

Odczarowanie coachingu – jaką prawdziwą wartość niesie coaching?

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się myśląc o coachingu zastanawiać się **po co właściwie jest coaching** i jakie może mieć znaczenie w Twoim życiu? Co czujesz na myśl o coachingu, który mógłby się odbyć w Twojej firmie? Czy włącza się w Tobie obawa przed tym, że będziesz zmuszony mówić o swoich problemach i słabościach? A może uśmiechasz się pod nosem z powątpiewaniem myśląc o tym, jak to jest możliwe, że przeniesiona z Zachodu „moda” na coaching zyskuje aż taką popularność na gruncie polskim? Być może zastanawiasz się, jak coaching mógłby rzeczywiście przyczynić się do Twojego rozwoju? Czy choć w małym stopniu wierzysz, że coach rzeczywiście może przyczynić się do poprawy Twojego funkcjonowania – większej efektywności, satysfakcji z własnych działań i lepszego funkcjonowania w zespole? Jakie myśli i uczucia budzą się w Tobie teraz, gdy czytasz te słowa?

W coachingu podkreśla się znaczenie celu w naszym życiu. Seneka napisał „ Jeśli ktoś nie wie, do którego portu chce przy płynąć – żaden wiatr mu nie sprzyja” . Myślę, że wiele jest wśród nas osób, które nie są świadome własnych celów w życiu lub posiadają cele według nich wątpliwe, nierealne, nie do końca od nich zależne lub niezgodne z własnymi wartościami, bo są narzucone z góry przez pracodawcę, rodziców czy otoczenie. W coachingu docieramy do istoty naszego życia – tego, co jest dla nas ważne i jaki efekt ma przynieść. Coaching pomaga nam sformułować cel zgodny z naszymi wartościami w taki sposób, że nie tylko będzie dla nas motywatorem do zmian, ale pozwoli nam realistycznie zaplanować drogę prowadzącą do jego osiągnięcia. Samo postawienie celu nie zawsze wyzwała w nas zmianę – coaching zdecydowanie przyczynia się do tego, że samo określenie celu stanie się prawdziwą zmianą w nas i naszym otoczeniu.

Jedną z najważniejszych wartości procesu coachingowego jest **rozszerzanie świadomości**: uświadomienie sobie własnych procesów psychicznych i wykorzystanie ich w realizacji swoich celów. Na przykład to, że uświadomiłeś sobie istnienie filtrów, przez które patrzysz na świat, daje Ci niesamowity wgląd we własne funkcjonowanie. Coaching jest procesem, w którym uczymy się nie tylko zauważać własne myśli, emocje i przekonania wpływające na nasze zachowania, ale uczymy się je rozróżniać i wykorzystywać do zdobywania swoich celów. W swojej książce „Inteligencja emocjonalna” Daniel Goleman przekonuje, jak ważna jest inteligencja emocjonalna w osiągnięciu sukcesu zawodowego – jednym z jego elementów jest wiedza o własnych uczuciach, wartościach, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, czyli świadomość emocjonalna. To właśnie inteligencja emocjonalna, a nie iloraz inteligencji w większym stopniu odpowiada za osiągnięcie sukcesów w życiu.

Coaching jest podróżą, w której odnajdujemy w sobie przestrzeń do rozwoju. Często nie zdajemy sobie sprawy, jakie tempo przybrało nasze życie i pędzimy w nim od jednego spotkania do drugiego traktując życie zadaniowo i odhaczając kolejne punkty z listy rzeczy do zrobienia. Proces coachingowy daje możliwość zatrzymania się w biegu i posłuchania tego, co naprawdę podpowiada nam intuicja. Często fakt bycia słuchanym i słyszonym przez coacha jest momentem, w którym nasze własne słowa wibrują jeszcze długo w naszych umysłach. Są to momenty uważności, w których słyszymy samych siebie – słyszymy o swoich wartościach, swoich potrzebach i prawdziwych celach.

Odczarowanie coachingu nie jest łatwe, ponieważ mylony jest on często z innymi formami rozwoju osobistego takimi jak szkolenia, warsztaty czy też mowy motywacyjne. Spotykam się z wieloma artykułami w Internecie fałszującymi prawdziwy obraz coachingu i wprowadzającymi czytelników

w błąd sugerując im, iż coaching jest receptą na życie, daniem życiowych rad, poradnikiem jak osiągnąć sukces. Mam nadzieję, że powyższy artykuł potwierdził, że zdecydowanie tak nie jest – **receptę na życie masz w sobie, a coaching pozwala Ci ją odkryć.**

Kamila Szymecka
coach, psycholog