

COACHING

Coaching to szczególna relacja zachodząca między coachem a Klientem. Celem coachingu jest wspieranie Klienta w wykorzystaniu całego swojego potencjału w procesie dokonywania życiowej zmiany.

Podstawowe założenia coachingu:

- Klient jest **źródłem zasobów**, dzięki którym może dokonać zmiany
- Klient **posiada wybór** w jaki sposób wykorzysta swój potencjał
- Klient odpowiedzialny jest za **podjęcie działań** oraz za ich konsekwencje

Rola coacha:

Rolą coacha jest towarzyszenie oraz wspieranie Klienta w wykorzystaniu całego swojego potencjału w procesie zmiany. Coach w swojej pracy wykorzystuje zestaw technik i narzędzi coachingowych dostosowanych do potrzeb klienta. Do podstawowych narzędzi zalicza się:

- Uważne słuchanie oraz obserwację
- Zadawanie odpowiednich pytań
- Odpowiedni styl komunikacji (feedback, parafraza, podsumowania..)
- Stawianie wyzwań
- Ćwiczenia coachingowe dopasowane do potrzeb Klienta

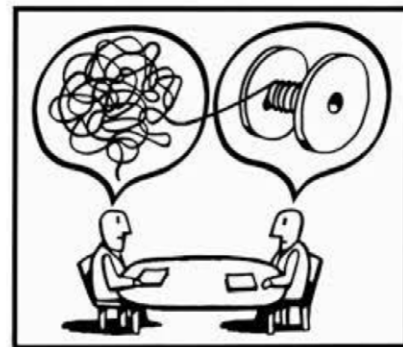
Rola klienta:

Rolą Klienta jest przygotowanie tematu który będzie przedmiotem sesji oraz podejmowanie określonych przez siebie działań, zmierzających do osiągnięcia zamierzonych rezultatów.

Relacja coachingowa:

Relacja między coachem a Klientem oparta jest o **wzajemny szacunek i zaufanie**. W proces coachingowym przestrzegane są następujące zasady:

- Klient wybiera coacha
- Coaching jest **dobrowolny**, może zostać przerwany przez coacha lub Klienta
- Coaching jest **świadomą i celową relacją**
- Zasada poufności informacji dotyczących procesu
- Obustronne zaangażowanie w pracę



COACHING TO NIE..

DORADZTWO

TRENING /SZKOLENIE

TERAPIA

CONSULTING

MENTORING



Jakie możliwości daje coaching:

- Twórczego odkrywania siebie i swoich możliwości
- Zmiany perspektywy postrzegania swojego życia
- Wspierania w pokonywaniu ograniczeń i przekraczaniu barier
- Odkrywania wewnętrznej siły do działania
- Zwiększenia samopoznania
- Dokonywania refleksji nad swoim życiem
- Jest doskonałym narzędziem do twórczego budowania rozwiązań
- Sprzyja zwiększaniu efektywności w życiu

Dla kogo coaching?

Coaching jest doskonałym rozwiązaniem dla osób, które chcą dokonać pozytywnej zmiany w swoim życiu! Coaching daje możliwość profesjonalnego wsparcia w procesie zmiany

Temat na coaching musi odnosić się do życiowej sytuacji klienta.

Przykładowe tematy na coaching:

- Poprawa jakości relacji z bliskimi
- Zwiększenie efektywności w delegowaniu zadań
- Lepsze zarządzanie sobą w czasie
- Zmiana miejsca pracy
- Przystosowanie się do nowej sytuacji życiowej
- Zwiększenie umiejętności lepszego zarządzania zespołem
- Podjęcie ważnej życiowej decyzji
- .. wszystkie inne tematy istotne dla klient

Sesje coachingowe:

- Proces coachingowy składa się z ok. 8 sesji (+/- 2 sesje).
- Czas sesji ok. 60-90 min.
- Sesje odbywają się bezpośrednio lub za pomocą komunikatorów (Skyp, telefon itp.)

Sylwetka prowadzącego:

Bartosz Drzeń

Coach, słuchacz studiów podyplomowych Certyfikowany Coach ICF, posiadających akredytację International Coach Federation (ACSTH). Uczestnik konferencji oraz licznych szkoleń z zakresu coachingu. **Pracownik Socjalny**, wykorzystujący w swojej pracy m.in. Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach oraz techniki coachingowe. Student Socjologii na Uniwersytecie Śląskim.

Kontakt:

Indywidualne sesje coachingowe:

Coach, Bartosz Drzeń

e-mail: bartosz.drd@gmail.com

tel.: 536-284-918