

WYDANIEM NR 1 opiekuje się Marta Iwanowska-Polkowska Coach / Konsultant NAVIGO Grupa

1. O Coachingu słów kilka.
2. Coaching jet dla odważnych!
3. Polecamy film „Buntownik z wyboru”.
4. Polecamy bezpłatny warsztat z cyklu „Okiem Eksperta HR”.

„Nadmierna ruchliwość zabrała dzisiejszemu człowiekowi możliwość refleksji nad samym sobą. Nie stać go na to, by zastanowić się, czy jest jeszcze pewien samego siebie, czy jeszcze sobą kieruje, czy też może stał się tylko pewnego rodzaju automatem. Zabiegany człowiek zmienia słowo „chcę” i „powiniennem”, na słowo „muszę”, zmienia postawę osoby wolnej, na postawę kogoś spętanego, półniewolnika, sterowanego przez cudze myśli i inicjatywy”.

Ks. Jerzy Popiełuszko „Dobrego dnia... Myśli na każdy dzień roku”

Aktualne jak nigdy przedtem, prawdziwe, mądre i przede wszystkim uniwersalne.

No właśnie.

(..) „Nadmierna ruchliwość zabrała dzisiejszemu człowiekowi **możliwość refleksji nad samym sobą.**”

Też tak macie?

Zdarza się wam pędzić nie wiadomo za czym, mierzyć się z tysiącem wyzwań, których nie ogarniacie, mieć poczucie wiecznego zmęczenia ilością otaczających Was bodźców. Doświadczacie, że ilość wyborów, decyzji z którymi przychodzi się Wam mierzyć przerasta system operacyjny jakim zostaliście biologicznie obdarzeni. Tak? Jeżeli tak, to pewnie macie typowe objawy zatrucia cywilizacją nadmiaru. Można z tym żyć? Pewnie można. Ale czy warto? Czy łatwo? Skoro odbiera nam to możliwość refleksji. Okrada z możliwości nazwania tego co ważne. Wyłącza myślenie, które to właśnie nas ludzi miało wyróżniać na tle innych istot.

To może poszukajmy tej refleksji. Odzyskajmy ją.

Zadbajmy o siebie, tak jak dbamy o nasze domy, samochody, sprzęty.

Niech to stanie się naszą misją!!!

Myśleć, a nie tylko działać nadmiernie ruchliwie.

A Po co?

- A po to, by dać sobie prawo, czas i przestrzeń do zadania bardzo ważnych pytań. Pytań o sens, o cele, o to co ważne, o to co lubimy, cenimy, do czego dążymy.
- By dać sobie możliwość poszukania odpowiedzi. Poszukania podkreślam. A nie automatycznego ich udzielenia. Proces szukania uwzględnia analizę, zmianę perspektywy. Uwzględnia czas i z a s t a n o w i e n i e.

Tylko, jak odzyskać umiejętność refleksji?

Dróg jest wiele, przez medytację, czy modlitwę, przez odpoczynek i podróż w nieznane, ale też przez rozmowę z kimś. Przez coaching.

Zgodnie z jedną z definicji coaching to właśnie:

„Pomoc danej osobie we wzmacnianiu i udoskonalaniu działania poprzez refleksje nad tym, jak stosuje konkretne umiejętności i/ lub wiedzę”

„Podręcznik coaching”. Sara Thorpe, Jackie Clifford

Coaching:

- to metoda pracy indywidualnej, ukierunkowanej na wspieranie Klienta,
- coaching skupia się na celach, konkretnej zmianie i na przyszłości,
- opiera się na pytaniach, refleksji i stawianiu wyzwań Klientowi,
- zakłada, że w Kliencie tkwią zasoby, potencjał, wiedza i umiejętności niezbędne do osiągnięcia celów,
- a coaching pomaga odkryć te zasoby i je lepiej wykorzystać,
- to metoda pracy, która "ładuje" motywację do pracy, rozwoju czy zmiany i uczy wzięcia odpowiedzialności za swoje działanie,
- to metoda, która uwalnia od schematów, przekonań, mentalnych ograniczeń.

