

The background features a collection of overlapping, colorful geometric shapes and speech bubbles. The colors include red, orange, yellow, light green, blue, teal, and pink. The shapes are arranged in a way that they seem to frame the central text. The speech bubbles are of various sizes and orientations, some pointing towards the text and others away from it.

Coaching **Drogi**

Robert Kozłowski

Robert Kozłowski
„Coaching drogi”

Copyright © by **Robert Kozłowski**, 2016
Copyright © by **Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.**, 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: **Jacek Antoniewski**
Projekt okładki: **Robert Rumak**
Rysunki: **Agnieszka Wójcik**
Korekta: **Agnieszka Majewska, Karolina Cieślak, Marlena Rumak**
Ilustracje na okładce: © **Brad Pict – Fotolia.com**

ISBN: 978-83-7900-627-4

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3/325, 62-510 Konin
tel. 63 242 02 02
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

WSTĘP	5
COACHING TO WAŻNE ROZMOWY	7
COACHING DROGI – DEFINICJA	11
ZNAKI DROGOWE – ZASADY W COACHINGU	19
KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI COACHINGOWE – BAGAŻ COACHA	23
ROZMOWA COACHINGOWA – STRUKTURA	33
BAGAŻ KLIENTA – ZASOBY	45
WYBRANE NARZĘDZIA COACHINGOWE	51
COACH – FAJNA PRACA – WYWIADY	59
Barbara Kędzia	59
Anna Cywińska	66
Piotr Tomaszewski	71
Agnieszka Sowińska-Wróbel	74
Aneta Jurewicz	78
DODATKI	83

WSTĘP

Nazywam się Robert Kozłowski, od kilku lat prowadzę praktykę coachingową oraz uczę coachingu. W ciągu tych kilku lat wypracowałem swoją własną metodę, którą nazwałem Coachingiem Drogi. Moim celem jest, by w sposób prosty i bardzo przystępny wytłumaczyć, czym jest coaching. W swojej autorskiej metodzie spróbuję przekazać to dzięki obrazowi drogi, jaką podąża klient wraz z towarzyszącym mu coachem aż do jej końca, którym oczywiście jest założony przez klienta cel.

Jeżeli wybrałeś ścieżkę coacha, mam nadzieję, że lektura tej książki będzie dla Ciebie ogromną zachętą, by podążać tą drogą. Ufam, że zdobędziesz podstawową wiedzę, zrozumiesz, jakie zasady i umiejętności powinieneś nabyć, by zostać skutecznym coachem. Książka ta jest tak skonstruowana, byś mógł przećwiczyć zdobytą wiedzę. Dlatego w trakcie lektury pojawi się kilka zadań, do wykonania których gorąco Cię zachęcam.

Przeprowadziłem setki godzin szkoleń z coachingu. Dzisiaj coachami są ci, którzy od samego początku postawili na praktykę, a zdobytą wiedzę od razu wprowadzali w życie, ćwicząc coaching wszędzie i z kim tylko mogli.

Ostatni rozdział tej książki to kilka wywiadów z coachami, którzy osiągnęli już kolejny etap swojego rozwoju i skutecznie prowadzą praktykę coachingową. To ogromna dawka inspiracji, zachęty i wiele przykładów do naśladowania.

Jeżeli zastanawiasz się nad skorzystaniem z coachingu jako klient, mam nadzieję, że materiał ten zainspirowuje Cię do skorzystania z pomocy coacha i dzięki temu zrealizujesz swoje plany.

Miłej lektury.

COACHING TO WAŻNE ROZMOWY



Jeżeli znudziły cię rozmowy o niczym, chciałbyś porozmawiać o czymś, co jest naprawdę ważne, to coaching jest właśnie dla Ciebie. Jest on bowiem rozmową o tym, co ważne. Większość szkół coachingu uczy, że podstawowe, pierwsze i najważniejsze pytanie zadawane w coachingu brzmi: „Czego pragniesz?”. Od tego prostego, a jednak bardzo głębokiego pytania rozpoczyna się cały proces coachingowy. Zanim więc rozpoczniesz swoją przygodę z coachingiem, proponuje Ci, abyś w najbliższym tygodniu odbył kilka ważnych rozmów. W tym celu musisz użyć podstawowej umiejętności w coachingu, jaką jest umiejętność zadawania pytań. Pytania coachingowe to znakomite narzędzie, które umożliwia nam pogłębianie naszych codziennych rozmów.

