

Czym jest coaching rozwojowy?

Zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym pojawiają się sytuacje, kiedy to, co robiliśmy do tej pory, przestaje być wystarczające. Gdy zauważamy, że to, czego się nauczyliśmy, już nie sprawdza się lub nie przynosi spodziewanych efektów, wówczas pojawia się szansa, aby nauczyć się nowych umiejętności i postaw. Ale jak to zrobić?

- Nie zawsze mamy wystarczający dystans do samego siebie.
- Nie zawsze potrafimy spojrzeć obiektywnie, bez emocji na to, co robimy, i powiedzieć sobie, że oto od teraz będę pracować inaczej.
- Co więcej, nie zawsze w pojawiających się na naszej drodze trudnościach jesteśmy w stanie dostrzec szansę na rozwój, na zdobycie nowej wiedzy, umiejętności czy doświadczenia.

Każdy z nas pragnie, by jego praca miała sens, by to, co robi, było ważne i pożyteczne. Wkładamy w naszą pracę mnóstwo wysiłku i czasu... Dopóki wystarcza nam siła... Gdy siła zaczyna brakować, zaczynamy zadawać sobie pytania:

- Jak sobie poradzić ze wszystkimi obowiązkami?
- Jak pogodzić pracę z życiem rodzinnym i osobistym?
- Jak poradzić sobie z chronicznym stresem i odzyskać wewnętrzną równowagę?
-


Gdy nie możemy sami znaleźć odpowiedzi na te pytania, zaczynamy tracić wewnętrzny spokój. Nasza frustracja rośnie, a efektywność w domu i w pracy spada...

Coaching rozwojowy prowadzi do wspierania, inspirowania i motywowania do wprowadzania przemyślanych zmian w swoim życiu lub stanowi pomoc w przełamaniu blokad, ograniczeń, które powstrzymują przed realizacją własnych planów. Coaching jest asystą w drodze własnego rozwoju. Jest stymulacją do poszukiwań, jest ukierunkowaniem myślenia w taki sposób, by uczestnik coachingu sam odnajdywał rozwiązania. Nie jest dawaniem gotowych odpowiedzi, a jest stawianiem właściwych pytań. Rolą coacha jest bycie obiektywnym, zewnętrznym obserwatorem.

Dlaczego warto zdecydować się na coaching w naszej firmie?

Nasi coachowie posiadają **Certyfikaty ICC (International Coaching Community) and ICF (International Coaching Federation)**. Standardy obu organizacji określają precyzyjnie prawa i obowiązki Coacha wobec Klienta oraz wykonywanej pracy.

W procesie coachingowym główny nacisk kładzie się na te obszary prywatne i zawodowe, które składają się na pojęcie wysokiej jakości życia (bogactwo przeżyć, świadomość działań, poziomy aktywności, kreatywność, współtworzenie i współuczestnictwo w życiu społecznym). Nasi coachowie pomogą Wam znaleźć odpowiedź na pytanie co robić, jak i kiedy, aby mieć większą satysfakcję ze



swojego życia. Sesje prowadzone są w oparciu o wątki związane z obiektywnymi atrybutami Waszego życia: środowisko, pozycja społeczna, wykształcenie, poziom życia. Jednak wszystkie te elementy postrzegane są przez pryzmat subiektywnego ich znaczenia. Rezultatem procesu coachingowego są: harmonia, spokój wewnętrzny, spójność i równowaga.

Jak przebiega proces coachingowy?

1. Spotkanie wstępne: diagnoza obszarów do rozwoju u Klienta.
2. Poznanie się dwóch osób i określenie zarówno przez coacha, jak i Klienta. Decyzja, która coachowi pozwala wierzyć w Klienta, a Klientowi pozwala zaufać coachowi.
3. Plan sesji (ilość i długość sesji).
4. Zadania domowe - rozwój pomiędzy sesjami.
5. Zakończenie procesu - kiedy Klient zrealizuje postawione sobie cele.

**Wyślij zapytanie, a przedstawimy Ci szkolenie dostosowane
do specyfiki i potrzeb Twojej firmy!**

Zapraszamy do kontaktu, tel. 22/ 839 55 99 wew. 225

MCS sp. z o.o. sp. k., ul. Czerska 14, 00-732 Warszawa

mcs@mcs.edu.pl, www.mcs.edu.pl

