Fundamentele Coachingului: Pregătirea pentru Transformare Personală

Tot ce trebuie să știi pentru a-ți alinia mintea, emoțiile și acțiunile în timpul coachingului.

Imaginează-ți viața precum un **spectacol grandios** pe o scenă imensă, iar **tu ai rolul principal** în piesa numită **existență**.

În spatele cortinei, ca la fiecare spectacol de succes, există o întreagă echipă care ajută, pregătește sau ghidează actorii. Gândește-te la această echipă ca la mulțimea oamenilor din viața ta care te-au inspirat, motivat sau ajutat până în prezent.

Acum, unii oameni au avut posibilitatea și plăcerea de a lucra cu un coach, căruia în această povestioară îi vom atribui măscuța de **regizor**. Pentru că el este omul care înțelege cel mai bine nevoile și potențialul fiecărui actor în parte.

Așa cum un **regizor** lucrează îndeaproape cu un **actor**, ajutându-l să se descopere, să-și dezvolte abilitățile, să-și înțeleagă emoțiile și să-și găsească vocea autentică, la fel eu, ca și **coach**, te însoțesc pe drumul către cea mai bună versiune a ta.

La fel cum în culisele unui spectacol se desfășoară muncă grea, sacrificii și pregătire intensă, așa te susțin și eu să îți dedici eforturile pentru a-ți **atinge obiectivele**.

Astfel, în urma celor 5 ani de **regie** cu peste 200 de **actori**, am creat acest ebook cu **secrete din culisele coachingului**, care te învață cum să profiți de ședințele sau sesiunile la care participi, astfel încât să poți extrage cât mai multă informație de valoare.

Citind acest ebook vei descoperi care este rolul fiecăruia dintre noi în procesul tău de dezvoltare, cunoaștere de sine și/sau de schimbare, cât și 15 modalități despre cum să te pregătești pentru fiecare ședință de coaching. Astfel, vei crește considerabil șansele de a ajunge la rezultatele

dorite în cel mai scurt timp posibil, cât și de a primi înapoi un return cât mai mare al investiției tale (de timp, atenție, energie și bani).

Ce vei citi în acest e-book?

01. Te invit să co-creăm acest spațiu dintre noi

02. Suntem aceleași persoane în toate relațiile noastre, inclusiv în relația de coaching

03. Nu încerca să impresionezi sau să faci pe plac

04. Tratează fiecare ședință ca și când ar costa 1,000 Eur

05. Fii implicat în procesul tău de cunoaștere de sine și creștere

06. Fii pregătit/ă să fii provocat/ă

07. Dedică o agendă special pentru acest proces

08. Relația dintre noi este de COLABORARE și COORDONARE

09. Procesul, deciziile și responsabilitatea rezultatelor sunt ale tale

10. Așteaptă-te să fii oglindit, ca sa te vezi mai bine

01. Te invit să co-creăm acest spațiu dintre noi

Te încurajez să privești relația dintre noi ca pe un mediu în care te poți afișa exact așa cum ești, ba chiar îl poți vedea ca pe un mediu de testare și dezvoltare a capacității tale de a spune cât mai mult din ceea ce simți, ce ai nevoie și de a da feedback. Iar aici, mă refer la feed-back în mod și timp REAL - fără să fie cerut de mine, în prealabil. Fă-o atunci, pe loc, când simți că vrei să zici ceva.

De multe, în relațiile noastre de la job, sau chiar și cele de prietenie, sau cele romantice nu ne dăm voie să fim cine suntem, să zicem ce dorim cu adevărat, sau să cerem ce avem nevoie. Aici o poți face mai mult decât în orice altă relație, și chiar te invit să o faci. Doar așa putem co-crea acest spațiu safe dintre noi, în care tu îți dai voie să te arăți așa cum ești, fără frica de a fi judecat/ă, respins/ă, sau de a pierde relația.

Cum ar putea suna o astfel de intervenție? De exemplu:

“Scuză-mă, te rog, aș vrea să ne întoarcem puțin la ce am/ai zis mai devreme. Aș vrea să spun că…”, sau
“Nu sunt sigur/ă că am înțeles mai devreme la ce te referi. Poți să îmi mai explici o data?” atunci când ți se pare ca e lăsat loc de interpretări, sau, și mai direct și asumat *“Nu cred/nu știu că sunt ok să vorbesc/să fac asta acum.”*

Te asigur de pe acum că nu vor exista consecințe și nici schimbări de comportament din partea mea, niciodată, dacă vei decide să îmi comunici în acest fel și să îmi spui ce ai nevoie, ce simți și ce gândești.

Relația dintre coach si coachee este dinamică, este vie, este în continuă dezvoltare, adaptare și evoluție. Ca orice relație de succes, aceasta are nevoie de input din ambele capete.

