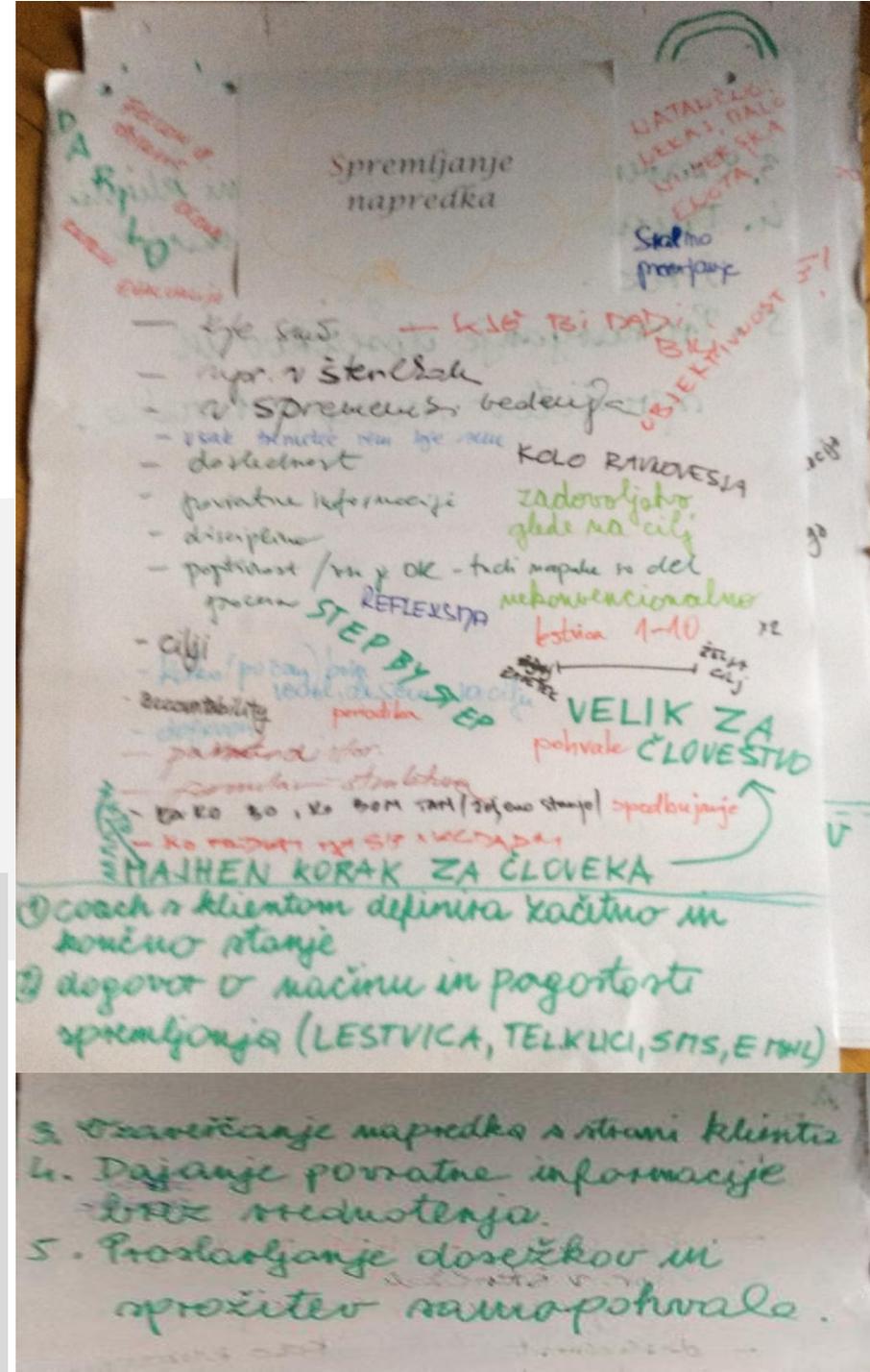
Spremljanje napredka

Opis kompetence:

- Sposobnost nenehnega spremljanja in preverjanja klientovega napredka z jasnim ciljem razvoja novega vedenja;
- Sposobnost opolnomočiti klienta

Standard vedenja:

Coach s klientom definira začetno in končno stanje in se z njim dogovori o načinu in pogostosti spremljanja napredka. Daje povratne informacije brez vrednotenja ter ozavešča napredek. Proslavlja napredek in pri klientu sproži samopohvalo.



