

A3.3. Platforma educationala online pentru sprijin profesional

COACHING-UL - ABORDARI SI APLICABILITATE

EXPERT: MONICA DELICIA AVRAMESCU

COACHING-UL - CE ESTE EL?

„Coaching is a form of development in which a person called a *coach* supports a learner or client in achieving a specific personal or professional goal by providing training and guidance”.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Coaching>

COACHING-UL

-definire-

- ▶ Coaching-ul, ca termen, provine din engleza, din domeniul **sportiv** și înseamnă a antrena, a îndruma.
- ▶ Este o **formă de dezvoltare** în care o persoană denumită **coach**, sprijină o altă persoană care învață (**client**) în realizarea unui obiectiv personal sau profesional concret furnizându-i acestuia sfaturi, formare și îndrumare.

Coaching-ul

- ▶ Coachingul este un **parteneriat cu clientii** intr-un proces **creativ** de provocare a gandirii care ii inspira pe acestia **sa-si maximizeze potentialul personal si profesional.**
- ▶ Coachingul este o **abordare moderna in dezvoltarea performantelor personale si profesionale,** a carei eficacitate a devenit evidenta in ultimele decenii in economia occidentala si, de cativa ani, si in Romania.

Coaching-ul

Obiective:

- ▶ **ACCEPTAREA**
 - ▶ **SCHIMBAREA**
 - ▶ **ÎMBUNĂTĂȚIREA**
 - ▶ **NEVOIA**
 - ▶ **AUTOÎNPLINIREA**
 - ▶ **PERFORMANȚA**
-
- ▶ Este un demers personalizat, centrat pe persoana, în funcție de capacitățile ei, de abilitățile ei și de situația ei specifică.
 - ▶ Este un demers 100% individualizat, cu rezultate vizibile și imediate.

Cum se defineste performanta?

-In coaching-

Individul insusi, ca stapan si responsabil al propriei sale vieti, stabileste ceea ce constituie **performanta** pentru el in acea etapa a vietii sale:

- ▶ sa ia o decizie dificila
- ▶ sa rezolve o problema personala sau profesionala
- ▶ sa-si schimbe stilul de viata sau de conducere
- ▶ sa atinga mai usor si pe drumul cel mai scurt un obiectiv
- ▶ sa-si redefineasca obiectivele

Prin coaching omul isi va depasi **barierele si credintele limitative**, reusind lucruri care inainte erau doar aspiratii.

Coach-ul-roluri

- ▶ Coachul are un rol de **catalizator** al proceselor interioare ale individului prin care aceste resurse intra intr-o noua relatie pentru a crea performanta.
- ▶ Lucrurile se petrec prin **coach si in prezenta lui**, dar nu sub conducerea si cu resursele lui. Nu el conduce procesul, fiindca nu-i cunoaste destinatia.
- ▶ Coachul asigura o **ambianta intima, sigura, ferita de interferente si agresivitate**, in care individul se concentreaza, se gandeste, priveste situatia din unghiuri inedite, descopera noi cai de actiune, creioneaza experimente, ia decizii, face noi planuri.
- ▶ Prin prezenta sa in momentele de vorbire dar si de tacere, coachul devine un **alter ego obiectivat** al interlocutorului sau.

COACHING-UL COGNITIV- COMPORTAMENTAL

► CAND APELEZI LA UN COACH?

SITUATII:

- CAND NU STII PRECIS/EXPLICIT CEEA CE VREI
- CAND STII CEEA CE VREI, DAR NU STII CUM SA AJUNGI LA ACEL LUCRU
- CAND STII CUM SA AJUNGI LA UN LUCRU PE CARE IL VREI, DAR NU CREZI CA AI „UNELTELE/MIJLOACELE” NECESARE
- STII CE VREI, CUM SA OBTII ACEL LUCRU, DAR NU FACI NIMIC PENTRU ASTA
- VREI SA INTRETII MOTIVATIA DE A OBTINE SI PASTRA ACEL LUCRU

Tipuri de coaching

► COACHING ONTOLOGIC/LYFE COACHING - *CONNIE LARKIN*

Acest tip de coaching, pe lângă faptul că produce rezultate imediat și de lungă durată, ajută la conștientizarea de **automatisme ascunse**, automatisme care sabotează orice tentativă de succes semnificativ.

