



Akademia Młodego Ekonomisty

Temat

Coaching - interaktywny proces
rozwoju osobistego i zawodowego

dr hab. Joanna Żukowska, prof. SGH

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie



Coaching

Coaching to pomoc i kierowanie rozwojem umiejętności oraz kompetencji osoby, w określonej dziedzinie prowadzone indywidualnie przez coacha. Jego istotnym elementem jest partnerska relacja i wzajemne zaufanie między osobistym coachem, a jego uczniem/klientem/sportowcem/pracownikiem/zespołem. Zasadniczym zadaniem coachingu jest wsparcie osoby objętej coachingiem w osiągnięciu przez nią uzgodnionych z coachem celów

Cechy coachingu



- Dobrowolność



- Brak dyrektywności



- Wspomaganie procesu uczenia



- Bazowanie na pytaniach



- Pobudzanie do myślenia



- Szacunek i akceptacja wartości coachowanego



- Nierozzerwalny związek z rozwojem osoby coachowanej



- Świadome dokonywanie zmian



- Koncentracja na osiągnięciu celu



- Człowiek jako centrum procesu coachingowego



- Waga wzajemnej relacji



- Samodzielne korzystanie z własnych zasobów, talentów i możliwości przez osobę coachowaną



- Maksymalizacja aktywności osoby coachowanej

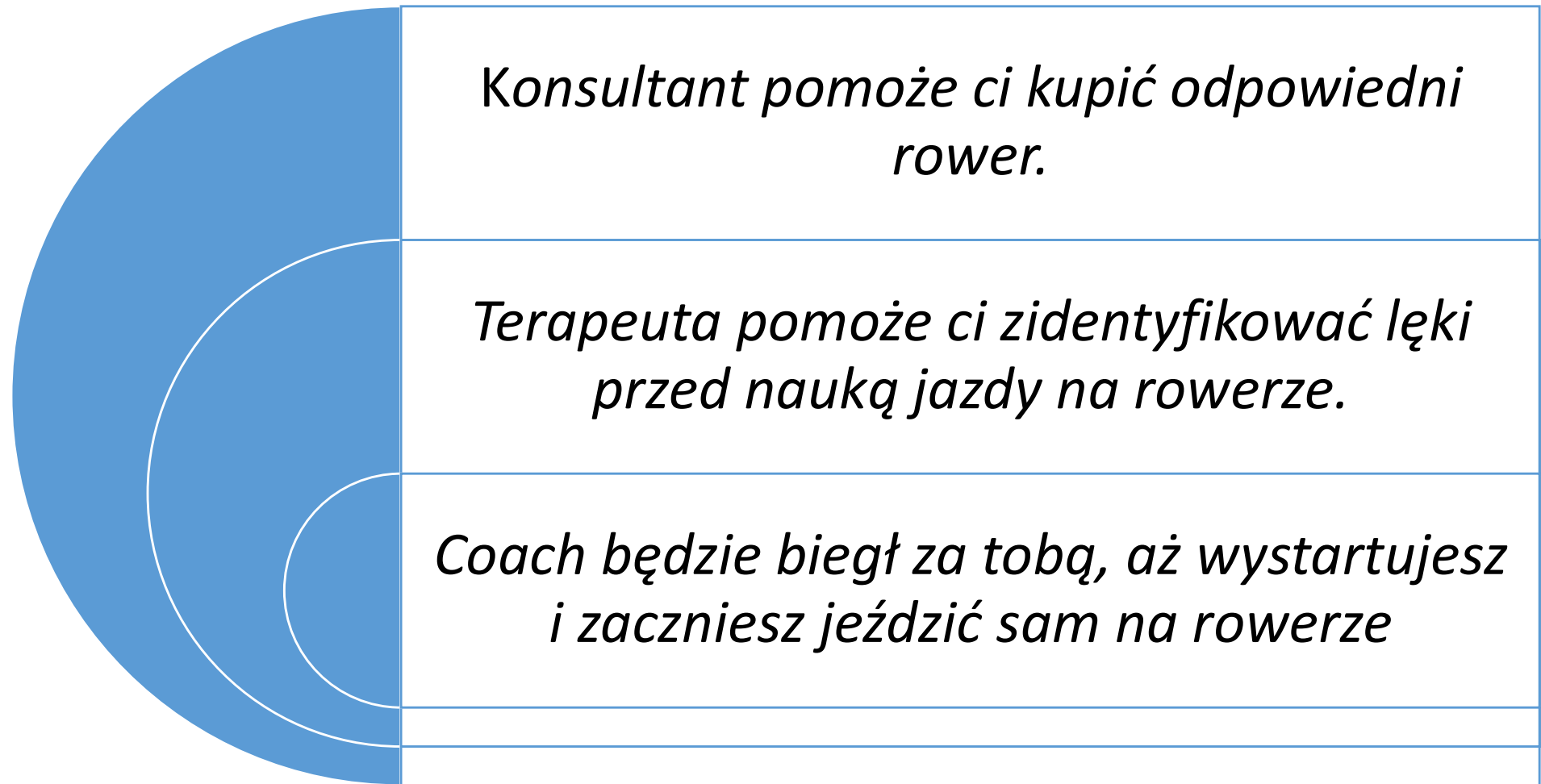


- Indywidualna odpowiedzialność za proces



- Ekologia celów

Konsultant – terapeuta – coach



Umiejscowienie coachingu

← Rozwiązanie narzucone z zewnątrz			Rozwiązanie pochodzące z wewnątrz →			
Radzenie – udzielanie rad	uczenie	mentorowanie	coaching	Counselling	terapia	medytacje
← Skupienie na osiągnięciach			Skupienie na potencjale, zasobach →			

Odmiany coachingu



Odmiany coachingu

Coaching indywidualny – najczęstsza forma coachingu, polegająca na pracy coacha z indywidualnym klientem.

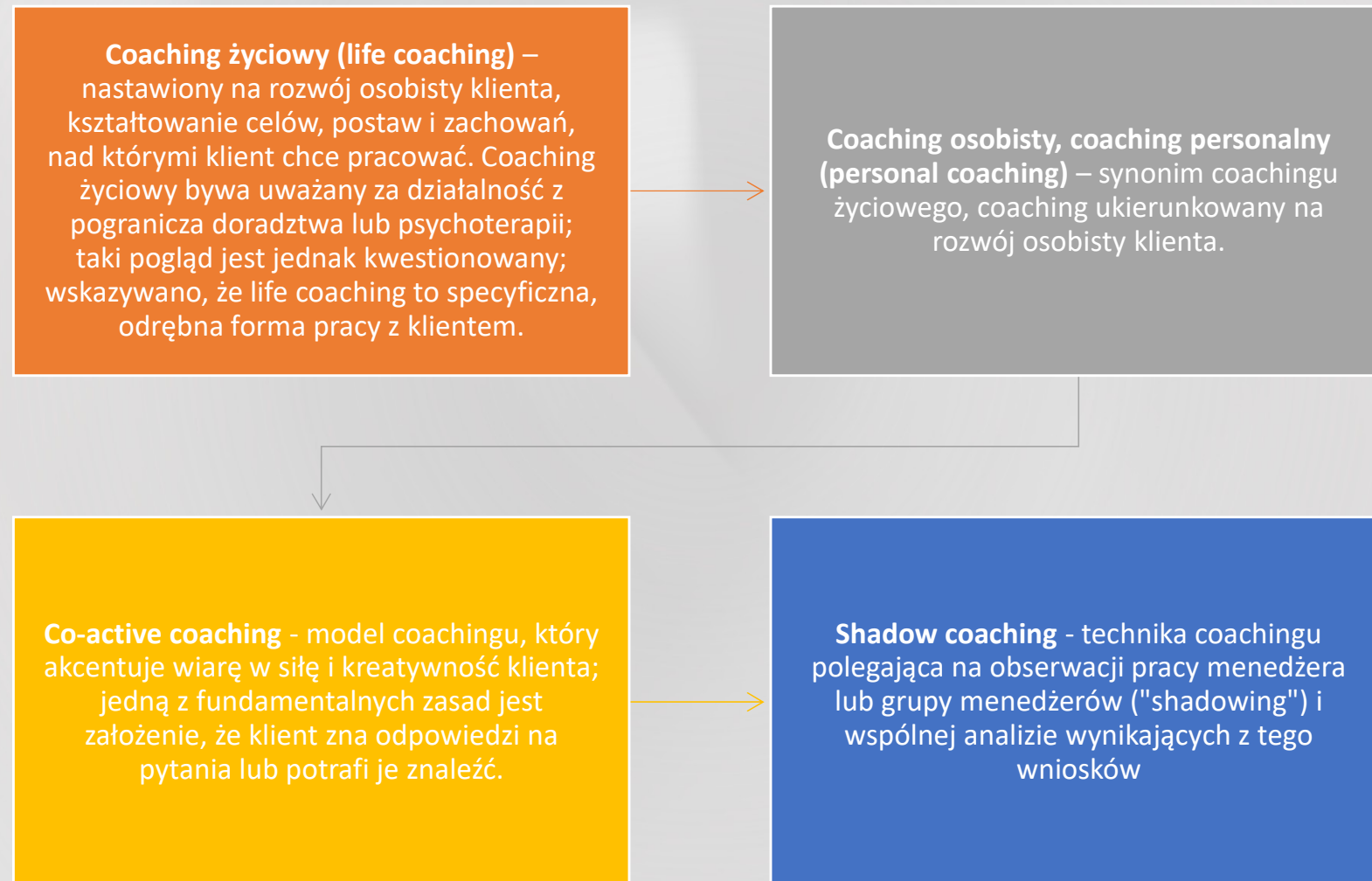
Coaching grupowy (team coaching, group coaching) – wspieranie rozwoju grup i zespołów, pomoc w osiągnięciu przez nie zakładanego poziomu efektywności.