Prisotnost in odzivnost

Opis kompetence:

- Sposobnost „biti tu“ s polnim zavedanjem in osredotočenjem na klienta;
- Sposobnost prilagajanja tehnik in orodij glede na cilje in potrebe coaching procesa

Standard vedenja:

Coach je vselej prisoten in „tukaj“ za klienta. Se prilagaja in kaže iskren interes za dobrobit klienta. Prisotnost in odzivnost kaže z verbalno in neverbalno komunikacijo s katero spodbuja miselne procese klienta.

PROSTOR
 TUKAJ
 IN
 ZDAJ

IGRA

Prisotnost ...
Odzivnost

- x - biti tu za stranko
 - prava vprašanja
 - akcija - dober stik
 - spoštovanje
- x - prilagodljivost
 - zaupanje
- x - iskren interes
 - držati prostor in ogledalo
 - prava mera / dobra pamet
 - poslušanje (s steno) brez sojenja in kritiziranja
 - AKTIVNO, PRISTNO,
 - kongruentnost
 - tu in sedaj
 - sprejetost (občutek)

aktivno poslušanje
 improvizacija,
 »ples«
 ostajanje v "tu in sedaj"
 držati, ostati v nevednosti,
 brez predvidevanja
 - neverbalna komunikacija
 ocenjevanje klientovih
 trenutnih zmožnosti, moja
 empatija

Prisotnost coacha pomeni biti tu za stranko, se prilagaja
 stanju stranke in kaže iskren interes za dobrobit stranke.
 Odzivnost coacha kaže na verbalno in neverbalno komunikacijo,
 s katero coach spodbuja miselne procese stranke.

