

## Ścieżka rozwoju coacha - część III b

### Powiedz, co byś zrobił, gdybyś się nie bał? Część 2

W pierwszej części artykułu pod tym samym tytułem, przedstawiłam cztery zasady coachingu, bez stosowania których proces najprawdopodobniej zakończy się niepowodzeniem. W tej części omówimy kolejne cztery zasady, równie ważne i niezbędne dla zakończenia działań coachingowych z sukcesem. Poniższe zasady dopełniają nasz coachingowy kodeks zasad.

#### Zasady w coachingu cd.

Omawiając wcześniej zasadę wiary w siebie, poruszyłam kwestię prawa do popełniania błędów. Prawo to jest nie tylko jednym z podstawowych praw człowieka, ale i punktem wyjścia do kolejnej zasady coachingu, którą jest zasada wolności od poczucia winy. W myśl tej zasady błędy powinny być traktowane jako element nauki, rozwoju umiejętności i zdobywania doświadczeń. Niestety, w rzeczywistości i praktyce gospodarczej błędy najczęściej nie są akceptowane i traktowane jako naturalny element ryzyka w podejmowaniu jakiejkolwiek aktywności. Jest stosunkowo niewiele organizacji i managerów, którzy rozumieją i akceptują fakt, że błędy są nieodłącznym elementem naszego życia i powinny stanowić w pewnym zakresie źródło wiedzy dla doskonalenia procesów i umiejętności. Powszechnie zakodowany jest stereotyp, że popełnienie błędu oznacza karę i poniesienie odpowiednio dotkliwych konsekwencji. Prawo do popełniania błędów i budowanie wolności od poczucia winy, nie oznacza dla coacha wydawania opinii o pomysłach czy rozważanych rozwiązaniach.

Coach w ramach powyższej zasady ma być jedynie katalizatorem i doprowadzić do sytuacji, aby podopieczny znalazł najbardziej odpowiednie dla siebie rozwiązanie i podjął decyzje zgodne z jego wewnętrznym światopoglądem, intuicją i przekonaniem. Osiągnięcie takiego stanu sprawi, że coachowany będzie czuł się bezpiecznie myśląc w zgodzie z samym sobą i przestanie czuć się winny. Dokona w ten sposób dużego kroku do przodu na drodze własnego rozwoju.

Wędrując po wewnętrznym świecie i labiryncie możliwości ważne jest, aby coachowany nie zgubił z pola widzenia celu w postaci poszukiwania konkretnego rozwiązania.

Analizowanie w szczególności złożonych problemów i sytuacji stwarza najczęściej łatwe możliwości zbaczania z głównej drogi i rozpraszenie procesu poszukiwań przez zatrzymywanie uwagi na samym problemie lub mało znaczących bądź nieistotnych problemach pobocznych. Tu rozwiązaniem jest zasada koncentracji na rozwiązaniu. Innymi słowy działa to w ten sposób, że jeśli zbyt mocno skoncentrujemy się na problemie zacznie on osiągać monstrualne rozmiary. Natomiast, jeśli przesuniemy uwagę w kierunku możliwych rozwiązań, problem nagle staje się stworem, nad którym daje się zapanować. Taki nowy, bardziej przystępny obraz problemu pozwala nam z kolei

Autor:

[Agnieszka Elżbieta Czarnecka](#)

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zgody autora zabronione.

dojść do wniosku, że nie taki diabeł straszny, jak wygląda. Mamy dzięki temu więcej chęci i energii do zmierzenia się z nim.

Już samo zadanie sobie pytania o to, co byłoby najlepszym rozwiązaniem w danej sytuacji zamiast „rozdmuchiwania” problemu sprawia, że stajemy się bardziej kreatywni. Dostrzegając możliwe, wielorakie rozwiązania, nasz poziom optymizmu i pozytywnej energii rośnie, natomiast sam problem maleje.

Kreowanie wyzwań to kolejna zasada bardzo przydatna w procesie coachingu i dążeniu do sukcesu. Większość ludzi, przy odpowiednim wsparciu i motywacji otoczenia, lubi trudniejsze wyzwania. Mierzenie powyżej minimum daje szansę na szybsze znalezienie dobrego rozwiązania i rozwój. Rolą coacha w tej zasadzie jest motywowanie podopiecznego do poszukiwania wielu różnych perspektyw spojrzenia na dany problem. Znalezienie nowych ujęć/obrazów sytuacji tworzy szansę na ogląd problemu w sposób kompleksowy z różnych jego stron, co z kolei może zaowocować nowymi, innowacyjnymi receptami w rozwiązaniach i działaniu.