Coaching biznesowy (business coaching) – adresowany do biznesmenów, uwzględniający specyfikę działalności biznesowej, najczęściej prowadzony w kontekście firmy.

Coaching menedżerski (manager coaching) – kierowany do kadry zarządzającej przedsiębiorstw (menedżerów). **Executive coaching** – odmiana coachingu menedżerskiego adresowana do najwyższej kadry kierowniczej (dyrektorów, prezesów firm).

Coaching specjalistyczny (specialty coaching) – synonim coachingu eksperckiego.

Odmiany coachingu



Odmiany coachingu

Corporate coaching – coaching biznesowy nastawiony na wspieranie organizacji (korporacji) w osiąganiu określonych celów.

Coaching narzędziowy – skupiony na rozwijaniu konkretnych umiejętności, na przykład w przypadku kadry zarządzającej przedsiębiorstw.

Leadership coaching – ukierunkowany na rozwój kompetencji przywódczych.

Performance coaching – nastawiony na poprawę efektywności działania, osiąganie wyznaczonych celów.

Coaching zawodowy (professional coaching, career coaching) – związany z rozwojem, karierą, dotyczący różnych grup zawodowych (niekoniecznie związanych z działalnością w biznesie; mogą to być np. artyści, dziennikarze, przedstawiciele wolnych zawodów itp.).

Coaching ekspercki (expert coaching) – skupiony na specjalistycznej tematyce związanej z zawodem wykonywanym przez klienta.

Odmiany coachingu

Unitive coaching – odmiana coachingu życiowego oparta na psychologii głębi Carla Gustava Junga, psychologii Gestalt, psychologii humanistycznej i filozofii egzystencjalnej. W unitive coaching różne aspekty funkcjonowania człowieka są postrzegane jako jedność.

Coaching integralny (integral coaching) - coaching inspirowany teoriami amerykańskiego pisarza Kena Wilbera, propagatora tzw. psychologii integralnej, łączącej psychologię, filozofię i mistycyzm.

Somatic coaching - coaching, w którym praca z klientem obejmuje również elementy tzw. pracy z ciałem (np. ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne).

Co-coaching - sytuacja, gdy równorzędni partnerzy świadczą sobie nawzajem usługi coachingowe.

VIP coaching – coaching adresowany do osób o statusie VIP (np. polityków, członków elit finansowych, szefów wielkich firm itp.)

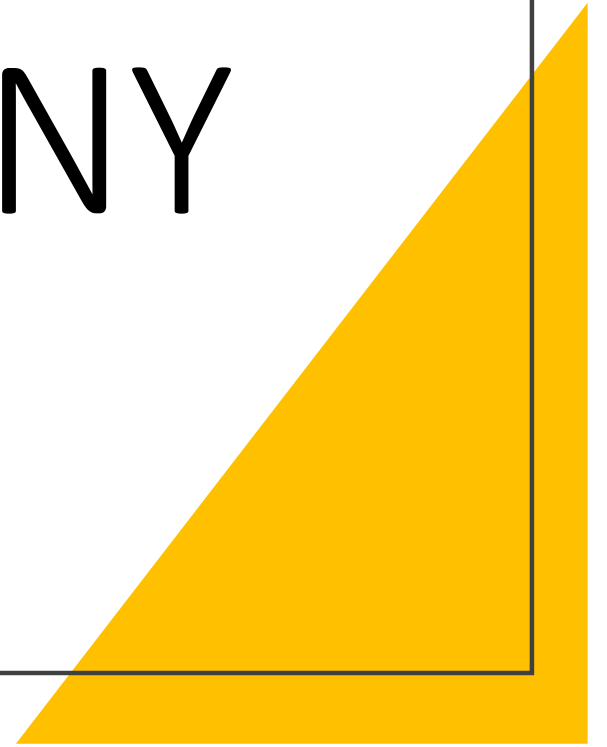
Coaching indywidualny (osobisty, personalny)