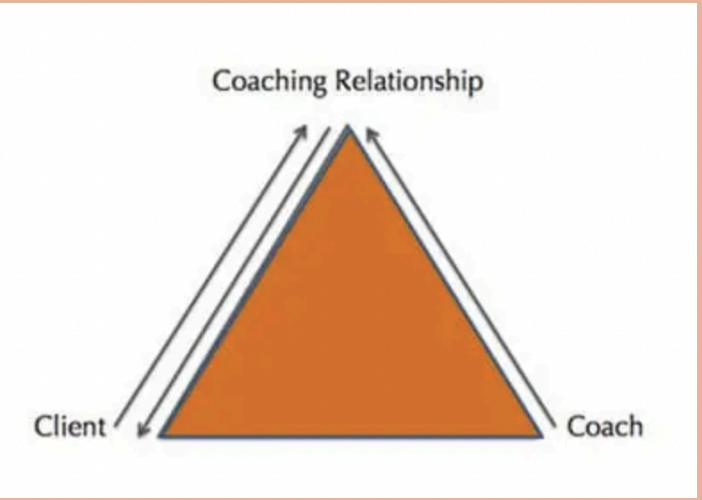
O relație bună este o relație hrănitoare și este mediul cel mai propice pentru schimbare. ***Toate schimbările importante, transformatoare, din viața noastră au loc în relații (hrănitoare și safe), nu în afara lor.***

Jobul și grija mea principală este să creez un cadru de siguranță, la fiecare ședință, astfel încât tu să poți vorbi despre tine și viața ta, să poți vorbi deschis despre ce simți și trăiești, fără să îți faci griji că te voi judeca, sau că îmi voi schimba comportamentul față de tine, în vreun fel. Voi face asta atat de mult timp cât este nevoie până când conversațiile noastre devin naturale, iar încrederea reciprocă nu (mai) este pusă la îndoială.

Așadar, ai încredere că orice îmi spui, va fi primit cu deschidere, înțelegere și empatie. Nu vor exista repercusiuni de niciun fel. Implicarea mea, atenția și dedicarea vor rămâne neschimbate. Dacă voi simți că s-a schimbat ceva în dinamica dintre noi, cu siguranță, o voi aduce eu pe masă pentru a mă asigura că eliberam orice fel de “tensiune” și pentru a

deschide din nou căile de comunicare. Orice reziduu emoțional dintre noi împiedică comunicarea autentică și crearea unei legături sigure și de încredere.

Din experiență, am observat că, atunci cand vine vorba de relații, în general, cu cât putem trece cu bine prin momente dificile și conversații cu mizã mare (emoțională sau de alt fel), cu atât relația va deveni mai autentică și mai profundă. Nivelul de încredere în sine și în celălalt crește considerabil, dar și încrederea în relație, care este cea de-a treia entitate din ecuație: eu, tu și relația noastră. La fel ca în orice altă relație, fie că este de prietenie, de cuplu, de familia sau de business.



Coachingul nu este despre cineva care îți spune ce să faci. Este despre o relație de colaborare, un spațiu în care te poți descoperi fără teama de a fi judecat. Îți ofer un cadru sigur în care poți explora gândurile și emoțiile tale fără presiunea de a fi „perfect” sau „deja pregătit”.

Dacă îți dorești să experimentezi cum ar fi să ai pe cineva alături în acest proces, hai să începem cu o conversație. **Prima sesiune este gratuită, fără nicio obligație**. Scrie-mi un e-mail la adresa coaching@andreeabaudici.ro, și vom începe de acolo.

02. Suntem aceleași persoane în toate relațiile noastre, inclusiv în relația de coaching

Relația de coaching este tot o relație în care tu ești implicat cu tot ceea ce ești și ce faci, cu toate pattern-urile și credințele tale, la fel ca orice altă relație din viața ta. Ceea ce înseamnă că, așa cum te comporți în această relație, sunt șanse foarte mari să te comporți în toate relațiile tale.
De aceea, eu îți propun să te folosești de relația noastră ca de un mediu safe, de experimentare și să îți dai voie să încerci să fii mai asumat/ă și mai autentic/ă (macar cu 10% mai mult) decât în alte relații din viața ta, unde poate simți că nu poți să te exprimi 100%.

La ce mă refer? Cred că te-ar ajuta foarte mult să îți dai voie să îți exprimi nevoile ori de câte ori îți dai seama de ele, să îmi dai feedback, să pui limite, să îmi ceri feedback sau clarificări când simți că ai vrea mai multe detalii.
De asemenea, poți folosi interacțiunea dintre noi pentru a te observa pe tine însuți/însăți, cum te raportezi la colaborarea noastră, la mine, la tine, și să vezi dacă:

- întârzii, eviți, nu faci ceea ce ți-ai asumat că faci, simți anxietate când primești feedback, nu dai feedback și preferi sa îl ții în tine, nu îți exprimi emoțiile, gândurile, ești tensionat, sau din contră, vorbești încontinuu, ești foarte expresiv, critic și atent/vigilent la detalii (la mine, la camera in care suntem, la ceea ce zic eu și tu).

