

Pomimo pewnego szumu, który powstał wokół coachingu, znajomość tematu oraz świadomość możliwości, jakie niesie za sobą proces coachingu nie jest nadal wystarczająca. Celem tego artykułu jest przybliżenie tematyki life coachingu.

Czym jest life coaching?

Life coaching możemy zdefiniować jako proces pomagania ludziom w osiągnięciu ich osobistych celów. Podobnie jak coaching zmiany, life coaching obejmuje wsparcie w skutecznym radzeniu sobie z różnymi zagadnieniami dotyczącymi funkcjonowania, które napotykamy przechodząc z jednej fazy życia do następnej. Część klientów przedstawia konkretne zagadnienia, które chcieliby przepracować np. „chcę lepiej panować nad swoimi emocjami”, „chcę być bardziej zmotywowany”, „jestem wypalony, chcę to zmienić”, „chcę być bardziej pewny siebie” itp. Na drugim biegunie spotkać możemy klientów, którzy gdzieś w środku pragną zmiany, poszukują równowagi w życiu jednak na dzień dzisiejszy nie są w stanie określić, czego konkretnie ma ona dotyczyć. Takie osoby najczęściej pytają „w czym coaching może mi pomóc?”. Prosty, aczkolwiek skutecznym narzędziem pomocnym w przyjrzeniu się obecnej sytuacji „z lotu ptaka”, wykorzystywanym na samym początku procesu coachingu może być „Koło życia” [1]. Jest to prosty formularz, którego wypełnienie zajmuje raptem kilka minut, oferując w zamian graficzny obraz naszego życia. Całość polega na zadaniu sobie pytania: jaki jest stopień (w skali od 1 do 10) mojego zadowolenia, w każdym z przykładowych obszarów:

- Standard życia
- Rozrywka i rekreacja
- Rozwój osobisty
- Rodzina
- Przyjaciele
- Zdrowie
- Finanse
- Życie zawodowe

Odpowiedzi należy podawać natychmiast, bez roztrząsania danego aspektu. Wyniki prezentowane są najczęściej w formie koła

podzielonego na wspomniane wcześniej obszary z zaznaczonym polem odpowiadającym poziomowi zadowolenia.

Pojedyncze badanie służy do określenia obecnej sytuacji, dlatego zaleca się powtarzanie całej procedury np. raz w miesiącu by przyrzeć się długotrwałym trendom. Wynik takiej analizy pomaga w ustaleniu priorytetów w procesie coachingu.

I tutaj warto wspomnieć o podstawowej kwestii: celem coacha nie jest podjęcie decyzji za klienta, coach nie jest ekspertem w każdej dziedzinie, nie jest wyrocznią. Osoby, poszukujące wsparcia w procesie zmiany wyobrażają sobie często, że coach podpowie im jak żyć, jaką decyzję podjąć, którą drogą pójść. Wynikać to może m.in. z chęci przerzucenia odpowiedzialności za swoje życie na drugą, osobę. Już takie podejście, same w sobie, jest pewnym symptomem. Zadaniem coacha jest wspomaganie klienta w przejściu z jednego etapu życia do drugiego. Odpowiedzi na wszystkie swoje pytania zna klient, posiada on także wszelkie zasoby **[2]** niezbędne do realizacji postawionych przez siebie celów, jednak nie zawsze zasoby te są dostępne dla niego w określonej sytuacji czy kontekście, bądź też klient nie jest świadom swoich zasobów. Coach jest osobą, która ma umożliwić klientowi realizację celów poprzez m.in.:

- pełniejszy wgląd w daną sytuację z różnych perspektyw (np. w przypadku sytuacji konfliktowej, za którą stoją emocje ograniczające możliwość spojrzenia z różnych perspektyw),
- przyjrzenie się przyczynom i skutkom wyboru danej drogi (np. w przypadku dylematu związanego z wyborem),
- dostęp do swoich zasobów w każdej sytuacji (np. w przypadku braku pewności siebie, stresu w trakcie wystąpień publicznych, nieśmiałości)
- nabycie umiejętności niezbędnych do rozwinięcia pożądanego zachowań (np. koncentracji, spokoju wewnętrznego, które zapobiegają chaosowi w działaniu)
- zwiększenie świadomości i czucia własnego ciała, co jest niezbędne do włączenia całej osoby (łącznie z umysłem) w proces realizacji celów (wiele osób sygnalizuje brak świadomości swojego ciała, nie czują się oni w swojej skórze, stan taki może mieć miejsce w konkretnych sytuacjach, może także być chroniczny)
- harmonizację systemu wartości i przekonań z realizowanymi zadaniami (np. w przypadku wewnętrznego konfliktu własnych przekonań z zadaniem, które mamy wykonać)

- przezwyciężenie własnych barier, ograniczających przekonań (np. lęków, fobii, ograniczających przekonań na swój temat: „nie jestem dość dobry”, „nie dam rady”)
- odnalezienie własnego celu w życiu, własnej tożsamości oraz misji (pomoc w doprowadzeniu do sytuacji, w której klient odkryje, kim jest, jaka jest jego rola i długookresowy cel w życiu. Zrozumie swoje miejsce w większym systemie, jakim jest społeczeństwo, co przyczyni się do pełniejszego przeżywania każdego dnia bez porównywania się na każdym kroku, oceniania siebie, uczestniczenia w wyścigu szczurów

Pomoc w procesie coachingu związana jest z wsparciem na różnym, w zależności od przypadku, poziomie neuro-logicznym [3], a następnie pełną integracją wszystkich poziomów, co jest warunkiem trwałej, pożądanej przez klienta zmiany określonej także stanem przepływu [4].