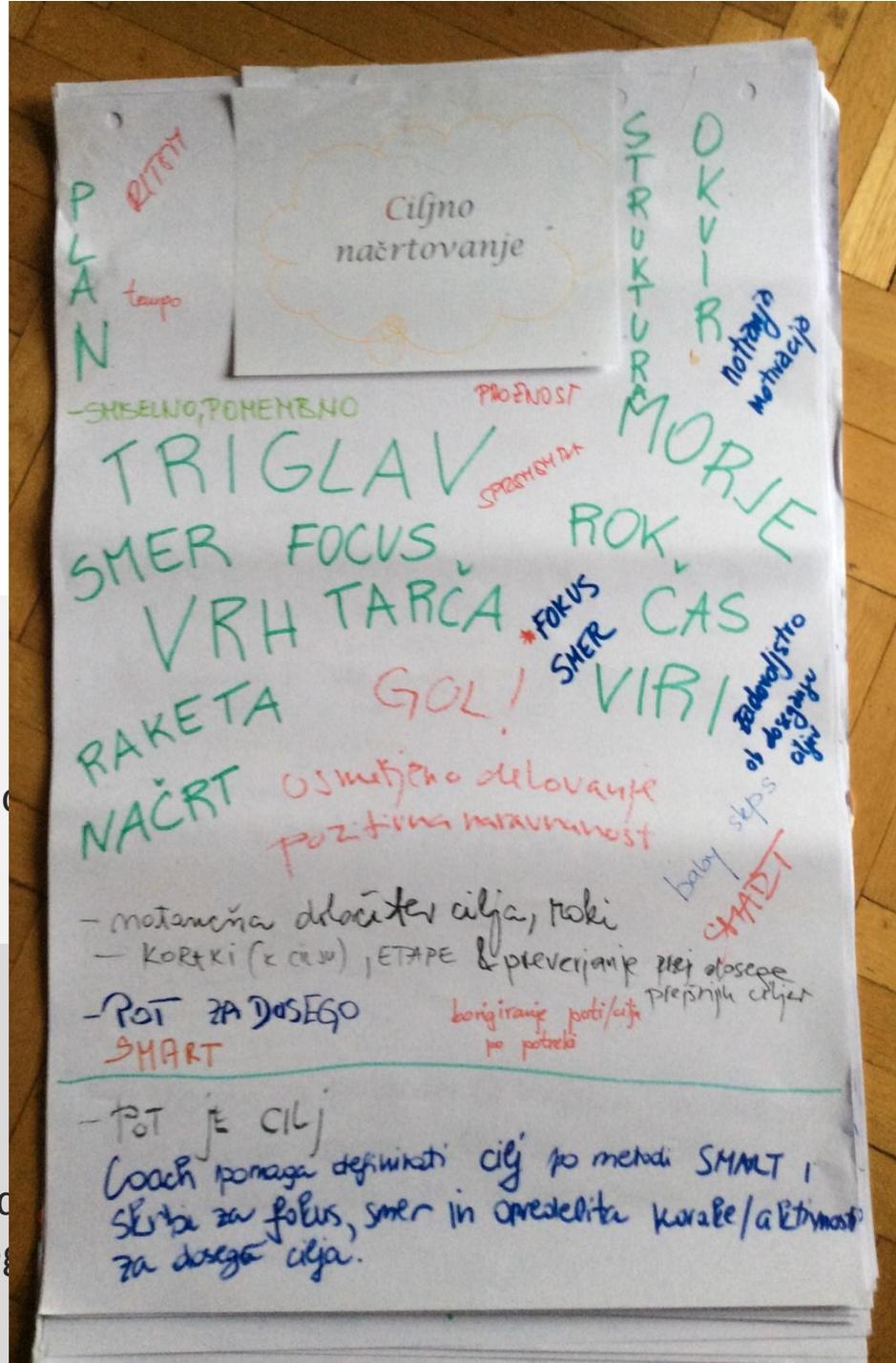
Ciljno načrtovanje

Opis kompetence:

- Sposobnost jasnega oblikovanja ciljev
- Sposobnost stopenjskega načrtovanja poti do cilja
- Spremljanje coaching načrta

Standard vedenja:

Coach pomaga klientu oblikovati oz. definirati konkreten in merljiv cilje z uporabo metod SMART, CLEAR in PURE, usmerja klienta na poti do cilja in opredeljuje korake ter aktivnosti za doseg ciljev.



Intuitivnost

Opis kompetence:

- Sposobnost predvidevanja razvoja dogodkov v prihodnosti
- Sposobnost dojemanja duha časa

Standard vedenja:

Coach prepozna in uporablja izvor svoje zavesti in preko njega dostopa do intuitivnih zaznav klienta.

Intuitivne intervencije uporablja nadzorovano in skrbno preverja njihovo razumevanje pri klientu.

• poslušanje
Met. Kompas -
"bukšit faktor"
- KREATIVNOST,
IDEJE

Intuitivnost

hitra
odzivnost
- ZUPANJE
- PREPROSTO VEŠ!

zupanje
(vase, r klienta, r proces)

VÉDENJE

izkušnje
- PREPUŠČANJE
- PREDANOST
- SPOŠČENOST

nasluha je
neizpečenega

don't think, just do

prizemljeno
intuitiven

biheje do cilja

neverbalni
zvaki

metafore

PREDVIDEVANJE

Ostati r rednosti "PRIMARNI VIR" asociacije

občutek
"got feeling"

spričenost
zupanje

obseje
pouznanost b višom Gibežni

"branje misli"

zupati lastni intuiciji

odprtost, prilagodljivost

- podeliti svoj občutek s klientom
in preveriti, če to njemu "rezonira"

intervenција

- BY THE BOOK

- stik z izvorom svoje zavesti.

- občutnost

1) Prizemljeno intuitiven

2) Stik z izvorom svoje zavesti

3) Prepustčanje → PREPROSTO VEŠ



To so naše kompetence.

*Čim manj o njih govorite in jih
čim več uporabljajte.*