Tot ce observi tu că faci în relația cu mine, la orice nivel (psihic, emoțional, comportamental) este foarte probabil să faci și în alte relații, pentru că suntem aceiași oameni și luăm cu noi în orice relație, cine suntem și ceea ce ne caracterizează.

Astfel, ai putea să te întrebi:

- Oare fac asta și cu iubita mea/iubitul meu? Cu copii mei? Cu prietenii mei? Cu cine mai fac așa?
- De ce simt nevoia să fac asta? Ce îmi aduce?
- Cum pot fi mai prezent/ă în viața mea?

How we do one thing, it's how we do everything. Mai exact, așa cum te raportezi, te comporți, ce aduci la fiecare ședință în cadrul procesului de coaching, așa te raportezi și te comporți și în afara lui. Suntem aceiași oameni în orice relație am fi. Deci, relația noastră de colaborare este un microunivers foarte similar cu universul relațiilor din viața ta.

Diferența și marele avantaj este că, aici, în acest cadru, poți să îți propui să schimbi anumite atitudini și comportamente, fiind un mediu mai safe pentru tine în care să o faci, și în care miza nu este la fel de mare ca în viața ta personală.

Cel mai rău scenariu cu putință ar fi să se termine relația de coaching. Să nu mai ținem ședințele; deși mă îndoiesc că s-ar putea întâmpla vreodată acest lucru doar pentru faptul că ai ales să îmi împărtășești ceva despre tine sau ceva ce ai observat că se întâmplă în ședințele noastre.
Discuțiile dificile sau constructive sunt încurajate (adica meta-discutiile), chiar dacă, cel mai probabil vor fi și încărcate de mai multe emoții decât celelalte (despre conținut).

Deci, având toate aceste lucruri în vedere acum, te las cu câteva întrebări pe care să ți le pui dacă ajungem să lucrăm împreună:

- Cu ce atitudine, gânduri și emoții vii în ședințele de coaching?
- Cum mă vezi pe mine? Dar pe tine? Dar relația noastra?
- Ce elemente de aici duci și în alte relații din viața ta?
- Poți sa te pui într-o poziție de coordonare și colaborare reciprocă, sau aștepți cumva, ceva, de la mine?
- Și dacă da. Ce anume?

03. Nu încerca să impresionezi sau să faci pe plac

Dacă:

- ai temeri sau prejudecăți, în special, înainte sau după prima ședință că vei fi judecat, sau că alte persoane vor afla);
- crezi că am zis ceva sau am făcut ceva care te-a deranjat, sau nu ești sigur cum să interpretezi ce am spus;
- e ceva din cameră/locul în care ne vedem, de exemplu nivelul temperaturii, lumină, miros, care te deranjează;
- ai nevoie de ceva anume: să ne oprim, să pleci, să mergi la toaletă, etc.
- experimentezi emoții puternice, în special cele dificile, cum ar fi (mânie, frustrare, anxietate, panică, etc.), iar eu nu mi-am dat seama de acest lucru

Nu-ți fie teamă să le împărtășești cu mine.

Doar comunicând cum te simți/ce ai nevoie putem schimba ceva împreună, ca în orice altă relație din viața noastră, de altfel. Presupunând că celălalt (în acest caz eu, în calitate de coach) știe ce se întâmplă cu tine, sau că ar trebui să își dea seama de asta în orice moment, este drumul sigur către frustrare, confuzie și deconectare.

Se întâmplă adesea, poate chiar fără să ne dăm seama, în special dacă avem o tendință de a pune starea de bine a celorlalți înaintea bunăstării noastre personale (acest tipar de *“people pleasing”* despre care se vorbește activ în prezent), din stânjeneală, sau pentru a nu părea “slabi”, să alegem să tăcem. Să nu ne exprimăm emoțiile, gândurile, nevoile, perspectivele. Dar asta nu ne servește nici unuia dintre noi și nici relației de coaching pe care începem să o clădim.
Doar știind ce se întâmplă ***cu adevărat*** cu tine, putem schimba ceva.

04. Tratează fiecare ședință ca și când ar costa 1,000 Eur

Dacă îți vin idei în perioada dintre ședințe, sau te confrunți cu situații relevante pentru obiectivul tău pe care ai vrea să le lucrezi sau discutăm la coaching, notează-ți pe telefon sau în agendă: Ce s-a întâmplat, de ce, cum ai reacționat tu, și cum ai vrea sa fie pe viitor.

Îți las mai jos o perspectivă/un filtru prin care să te uiți și care să te pună, sper eu, în ***starea de coaching*** mai ușor:
Gândește-te că fiecare ședință pe care o avem împreună ar costa 1,000 Eur. Cu ce problemă rezolvată ai vrea să pleci de la fiecare ședință astfel încât să simți că a meritat din plin?
“Ce este atât de important pentru mine încât aș plăti această sumă ca să fie rezolvată AZI?”

