

COACHING DRUGIEJ SZANSY

6



Bartosz Pałgan

Socjolog, coach, trener, doradca zawodowy; od 2015 roku aktywnie wspiera osoby z niepełnosprawnościami, współpracując z fundacjami, stowarzyszeniami i firmami. Autor książki: „*Bóg jest! Spotkałem Go*”.
Motywuje i zagrzewa do walki o życie.

Wielu osobom słowo coaching może kojarzyć się w jakiś określony sposób. Nie jest moją intencją dyskutować w tym artykule czy słusznie czy niesłusznie. W tym tekście chcę skupić się na aspektach praktycznych, na tym, co daje coaching, a nie na tym, czym jest coaching i jak wygląda. Mogę na ten temat powiedzieć dość dużo, bowiem sam zastosowałem to narzędzie, w formie autocoachingu, w czasie mojej rehabilitacji, w trakcie której musiałem na nowo nauczyć się chodzić i mówić! Żeby nie skupiać się tylko na jednym, do tego własnym, przykładzie, tę praktyczność pragnę poszerzyć o efekty mojej pracy jako coacha z osobami z niepełnosprawnościami.

Czym w ogóle jest ten coaching?

Najkrócej mówiąc coaching to rozmowa dwóch osób. Przy czym, co warto zaznaczyć, jedna osoba, ta, która jest coachem, zadaje pytania i próbuje ustalić jakieś fakty. Pytania zadawane są po to, aby wywołać pewną refleksję, żeby rozmówca zastanowił się i przemyślał, nie tyle samą odpowiedź, tylko całe działanie, które się z nią wiąże.

Co ważne, coach to nie cudotwórca. I o ile przyszło mi pracować z osobami, które miały naprawdę różnego rodzaju niepełnosprawności, to nie jest tak, że dzięki coachingowi można się ich pozbyć. Coaching jest czymś, co pozwala żyć z niepełnosprawnością, czerpać radość z życia i iść do przodu mimo problemów, które powoduje niepełnosprawność.

Przykłady z życia

W tym miejscu podam Wam dwa przykłady z mojej pracy coachingowej. Pierwszy z nich dotyczy osoby, która doznała złamania kręgosłupa. Był to młody, bardzo sprawny mężczyzna. Wypadek zdarzył się

w trakcie treningu jednej z siłowych sztuk walki. Co oczywiste, nie wpłynąłem na to, aby ten kręgosłup się zrózł, ale pomogłem temu mężczyźnie w inny sposób. Gdy zacząłem z nim pracować, był świeżo po tym zdarzeniu. Korzystał z respiratora. Był w stanie samodzielnie oddychać przez 15 minut w ciągu dnia, na noc miał podłączone to urządzenie na stałe. Mocno go to irytowało. Próbował odstawić to urządzenie, aby nie musieć z niego korzystać. Ale nie dawał rady. W tym przypadku moje wsparcie polegało na tym, że opowiedziałem mu o metodzie *step by step* i zapytałem, czy chciałby w ten sposób spróbować odstawić to urządzenie. Zgodził się. A więc tutaj zaczęła się praca, i to absolutnie Jego praca. Dodam tylko, że jej efekty były zadziwiające. Po tygodniu osoba ta korzystała z respiratora jedynie 3-4 razy w ciągu dnia. Po dwóch tygodniach ta potrzeba w ogóle nie występowała.

Na tym przykładzie chcę pokazać też główne założenie coachingu. To osoba, która jest coachowana, wykonuje dane zadanie. To jej powinno zależeć na tym, aby zmienić obecny stan, a coach jest jedynie

wsparciem. I tutaj właśnie można odkryć moc tej metody. Ona niczego nie narzuca, ona w pierwszej kolejności, właśnie na zasadzie pytań, próbuje wydobyć z osoby coachowanej to, co jest w Niej najcenniejsze w danym momencie i pracować na gruncie doświadczeń i przeżyć tej osoby. Dopiero w sytuacji gdy doświadczeń własnych, do których dana osoba mogłaby się odwołać nie ma (bo przecież nie wszyscy musieli być w podobnej sytuacji wcześniej, albo coś co zrobili, nie przyniosło spodziewanego rezultatu), coach może zapytać o to, czy dana osoba chce usłyszeć jego doświadczenia. Być może chce, aby w tym momencie w ramach coachingu pojawiły się elementy trenerskie, czy też mentoringowe, a więc takie, które mówią co dana osoba zrobiłaby w określonym momencie. Jest to propozycja, którą klient może zaakceptować lub nie – i coach to absolutnie uszanuje. W przypadku, gdy Klient się zgodzi, następuje przekazanie takiej informacji, a następnie pytanie: i co Ty na to? W tym momencie jest czas i okazja na refleksję nad tym, co klient usłyszał i jak takie działanie może pomóc mu w osiągnięciu wyznaczonego celu.