Coaching karłery może pełnić specyficzną i ważną funkcję w świecie organizacji, biznesu i ogromnej presji rozwoju i zmiany. Dlaczego? Bo w tym świecie „nadmierna ruchliwość” to codzienność. Korporacyjne ADHD jest chorobą większości ludzi. Napędza procesy. Przyspiesza decyzje. A w decyzjach karierowych nie o czas, ale o świadomość i ów refleksję chodzi.

Decyzje karierowe takie jak:

- awans,
- zmiana specjalizacji, czy funkcji,
- wyjazd na zagraniczny kontrakt,

- zmiana firmy,
- czy po prostu zwiększenie obowiązku,

Z jednej strony kuszą, kuszą, kuszą. Kuszą, bo żyjemy w czasach kiedy „trzeba” rozpychać się łokciami i wspinać coraz wyżej. Zmieniać. Zarabiać. Rozwijać się ... i spłacać kredyty.

Ale z drugiej, niesamowicie na nas wpływają. Żyjemy w czasach, w których jak nigdy te decyzje determinują nasze życie, naszą przyszłość, nasze zdrowie, nasze rodziny, budowane relacje. Tak istotnie.

Dlatego nie możemy sobie pozwalać na pochopność tych decyzji.

1. Naszym życiowym obowiązkiem jest włączać świadomość.
2. Pozwolić sobie na refleksję.
3. I często, gdy inne metody nie są dostępne, czy skuteczne po prostu wybrać coaching.

Podobno pierwszym coachem był Sokrates:

„Jeżeli nikogo niczego nie nauczę, to choć sprawię, by zaczął myśleć ...”

Marta Iwanowska-Polkowska,
Coach NAVIGO Grupa

COACHING JAKO METODA WSPIERANIA KARIER daje możliwość:

- ⇒ zdefiniowania swoich celów zawodowych,
- ⇒ określenia, tego co "ważne" w pracy,
- ⇒ i co jest źródłem motywacji do działania i rozwoju,
- ⇒ zaplanowania zmian i przygotowania do nich,
- ⇒ diagnozy swojego potencjału osobowościowego / kompetencyjnego,
- ⇒ zaplanowania rozwoju swoich kompetencji,
- ⇒ przyjrzenia się oczekiwaniom swojego pracodawcy, bądź rynku pracy,
- ⇒ wypracowania większej równowagi między życiem osobistym i zawodowym,
- ⇒ wypracowania sposobów radzenia sobie z trudnościami w rozwoju swojej kariery.



Coaching jest dla odważnych!

Tak przynajmniej twierdzi jedna z naszych Klientek. Zapraszamy na szczerą rozmowę o coachingu kariery.

Rozmawialiśmy z Panią Hanną. Analitykiem, z doświadczeniem menedżerskim, w międzynarodowej organizacji. Pani Hanna zrealizowała proces coachingowy opiewający na 10 sesji. *(Z racji na zasadę poufności, która towarzyszy procesom coachingowym dane Pani Hanny pozostają anonimowe.)*

NAVIGO Grupa: Jakiś czas temu skorzystała Pani z możliwości odbycia sesji coachingowych. Był to coaching kariery. Na czym polegał w Pani przypadku?

Pani Hanna: W moim przypadku coaching skupiał się na znalezieniu celu, kierunku w jakim chcę się dalej rozwijać. Mój proces był skoncentrowany na chęci wprowadzenia zmiany zawodowej, po ponad 10 latach pracy. Rozważałam awans, zmianę działu. W głowie miałam różne opcje. Moja firma dawała takie możliwości, a ja nie byłam do końca pewna czy chcę je przyjąć. Chciałam przyjrzeć się sobie i znaleźć dla siebie „coś nowego” w pracy. Znaleźć swoje miejsce.

NAVIGO Grupa: A co było najważniejsze? Czego się Pani dowiedziała o sobie?

Pani Hanna: Okazało się, że dla mnie największą trudnością było pokazywanie mocnych stron. Jakoś nigdy się nad tym nie skupiałam. W toku pracy, realizowania obowiązków człowiek skupia się na zadaniach, codziennych czynnościach. Rzadko ma możliwość określić swoje przewagi konkurencyjne. Ja przynajmniej tak miałam. Nie zawsze potrafiłam nazwać i eksponować swoje mocne strony, powiedzieć „tak, ja to potrafię”, czy „tak, ja to świetnie zrobię”. Natomiast dzięki coachingowi moja wartość i samoocena wzrosły.