Aceasta întrebare te ajută să prioritizezi foarte bine ce rezultat cauți să produci în urma colaborării noastre în general, dar și specific, în urma fiecărei ședințe.

În realitate, coachingul nu costă 1,000 de euro pe ședință, dar valoarea pe care o poți obține este de neprețuit. Îți ofer instrumentele necesare pentru a face schimbări reale în viața ta.

Dacă simți că a venit momentul să iei această călătorie în serios, scrie-mi și hai să vedem cum te pot sprijini. Programează o sesiune gratuită în Calendly.

Cum altfel mai poți să te pregătești?

4.1. Nu uita de sedințe - setează remindere în calendar

Dacă nu ai setat deja un calendar pe telefon și pe laptop (sincronizate) îți recomand să începi să o faci. Să folosești calendarul, să îți setezi câte un reminder pentru toate întâlnirile și programările pe care le ai în viața ta, nu doar cele de coaching. :)

Dacă nu este în calendar, înseamnă că este undeva prin memorie. Iar mintea nu este calculator - nu putem ține minte toate promisiunile de întâlniri pe care le-am făcut luna aceasta, câteodată nici măcar săptămâna aceasta.

Deci, cel mai bine ar fi să îți eliberezi mintea de astfel de detalii și să folosești acel spațiu mental pentru alte preocupări mai creative, și nu administrative. Pentru cele administrative avem sisteme care ne pot asista excelent, nu este nevoie să folosim capacitatea mentală (bandwidth/efort mental) pentru astfel de task-uri.

4.2. Vino la timp (ideal, mai devreme) la întâlniri

Dacă ne întâlnim fizic, la birou, te-ar ajuta să calculezi timpul de călătorie necesar pentru a ajunge cu 10 minute înainte de meeting. Dacă ajungi la fix, o să îți ia aproximativ 5-10 minute să te liniștești, să intri în zona de contact cu tine însuți/însăți, și să fii prezent/ă. Ceea ce înseamnă că ne rămân doar 40-45 de minute pentru ședința propriu-zisă, în care putem spune că am lucrat în mod real, aproximativ 10 minute care sunt dedicate la final pentru concluzii, teme și setarea următoarei întâlniri.

Dacă ne vedem în online, recomand să îți descarci aplicația Zoom cu o zi înainte, să o testezi, și să folosești mereu doar laptopul pentru a te conecta. Cea mai indicată poziție este la birou, nu pe canapea, sau in pat, întins/ă, sau să alegi să intri în call în timp ce mergi pe stradă, conduci, speli vase sau bagi rufe la spălat (trust me; se întâmplă mai des decât ne-am aștepta).

Știu că e tentant să "faci mai multe lucruri deodată, să salvezi timp", însă este în detrimentul tău. Atenția ta este împărțită, chiar dacă unele lucruri le putem face și în mod automat, asta nu înseamnă că poți fi 100% prezent/ă pentru tine în acest proces care, te costă 1,000 euro pe ședință, remember? :)

4.3. Fii prezent, cât se poate de mult

Dacă alegi să lași alte aplicații sau tab-uri deschise și să citește notificarile de email care intră, sau le urmărești pe telefon - nu mai ești la ședința noastră. Ești într-o altă ședință - cu clienții de la job, cu colegul sau cu șeful. În mintea ta ești deja într-o conversație cu ei și nu mai ești prezent la ce discutam noi. Ești distras/ă, ceea ce înseamnă că la ședința de coaching ești prezent cu doar o parte din tine, iar acest lucru sabotează procesul și prelungește considerabil momentul rezultatelor pe care ți le dorești.
Cu alte cuvinte, te pui în calea ta. You are in your own way.

4.4. Creează-ți condiții de intimitate

De asemenea, ai nevoie de intimitate. Asta înseamnă că ar trebui să te simți în siguranță să poți să zici orice, fără să îți fie frică că te aude cineva. Dacă nu simți că vei putea face asta, și te temi că s-ar putea auzi sau că poate intra cineva peste tine, înseamnă că nu te simți în siguranță, că o parte din tine nu va fi prezentă, ci vigilentă. Toate aceste aspecte nu îți vor voia să te deschizi și să intri complet în procesul de descoperire de sine, înțelegere de sine și acceptare.
Dacă îmi este frică că mă aude cineva, nu o să-mi dau voie să ajung la adevărul propriu, de frică să nu mă audă partenerul, copii, fratii, etc. și să îi deranjeze ce aud.

