

COACHING

– od myśli do czynu

Z ELIZĄ WÓJCIK, COACHEM I WICEPRZEWODNICZĄCĄ SEKCJI EDUKACJI I COACHINGU PRACODAWCÓW POMORZA, ROZMAWIA RAFAŁ KORBUS.

ELIZA WÓJCIK

International Coach certyfikowana przez ICC. Jest pierwszą i jedyną osobą z Polski certyfikowaną przez Roberta Diltsa i Stephena Gilligana jako Generative Coach. Pracuje z wyższą kadrą menedżerską w kraju i za granicą, również w języku angielskim.

Skończyła studia na Politechnice Gdańskiej na wydziale architektury, a także studia podyplomowe przy Wydziale Zarządzania i Ekonomii. Uczestniczyła w licznych kursach poza granicami Polski, podnoszących kompetencje na poziomie międzynarodowym.

Posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji procesów coachingowych dla kadry zarządzającej wyższego i niższego szczebla w Polsce oraz za granicą.

Jest właścicielką firmy doradczo-szkoleniowej Acropolis z prawie dziesięcioletnią tradycją.

Specjalizacja: business coaching, executive coaching, doradztwo zarządom, rozwijanie kompetencji przywódczych, zarządzających i rozwijanie inteligencji emocjonalnej.

Kontakt: www.acropolis.com.pl
eliza.wojcik@acropolis.com.pl
elizawojcik7@gmail.com
 +48 517 474 400



W jakim celu sekcja została rozszerzona o coaching?

- Chcemy firmom, zrzeszonym w organizacji Pracodawców Pomorza, przybliżyć zagadnienia związane z coachingiem. Sam coaching pojawił się w Polsce ładnych parę lat temu i w dużych korporacjach ma swoje miejsce. Do małych firm, właśnie dociera i to dobry czas, aby parę słów o tym powiedzieć.

A zatem – czym jest coaching?

- Coaching, jest to proces, który pomaga osiągać cele. Podczas tego procesu

coach spotyka się z klientem – jest to praca indywidualna rozłożona w czasie kilku miesięcy. Podczas spotkań, odbywających się co 3 tygodnie, pracujemy na celach, które klient sam sobie wyznacza. I to jest istota coachingu - cele. Istotne też jest to, że skupiamy się na tym, co będzie w przyszłości, patrzymy od dziś do przodu.

Ale nie jest to forma terapii?

- Wiele osób ma takie obawy, ale nie jest to, ani terapia, ani wizyta u psychologa. Terapia to praca wstecz, praca związana z doświadczeniami z prze-

szłości, natomiast w coachingu nie zajmujemy się tak naprawdę przeszłością, lecz idziemy do przodu. Coaching umożliwia i pomaga wyjść z sytuacji problemowej i spojrzeć na tę sytuację z zewnątrz oraz przekształcić problem w cel. I jest to bardzo ważny aspekt, ponieważ gdy tkwimy w problemach czy konfliktach, jesteśmy w długotrwałym stresie, to sami nie potrafimy wyjść i spojrzeć na to z boku.

Czyli zadaniem coacha jest umożliwienie klientowi zdystansowania się do tego problemu i zastanowienia się, jak daną sytuację rozwiązać?

- Powiem więcej – przeformułowanie tego problemu w cel i znalezienie drogi do osiągnięcia tego celu. Istotny jest czas 3 tygodni pomiędzy sesjami, ponieważ w tym czasie klient zwykle ma do wykonania jakieś zadania. Chodzi o to, aby kroki, które klient sam tak naprawdę odkrywa podczas sesji coachingowej, znalazły odzwierciedlenie w rzeczywistości.

Co oznacza, że klient realnie wprowadza zmiany w swoje życie zawodowe i prywatne...

