**Międzynarodowy Tydzień Coachingu 2016: Co to jest coaching? Poznaj 5 zasad profesjonalnego coachingu.**

**W dniach 16-22.05.16 w wielu miastach Polski odbywać się będę wydarzenia w ramach Międzynarodowego Tygodnia Coachingu 2016. Organizatorem corocznego wydarzenia jest International Coach Federation (ICF), czyli największa ogólnoświatowa organizacja coachingowa reprezentująca środowisko profesjonalnych coachów. Celem międzynarodowej akcji jest poinformowanie opinii publicznej o wartościach wynikających z pracy z profesjonalnym coachem m.in. w obszarze biznesu, ale także rozwoju osobistego i zawodowego. Poniższy artykuł przybliża, co to jest coaching i jakie powszechnie funkcjonują mity na temat coachingu oraz wskazuje 5 zasad, po których można poznać profesjonalny coaching.**

**Mity związane z coachingiem.**

**1. Coaching to show motywacyjne.**

Wiele osób, z którymi rozmawiam ma już jakieś wyobrażenie na temat tego, czym jest coaching. Spotykam się np. z takimi stwierdzeniami: „Tak, znam to. Na ostatnim wyjeździe firmowym mieliśmy spotkanie z takim coachem. Jak nakręcony wyrzucał z siebie slogany typu: Możesz osiągnąć wszystko, czego tylko chcesz!, ale wiesz ja…”. Cóż rozumiem, nie do każdego trafiają mówcy motywacyjni, ale to akurat nie ma nic wspólnego z coachingiem, choć ogólne przeświadczenie jest inne, bo przecież ten ktoś był anonsowany jako coach.

Oczywiście mówca motywacyjny może być również coachem, ale podczas show motywacyjnego pełni zupełnie inną rolą i korzysta z zupełnie innych narzędzi niż coach, a co za tym idzie, osiąga inne rezultaty. Zobacz sam, teraz gdy czytasz ten tekst, można Cię określić jako czytelnika, ale jesteś też kobietą lub mężczyzną, jesteś młody, albo dojrzały. Natomiast podczas czytania, to ma drugorzędne znaczenie. Ważne jest to, że masz umiejętność czytania, korzystasz z określonych narzędzi (wzrok, umysł), potrafisz przetwarzać informacje i wyciągać wnioski. Bycie młodym lub dojrzałym nie wyklucza tego, że ktoś jest również czytelnikiem, ale nie jest jednoznaczne, z tym że ten ktoś potrafi czytać.

**2. Coaching to doradztwo.**

Spotykam się również ze stwierdzeniami, albo raczej oczekiwaniami, że coach powie komuś, jak ten ma osiągnąć swój cel. Oczywiście czasami takie metody mogą być najbardziej skuteczne i jeżeli Klient oczekuje takiego wsparcia, to najlepszym dla niego specjalistą będzie doradca albo mentor, ale nie coach. Co więcej, według mnie, jeżeli coach jest akurat również mentorem w określonej dziedzinie, to nawet udzielając takiej formy wsparcia dla Klienta, powinien jasno zakomunikować i oddzielić proces coachingu od doradztwa. W coachingu istotne jest bowiem, aby budować u Klienta poczucia sprawczości i odpowiedzialności, a w momencie, kiedy otrzymuje on gotowe recepty, to wówczas staje się to niemożliwe.

**3. Coaching to szkolenie lub trening.**

Jeszcze inaczej mogą postrzegać coaching osoby pracujące w dużych firmach, gdzie często stosuje się coaching operacyjny (coaching on the job) i najczęściej polega to na tym, że przełożony towarzyszy swojemu podwładnemu (np. handlowcowi) podczas rozmowy z Klientem. Przełożony obserwuje zachowanie swojego podwładnego np. pod kątem realizacji przez niego standardów sprzedaży i obsługi Klienta, a po zakończonym spotkaniu udziela informacji zwrotnej (feedback). To z kolei jest podstawą do ustalenia nowych celów rozwojowych, nad którymi pracuje pracownik, doskonaląc swój warsztat.

Taka forma treningu, bo tak raczej trzeba to nazwać, opiera się gównie na pracy na modyfikacji zachowań, co w przeciwieństwie do coachingu holistycznego (praca na wartościach, przekonaniach, strategiach, przyczynach zachowań) zwykle prowadzi do płytkich i krótkotrwałych zmian. A ponadto często wymaga od pracodawców stosowania bardzo kosztownych systemów motywacyjnych, które mają zachęcić pracowników do określonych zachowań.

Menadżerowie natomiast często zostają zobligowani do prowadzenia coachingów, niezależnie od tego, czy mają wystarczające kompetencje i umiejętności w tym zakresie. A to z kolei zaowocowało pojawieniem się w języku korporacyjnym takich zwrotów jak zostać skołczowanym, czy iść na czołging, co zwykle oznacza nawet nieotrzymanie informacji zwrotnej od przełożonego, tylko zostanie opieprzonym przez szefa.