05. Fii implicat în procesul tău de cunoaștere de sine și creștere

Investiția ta în ședințele de coaching nu va avea același rezultat dacă ești mereu parțial atent (ai email-ul de la job deschis, toate notificările pornite la telefon, sau ești cu gândul în altă parte, la alt eveniment care va avea loc în aceeași zi sau în curând), dacă le tratezi cu superficialitate (ca pe un alt serviciu pentru care plătești, cum ar fi tuns, mani-pedi, etc.), sau dacă alegi să fii mai degrabă spectator sau participant la o conferință - adică într-un rol pasiv.

"Gata, sunt aici, ce facem azi?" aud des această întrebare. Doar că … nu eu îți zic ce facem azi, ci persoana care vine cu materialul (idei, notițe, gânduri, situații) ești tu, și anume, tema/subiectul/problema pe care să lucrăm azi. Dacă am stabilit deja un obiectiv și au existat și teme/exerciții pentru acasă, vom începe ședința cu ele, apoi vom continua cu următorii pași potriviți pentru progresul tău, însă nu coach-ul sunt cel care aduce materialul de lucru pentru ședințe.

Rolul tău este cel activ, adică este nevoie să te implici. Tu acționezi între ședințe în direcția în care ți-ai asumat că o vei face până data viitoare, tu ești actorul principal în această relație; exact ca și în sport, tu ești jucătorul de pe teren, iar eu sunt antrenorul. Facem împreună strategii, depășim blocajele, tu intri pe teren și tot tu dai gol. Iar la antrenamente vino cu totul, cu toate părțile din tine (the good and the ugly), și cu echipamentul gata pregătit de cu o zi înainte.

06. Fii pregătit/ă să fii provocat/ă

Mai mult decât să te pregătești fizic, cu notițe și idei, te poți pregăti și mental pentru întâlnire și pentru… well, schimbare. În cadrul ședințelor este foarte posibil să auzi feedback care nu face parte din viziunea ta de viață, sau nu e în concordanță cu principiile după care te ghidezi în mod normal.

Ceea ce înseamnă că vei fi provocat/ă să vezi și din alte unghiuri situațiile și problemele despre care discutăm. Schimbarea de mindset (perspectivă), schimbarea comportamentală și producerea rezultatelor dorite (de tine) apar în urma unor modificări de percepție, sau a credințelor limitative (care sunt, de cele mai multe ori, inconștiente).

Dacă nu schimbăm nimic în felul în care gândim și ne comportăm, nu schimbăm nimic nici în rezultatele pe care vrem să le obținem. Nu putem obține rezultate diferite față de ce avem în prezent, dacă nimic nu se schimbă, în primul rând, în noi. În felul în care privim lucrurile.
Acțiunile sunt o consecință naturală a schimbării mentalității și a viziunii.

Dacă atitudinea cu care alegi să vii la coaching este de “nu pot, am încercat tot, nu merge”, sau “asta e problema, rezolv-o tu, că de aceea te plătesc”, mă tem că o să fii dezamăgit/ă.
Coaching-ul nu este consiliere (oferire de sfaturi), și nici consultanță, adică soluții punctuale la problemele tale, cum ar fi expertiza într-un anumit domeniu (consultanță financiară, medicală, juridică).

În coaching nu există soluții standard, cu pași bine definiți, pe care să îi aplici într-o anumită ordine. În ședințele de coaching vom explora și găsi împreună cele mai bune soluții pentru tine, aliniate cu cine ești tu, cu resursele de care dispui (timp, energie, atenție, curaj, finanțe, suport, etc.) în acest moment al vieții tale. Mai mult decât atât, coaching-ul înseamnă și dezvoltare personală.

Puțină introspecție, puțină înțelegere și cunoaștere de sine, puțină explorare și/sau brainstorming, puțin knowledge-share, puțin studiu despre concepte și idei noi pe care le ai de integrat în viața ta, și ceva mai multă acțiune și implementare. Deci, ceva mult mai complex decat sfaturi și soluții standard. Nu există un șablon gata să fie folosit.

Așa cum spuneam mai sus, ***așteaptă-te să fii provocat***. Intenția este de a modifica, schimba, umbla puțin la “setările tale din fabrică”. La modul în care ai învățat până acum că funcționează societatea, oamenii, relațiile, emoțiile și la rolul tău în fiecare aspect al

vieții tale, mai exact la credințele și așteptările pe care le ai și după care îți conduci viața - Your WORLDVIEW and/or BELIEF SYSTEM.

O schimbare poate crea un efect de meteorit în viața ta. Totul în jur va fi afectat pe o rază de X km, și este posibil ca viața ta să nu mai arate la fel după. Ești pregătit/ă să îți asumi toate aceste modificări? Știi care sunt acelea?

Orice schimbare presupune și o anumită doză de pierderi, de renunțare la unele obiceiuri, a unor locuri, a unor oameni, sau chiar a unor părți din noi care nu ne mai servesc în prezent. Împreună vom vedea care sunt acestea și ce anume vei pune în locul lor, sau cu ce anume le vei schimba pentru a te susține pe noul tău drum.