- Life coaching (życiowy)
- Biznesowy
- Ekspercki (specjalistyczny) – wspierany coachingiem obserwacyjnym
- Przywódczy, executive, menedżerski.
- Co – coaching
- Sprzedażowy
- Kariery (rozwoju, profesjonalny, zawodowy)

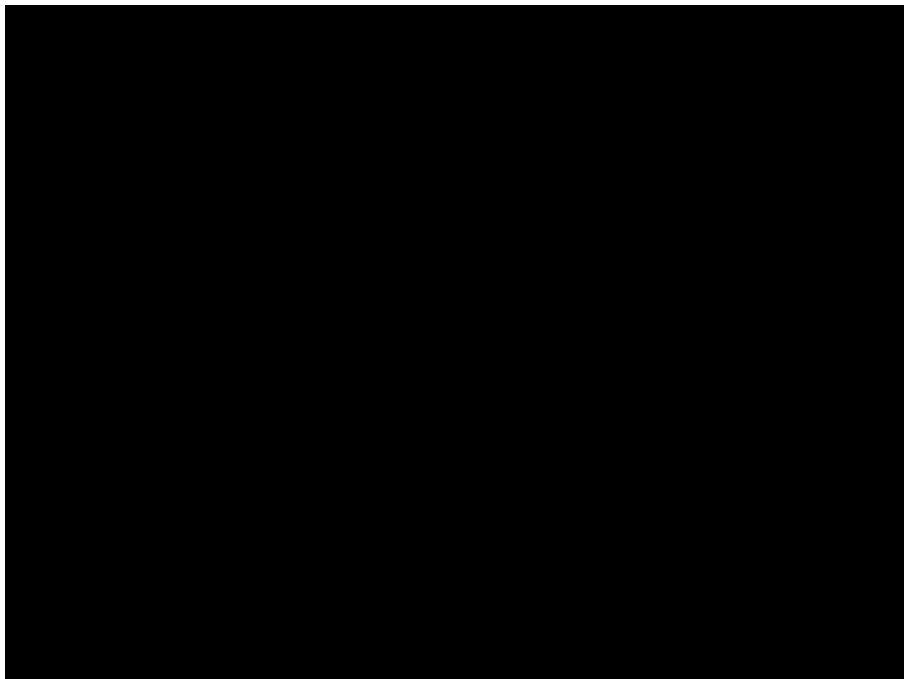
Coaching zespołowy (team coaching, grupowy)

- Coaching biznesowy (corporate coaching)
- Shadow coaching

COACHING INDYWIDUALNY



- Jak coaching działa?



Model SMART

Specyficzny (Specific)	• co chcesz zrobić
Mierzalny (Measurable)	• jak to zweryfikujesz
Ambitny (Ambitious)	• jak to zrobisz
Realny (Real)	• jaka jest szansa sukcesu
Określony w czasie (Timely)	• kiedy to zrobisz

Pytania SMART

Co to dla Ciebie znaczy nie robić błędów? A jakie błędy aktualnie popełniasz? W którym momencie orientujesz się, że je popełniasz?

W czym pomoże Ci pełna znajomość ortografii?

Co Ci da bezbłędne pisanie? Jak to wykorzystasz? Jak będziesz się wtedy czuł/a?

Jak dużo czasu zajmie Ci dojście do celu?

Kiedy zamierzasz to osiągnąć?