Czasem klienci z różnych przyczyn nie chcą wyjawiać wszystkich szczegółów całej sytuacji i tu warto wspomnieć, iż forma samego procesu coachingowego może być zróżnicowana. Wsparcie dla klientów można prowadzić pracując zarówno na treści jak i na strukturze zagadnienia. W przypadku pracy na treści klient przedstawia coachowi całą sytuację, nad którą chce pracować (np. „chciałbym lepiej panować nad swoimi emocjami w kontaktach z moim partnerem”) Na tej podstawie, coach za pomocą rozmowy, narzędzi, technik, ćwiczeń realizuje proces. Innym możliwym podejściem, stosowanym w przypadku, gdy klient nie chce z różnych powodów otwarcie mówić o danej sytuacji jest praca na strukturze, charakteryzująca się tym, iż coach nie zna szczegółów sytuacji, nad którą pracuje klient. Jednak podążając za klientem, bacznie go obserwując i prowadząc strukturalnie, jest w stanie również pomóc mu za pomocą wspomnianych ćwiczeń, narzędzi i technik. W takim przypadku coach powinien szczególnie monitorować wszelkie niewerbalne sygnały [5] klienta.

Gdzie może być prowadzony life coaching?

Praktycznie wszędzie, ogranicza nas umysł. Choć w większości przypadków sesje coachingowe odbywają się w specjalnych pokojach, to jednak swoim klientom proponuje często, jeśli jest to możliwe, sesje w plenerze. Spotkania w pomieszczeniach zamkniętych dają poczucie spokoju, bezpieczeństwa, poza tym łatwiej wtedy zarządzać czasem.

Jednak życia nie możemy sprowadzić do „laboratorium”. Istnieje jeszcze inny aspekt, wspomniany już wcześniej. Coraz częściej obserwuję brak łączy klientów ze swoimi ciałami, rola całego ciała zostaje sprowadzona tylko do transportowania umysłu (głowy☺). Przez większą część dnia, tygodnia, osoby takie pracują umysłowo i nie mają świadomości pozytywnej roli, jaką może spełnić ich ciało w realizacji celów, w procesie zmiany. Sesje w plenerze, wsparte ćwiczeniami z ciałem mogą w tych sytuacjach stanowić świetny sposób na pobudzenie na nowo powiązania pomiędzy ciałem i umysłem, co jest niezbędne do pełnej integracji.

Każdy z nas może zmienić otaczającą go rzeczywistość, zacząć jednak należy od siebie pamiętając, iż: „decyzja, którą podejmujesz, droga, którą wybierasz nie jest ani lepsza ani gorsza. Jest Twoja” **[6]**. Ważne tylko by owocami rozwoju dzielić się z innymi.

### Bibliografia:

A.Vickers, S.Bavister – „Coaching”, HELION, Gliwice 2007

M.Csikszentmihalyi – „Przepływ”, Biblioteka Moderatora, Taszów 2005

R.Dilts – „Od przewodnika do inspiratora”, PINLP, Warszawa 2006

T.Sierszchuła – artykuł: Coaching przez duże „C” narzędziem wsparcia w osiągnięciu mistrzowskiej formy sportowej”, [www.sierszchula.com](http://www.sierszchula.com)

### Przypisy:

**[1]** - „Koło życia” – jeśli chcesz sprawdzić jak wygląda Twoje życie, skorzystaj z formularza na stronie: <http://sierszchula.com/index.php/archives/274>

**[2]** - Zasoby – wszystko to, co może nam pomóc w osiągnięciu danego celu [przypis autora]

**[3]** - Poziomy Neuro – Logiczne według Dilts'a: Środowisko (gdzie?, kiedy?), Zachowania (co?), Umiejętności (jak?), Wartości (w imię czego?), Przekonania (dlaczego?), Tożsamość (kto?), oraz Duchowość (dla kogo?, czego?) [R.Dilts, „Od przewodnika do inspiratora”, 2006].

**[4]** - „Stan przepływu”, określany także mianem „doświadczenia optymalnego”, jest terminem zaproponowanym przez psychologa M.Csikszentmihalyi, opisującym sytuacje, w których uwaga może być swobodnie angażowana do realizacji adekwatnych celów danej osoby, gdyż nie ma żadnego nieporządku, żadnego zagrożenia, przed którym jaźń musiałaby się bronić. Aby zaistniał taki stan niezbędne jest: wyznaczenie własnych celów, co przyczynia się do rozpoznania wyzwań, zaangażowanie w wykonywaną czynność, do czego konieczny jest rozwój zdolności koncentracji, zwracanie uwagi na wydarzenia, co zapobiega egocentryzmowi i wzmacnia koncentrację na działaniu, oraz umiejętność cieszenia się z bezpośrednich doświadczeń, co pozwala znaleźć pozytywną stronę w każdej sytuacji. [M.Csikszentmihalyi, „Przepływ”, 2005]

**[5]** - Sygnały niewerbalne: postawa ciała, gestykulacja, kontakt wzrokowy, mimika, sposób poruszania się, zmiana koloru skóry, sposób oddychania itp. [przypis autora]

**[6]** - „Decyzja, którą podejmujesz, droga, którą wybierasz nie jest ani lepsza ani gorsza. Jest Twoja” – przysłowie buddyjskie.