Da, va fi greu. Orice proces de schimbare înseamnă și rezistență la schimbare și blocaje. Dacă ar fi ușor, ne-am schimba cu toții imediat. Deci, așteaptă-te să fii provocat și, pe cât de mult posibil, dă voie schimbării să se producă.

În loc să te gândești că te duci la X coach și te rezolvă el, poți începe să te gândești *"Ce pot să fac să mă ajut pe mine însămi/însumi ca să fiu mai pregătit/ă pentru schimbare?"*
Așteptările de tipul: va fi lin, ușor, va dura puțin, vreau să îmi iasă din prima, mi se va da o rețetă pe care să o urmez, nu am timp, sunt prea în vârstă, prea mic/ă, prea… ș.a.m.d. nu vor face decât să stea în calea dezvoltării tale și să te împingă spre dezamăgire datorită așteptărilor nerealiste.

07. Dedică o agendă special pentru acest proces

Ține notițele de la ședințe, ideile tale, temele de introspecție, paginile de jurnal - toate - într-un singur loc.
După fiecare ședință, înainte sau chiar între, reflectă la ceea ce simți, ce se întâmplă nou, ce e schimbat. Emoții, sentimente, acțiuni, observații, gânduri, ce îți propui, ce ai facut. Notează tot.
Peste câteva luni, când vei vrea să îți aduci aminte ce am vorbit, sau, și mai important, în ce punct al evoluției tale te aflai, o să fie foarte ușor să îți dai seama CÂT DE MULT AI CRESCUT. Sau de puțin, există și acest risc. :)

Dacă nu faci journaling în mod obișnuit, s-ar putea să ți se pară greu să o faci singur/ă dintr-o dată, fără o structură anume. De aceea, am pregătit un exemplu de template de tracker/journaling pe care ai putea sa îl folosești. Îl poți descărca de aici: Coaching Sessions Tracker [template].

08. Relația dintre noi este de COLABORARE și COORDONARE

Ceea ce înseamnă că, implicit, nu există o relație de subordonare. I am not the Captain of your boat, you are! Nu pot lua eu decizii pentru tine, dar te ajut să le descoperi ce e mai bine pentru tine. Eu sunt secundul tău, și sunt de partea ta. Amândoi vrem ca barca ta să ajungă la destinație.

Așadar, lucrăm împreună la scopul și obiectivul tău valoros. Nu îți spun eu ce să faci și tu execuți. Acest gen de relație de subordonare este specifică pentru relația părinte - copil, dar noi suntem doi adulți care pun preț pe individualitatea fiecăruia, pe liberul arbitru, pe independență, empowerment și responsabilitate.

Nu mergem la coaching să ne zică cineva ce să facem și noi să executăm, ca apoi să avem pe cine da vina că nu a mers. Mergem pentru a primi sprijin când avem nevoie și nu îl găsim la prieteni, familie sau cunoștințe. În special, când vine vorba despre o schimbare majoră cu care lumea din jurul nostru nu prea este de acord, avem nevoie de cineva care să ne înțeleagă, susțină și să ne motiveze, pentru a ne ajuta să ne cunoaștem și să ne înțelegem mai bine, pentru a seta niște obiective mai realiste pe care putem să ni le asumăm, pentru a ne mări șansele să le ducem la bun sfârșit, dar și pentru a gestiona stresul, eșecul, frica mai bine.

Tot acest suport și timp dedicat ție în cadrul ședințelor, te vor ajuta să te uiți la situația în care ești 360 de grade, să o manageriezi mai bine, și să primești sprijinul de care ai nevoie în orice moment. Iar acest lucru va avea o consecință directă: îți vor accelera procesul de transformare de N ori mai mult decât dacă ai fi ales să faci același lucru singur.

Sunt aici să-ți ofer un spațiu de explorare, claritate și susținere. Coachingul nu este un set de soluții standard, ci un proces adaptat ție, ritmului și nevoilor tale.

Dacă ai ajuns până aici și ceva din ce ai citit a rezonat cu tine, nu lăsa această oportunitate să treacă. Scrie-mi acum și hai să începem împreună această călătorie.

09. Procesul, deciziile și responsabilitatea rezultatelor sunt ale tale

Gândește-te la mine ca la un partener de călătorie. Tu ești persoana care ține harta în mână, iar eu sunt persoana care ține lanterna atât pe hartă, cât și pe drum, ca să vezi pe unde calci.
Tu ești cel care calculează cele mai bune opțiuni de a ajunge la destinație, dar pe alocuri, ne și consultăm și analizăm de ce e mai bine pe acolo și nu pe dincolo. Dacă nu există mijloace tradiționale de călătorie până la destinația ta, vom face un brainstorming și vom găsi metode neconvenționale împreună.