Wiele osób za coaching uważa również szkolenia, co najprawdopodobniej wiąże się z dosłownym tłuczeniem słowa „coach” na polski odpowiednik „trener”. Często spotykam się z używaniem tego słowa, jako synonimu np. dla zawodu trenera biznesu. A podkreślić należy, że są to dwa zupełnie różne zawody, bazujące na różnych technikach. Najprościej ujmując w przypadku szkolenia, chodzi o przekazywanie wiedzy z zewnątrz (transfer wiedzy od trenera do uczestnika szkolenia), natomiast w coachingu wiedza jest wydobywane z wewnątrz klienta, a coach jedynie inspiruje klienta do samodzielnego poszerzania swojej wiedzy.

Ponadto w coachingu najczęściej mamy jednego uczestnika (klienta) a po drugiej stronie trenera. Nawet gdy pod uwagę weźmiemy coaching zespołowy, to i tak różni się on od szkolenia, ponieważ wymaga zastosowania przez coacha innych narzędzi, niż podczas szkolenia wykorzystuje trener. Jednym słowem czym innym jest mówienie do zespołu od prowadzenia coachingu z zespołem.

**4. Coaching to psychoterapia.**

Zauważyłem też, że część osób, które zgłasza się na coaching, spodziewa się, że będzie to forma pracy terapeutycznej, a coache pomoże im rozwiązać problemy np. natury emocjonalnej. Tutaj trzeba jednak stanowczo zaznaczyć, że coaching i psychoterapia to dwie zupełnie różne formy interwencji i wsparcia. W Polsce w porównaniu z Europą Zachodnią czy Stanami Zjednoczonymi niestety wciąż wizyta u terapeuty, psychologa, czy psychiatry traktowana jest jako coś wstydliwego, a ludzie obawiają się stygmatyzowania społecznego.

Zapewne dlatego łatwiej jest wielu osobom zwrócić się po pomoc do coacha niż do właściwego w tym przypadku specjalisty. Jeżeli taka osoba trafi na profesjonalnego coacha, to może być pewna, że ten zachowa się zgodnie ze standardami etycznymi i wytłumaczy jej, że w pewnym momencie obszar jego kompetencji się już kończy, a wsparciem wówczas może być specjalista innej dziedziny.

Problem może jednak się pojawić w momencie, gdy coach, którego wybraliśmy, jest coachem jedynie z nazwy. A z racji tego, że zawód coacha nie jest jeszcze w pełni uregulowany (choć jest już na liście zawodów), to tytułować mianem coacha może się praktycznie każdy. Dlatego też, gdy już zastanawiasz się nad coachingiem, to sprawdź najpierw coacha, z którego usług planujesz skorzystać. Pytaj się o ukończone szkoły, liczbę godzin przebytych szkoleń, certyfikaty, akredytacje, przynależność do organizacji zrzeszających coachów (np. ICF, ICC, Izba Coachingu), doświadczenie, oraz jakie efekty posiada w dziedzinie, w której się specjalizuje.

**Definicja coachingu.**

Jak mogłeś zauważyć, poradziłem sobie z dylematem, czy przedstawiając się Tobie mówić, że jestem coachem, czy też nie mówić. Zaakceptowałem to, że na początku może to wywoływać różne skojarzenia i emocje i jest to zrozumiałe, bo każdy ma inne doświadczenia. Moją rolą jest natomiast pokazanie Tobie tego, jak ja rozumiem coaching, jakimi wartościami się kieruję i jakich zasad się trzymam. Co do definicji coachingu to jest ich wiele, ale osobiście bardzo bliska jest mi poniższa:

**Coaching jest procesem, którego głównym celem jest wzmocnienie Klienta oraz wspieranie Go w samodzielnym dokonywaniu zamierzonej zmiany (w oparciu o własne odkrycia, wnioski i zasoby).**

-definicja ICC

A po to, żeby jeszcze bardziej zobrazować Ci, czym jest dla mnie coaching, poniżej przytaczam piękną historię.

**Historia Miltona Ericksona.**

Pewnego dnia, gdy byłem jeszcze uczniem szkoły średniej, do naszego gospodarstwa przybłąkał się koń. Miał na sobie siodło, był bardzo spocony i dyszał. Daliśmy mu wody, a mój ojciec postanowił odprowadzić go do właściciela. Nikt jednak nie wiedział, skąd koń przyszedł…

Ojciec wsiadł na niego i poprowadził w kierunku drogi. Wiedział, że koń wybierze właściwy kierunek, choć nie wiedział, jaki on będzie. Koń pognał do przodu. Od czasu do czasu zatrzymywał się i wchodził na pola skubać trawę. Wtedy ojciec delikatnie przypominał mu o drodze. Po pewnym czasie koń skręcił do czyjegoś gospodarstwa.