- Dokładnie. Pracujemy bowiem na celach biznesowych lub osobistych. Moje doświadczenie pokazuje, że obydwie te sfery mocno się przenikają. Jeśli nawet ustalimy cele strictly biznesowe, to i tak będziemy rozmawiać również o życiu osobistym i odwrotnie. Każdy z nas jest jednym człowiekiem i to nie jest tak, że otwieramy drzwi do firmy, wchodzimy do gabinetu i stajemy się kimś innym. Możemy włożyć jakąś maskę, ale w środku jesteśmy tacy sami. Prawdziwa praca coachingowa jest więc zmianą wewnątrz, która jest widoczna we wszystkich dziedzinach życia.

Czy można więc powiedzieć, że coaching wpływa na emocje?

- Wiele osób zadaje sobie pytanie, jak zarządzać emocjami. Coaching pomaga w osiągnięciu takiego stanu, że to my sami decydujemy, jak się czujemy i to my sami możemy zupełnie świadomie zarządzać emocjami. Trzeba pamiętać, że zawsze pierwsza jest myśl. I to myśl wysyła impuls do całego organizmu, który generuje uczucia. A czym są uczucia? Są to związki chemiczne, powstające w organizmie. Sygnał wysłany z naszej bazy dowodzenia, czyli z mózgu, to jest ten moment decyzyjny. I możemy nauczyć się zupełnie świadomie przechodzić w stany radosne ze stanów zdenerwowania.

Uczymy się zatem radzić sobie ze stresowymi sytuacjami i zamieniać je w pozytywną energię?

- Tak, bo decyzje podejmowane pod presją, w wysokich negatywnych emocjach mogą mieć złe konsekwencje. Dlatego warto nabyć umiejętność zatrzymania się na chwilę, wyjścia

z trudnej sytuacji i zareagowania dopiero, gdy będziemy na to gotowi.

Jaki oddźwięk ma zdobycie takich umiejętności w codziennym życiu i w biznesie?

- Ma oddźwięk we wszelkich relacjach międzyludzkich, i tych zawodowych, i tych osobistych. W każdym momencie naszego życia jesteśmy w jakiejś relacji. Jeśli nauczymy się świadomie zarządzać emocjami, będziemy mogli świadomie zarządzać relacjami. To się wprost przekłada na polepszenie relacji osobistych i zawodowych.

Czyli coaching, to praca nad samym sobą?

- Tak, bo pracujemy na całym systemie swoich wartości i przekonaniach. Sytuacje życiowe, w których jesteśmy, mogą albo wyzwalać potencjał, pobudzać silne strony i motywować do działania, albo blokować. I to od nas samych zależy, którą drogę wybierzemy. Możemy nauczyć się zmienić własne przekonania, które nas ograniczają, w przekonania, które będą nas otwierać i wyzwalać kreatywność.

Czy nie można samemu pracować nad sobą? Dlaczego potrzebna jest wiedza i doświadczenie coacha?

- Klient, który pracuje sam ze sobą, często dociera do „ślepego zaułka”. Jeśli nie ma możliwości poznania spojrzenia profesjonalisty z zewnątrz, może pójść niewłaściwą drogą. Może być to kwestia braku wiedzy i doświadczenia – a dobry coach posiada i jedno, i drugie.

Bardzo często słyszymy, że najważniejsze jest pozytywne myślenie: jeśli dobrze o sobie myślimy i mówimy, to inni wokół tak samo zaczynają nas postrzegać. Zgodzi się Pani z tym, że to taka „samosprawdzająca się prognoza”?

- Jak najbardziej, to działa i jest udowodnione naukowo. W naszej głowie pod wpływem myśli wciąż powstają nowe połączenia między neuronami, wytwarzają się nowe ścieżki. I to świadome, pozytywne myślenie powoduje, że wysyłamy dobrą, kreatywną energię na zewnątrz, która przyciąga do nas dobro i sukces.

Co zatem jest najważniejsze w coachingu i komu jest to potrzebne?

- Najważniejsze są konsekwencja i droga, jaką pokona każdy z klientów. Trzeba uzmysłowić sobie swoje prawdziwe cele i świadomie, konsekwentnie do nich dążyć. Coaching otwiera różne drzwi, pokazuje różne kierunki oraz to, że jest wiele możliwości. Myślę, że potrzebny jest każdemu, kto chce się rozwijać i osiągnąć sukces.