De asemenea, tu ești cel care decide pe unde merge în continuare, eu sunt doar camarad de drum. Dacă ai și bagaj cu tine, ne uităm la el și îl cântărim să vedem cât de mult ai nevoie de el acolo unde te duci. S-ar putea să nu ai nevoie de bocanci și paltoane pentru a merge într-o țară exotică. Sau, s-ar putea să nu fi destul de pregătit/ă pentru o țară ca Siberia.

De cele mai multe ori, chiar așa se întâmplă în această călătorie. Plecăm la drum cu câteva lucruri lipsă sau mai slab pregătiți și pe parcurs, descoperim de unde să ne luăm resursele și cum să le regenerăm.
Sunt pe acest drum cu tine. Prezentă, activă și implicată. Astfel, dacă observ că te rătăcești, o să scoatem busola ca să revenim pe drumul stabilit.

Sau o să ne uităm pe hartă (tot ceea ce tu deții în interiorul tău) și la drum (realitatea obiectivă) și o să vedem dacă harta ta este actualizată. Dacă harta e de o versiune mai veche, de acum 20 ani, care nu mai corespunde cu ce este în teren, o să te întreb dacă nu cumva vrei sa o actualizezi. Ce rost are să te ghidezi după o harta expirată?

De multe ori, "The Map is not The Territory". Percepția noastră și ce credem noi despre ceea ce ni se întâmplă nu corespunde cu realitatea. Ești pregătit/ă să ștergi lentilele prin care privești lumea, sau chiar să le schimbi? Riscul de a nu face asta este să te ghidezi în viață după o hartă care îți spune că ești într-un punct unde încă nu ai ajuns, sau pe lângă care ai trecut deja.

Persoana cu cea mai mare putere de adaptare la noul teritoriu și disponibilitatea de a actualiza harta ori de câte ori observă că este nevoie, are cele mai mari șanse să ajungă unde își propune, în cel mai scurt timp. Nu cel rigid, care ține cu dinții de "facem așa că așa știu eu sau așa sunt eu", adică de pattern-uri vechi de gândire, mecanisme de apărare dezvoltate în copilărie și neadaptate la viața adultă și la nevoile din prezent.

Prin urmare, din respect pentru tine, și față de capacitatea de a ști ce e mai bine pentru tine, ce nu o să se întâmple niciodată va fi să îți iau eu harta din mână și să zic "Pe aici! Eu cred că pe aici trebuie să mergi, e mai bine pentru tine."
Acesta nu este rolul meu, acesta este rolul de părinte al unui copil care încă nu știe încotro să se îndrepte. Rolul tău, ca adult, este să iei locul părintelui din viața ta, să fii prezent și atent la nevoile tale, și să îți direcționezi singur viața, să iei deciziile potrivite pentru tine, și să îți asumi responsabilitatea acestora. Oricare ar fi acestea. Iar eu voi fi acolo să te ajut cu toate acestea, nu vei mai fi singur.

10. Așteaptă-te să fii oglindit, ca să te vezi mai bine

Rolul meu este să nu pierd din vedere "the bigger picture" și este posibil ca uneori să observ comportamente, atitudini, tipare de gândire sau credințe înrădăcinate care te blochează sau te sabotează. Și bineînțeles, nu te lasă să îți atingi obiectivele. Acele părți din hartă la care nu te-ai uitat niciodată, sau pe care nu le-ai actualizat de când harta a fost scrisă (de cele mai multe ori, cu foarte mult timp în urmă, între 0 și 12 ani, cel mult).

Dacă observ astfel de mecanisme, o să le aduc pe masă, adică o să ți le arăt, o să ți le oglindesc. Nu sub forma de critică și judecată, ci sub forma de observație obiectivă, care ar putea sa sune cam așa:
"Am observat că de câte ori vine altcineva cu o idee sau o abordare diferită de a ta, tinzi sa mergi mai degrabă pe mana lor. Ție cum ți se pare?"
sau

"Asta mi se pare a fi o părere/credință care îți limitează dezvoltarea. De unde ai adoptat-o? E ceea ce crezi cu adevărat? Care sunt dovezile care îți susțin această perspectivă?"
sau
"Este aceasta, oare, realitatea obiectivă, sau mai degrabă percepția ta asupra a ceea ce s-a întâmplat?"
sau
"Acesta pare că este un tip de distorsiune cognitivă de tip "all or nothing thinking" sau "overgeneralization", sau "catastrofare/minimizare"... putem să ne oprim puțin să vedem dacă așa este? Am observat că ai folosit acest filtru mental în repetate rânduri".

Aceste observații pot crea presiune. Deși nu acesta este scopul lor, pot să stârnească în tine, emoții și sentimente, precum, frustrare (că am adus în discuție asta), jenă sau stânjeneală. Nu o voi face fără să iau în calcul sentimentele tale, însă va fi un moment cheie în relația noastră de coaching, și anume, oferirea de feedback și oglindire la ceea ce percep eu că se întâmplă.

