



# Coaching

sau cum să atingi potențialul



# Ce este coachingul?

Spre deosebire de coaching-ul din sport, un life coach nu trebuie să îți spună ce trebuie să faci. Un coach va explora anumite zone din viața ta și **te va ajuta să identifici** zonele în care dorești să acționezi pentru o schimbare sau îmbunătățire. El este acolo pentru a te ajuta **să deblochezi resursele interne** care te vor ajuta să faci singur pașii necesari, indiferent de situația în care te aflii. Fie că îți cauți menirea, calea pentru a ajunge acolo, nu ai planul, îți lipsesc instrumentele, nu ai concentrare, ești blocat sau orice altă situație descrisă mai sus.

Coaching-ul este **procesul prin care ești ghidat** spre a atinge fericire sau performanță în viața ta, folosind resursele la dispoziția ta, dobândind noi resurse, urmând un plan și păstrându-ți concentrarea.



Coach-ul nu trebuie neapărat să fie un expert în domeniul în care ai tu nevoie de asistență, fie că este vorba de viața personală sau cea profesională. El trebuie să fie un **expert în comunicare**, un om **empatic** și care să poată înțelege nevoile tale și care să te poată pune și păstra pe drumul cel bun.

El este un **facilitator**. Creează condițiile ideale pentru ca persoana să își rezolve singura problemele. El nu se axează pe viitorul îndepărtat ca ținte și nici pe trecut pentru a găsi motivele neîmplinirii.

Coaching-ul este un **proces**. El poate dura de la câteva sesiuni până la ani, în funcție de obiectivul fiecăruia și dacă odată atins se țintește alt obiectiv.

Procesul de coaching are un caracter unic. Trainerii, mentorii și consultanții își asuma cu toții roluri active, împărtășind-și informațiile, experiența și înțelepciunea. În coaching lucrurile se petrec diferit.



Aici cel care deține informațiile, experiența și înțelepciunea este beneficiarul, performerul însuși.

Coach-ul are un **simplu rol de catalizator** al proceselor interioare prin care aceste resurse intră într-o nouă reacție pentru a crea performanța.

# Aptitudinile unui bun coach

- Cele patru sunt fundamentale:
  - • ascultarea
  - • întrebările cu final deschis
  - • clarifică ideile
  - • încurajează reflecția

## The Top 10 Effective Coaching Skills

1.  Listening	2.  Questioning	3.  Building Rapport	4.  Empathising	5.  Summarising & Reflecting
6.  Unlocking Limiting Beliefs	7.  Staying Focused	8.  Being Non-Judgemental and Open-Minded	9.  Giving Constructive Feedback	10.  Resisting Temptation to Tell

 **Making Business Matter**  
Trainers to the UK Grocery Industry  
80% of our Learners are still using their new skill 5 months later - we guarantee it!

[www.makingbusinessmatter.co.uk](http://www.makingbusinessmatter.co.uk)



# Modele de coaching

de utilizat cu elevii

## A model for coaching - STRIDE

- **Strength** – What's going well? What's working?
- **Target** – What would you like to be better and why?
- **Reality** – What is the current situation? What problems is it causing? What are the obstacles?
- **Ideas** – What have you tried? What did/didn't work? What would you do if the obstacles weren't there?
- **Decision** – What are you going to do? What are the steps? When will you do it? What support might you need?
- **Evaluation** – How will you know it has worked? What will be different?

# STRIDE

- **Strengths (Puncte tari)**
  - Atrageți atenția asupra punctelor forte ale elevilor.
- **Target (Țintă)**
  - Care este rezultatul procesului?
- **Reality (Realitate)**
  - Care este situația actuală și ce obstacole sunt în calea obiectivelor?
- **Ideas (Idei)**
  - Ce poți face pentru a gestiona situația?
- **Decision (Decizie)**
  - Ce vei face? Care sunt următorii pași?
- **Evaluation (Evaluare)**
  - Verificarea deciziei: Cât de angajat ești să faci asta?
  - În timp: Ce progrese ai realizat în atingerea obiectivului?



# GROW

- **Goal (Ținta)**
  - Care este rezultatul de atins?
  - Scopul =specific și măsurabil. Deci, după ce ați identificat obiectivul, întrebări precum „De unde veți ști că ați atins acel obiectiv?” sunt utile.
- **Reality (Realitate)**
  - Care este situația actuală și ce obstacole sunt în calea obiectivelor?
- **Options (Opțiuni)**
  - Ce opțiuni ai care te pot ajuta să ajungi la ținta ta?
- **Wrap up (Încheiere)**
  - Aceasta este partea “Ce?”, “Unde?”, “De ce?”, “Când?” și “Cum?” a procesului.
  - În această etapă, după ce a explorat toate opțiunile, persoana instruită își asumă angajamentul de a acționa





# OSKAR

- **Outcome (Rezultat)**
  - Care este obiectivul acestui coaching? Ce vrei să obții astăzi?
- **Scaling(Scalare)**
  - Pe o scară de la 0 la 10, cu 0 reprezentând cel mai rău lucru care a fost vreodată și 10 viitorul preferat, unde ați pune situația de astăzi? Ești la n acum; ce ai făcut sa ajungi asa departe? De unde știi că ai ajuns la n+1?
- **Know-how and resources (Know-how și resurse)**
  - Ce te ajută să performezi la n pe scară, mai degrabă decât la 0? Când obții rezultate bune pentru tine - chiar și puțin? Ce ai făcut ca să se întâmple asta? Cum ai făcut asta?
- **Affirm and action:(Afirmati și acționați)**
  - Ce merge deja bine? Care este următorul pas mic? Ești la n acum; ce ar fi nevoie pentru a ajunge la n+1?
- **Review (Analiză):**
  - Ce e mai bine? Ce ai făcut pentru ca schimbarea să se întâmple? Ce efecte au avut schimbările? Ce crezi că se va schimba în continuare?



# HILDA



- **Highlight the issue (Evidențiază problema)**
  - Ce problem vor să adreseze beneficiarii? Ce vor ei să fie diferit și cum?
- **Identify the strengths (Identifică punctele tari)**
  - Ce fac deja bine? Cum pot fi folosite aceste abilități și atribute pentru a aborda anumite probleme?
- **Look at the possibilities (Privește posibilitățile)**
  - Într-o lume ideală, fără obstacole, ce ar putea face pentru a rezolva problemele? Ce îl împiedică să facă asta? Cum ar putea fi depășite aceste obstacole? Ce au încercat deja? Ce a funcționat și ce nu?
- **Decide and commit to action (Decide-te și angajează-te la acțiune)**
  - Ce vor face pentru a rezolva problemele? Când o vor face? Cum o vor face?
- **Analyse and evaluate the impact (Analizează și evaluează impactul)**
  - Cum vor ști dacă au avut succes? Cum va arăta succesul?