Lectia 9 – Care este motorul coachingului?

Felicitari!

Am trecut impreuna de jumatatea cursului, am invatat multe lucruri utile, am invatat sa constientizam cine suntem, ce valori, puteri si scopuri avem, care este realitatea in care traim, care ne sunt optiunile, cum putem sa ne folosim de coachul nostru intern si sa facem fata criticului intern. Suntem pregatiti sa ne punem centurile de siguranta si sa pornim masinaria coachingului!

La baza oricarui process de coaching sta ciclul **ACTIUNE – REFLECTIE-INVATARE-PLANIFICARE**. Elementul de pornire (triggerul) acestui ciclu este **VIZIUNEA** (scopurile noastre si strategia de indeplinire) – raspunsul la intrebare **CE VREI ?**

Actiune - ne dam cu capul de perete si vedem ce se intampla

Reflectie – Ce s-a intimplat ? Ce a mers ? Ce nu a mers ?

Invatare – Ce am invatat ? Care este semnificatia la ce am invatat ? Cum altfel ma pot raporta la ce am invatat ?

Planificarea unei noi actiuni – Ce fac data urmatoare ? Cum sa gindesc diferit data viitoare ? Cum pot sa fiu diferit data viitoare ?

Actiune - mai inteleapta si mai eficienta de data asta.....

Procesul de coaching este despre schimbare, schimbare exterioara (rezultate concrete) şi schimbare interioara (concepte, convingeri). O componenta a coachingului este **imediata** şi este concentrata pe acţiune şi rezultate si **o alta pe termen lung** este concentrata pe învaţare şi creştere pentru a putea face faţa altor provocari în viitor.
Coachingul este un proces lung, majoritatea lui se desfaşoara între sesiuni. Este un proces în timp biologic cu rezistenţe, eşecuri sau recaderi, nu se rezuma la cateva şedinţe de “fixare şi soluţii”. Cheia reusitei este PERSEVERENTA
Rolul coachului sau a "coachului nostru intern" este de a creşte tensiunea structural create de întrebarea **CE VREI ?,** care este forţa motrice care declanşeaza ciclul prin implicarea imaginaţiei, viselor, dorinţelor.

Pe masura ce progresam în spirala acestui ciclu, rolul nostru este sa ne mentinem conectati **VIZIUNE,** ca un navigator care ţine direcţia.
Care sunt resursele cele mai puternice? Care este platforma din care ne lansam spre schimbare? Ce functioneaza?
Cele mai puternice resurse sunt **PUTERILE NOASTRE şi lucrurile care funcţioneaza bine**. De acolo este punctul de pornire în schimbare. Concentrarea pe puteri nu implica canu vom corecta obiceiuri şi convingeri care ne încurca sau ca nu vom invata cum sa ne corectam slabiciunile, **dar concentrarea pe puteri NE VA CONDUCE CATRE PROPRIILE SOLUTII SI IESIREA DIN MEDIOCRITATE!**

Cum construim mobilitatea ? Cum "curaţam drumul" în fata noastra ? Cum minimizam interferenţele între potenţial şi rezultat ?

Vrem sa eliminam orice intervine între potenţial şi traducerea lui în performanţa, învaţare şi satisfacţie. Accentul cade aici pe conştientizare, alegere şi încredere în sine. Ne confruntam zi de zi cu Criticul Intern şi convingeri limitative care ne blocheaza cresterea. In lipsa unui coach cu care sa lucream avem rolul de a fi propriul nostru coach si de a ne creste conştientizarea şi de a ne oferi suport în alegerile noaste. Accentul aici cade nu doar pe rezultate ci pe proces.

VOI CUM ACTIONATI CAND VRETI SA VA INDEPLINITI UN VIS?

Cred ca ati mai auzit ca pentru o sedinta privata de coaching in Bucuresti sunati la tel 0726 852 395 sau 0745 654 972