NAVIGO Grupa: A przełożyło się to na zmiany, sukcesy w pracy?

Pani Hanna: Tak. Największym, ostatecznym, sukcesem jest to, że udało mi się zmienić stanowisko. Można powiedzieć awansowałam. Nazwijmy to tak. Ale zmiana zaszła we mnie dużo wcześniej, zanim formalnie objęłam inną funkcję. Zasadniczo zmieniłam podejście do siebie i swojej pracy. A konkretnie, częściej zaczęłam skupiać się na tym co umiem, co potrafię. Zaczęłam to świadomie pokazywać to w swoich działaniach zawodowych. Zaczęłam dążyć do tego, by realizować zadania, projekty które lubię, które dają szansę na rozwój, na ujawnianie tego co jest moją „mocną stroną”. I „nagle” zaczęłam słyszeć częściej pozytywne komunikaty na swój temat. Bez wątpienia to dla mnie najważniejsze efekty coachingu.

NAVIGO Grupa: Rysuje się taki wniosek: „jak chcemy być chwaleni, docenieni, to też musimy sami zadbać o to, by być chwalonym, i przede wszystkim być widocznym”. Powinniśmy świadomie eksponować nasze talenty.

Pani Hanna: Tak, dokładnie tak. Nie chodzi o to, by się na siłę chwalić. Na siłę eksponować siebie, czy zwracać uwagę. Tylko chodzi o to, że jak jesteśmy świadomi w czym jesteśmy dobrzy, co sprawia nam przyjemność, to tym „zarządzamy”. To to robimy. A jak robimy coś, co sprawia nam przyjemność, to jesteśmy w tym dobrzy. A jak robimy coś dobrze, to jesteśmy doceniani. Ot, to cały klucz do sukcesu. Ja musiałam nazwać swój potencjał. I go nazwałam. A następnie wdrożyłam te wnioski w życie. Teraz zaś zbieram efekty.

NAVIGO Grupa: I to wymierne efekty. Tylko pozazdrościć. A wróćmy na chwilę do początku. Skąd się wziął pomysł na pracę indywidualną, na coaching jako wsparcie Pani rozwoju?

Pani Hanna: Przez dłuższy czas, około 2 lata chciałam zmienić stanowisko, coś zmienić w swojej karierze zawodowej. To nie przynosiło efektów. Rozważałam, a potem odrzucałam różne opcje. Nawet szukałam pracy na zewnątrz. Czułam, że zasiedziałam się na stanowisku, w dziale. Pracę wykonywałam sumiennie, ale dość rutynowo. Z jednej strony czułam otwartość w firmie na moją osobę i moje propozycje. Z drugiej nic z tego nie wychodziło. Chciałam się temu przyjrzeć. Przygotować i skończyć z monotonią. Bo ja tak odbierałam ten czas. A konkretnie, zależało mi na analizie doświadczenia. Ale też na przygotowaniu do konkretnych rozmów w sprawie mojej przyszłości zawodowej, do ewentualnych negocjacji z działem HR, z nowym szefem. Chciałam się nauczyć mówić o sobie w pozytywny sposób, nauczyć się budowania autentycznego i pozytywnego wizerunku mojej osoby. Potrzebowałam spojrzenia „z góry”, z innej perspektywy na siebie i moje doświadczenia zawodowe. Praca indywidualna wydała mi się najlepszą metodą.

NAVIGO Grupa: Jak wyglądała praca w trakcie kolejnych sesji coachingowych?

Pani Hanna: To było bardzo praktyczne doświadczenie. Z jednej strony coaching to rozmowa, pytania, pogłębiające, refleksyjne. Z drugiej strony testy badające osobowość, mój potencjał. Ale też ćwiczenia sięgające do pewnych doświadczeń. Z analizy różnych przykładów z życia wychodziły często mądre, zaskakujące wnioski. Fajne, przekładalne

na codzienność. To było takie odkrywanie siebie na nowo. Czasami, choć to śmiesznie zabrzmiało, czułam się jakbym odkrywała Amerykę. O! Ja to naprawdę potrafię! O ja to umiem!!

