Lectia 2 - Care este puterea ta speciala, care este parte integranta din tine?

In prima lectie am vazut ce este coachingul si la ce foloseste. Coachingul nu este "rocket science" ci din contra ceva practic si simplu, deci ar fi cazul sa ne apucam de treaba.

Piatra de baza a coachingului – **CONSTIENTIZAREA**
Conştientizarea este despre a şti cu claritate ceea ce este adevarat. Este ca o lumina care aduce claritate şi ajuta automat la schimbari, deoarece incepi sa realizezi cine esti si ce vrei cu adevarat!

De asemenea iti dai seama de distanţa **dintre situaţia reala şi ceea ce iti doreşti, iar aceasta tensiune te indeamna la actiune**. Prin ascultare, coachul înţelege gradul de conştientizare al clientului şi prin intermediul întrebarilor şi observaţiilor, cauta sa largeasca gradul de conştientizare.

Conştientizarea se concentreza pe **cine suntem (puteri, valori, scopuri), ce vrem (setarea de obiective), unde suntem (realitatea curenta faţa de obiective) şi ce ne ajuta şi ce nu**.

Conştientizarea puterilor noastre
Conştientizarea puterilor noastre ne face mai puternici şi mai pregatit pentru schimbare. Concentrarea pe puteri şi pe ceea ce funcţioneaza bine deja reprezinta motorul schimbarii şi o sursa importanta de împlinire în viaţa.

Rolul unui coach este de a reflecta unde şi cum îsi fac apariţia puterile în viaţa şi personala, pentru ca şi clientul sa le poata conştientiza mai bine, ca principalul lui instrument de ajutor în cadrul schimbarii.

Veti reusi in viata prin descoperirea si cultivarea puterilor voastre. Consolidarea slabiciunilor nu va va face sa excelati in domeniu (daca esti punctual, nu te vei remarca niciodata prin superpunctualitate, dar vei invata sa tii sub control punctualitatea ca sa nu iti anuleze sansele in viata).

Puterile voastre va dau autenticitatea si originalitatea!

Cateva exercitii simple de autoconstientizare a puterilor noastre ar fi:

1. Considera un timp cand ai actionat puternic, cu rezultate pline de success si te-ai simtit mandru de asta

Ce ai facut ? ***Cum te-ai simtit ?*** ***Ce puteri ai aratat in acele situatii ?***
Faceţi o lista cu cuvinte cheie şi fraze şi adaugaţi aceste cuvinte cheie si fraze la ea

2. Ce puteri ale tale intra in joc cand esti in fata unor provocari extraordinare?

3. Considera viata ta incepand de la varsta de 10 ani si imparte-o in interval de 5 ani sau de 10 ani. Pentru fiecare perioada enumera principalele 3-5 puteri utilizate in aceea perioada.

4. Ce iti vine usor si natural ? Ce puteri ale tale iti place sa dezvolti si sa rafinezi?

5. Care sunt cele 3-5 puteri utilizate de-a lungul timpului ? Din lista de puteri de pina acum, marcheaza primele 3-5 care iti plac cel mai mult. Care sunt cele care

te energizeaza si te inspira cand le utilizezi ? Cum s-a schimbat de-a lungul timpului atractia ta fata de aceste puteri ? Atractia a crescut sau a scazut pentru aceste puteri ?

6. Intreaba 3 colege/i sau prietene/i apropiati care sunt cele mai mari puteri ale tale din punctul lor de vedere?

7. **Exista o putere particulara (sau citeva) care este speciala si fac parte integranta din tine ? Care se repeta in lucrurile pe care le faci bine, usor, cu un sentiment de curgere (cand intri in strarea de "flow") ? Vrei sa postezi aceea putere pe grup, ca sa asociem numelui tau aceea putere ?**

Data viitoare vom vorbi despre valori, cum le achizitionam, cum le schimbam si de ce fericirea si implinirea noastra in viata depinde de ele.

Pentru programarea unei sedinte de coaching free, poti suna la 0726 852 395 sau 0745 654 972