Czy cele są SMART

Chcę znać
wzory
matematyczne

Muszę nauczyć
się proporcji
chemicznych

Spróbuję
przebrnąć
przez „Potop”

Postaram się
uczyć na
klasówkę

Brak identyfikacji własnych sposobów uczenia się

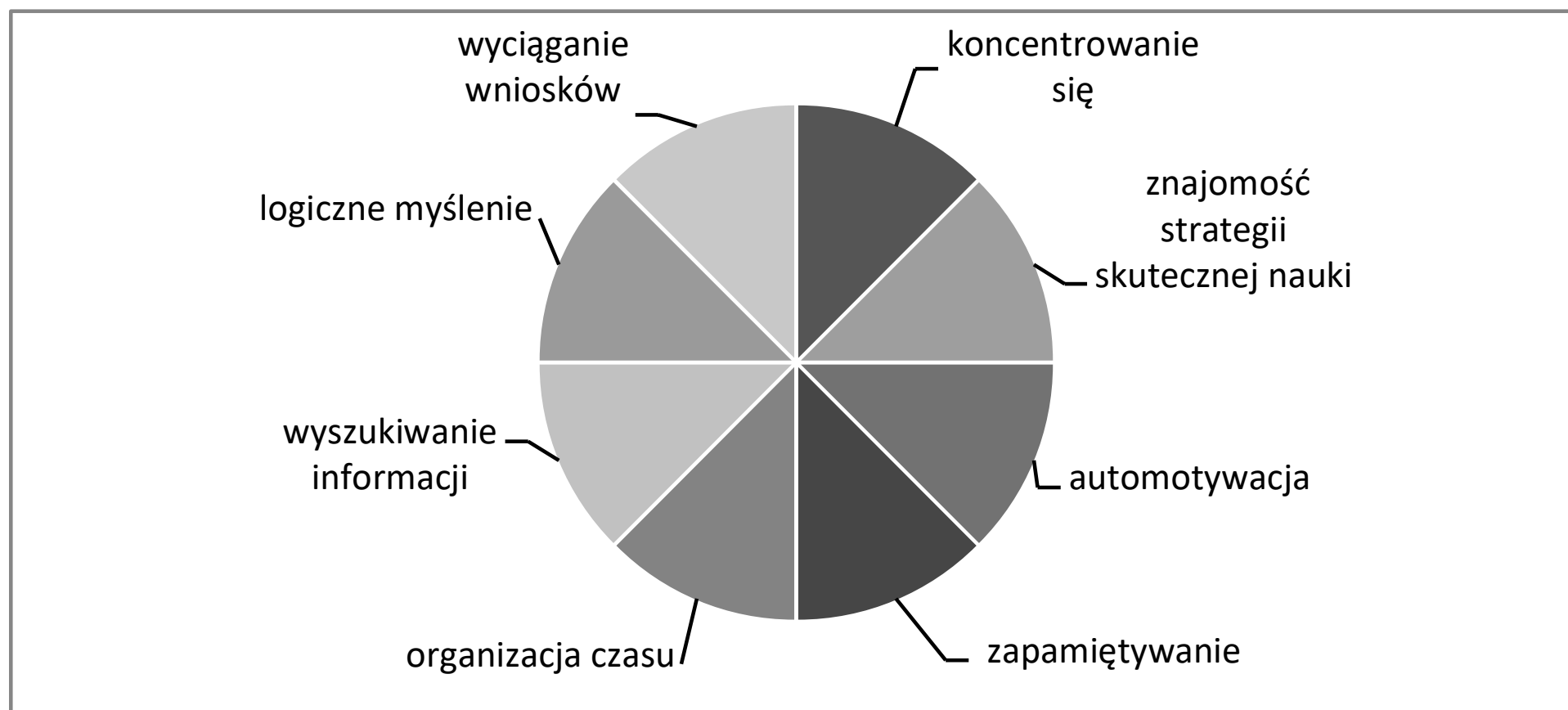
Uczeń, nie potrafi skoncentrować się nad zadaniem.

Uczeń, w trakcie nauki, je obiad, ogląda telewizję, rozmawia z rodzeństwem

Uczeń ma problem, z czytaniem ze zrozumieniem

Uczeń, nie odkrył w jaki sposób najłatwiej się uczy, czy siedząc, leżąc, chodząc. Nie ma świadomości czy ma pamięć wzrokową, słuchową, czy też kinetyczną.