Un fel de *reality check* care să îți permită și ție, cât și mie să vedem care este nivelul de autosabotare cu care te confrunți. Este rolul meu să îți spun ce observ eu, mai ales dacă este diferit de ceea ce spui sau faci tu. Nu o voi face niciodată din alte motive decât acelea de a verifica dacă nu cumva sunt lucruri care îți scapă din vedere, sau la care, inconștient, ai prefera să nu te uiți, să nu le observi (denial).

Sabotarea este obiceiul de a ne "minți singuri", de a minimiza ce ni se întâmplă, de a refuza să ne uităm la realitate, este factorul cel mai des întâlnit, care duce la nefericire, plafonare, sacrificiu de sine, ignorarea adevăratelor nevoi și emoții.

Câteodată aceste momente nu vor fi ușor de gestionat, în special din punct de vedere emoțional. Indiferent de stare, adu-ți aminte de regulile de mai sus și spune-mi cum te face să te simți ceea ce am adus eu în discuție, dacă nu cumva te-am întrebat deja. Este important să facem loc tuturor emoțiilor să iasă la suprafață, negative și pozitive, pentru a fi exprimate și auzite. Dar mai întâi este nevoie să fim sinceri unul cu celălalt.

And last, but not least, câteva gânduri în loc de încheiere

This is not a drill. I repeat: This is not a drill. This is your LIFE.

A face coaching nu înseamnă încă un curs sau workshop de dezvoltare personală prin care treci. Spre deosebire de acestea, un proces de coaching are nevoie de 2 persoane ca să funcționeze. La cursuri și workshop-uri de obicei trainerul vorbește, explică, predă, iar participanții asimilează informațiile și câteodată fac exerciții pentru a înțelege mai bine noile concepte.
Procesul de coaching ar fi de preferat sa fie văzut ca relația dintre antrenor și sportiv (de unde a și luat naștere ideea de coaching, de fapt). Amândoi lucrează la obiectivele sportivului, și între ei se formează o relație profesională solidă, bazată pe comunicare, încredere reciprocă, respect, sinceritate și disponibilitate (fizică și emoțională).

La fel ca și în sport, în life sau career coaching, lucrăm împreună la îmbunătățirea calității vieții tale. Suntem o echipă, facem strategii împreună, dar TU ești cel care merge pe teren și vine înapoi cu observații, concluzii, insight-uri pe baza cărora vom reface planul de joc, până ajungem la rezultatele dorite.

Un eșec devine eșec doar în momentul în care renunțăm. Până atunci este doar punctul din care începe următoarea încercare. Ce îl face să devină "eșec" este decizia (sau percepția) noastră că acel punct este ultimul și că nu mai există alte căi. Dar mereu există, iar dacă nu le poți vedea pe moment, eu voi fi acolo să te ajut să le vezi, să rămâi "în joc" și să îți atingi obiectivele.

De asemenea, pe lângă obiectivele la care lucrăm, ca efecte secundare ale unui parteneriat de coaching, îți poți dezvolta și alte skill-uri. Deși acest lucru nu este obiectivul principal, este posibil ca la final să fii mult mai conștient de sinele tău, de cine ești, de abilitățile tale, de tiparele de gândire și comportament, să îți dezvolți capacitatea de a face față stresului (reziliența), îți crești încrederea în tine, îți dezvolți skill-urile de comunicare, te vezi și te percepi într-o altă lumină și să devii mai pregătit(ă) să faci față oricărei situații noi din viața ta.

Ceea ce corespunde și cu misiunea mea personală: am trecut și eu, la rândul meu, printr-un astfel de proces transformativ, am văzut și simțit ce impact poate avea în viața cuiva, așa am decis să ajut alți oameni să își schimbe viața. Deoarece cred cu tărie că se poate.

↞↠

Dacă simți că rezonezi cu ce am scris și ești curios/curioasă cum ar fi să lucrăm împreună pentru a îmbunătăți sau schimba anumite aspecte din viața ta, aștept oricând un mesaj de la tine. *Prima ședință este cadou din partea mea. Nu uita să menționezi acest lucru și în email sau mesajul tău.*

Aceasta nu este doar o lectură. Este o invitație la schimbare și transformare interioară. Dacă simți că ai nevoie de sprijin, dacă ai încercat deja multe metode și încă nu ai ajuns acolo unde îți dorești, coachingul ar putea fi exact ce ai nevoie.

Vreau să îți ofer suportul necesar pentru această transformare. De aceea, prima sesiune este un cadou din partea mea. Hai să avem o conversație reală despre tine și despre ceea ce îți dorești cu adevărat pentru tine și viața ta.

Îți mulțumesc că ai rămas cu mine până la final.

Andreea Baudici
Transformational Career Coach

www.andreeabaudici.ro
coaching@andreeabaudici.ro