A teraz czas, aby przytoczyć kolejny przykład z pracy coachingowej. Poproszony zostałem o wsparcie pewnej osoby w zmianie w pracy. Po wypadku samochodowym osoba ta, wcześniej doskonale funkcjonująca w dziale sprzedaży, nie może odnaleźć się w najprostszych pracach administracyjnych. Klucz do sukcesu tkwił nie

w pracy zawodowej, a w uzyskaniu satysfakcji z życia codziennego. Udało mi się to ustalić w czasie rozmowy wstępnej. Dowiedziałem się tego na podstawie pytań, które często są tak niechętnie widziane przez osoby coachowane, a które pozwalają tak wiele uzyskać. W tym wypadku, mimo że na pierwszy rzut oka chodziło o pracę zawodową, nasza współpraca coachingowa dotyczyła życia codziennego, znalezienia jego sensu i umiejętności czerpania z niego satysfakcji.

Jak widać, coaching może zaprowadzić w zupełnie nowym kierunku, często niespodziewanym zarówno dla coacha jak i coachowanego. Jest to droga do przejścia wyłącznie dla osoby coachowanej, a klucz do sukcesu może być nieraz głęboko ukryty!

Jesteś studentem Politechniki Łódzkiej?

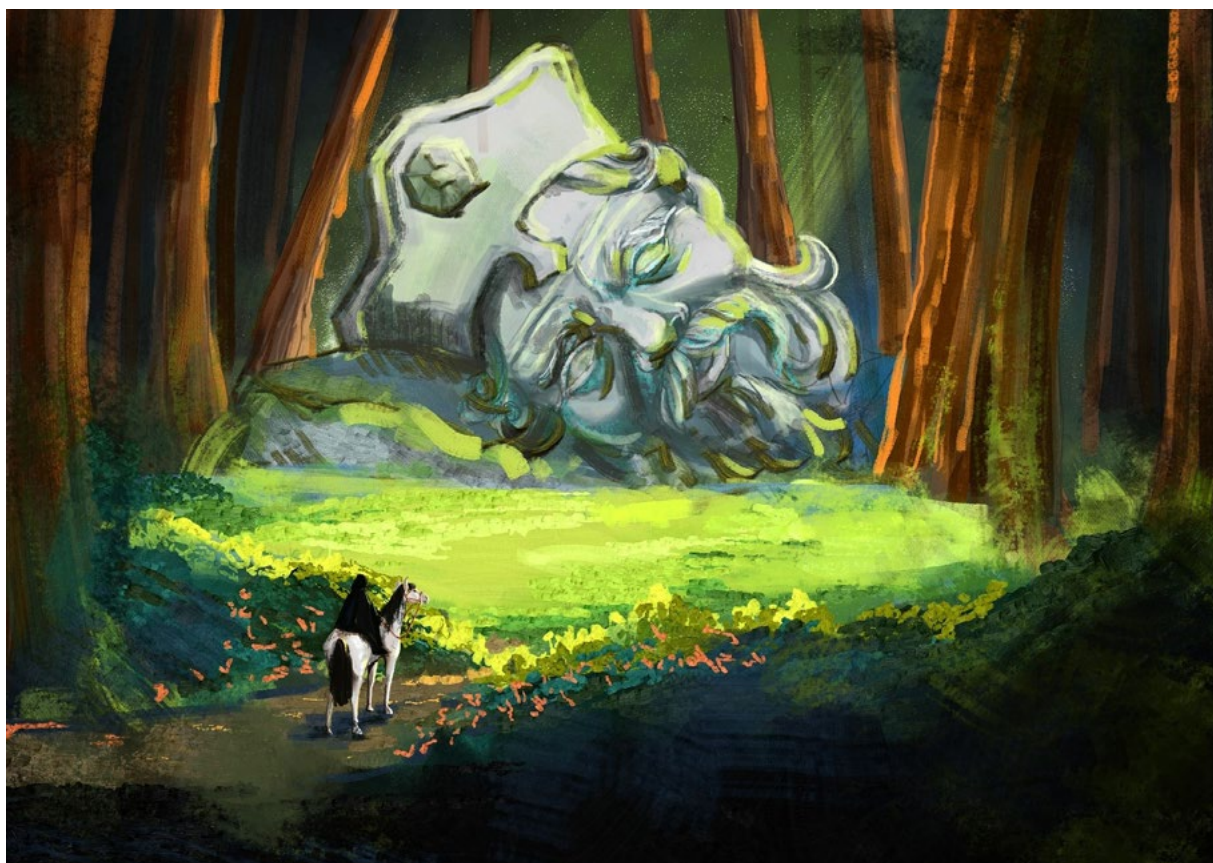
Napisz do mnie!

Mam dla Ciebie propozycję bezpłatnych sesji coachingowych!

Dla pierwszych 5 zainteresowanych mam 3 darmowe sesje coachingowe. Dla wszystkich pozostałych po jednej – próbnej sesji gratis.

b.palgan@gmail.com

<https://progzycia.pl/>



Autor: Paulina Przewoźna