



Hanna Grajner

COACHING

- daj sobie szansę, by wreszcie było tak, jak chcesz



Usiądź na chwilę i zastanów się, czy sposób w jaki żyjesz, przynosi Ci prawdziwą i głęboką satysfakcję? Czy może jest coś, co, Twoim zdaniem, można byłoby poprawić? Jeśli stwierdzisz, że pragniesz zmiany – pomyśl nad coachingiem.

Coaching – brzmi groźnie?

Wcale nie! Coaching jest procesem opartym na partnerstwie i zaufaniu pomiędzy klientem, a coachem. Nic nie dzieje się bez Twojej zgody. To Ty, wspólnie z Twoim osobistym trenerem, ustalasz cele, które chcesz osiągnąć. Tylko Ty sam możesz je zdobyć, ponieważ one tkwią w Tobie. Coach jedynie pomaga, nadaje kierunek, wskazuje drogę, którą możesz pójść.

Założeniem procesu coachingu jest zastępowanie wcześniejszych, nieskutecznych zachowań nowymi, bardziej konstruktywnymi. Coach rozmawia, obserwuje i przekazuje informacje zwrotne, mające na celu wspólną analizę dotychczasowych działań. To pozwala na wypracowanie znacznie bardziej przystosowawczych sposobów postępowania w Twoim życiu. Powoduje to w efekcie zadowolenie Twoje, jak i otoczenia w którym funkcjonujesz.

Co jest potrzebne w dobrym coachingu?

Chęć → jest bazą całego procesu i co najmniej połowy sukcesu. Tak naprawdę już samo postanowienie uczestnictwa w coachingu przejawia chęć zmiany na lepsze. Dążenie do rozwoju jest naturalną potrzebą człowieka, a osobisty trener pomoże Ci zrobić to jak najlepiej.

Otwartość → coaching wymaga otwarcia się na siebie, na swoje potrzeby i sposób funkcjonowania w otoczeniu. Wydobywa to, co w Tobie najlepsze.

Aktywizacja → oferuje pomoc i kierowanie rozwojem umiejętności i jednocześnie oczekuje zaangażowania oraz uwagi poświęconej sobie. To daje szansę na lepsze poznanie własnej psychiki. Przywraca energię i chęć życia. Wspiera i podnosi jakość życia.

Ciekawość → rozwija umiejętności społeczne, uczy budowania relacji międzyludzkich, nawiązywania dobrych kontaktów z innymi. Dodaje odwagi na prowadzenie życia takiego, jakiego pragniesz.

Harmonia → pozwala na poszerzenie własnej świadomości i życie w zgodzie z samym sobą. Pomaga przepracować problemy, wskazuje nowe możliwości. Dąży do osiągnięcia Twojej wewnętrznej równowagi.

Informacja → trener opracowuje strategię działania zgodnie z życzeniami klientów. Rozpoznaje Twoje potrzeby, pomaga odnaleźć i rozwinąć zasoby osobiste. Skupia się na konkretnych problemach, w związku z tym szuka jak najlepszych sposobów, aby je rozwiązać. Przekazuje je Tobie, byś mógł je efektywnie wykorzystać.

Nieustanność → coaching to proces ciągły, który dzieje się w Tobie zarówno na sesjach, jak i poza nimi, podczas dalszej, samodzielnej pracy. Trwa tak długo, jak długo zechcesz udoskonalać siebie. Regularne ćwiczenie nowych zachowań umożliwia ich wewnętrzną asymilację i ułatwia zmianę zachowania.

Gratyfikacja → proces zmiany wcale nie jest łatwy, ponieważ wymaga wysiłku oraz czasu. Coach wspiera Cię w trudnych momentach, dodaje siły do przezwycięzania własnych słabości i motywuje do pracowania nad samym sobą. Prawdziwa zmiana jest możliwa, a następuje wskutek otwarcia się na własny potencjał, własną siłę oraz zaufania samemu sobie.