W celu nawiązania rozmowy, która będzie znacząca, spróbuj zapytać kilka osób o to, co naprawdę Cię interesuje. Zaryzykuj i zaraz po zwyczajnym pytaniu,

do którego ludzie są przyzwyczajeni, zadaj pytanie dodatkowe, np.:

- Jak się dzisiaj czujesz?
Gdy ktoś odpowie, zapytaj: A co sprawia, że tak się czujesz?
- Gdzie pracujesz?
Następnie: A co najbardziej lubisz w swojej pracy?
- Proszę, powiedz mi, co słychać u Twojej rodziny?
Następnie: A co lubisz wspólnie z nimi robić?
- Skąd pochodzisz?
Następnie: Jakie jest Twoje wymarzone miejsce do zamieszkania? Dlaczego?

Kiedy już przełamiesz lody, możesz zadać bardziej znaczące pytania. Takie pytania skłonią twój rozmówcę do myślenia, dotkną najskrytszych marzeń, wywołają refleksje. I tu zacznie się prawdziwy coaching. Znaczące pytania to świetny sposób na rozpoczęcie rozmowy coachingowej.

Poniżej prezentuję zestaw pytań, których możesz użyć:

- Co ważnego zdarzyło się w twoim życiu w trakcie ostatnich trzech miesięcy?
- Co uznałbyś za najlepszą rzecz w twoim obecnym życiu? A co chciałbyś zmienić?
- O czym ostatnio rozmyślasz? Co zajmuje twoją uwagę?
- Podaj jedną radosną i jedną przykrą rzecz, jaka spotkała cię w tym roku.

- Opowiedz mi historię ze swojego życia, która najlepiej odzwierciedla to, kim naprawdę jesteś.
- Jakie było najciekawsze duchowe przeżycie, którego doświadczyłeś w życiu?
- Opowiedz mi o jednej osobie, która przyczyniła się do tego, kim dzisiaj jesteś. Kto miał wpływ na twoje życie?
- Gdybyś mógł cofnąć się w czasie i spotkać się z jakąś postacią historyczną, kogo byś wybrał i dlaczego?
- W czym jesteś naprawdę dobry?
- Co lubisz robić?
- O czym marzysz? Gdybyś miał możliwość wyboru, co byś zrobił ze swoim życiem?
- Do czego usilnie dążysz albo za czym tęsknisz?
- Gdybyś mógł dzisiaj zrzucić z siebie jeden ciężar, co by to było?
- Gdybyś miał nieograniczone środki, na co byś je wykorzystał?
- Z czego najbardziej się teraz cieszysz? Czego się boisz? Co jest dla ciebie największym wyzwaniem?
- Gdybyś miał magiczną różdżkę i mógł zmienić jedną rzecz w twojej firmie, co by to było? Dlaczego?
- W jaki sposób twoja praca wydobywa z ciebie to, co najlepsze?

Kiedy uczestnicy szkoleń wykonują przez kilkanaście minut ćwiczenie polegające na zadaniu swojemu partnerowi znaczących pytań, ich refleksją jest to, że można w bardzo krótkim czasie poznać drugiego człowieka na takim poziomie, którego się nie spodziewali. Jeden z uczestników takich ćwiczeń doszedł do

wniosku, że po tych kilku minutach lepiej zna swojego partnera z ćwiczeń niż własną żonę.

Zadanie

Podczas codziennych kontaktów spróbuj do zwykłego pytania zadać pytanie dodatkowe według przykładu, który Ci dzisiaj pokazałem.

Podczas następujących trzech dni spróbuj namówić jedną lub dwie osoby do odpowiedzi na kilka głębszych pytań coachingowych. Może to być ktoś bliski, przyjaciel, współpracownik lub pracownik. Powiedz, że chciałbyś mu zadać kilka pytań coachingowych i pozwól, by on mógł również zadać je Tobie. Wręcz mu listę pytań. Uruchom swoją ciekawość i słuchaj. Zastanów się nad reakcją osoby słuchającej. Na koniec to przeanalizuj: „Jak zadziałało pytanie na Twojego rozmówcę? Z kolei co Ty odkryłeś, kiedy odpowiadałeś na pytania coachingowe?”

COACHING DROGI – DEFINICJA



Istnieje wiele definicji coachingu. Coachowie używają różnych wyjaśnień, by opisać, czym jest coaching. Wielu z nich twierdzi, że uprawia coaching, lecz w rzeczywistości szkoli, doradza, uczy, ocenia, zarządza. Odróżnienie coachingu od innych form wspierania rozwoju może być trudne, szczególnie jeżeli nie spotkaliśmy się z klasyczną formą coachingu. Całe to zamieszanie z definicją sprawia, że przychodzą do mnie klienci, którzy faktycznie potrzebują czegoś innego niż coaching, czasami doradztwa, a innym razem porady psychologa. Praca zaczyna się więc od wyjaśnienia definicji coachingu i jej najważniejszych elementów.