

Σεμινάριο με θέμα «Coaching: Φωτίζοντας το δρόμο προς την Επιτυχία»

Τι είναι το Coaching;

Το coaching είναι ένα εργαλείο, μια μεθοδολογία, ένας τρόπος σκέψης και θεώρησης των πραγμάτων. Ουσιαστικά αφορά στην αλληλεπίδραση δύο μερών, του επαγγελματία-coach και του πελάτη-coachee, που συμβαίνει την ώρα της συνεδρίας. Από τη μια πλευρά ο επαγγελματίας Coach είναι εκείνος, που φροντίζει για την εφαρμογή του κατάλληλου coaching πλαισίου μέσα στο οποίο θα εξελιχθεί η σχέση με συγκεκριμένες μεθόδους και τεχνικές, με απώτερο σκοπό την ενδυνάμωση του πελάτη-coachee και την επίτευξη των στόχων, που ο ίδιος έχει θέσει. Από την άλλη πλευρά ο πελάτης-coachee είναι εκείνος, που θα θέσει το στόχο και θα αρχίσει να εκπαιδεύεται στο πως να μαθαίνει από τις ίδιες του τις εμπειρίες, μια διαδικασία μέσω της οποίας στόχος είναι να μεταμορφωθεί στον «ειδικό» της ζωής του. Παρακάτω παρατίθεται ένας από τους επίσημους ορισμούς του, σύμφωνα με τον Association for Coaching, ο οποίος περιγράφει το Coaching ως: «Μια συστηματική διαδικασία, επικεντρωμένη στη λύση και προσανατολισμένη στο αποτέλεσμα, κατά την οποία ο coach ενθαρρύνει τη βελτίωση των προσωπικών ικανοτήτων, της απόδοσης, της αυτόνομης μάθησης και της προσωπικής ανάπτυξης του coachee-πελάτη».



Πως όμως σχετίζεται το Coaching με την επιτυχία;



Επιτυχία ορίζεται ως το θετικό αποτέλεσμα μιας προσπάθειας ή η κατάκτηση ενός επιδιωκόμενου στόχου. Μιας, όμως, και το Coaching αφορά στην επίτευξη στόχων, γίνεται ξεκάθαρη η σύνδεση των δύο αυτών εννοιών. Το σημείο, στο οποίο φαίνεται να συναντιούνται οι δύο αυτές έννοιες, είναι στη λέξη στόχος. Για να επιτευχθεί, ωστόσο, κάποιος στόχος και να έρθει η επιτυχία στη ζωή μας, θα πρέπει να έχουν προηγηθεί κάποια βήματα. Αυτά είναι η στοχοθεσία, ο οραματισμός και ο σχεδιασμός ενός πλάνου. Ας τα δούμε πιο συγκεκριμένα.

Το πρώτο βήμα είναι αυτό της **στοχοθεσίας**. Ουσιαστικά, αναφερόμαστε στον προσδιορισμό του στόχου από το άτομο, τη διαδικασία δηλαδή να τον «βάλει σε λέξεις», όσο μεγαλεπήβολος κι αν φαίνεται αρχικά. Σύμφωνα με το Coaching ο στόχος πρέπει να πληροί κάποια κριτήρια, τα οποία είναι τα εξής:

- Να είναι δικός σου, δηλαδή η θέσπιση του στόχου να εκφράζει εσένα και να καλύπτει μια δική σου ανάγκη, χωρίς να επιβάλλεται από κάποιον τρίτο
- Να εξαρτάται από εσένα η επίτευξή του
- Να είναι θετικά διατυπωμένος, δηλαδή να τον εκφράσεις σε α' ενικό και με ένα θετικό πρόσημο
- Να είναι προσανατολισμένος στο μέλλον και να επηρεάζει το παρόν, δηλαδή να μην είναι μια ευχή, αλλά κάτι που σε κινητοποιεί να δράσεις στο παρόν για να αλλάξεις το μέλλον

Επιπλέον, μια από τις πιο γνωστές πρακτικές για μια σωστή στοχοθεσία είναι η SMART πρακτική. Πιο συγκεκριμένα, το SMART είναι ένα ακρωνύμιο, που εύκολα μας θυμίζει πως ένας σωστός στόχος πρέπει να είναι:

S=Specific (Συγκεκριμένος)

M=Measurable (Μετρήσιμος)

A=Achievable (Εφικτός)

R=Realistic (Ρεαλιστικός)

T=Timely (Χρονικά Προσδιορισμένος)

Το δεύτερο βήμα είναι αυτό του **οραματισμού**. Πιο συγκεκριμένα, αναφερόμαστε στη διαδικασία κατά την οποία το άτομο ζει τον στόχο του φαντασιακά, σαν να τον έχει πετύχει. Σ' αυτή τη φάση προτρέπουμε το άτομο να δει τον εαυτό

του στη μελλοντική κατάσταση, που επιθυμεί σαν να το βιώνει αυτή τη στιγμή, να δει τον εαυτό του μέσα στην εικόνα, να ακούσει τους ήχους, να ζησει νοητά ακόμα και το πως θα γιορτάσει την επιτυχία του.