NAVIGO Grupa: To do czego można porównać coaching? Coaching jest jak...

Pani Hanna: Dla mnie coaching jest jak odkrywanie samego siebie!! Po prostu i aż tyle!

NAVIGO Grupa: To dla kogo jest coaching kariery? Komu, by go Pani rekomendowała?

Pani Hanna: Polecam coaching tym wszystkim, którzy są niezdecydowani. Są w trudnych momentach w pracy, przeżywają trudny okres - przeciążenia, czy frustracji w życiu zawodowym. Są na zakrętach i nie są do końca przekonani „co chcą robić”. No i na pewno osobom, które poszukują zmiany, chcą coś zmienić w swoim życiu zawodowym. Ale chcą też o tych zmianach sami, świadomie decydować.

NAVIGO Grupa: Jak Pani słucham dochodzę do wniosku, że coaching jest dla odważnych. Dla tych co mają odwagę zadać sobie pewne pytania i udzielić sobie na nie odpowiedzi. Czy tak?

Pani Hanna: Tak, na pewno. Ale też dla osób zdeterminowanych i odpowiedzialnych. Dla tych, które chcą dążyć do celów. Chcą osiągać efekty!! Mają potrzebę, by na siebie, swoje umiejętności, czy cele spojrzeć z innej perspektywy. Coaching wybija ze schematów. Odkrywa nowe drogi rozwoju. Jest trochę takim spojrzeniem na swoje życie i dokonania z lotu ptaka.

NAVIGO Grupa: A takie spojrzenie z lotu ptaka, co jakiś czas się przydaje. A co było największym wyzwaniem w tym procesie?

Pani Hanna: Dla mnie na pewno otwarcie się. Jestem raczej osobą nieśmiałą. Z dystansem podchodzę do innych. Niezbyt szybko buduję relacje. Trudno mi jest opowiadać o kwestiach osobistych, czy też zwierzać się. Nie było mi łatwo analizować swoje błędy, doświadczenia, nazywać emocje. Ale zrobiłam to. Stopniowo, z każdą sesją zaglądałam w coraz to ciekawsze zakamarki samej siebie. Nauczyłam się analizować doświadczenia i siebie. Odkrywałam siebie...

NAVIGO Grupa: A jak udało się tą skrytość przełamać?

Pani Hanna: Na pewno kluczowym była sama chęć zmiany i determinacja. Jak już zrobiłam krok, rozpoczęłam pracę z coachem, nawiązałam kontakt, to już wiedziałam, że muszę zrobić wszystko, by osiągnąć efekt. A bez autentycznej rozmowy, bez otwarcia się to nie przyniosłoby efektu.

NAVIGO Grupa: Mówi się, że coaching to wyjście ze sfery komfortu, pokonanie swoich przyzwyczajęń i schematów, po to by zobaczyć i doświadczyć „rzeczy magicznych”.

Pani Hanna: Pięknie powiedziane i ja się z tym w 100 % zgadzam .

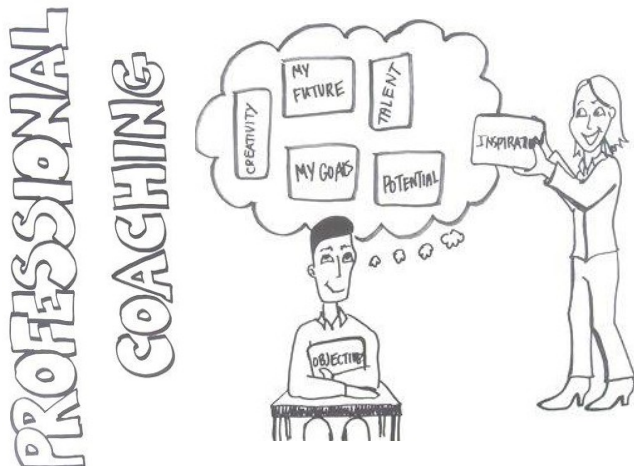
NAVIGO Grupa: Czyli w Pani przypadku wyjściem poza sferę komfortu było pokonanie nieśmiałości. Większa otwartość na siebie pozwoliła „dotknąć gwiazd” i dokonać zmiany.

Pani Hanna: O tak, jak najbardziej się pod tym podpisuję.

