Lectia 1 - Introducere in Coaching

Legenda spune ca, coaching-ul a luat fiinţa atunci când doi oameni s-au intâlnit pentru prima data, iar unul l-a ascultat pe celalalt pentru a-l ajuta.

“O viata care nu e cercetata nu merita traita” spunea Socrate, care este considerat parintele coachingului modern.

In paralel cu maieutica socratica, ne putem referi la coaching ca la o **introspecţie ghidata**, care ne ajuta sa ne cunoaştem mai bine (valori, emotii, motivaţie, puteri, slabiciuni), sa ştim mai multe despre scopurile noastre in viaţa, sa performam mai bine in atingerea lor şi sa ne simţim mai împliniţi cu ceea ce realizam.

Cuvantul „coach” a aparut în limba engleza cam prin secolul XVI şi înseamna caleaşca de cursa lunga. Prin 1850 cuvantul era utilizat in universitaţile britanice cu sensul de îndrumator pentru examene. Pâna la mijlocul secolului trecut, coachingul era privit ca un element pasiv, un fel de „vehicul” care ajuta un individ sa devina ceea ce mentorul /tutorele lui credea ca trebuie sa devina.

Coachingul deprinderilor de viaţa a aparut in New York, în anii 60, ca parte a unui program care învaţa persoanele defavorizate cum sa se adapteze cerinţelor vieţii.

Coaching-ul de azi isi are radacinile in sport. Timothy Gallwey propune in cartea sa, „The Inner Game of Tennis” un nou mod de abordare a antrenoratului, unul bazat pe eliminarea obstacolelor interioare, favorizând conştientizarea, asumarea responsabilitaţii si construirea încrederii.

Ca şi profesie a luat naştere in Statele Unite ale Americii pe la sfârşitul anilor 1980, când a inceput sa se consolideze conceptul de „coaching pentru manageri” ca o componenta a programelor de leadership.

Peste 10.000 de de coach din peste 40 de ţari sunt afiliati la ICF (International Coaching Federation), dar aceasta profesie nu este reglementata si acreditata clar in lume.

Cred ca fiecare dinte noi, s-a uitat la propria viata si s-a intrebat de ce actionam intr-un anumit fel, ce ne impiedica sa realizam anumite actiuni, ce optiuni reale avem, cum putem obtine rezultatele pe care le dorim, cum reusim sa ne intretinem in timp motivatia si cum am putea sa facem mai bine ceea ce facem deja. Asta inseamna ca fiecare dintre noi are deja o experienta mai mica sau mai mare in cercetarea propriei vieti, adica in life coaching

Life coachingul – este o metoda care te inspira sa iti modelezi viata pe care ti-o doresti. Coachingul te ajuta mereu in gasirea de solutii si in schimbarea convingerilor care te limiteaza.

Cum se poate realiza coachingul ? Cu ajutorul unui coach, urmand un curs, prin lecturi, reflectie si autocoaching. Daca apelezi la ajutorul unui profesionist te sfatuiesc sa verifici daca te simti comfortabil cu persoana respectiva, daca ai incredere ca interesul tau este mai presus de orice, daca ai incredere in abilitatile si calificarile ei/lui, daca te simti provocat, daca simti intelegerea, acceptarea si suportul ei/lui, daca te simti inteles si inspirat sa actionezi.

Pentru programarea unei sedinte de coaching gratuita sunati la tel 0745 654 972 sau 0726 852 395