Τα οφέλη του οραματισμού είναι πολλά. Σε πρώτη ανάγνωση, φαίνεται πως ο εγκέφαλός μας μπορεί να εφαρμόσει πολύ πιο εύκολα και να μεταφράσει σε σκέψεις και συμπεριφορές εικόνες, που έχει πρώτα φανταστεί. Σε δεύτερη ανάγνωση, ο οραματισμός της μελλοντικής επιθυμητής κατάστασης φαίνεται να κινητοποιεί το άτομο και να το ενθαρρύνει να μπει σε δράση προς την αλλαγή, μιας και βιώνει φανταστικά, πριν καν το ζήσει, το θετικό αποτέλεσμά της.

Το τρίτο βήμα είναι αυτό του σχεδιασμού ενός **πλάνου δράσης**. Ο προσδιορισμός ενός πλάνου με μικρά και όχι μεγάλα και ακατόρθωτα βήματα αποτελεί σημείο κλειδί για την επίτευξη του στόχου, που έχει τεθεί. Αφού το άτομο έχει οραματιστεί το επιθυμητό μέλλον είναι η ώρα να πιστρέψει στο παρόν και να σχεδιάσει τα βήματα, που θα τον οδηγήσουν στην επίτευξη του στόχου. Μια καλή πρακτική, που θα μπορούσε να εφαρμόσει κανείς, είναι το κάθε βήμα που θέτει να είναι SMART (δες παραπάνω). Μ' αυτό τον τρόπο εξασφαλίζονται μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας και το άτομο παραμένει σε εγρήγορση, μιας και παρατηρεί τον εαυτό του να πλησιάζει όλο και περισσότερο προς το στόχο του. Ένας στόχος χωρίς συγκεκριμένο πλάνο δράσης έχει μεγάλες πιθανότητες να μην επιτευχθεί και να απογοητεύσει το άτομο. Αντίθετα, ο σχεδιασμός ενός δομημένου, αλλά ταυτόχρονα και ευέλικτου πλάνου μπορεί να βοηθήσει στην κατάκτηση του στόχου και τελικά στην επιτυχία.

Επιπλέον, σ' αυτή τη φάση είναι σημαντικό να αξιοποιηθούν όλα τα μέσα, που διαθέτει το άτομο. Η αναγνώριση των θετικών χαρακτηριστικών του εαυτού του, η ανάδειξη και εφαρμογή παλιότερων συμπεριφορών επιτυχίας και φυσικά το υποστηρικτικό πλαίσιο που έχει, μπορούν να συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην επιτυχία.

Άσκηση

- Πάρτε λίγο χρόνο με τον εαυτό σας και σκεφτείτε στόχους, που έχετε πετύχει στη ζωή σας και καταλήξτε στους δύο πιο σημαντικούς για σας.
 - Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα σας, που σας βοήθησαν να πετύχετε αυτούς τους στόχους και καταγράψτε τα.
- Για παράδειγμα: Αισιοδοξία/ Ζήλος/ Γενναιότητα/ Ενδιαφέρον/ Εργατικότητα/ Αυτορρύθμιση/ Περιέργεια/ Επιμονή/ Υπομονή
- Φέрте στο μυαλό σας ένα στόχο, που θα θέλατε να πετύχετε σ' αυτή την περίοδο της ζωής σας.
 - Πως θα μπορούσατε να αξιοποιήσετε τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα σας.
 - Προσδιορίστε το πρώτο βήμα, που θα σας έφερνε λίγο πιο κοντά στο στόχο σας και ορίστε, πότε μπορείτε να το κάνετε.
- Χωριστείτε σε ομάδες 3-4 ατόμων και συζητήστε:
- Πόσο εξοικειωμένοι είστε με την έννοια του στόχου;
 - Θέτετε στόχους στη ζωή σας;
 - Τι μαθαίνετε από το ταξίδι προς τους στόχους σας;
 - Μοιραστείτε το με την ομάδα
- Καλή επιτυχία!

Άρθρα

- Πετράς Χ., (2015). *Η Τέχνη του Coaching: Εισαγωγή στην Θεωρία & Πρακτική της Coaching Ψυχολογίας*. iWrite.gr, Αθήνα.
- Biswas-Diener R., (2010). *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Activities & Strategies for Success*. Wiley & Sons, New Jersey USA.
- Brock V., (2012). *Sourcebook of Coaching History*. Create Space Independent Publishing Platform, 2nd edition.
- Grant, A.M., (2011). *Workplace, Executive and Life Coaching: An Annotated Bibliography from the Behavioral Science and Business Literature (1st Jan 2011)*, Coaching Psychology Unit, University of Sydney, Australia.
- Martin Curly (2001). *The Life Coaching Handbook. Everything You Need to be an Effective Life Coach*. Crown House Publishing.