NAVIGO Grupa: Trudno coś więcej tu dodać. Dziękuję za rozmowę.

Pani Hanna: To ja dziękuję i życzę powodzenia!

Rozmawiała, Marta Iwanowska - Polkowska
 Coach NAVIGO Grupa



Czym jest COACHING?

Czym różni się od innych metod rozwojowych?

Co wyróżnia tę metodę?

Zapraszamy do obejrzenia krótkiego filmu:

<http://www.youtube.com/watch?v=nFx6yKZrzco>

POLECAMY

A TY, KIM CHCESZ BYĆ?

Co chcesz robić w życiu?



Fundamentalne pytanie filmu **BUNTOWNIK Z WYBORU** (1997, USA). Najważniejszego filmu o rozwoju, planowaniu karier - dla mnie.

Dlaczego? Bo ujawnia, że to nie talenty odpowiadają za sukces osoby ale jej postawy, przekonania, umiejętność rozwiązywania problemów i wiara w siebie. Pokazuje, że rozwój jest możliwy, gdy wyjdziemy ze sfery komfortu. Gdy pocujemy się niewygodnie, zaczniemy pytać, szukać odpowiedzi. Drażnić. Mimo, że będzie bolało. Oj, tak ... może zboleć.

To film o tym, że doświadczanie jest ważne. Przeżycie, emocje, a nie tylko poznanie. To film o tym, że życia nie przeżyje się obserwując go z boku, jedynie czytając o nim. Można kroczyć przez nie, nie poznając nikogo – nawet siebie

Cenię ten film, za to że pokazuje siłę pytań i rozmów. Siłę relacji i skupienia na drugiej osobie. Synergię Klienta i Terapeuty. Jest to film o **odwadze**.

- ⇒ Odwadze bycia sobą.
- ⇒ Odwadze poznania siebie.
- ⇒ Odwadze podejmowania decyzji i dokonywania wyborów, by podążać swoją drogą. Swoją!

„Pozwól mu być tym, kim chce być”, to jedno ze zdań, które pada.

Obejrzyjcie więc film. Nawet jeżeli kiedyś go widzieliście, warto do niego wrócić. Z uważnością fanatyka rozwoju, przyjrzyjcie się scenom. Obrazom. Dialogom.

A następnie odpowiedzcie sobie, na pytania:

- ⇒ **KARIERA**. Czym jest, jak ją definiujemy? Czy tylko jest pracą, kolejnymi stanowiskami?
- ⇒ Kto jest odpowiedzialny za rozwój pracownika? On sam, szef, firma?
- ⇒ Co decyduje o naszym powodzeniu zawodowym?

I w ten o to sposób rozpoczęliśmy naszą serię „**From movie to life?**”. Chcemy prezentować, przypominać, analizować te filmy, które mogą navigować rozwój, inspirować do zmian, zachęcać do refleksji.

A może przy okazji i Wy coś polecicie?

Marta Iwanowska - Polkowska
Coach NAVIGO Grupa

Bezpłatny warsztat "Okiem Eksperta HR" - zostały ostatnie miejsca!

Zapraszamy na V spotkanie z serii **Okiem Eksperta HR**, organizowane przez NAVIGO Grupa Sp. z o.o., które odbędzie się **11 lutego 2014r.**, we wtorek w Centrum Konferencyjnym Golden Floor w Warszawie, przy Alejach Jerozolimskich 123 A. Temat: **Co jest dla Ciebie ważne w pracy ?- czyli o tym, o co pyta coaching kariery i w czym może być użyteczny.**

W programie:

- O co pyta coaching kariery?
- Coaching kariery - cele i specyfika procesu.
- Dla kogo coaching kariery?
- Kiedy coaching kariery?
- Gotowość do coachingu zarówno pracowników, jak i organizacji.
- Coaching kariery a inne procesy rozwoju w organizacji.
- Korzyści z coachingu kariery w organizacji.

Prowadzą:

Marta Iwanowska-Polkowska, Coach / Konsultant NAVIGO Grupa
Magdalena Trzeplota, Konsultant / Trener NAVIGO Grupa

[Dokładne informacje oraz formularz zgłoszeniowy](#)

Zapraszamy