Zasada motywowania do działania dopełnia wachlarz zasad, które czynią proces coachingu efektywnym. Sprawia ona jednak dodatkowo, że proces staje się realny. Pokuszę się tu o analogię do znanego cytatu używanego przez guru marketingu, dr Philipa Kotlera, który co prawda odnosi się do wizji działania w ramach strategii marketingowych, ale jakże adekwatnie można tym fragmentem zobrazować naszą zasadę. Jeśli przytoczymy wspomniany cytat i powiemy, że: “Wizja bez działania to tylko marzenie. Działanie bez wizji to koszmar” i jeśli jako wizję przyjmimy cel, którym jest dla nas rozwiązanie problemu to sentencja ta odzwierciedli jasno wagę i sens zasady motywowania do działania.

Rolą coacha w myśl tej zasady jest dbałość o to, aby nowo wyzwolona energia podopiecznego została przełożona na zaprojektowane przez niego rozwiązania, wdrożenie ich w życie oraz na zmianę nawyków i utrwalenie wszystkich omówionych zasad.

Kolejność i moment wprowadzenia poszczególnych zasad zależy od coacha, dynamiki oraz przebiegu prowadzonego procesu. Pamiętajmy jednak, że coach nie jest po to aby oceniać, podpowiadać, sugerować, mierzyć coachowanego własną miarą. Coach jest tylko gościem w świecie znanym wyłącznie coachowanemu. Świat ten został stworzony na bazie indywidualnych, jedynych w swoim rodzaju przeżyć i doświadczeń, jakich doznał w swoim życiu podopieczny. Tylko coachowany zna wszystkie zakamarki i detale swojego świata i tylko on sam potrafi odczytać znaki i drogowskazy. Coach ma jedynie ułatwić zobaczenie tych drogowskazów. Zastosowanie zasad, o których rozmawialiśmy uczyni ten proces łatwiejszym i bardziej efektywnym.

Podsumowując, chciałabym jeszcze raz podkreślić, że omówione zasady niezbędne są coachowi i coachowanemu do zakończenia procesu coachingu sukcesem.

Sam coachowany potencjalnie zyska dzięki nim bardzo wiele. Zyska bowiem: poczucie

Autor:

[Agnieszka Elżbieta Czarnecka](#)

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zgody autora zabronione.

bezpieczeństwa i wewnętrznej równowagi wzmocnione: wysokim poziomem samoświadomości, działania w zgodzie z samym sobą, wiarą w siebie, niezależnością, wolnością od poczucia winy, odwagą i odpowiedzialnością za przyjęte rozwiązania i działania. To wszystko niezbędne jest do odnoszenia sukcesów.

Coach dzięki powyższym zasadom otrzyma paszport do świata coachowanego i nagrodę w postaci postępów w rozwoju osobistym i sukcesów podopiecznego.

Kiedy zadaję swoim podopiecznym tytułowe pytanie - „Co byś zrobił gdybyś się nie bał, gdybyś nie miał żadnych ograniczeń?” z niepokojem czekam na odpowiedź. Jest to bowiem sprawdzian również dla mnie jako coacha, czy wdrażam powyższe zasady w odpowiedni sposób, czy są one efektywne.

Jeśli w odpowiedzi na moje magiczne pytanie podopieczny odkrywa nagle przede mną zupełnie inny świat, inny niż ten nakreślony na początku procesu, to znak, że proces odnosi skutki i idziemy do przodu.

Kiedy osoba, z którą pracuję pokazuje pokłady swoich możliwości, kreatywności i pomysłów, kiedy jest wolna od obaw, lęków, kiedy śmiało i odważnie prowadzi mnie jak wytrawny przewodnik po tej jedynej w swoim rodzaju, tylko sobie znanej krainie to wiem, że czuje się ona jak przysłowiowa „ryba w wodzie”. Czuje się komfortowo i bezpiecznie i potwierdza tym, że zasady zdają egzamin. Jeśli dodatkowo uda się wyzwolić w coachowanym odpowiednio dużo energii i przekuć ją na podjęcie działań, kielich radości i satysfakcji dopełnia się.

Cudownie jest obserwować takie efekty i brać udział w podróży do krainy, gdzie niemożliwe staje się możliwe.

Pozostaję w przekonaniu, że udało mi się przekazać kolejną partię wiedzy na temat coachingu i pozwoliła ona na pokonanie kolejnego stopnia wtajemniczenia w tej dziedzinie.

Niestety, gdyby same tylko zasady gwarantowały powodzenie procesu, byłoby to zbyt proste. Przed nami jeszcze sporo pytań i odpowiedzi dotyczących szczegółów procesu coachingu, metod, technik, narzędzi...

Mimo to wierzę, że fascynacja tą dziedziną wzrasta również w Tobie i będziesz towarzyszyć mi w kolejnej wędrówce.

Nasze kolejne spotkanie poświęcone będzie technikom coachingowym.

Serdecznie zapraszam.

Autor:

[Agnieszka Elżbieta Czarnecka](#)

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zgody autora zabronione.