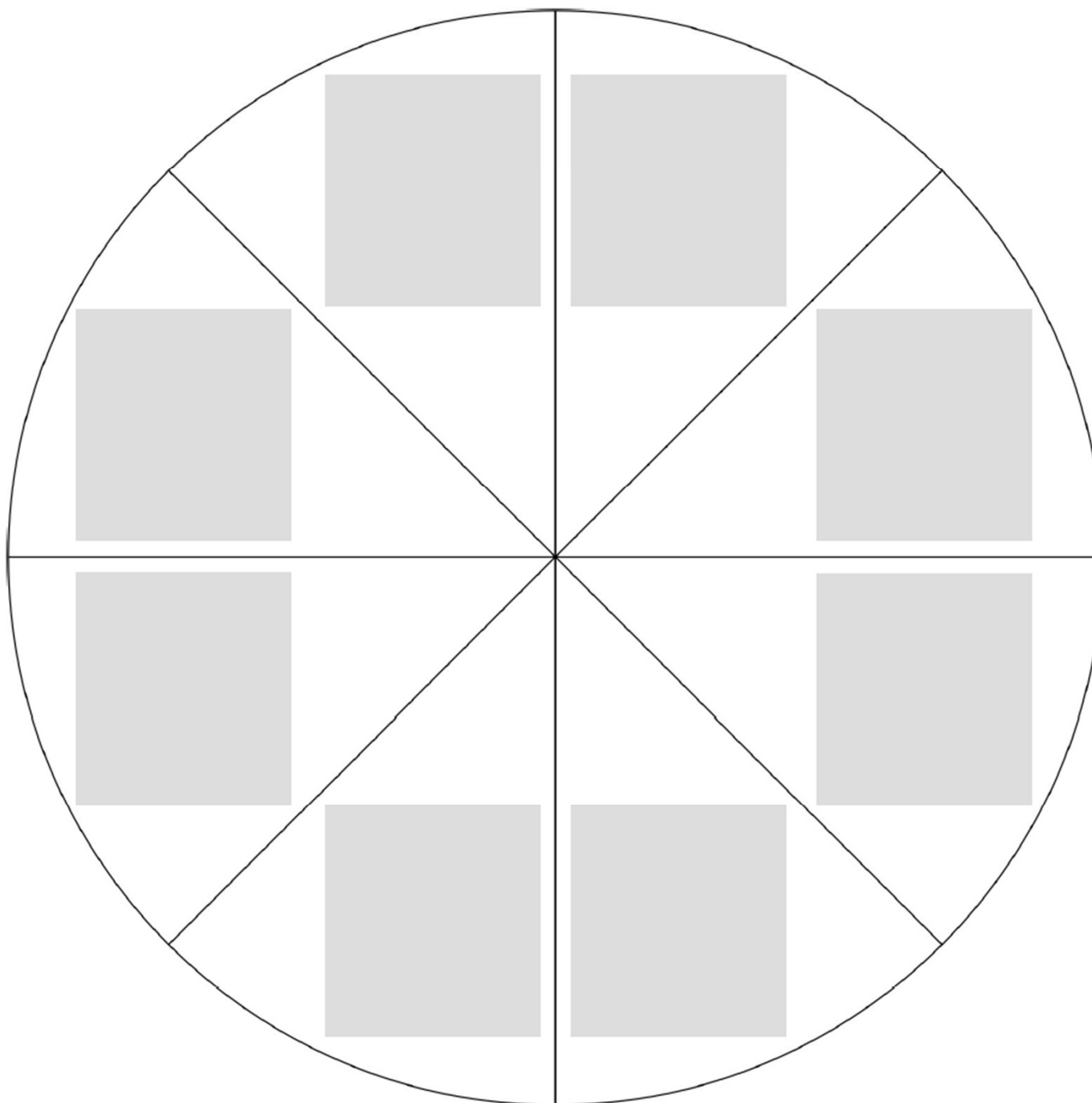
Koło nauki



Koło rozwojowe

- 1. Określ 8 obszarów priorytetowych.
- 2. W skali od 1-10 oceń na ile ważny jest ten priorytet.
- 3. W skali od 1-10 oceń na jak dziś realizujesz ten priorytet.
- 4. Sprawdź, który obszar jest najbardziej deficytowy.

KOŁO ROZWOJOWE



Co warto przeczytać

- M. Holliday – Coaching, mentoring i zarządzanie. Jak rozwiązywać problemy i budować zespół, Helion, Gliwice 2006
- J. Rogers – Coaching, GWP, Gdańsk 2010
- HBR, Coaching i mentoring, MT Biznes, Warszawa 2006
- M. Bennewicz – Coaching i mentoring w praktyce, G+J, Warszawa 2011
- M. Nowak - Moc coachingu, Helion, Gliwice 2011