După fiecare sesiune persoana își lărgeste conștiința și ajunge să adopte un **stil de a trăi autentic**, plin de beneficii atât pentru ea cât și pentru cei jurul său.

https://connielarkin.ro/coaching/?gclid=CjwKCAjwhLHaBRAGEiwAHCgG3j9eiQ51NsquUuSgxjnZBIPHHaSD7ziuk5n-23Eld_cE3APQc9errvhoCfQMqAvD_BwE

Tipuri de coaching

WHITMORE - COACHING PENTRU PERFORMANTA

► Concepte-cheie:

- ❑ conștientizare
- ❑ responsabilizare
- ❑ metoda întrebărilor și a abilității de a asculta.

Whitmore teoretizeaza modelul **G R O W** pentru activități de coaching - **Obiectiv, Realitate, Opțiuni, Voință** - ca format pentru cursurile de training.

Daniel Pink- Coaching- ce ne motiveaza cu adevarat?

- ▶ Majoritatea oamenilor cred că cea mai bună *metodă pentru a motiva este utilizarea unor recompense precum banii - abordarea de tip „recompensă și pedeapsă”*.
- ▶ „Este o greșeală”-Daniel H. Pink, susținând că secretul satisfacției și performanței ridicate - la serviciu, la școală și acasă - este **nevoia profund umană de a ne dirija propriile vieți**, de a învăța și de a crea lucruri noi, de a deveni mai buni și de a face din lume un loc mai bun.

Daniel Pink- Coaching- ce ne motiveaza cu adevarat?

- ▶ Făcând recurs la patru decenii de cercetare științifică asupra motivației umane, Pink (*Drive. Ce anume ne motiveaza cu adevarat*, Ed. Publica, 2011), arată distanța dintre ceea ce știe știința și ceea ce face economia - și cum această discrepanță afectează toate aspectele vieții umane.
- ▶ El analizează **trei elemente ale adevăratei motivații** - **autonomia, perfecționarea și scopul** - și oferă soluții inteligente și surprinzătoare pentru punerea lor în practică.

Michael Bungay Stanier - Coaching zi de zi

- ▶ Coachingul devine o parte integrantă și informală a programului de zi cu zi, prin care managerii și echipele acestora reușesc să muncească mai puțin, dar să aibă rezultate de impact.
- ▶ Prin intermediul a șapte întrebări esențiale, autorul arată cum se pot dezvolta metodele de coaching care duc la rezultate excepționale prin simplul fapt de **a vorbi mai puțin și de a pune întrebări mai multe**. (vezi: *Coaching zi de zi*, Ed. Publica, 2017)

Goleman-Inteligența emotională/coaching

- ▶ Autorul are o perspectivă originală asupra uneia dintre resursele impropriu exploatare în ziua de azi: **atenția, ca ingredient secret al performanței.**
- ▶ De peste 20 de ani, psihologul Daniel Goleman studiază cele mai noi descoperiri din științele socio-umane (și nu numai).
- ▶ Autorul aduce argumente captivante în favoarea **dezvoltării atenției** - această calitate mentală rareori analizată și din păcate subestimată, dar de o importanță covârșitoare pentru felul în care navigăm prin viață.
- ▶ ATENȚIA funcționează ca un mușchi: dacă nu e antrenată, se atrofiază; în schimb, **folosită cum trebuie, se dezvoltă și crește.**

DANIEL GOLEMAN - *Focus*, Ed. Curtea Veche, 2014

Daniel Goleman

- ▶ Intr-o epoca in care elementele ce te pot distraze pandesc la tot pasul si sunt imposibil de inlaturat, Daniel Goleman demonstreaza ca, mai mult ca oricand, avem nevoie de o **atentie tot mai ascutita pentru a infrunta obstacolele, a rezolva problemele si a te dezvolta, atat profesional cat si personal.**

Daniel Goleman

► Daniel Goleman distinge trei **tipuri de atentie**:

- orientata asupra propriei persoane,
- care se abate asupra altora
- indreptata catre mediul inconjurator.