Ucieszony i zdumiony gospodarz wybiegł na spotkanie i zapytał ojca:

*Skąd wiedział Pan, że koń pochodzi właśnie z mojego gospodarstwa? Na co ojciec odrzekł:*

*Nie wiedziałem. To koń wiedział. Ja tylko kierowałem jego uwagę na drogę…*

Ta historia opowiedziana niegdyś przez Miltona Ericksona doskonale oddaje to, czym jest coaching. A czytając ją, prawdopodobnie stało się dla Ciebie jasne, kto w tej relacji był Klientem a kto coachem. Zachowaj jednak spokój! Wprawdzie podczas sesji coachingowych wykonuje się różnego rodzaju ćwiczenia, także takie, w które angażujemy nasze ciało, ale nikt nie będzie próbował Cię „ujeździć”, czy też okiełznać.

A gdyby jednak po Twojej stronie pojawiły się właśnie takie odczucia, to będziesz mieć pewność, że z tym coachem nie zwiąże Cię nić porozumienia, a zatem praca z nim, nie ma większego sensu. Zachowaj jednak ciekawość i znajdź innego coacha, bo generalizacja jednego doświadczenia na całe życie, byłaby chyba dość ograniczająca. Prawda? A przecież jeżeli już zdecydowałeś się na przygodę z coachingiem, to pewnie czujesz potrzebę pokonywania różnego rodzaju ograniczeń…

**Zasady profesjonalnego coachingu.**

Milton Erickson zostawił nam nie tylko tą piękna opowieść, ale także kilka kluczowych zasad, na których opiera się relacja coacha z coachee (Klientem). A pierwszą z nich jest:

**1 zasada: Ludzie są w porządku tacy, jakimi są.**

Rolą coacha będzie zbudowanie z Tobą porozumienia i to na tyle głębokiego, abyś doświadczył tego, jak bardzo jesteś ważny dla swojego współrozmówcy i jak wielkim szacunkiem darzy Cię i Twoje wartości. Oczywiście nie znaczy to, że coach zawsze ma taki sam system wartości jak Ty, ale że rozumie i szanuje to, jaki Ty jesteś i że jest otwarty na to, aby poznać Twój świat.

**2 zasada: Zmiana jest nieunikniona.**

W świecie, w którym żyjemy, wszystko, co nas otacza, ulega ciągłym zmianom. Wszystko jest dynamiczne, niezależnie od tego, czy to akceptujesz, czy też nie. Naturalne jest to, że to, co nowe, nieznane może budzić w Tobie lęk, ale równie dobrze może budzić ciekawość. Zmiany nie jesteś w stanie powstrzymać, ale możesz wpłynąć na to, jaka będzie Twoja reakcja na zmianę.

**3 zasada: W każdym zachowaniu zawarta jest pozytywna intencja.**

Za każdym zachowaniem, nawet tym, które rani, krzywdzi, kryje się jakaś pozytywna intencja. Tak, więc np. krzyk może oznaczać też wołanie o to, aby zostać zauważonym. Ukrywanie się, może być manifestacją głębokiej potrzeby bezpieczeństwa. A za agresją, która wynika ze strachu, może kryć się np. chęć odparcia niebezpieczeństwa. Nie chodzi o to, aby usprawiedliwiać takie czyny, czy je potępiać, ale żeby oddzielić działanie od intencji danej osoby. Ponieważ wtedy otwiera się przed Tobą droga, aby można było znaleźć nowe, lepsze i zdrowsze sposoby na uzyskanie tego samego rezultatu.

**4 zasada: Ludzie zawsze dokonują najlepszego wyboru, ze wszystkich możliwych na dany moment.**

Jeżeli podejmujesz jakąkolwiek decyzje, to swój wybór opierasz na posiadanej przez Ciebie w danym momencie wiedzy. A wiedza ta pochodzi z Twoich doświadczeń oraz z dostępnych dla Ciebie zewnętrznych informacji. Nie istnieje zatem możliwość, abyś dokonał złego wyboru. Wybierasz to, co jest dobre dla Ciebie na dany moment i w kontekście posiadanej przez Ciebie wiedzy.

**5 zasada: Ludzie już posiadają wszelkie zasoby, jakie są im potrzebne.**

Zadaniem coacha nie jest to, aby ukierunkować Cię zgodnie z jego planem, bo oznaczałoby to, że on wie lepiej od Ciebie, co jest dla Ciebie dobre. A tego nie wie nikt poza Tobą samym. Rolą coacha będzie zatem stworzenie dla Ciebie takich warunków, abyś sam dostrzegł tkwiący w Tobie potencjał i znalazł w sobie odpowiedź na te wszystkie pytania, które sobie stawiasz w danym momencie.

Notka prasowa sporządzona na podstawie artykułu opublikowanego na blogu [KlimTomasz.pl](http://www.klimtomasz.pl) pt. ["Co to jest coaching? Poznaj 5 zasad profesjonalnego coachingu."](http://klimtomasz.pl/co-to-jest-coaching/)

Obraz wykorzystany w artykule to: "Ucieczka" autorstwa Katarzyny Nyczke-Klim, olej na płótnie, [Nyczke.pl](http://www.nyczke.pl)