

COACHING – GYAKRAN ISMÉTELTE KÉRDÉSEK

Mi a coaching? – Egy különleges beszélgetés(sorozat) közted és egy coach között, melynek célja, hogy segítsen megfogalmazni és beteljesíteni a céljaidat, felszabadítsa a benned rejlő lehetőségeket, kimozdítson elakadásokból, segítsen túljutni nehéz helyzeteken, támogassa a fejlődésedet, tanulásodat, növelje az önismeretedet és hatékonyságodat, hasznos változásokat katalizáljon az életedben. Röviden a cél az, hogy elérd a céljaidat. Hogy azzá válj, aki valóban te vagy.

Mégis hogyan zajlik ez? – Négyszemközt beszélgetsz egy coachcsal, aki meghallgat, kérdéseket tesz fel, visszajelez, figyel rád, irányban tart, motivál, tudatosít, összefoglal, továbblendít. Mintha egy jóbaráttal beszélgetnél, aki most csak rád figyel. A coach és te egyenrangú partnerek vagytok a folyamatban. A coach bizalmasan kezeli mindazt, amit elmondasz, és a teljes jelenlétével támogat abban, hogy az az ember hozzon jó döntéseket az életeredől, és vállaljon érte felelősséget, aki annak a legjobb szakértője: te magad.

Megmondod a frankót? – Nem adok tanácsot és főképp nem kínálok diagnózist, terápiát vagy megoldást. Nem kérek számon rajtad semmit, nem terellek egy általam jónak vélt irányba, és nem példálózok a saját vagy mások életével. Viszont segíthetek abban, hogy valóban a saját utadat járjad, megtaláld a saját megoldásaidat, és jól élj a lehetőségeiddel.

Milyen légkörre számíthatok? – A coach tisztelettel, bizalommal, nyitottsággal és őszinteséggel van irántad. Kérdez, meghallgat és elfogad. Nem akar megváltoztatni, befolyásolni, de ha változtatni szeretnél valamiben, támogat. Amit elmondasz, kettőnk között marad, és te szabad meg, miről szeretnél beszélni és miről nem.

És ez tényleg használ? – A coachingnak ma már számottevő tudományos szakirodalma van, és a hatásossága számos területen igazolt. Az, hogy az adott esetben miben és mennyire tud működni, az ügyfél befektetett munkáján, a coach szakmai jelenlétén és kettejük együttműködésén múlik leginkább. Ugyanakkor sokan hívják magukat „coach”-nak, és többféle coachingmódszer létezik. Ezért érdemes lehet utánanézni, kérdezősködni, mielőtt coachot választanál.

Mikor, mivel keresnek fel emberek coachokat? – Amikor valaki tenni szeretne önmagáért valamit. Például, ha fejlődni szeretne, jobban teljesíteni, jobban megismerni önmagát, kihozni magából a maximumot. Vagy ha szeretne megbirkózni egy komplikált helyzettel, elakadással, kihívással, konfliktussal, dilemmával. Akkor, ha valaki már régóta rágódik és küszködik valamin, és eddig nem tudott túllépni rajta. Vagy akkor, ha valaki most szembesül egy nehéz helyzettel, és nem akar hónapokat-éveket elvesztegetni, amíg megtalálja a megoldást.

Megbízhatok benned? – A coach célja az ügyfél haszna. Maximálisan elvárhatod, hogy tisztelettel legyen irántad, megőrizzem a titkaidat, 100%-ban rád fókuszáljak, a legjobb tudásomat adjam, értékesnek tartsam az idődet, és belül maradjak a kompetenciakörömön. Ha nem tetszik valami jelezd, én is így teszek. Mindkettőnk számára a folyamat bármely pontján fennáll a coaching megszakításának, a kölcsönös tisztelettel való elválásnak a lehetősége.

Milyen hosszú egy coaching ülés? És mennyire van belőle szükség? – Egy ülés kb. 1 óra. Ha úgy érzed, jó lenne még beszélgetni, egyeztetünk egy újabb időpontot.

Ki vagy te, és miért coacholsz?



Dr. Bozó Tamás, oktató-kutató gyógyszerész, a Semmelweis Egyetem Biofizikai és Sugárbiológiai Intézetének adjunktusa. A PhD-képzést a Semmelweis Egyetemen, a coaching szakirányú továbbképzésemet a Pünkösdi Teológiai Főiskola coach- és vezetőképzésén végeztem kiváló minősítéssel. Folyamatosan tanulok, szakmai önképző csoportban, és szupervízióon veszek részt, hogy a személyes és szakmai kompetenciáimat magasabb szintre fejlesszem. Férj és kétyerekes apa vagyok.

Szeretem a mély beszélgetéseket. Hiszem és tapasztalom, hogy az őszinte partnerség, a közös gondolkodás, az igazi odafigyelés és a találó kérdések megsokszorozhatják a hatékonyságot, kimozdíthatnak a holtpontokról, és igazi csodák ajtaját nyithatják meg.

Bármilyen további kérdésed merülne fel, keress bizalommal! Tel.: +36 30/ 662 2979.