Viata nu-si poate atinge potentialul maxim, fara a le acorda importanta cuvenita tuturor acestor tipuri de atentie.

Goleman- Inteligenta sociala/emotionala

- ▶ Daniel Goleman a marcat o revoluție uluitoare în psihologie prin analiza importanței covârșitoare a **emoțiilor** în dezvoltarea personalității umane.
- ▶ Studiile sale ne explică cum, atunci când ne înțelegem sentimentele, situația în care ne aflăm devine mai limpede. Descoperim chiar un nou mod de a privi cauzele bolilor/problemelor care ne macină familia și societatea.

DANIEL GOLEMAN - *Inteligenta sociala*, Ed. Curtea Veche, 2007

DANIEL GOLEMAN - *Creierul si inteligenta emotionala. Noi perspective*, ed. Curtea Veche, 2018

Daniel Goleman

- ▶ Reacțiile pe care le avem față de ceilalți, ca și ale lor față de noi, au un impact biologic mult mai extins decât ne închipuim.
- ▶ Este vorba de declanșarea unor cascade de hormoni care ne reglează întregul organism, de la inimă până la sistemul imunitar, determinând relațiile bune să acționeze ca niște vitamine, iar pe cele proaste ca niște otrăvuri.
- ▶ Ne putem „molipsi” de emoțiile celorlalți oameni tot așa cum luăm o gripă, iar, pe de altă parte, consecințele izolării sau cele ale unui stres social intens ne pot scurta viața.

Daniel Goleman

- ▶ Daniel Goleman explică surprinzătoarea corectitudine a primelor impresii, fundamentul charismei și forța emoțională, complexitatea atracției sexuale și sesizarea minciunilor.
- ▶ El vorbește despre „partea întunecată” a inteligenței sociale, de la narcisism la machiavelism și psihopatie.
- ▶ Autorul accentuează pe uimitoarea noastră capacitate de a fi vizionari, ca și despre tragedia celor care, asemenea copiilor autiști, au un acces redus la rațiune.

Alain Cardon

- ▶ „Scopul coachingului de echipa este de a sprijini **dezvoltarea performantei colective a echipei**, într-un mod continuu și structurat, astfel încât rezultatul operational al ansamblului să depășească suma potentialului membrilor.
- ▶ Oamenii trebuie să-și facă echipa să funcționeze ca un vehicul cu performanță excepțională și în același timp, ca un creuzet de **dezvoltare individuală și colectivă**. Coachingul de echipa are ca misiune susținerea "maturizării culturale" a unui sistem colectiv.
- ▶ Aceasta înseamnă **dezvoltarea autonomiei, responsabilității și performanței individuale și colective.**” - Alain Cardon

ALAIN CARDON - *Coaching pentru echipele de directori*, Ed. BMI, 2015

BIBLIOGRAFIE ORIENTATIVA

- ▶ DANIEL GOLEMAN - *Focus*, Ed. Curtea Veche, 2014
- ▶ DANIEL GOLEMAN - *Inteligența socială*, Ed. Curtea Veche, 2007
- ▶ DANIEL GOLEMAN - *Creierul și inteligența emoțională. Noi perspective*, ed. Curtea Veche, 2018
- ▶ ANNIE LIONNET - *Life coaching*, Ed. All, 2015
- ▶ ALAIN CARDON - *Coaching pentru echipele de directori*, Ed. BMI, 2015

BIBLIOGRAFIE ORIENTATIVA

- ▶ SIR JOHN WITHMORE - *Coaching pentru performanta*, Ed. Publica, 2014
- ▶ DANIEL PINK - *Drive. Ce anume ne motiveaza cu adevarat*, Ed. Publica, 2011
- ▶ MICHAEL BUNGAY STANIER - *Coaching zi de zi*, Ed. Publica, 2017
- ▶ OCTAVIAN PANTIS - *Parctical Leadership*, Ed. Humanitas Multimedia, 2016