

**John Maxwell Team**  
**Coaching wyników (Coaching Results)**

**Przewodnik przedprogramowy**  
**(Pre-Program Guide)**

Witaj w świecie profesjonalnego coachingu!

Cieszę się na naszą wspólną pracę w Twojej podróży do samorozwoju i sukcesu osobistego.

Przed nami sesja wprowadzająca, chciałem więc powiedzieć o tym, czego się możesz spodziewać po naszym spotkaniu oraz podać tematy, które będziemy omawiać.

Pierwsze spotkanie jest wyjątkowe, gdyż kładzie fundament pod relację coachingową i zwykle w jej trakcie Coach mówi więcej, niż podczas regularnej sesji. Chodzi o to, by dopilnować, aby w odpowiedni sposób narodził się wyjątkowy, coachingowy sojusz pomiędzy Tobą a Coachem, i aby wszelkie pytania znalazły swoje odpowiedzi, byś czuł się komfortowo na początku procesu coachingowego.

Z tego dokumentu dowiesz się, czego możesz oczekiwać od swojego Coacha. Daje on także garść podstawowych informacji na temat profesjonalnego coachingu. Omówione zostaną również standardy etyczne, w ramach których będzie poruszał się Twój Coach.

Wraz z tym dokumentem otrzymasz także poprzedzające program ćwiczenia. Pierwsze, to tak zwany „Profil Uczestnika”. Stanowi ono fundament naszej wspólnej pracy i zacznie wprowadzać Cię w odpowiedni sposób myślenia, konieczny by proces coachingu przyniósł maksymalne efekty. Poświęć proszę nieco czasu na wypełnienie tego Profilu i przynieś go ze sobą na sesję wprowadzającą.

Drugie ćwiczenie to Formularz głównych punktów skupienia. Zastanów się tutaj nad pięcioma obszarami, które chcesz uznać za swoje Główne punkty skupienia podczas programu. Jakie efekty stanowiłyby dla Ciebie bezsprzeczny sukces?

Nasze sesje będą trwały \_\_\_\_\_ minut. Tematy, jakie musimy poruszyć podczas pierwszej sesji to:

- Nakreślenie elementów etykiety podczas naszych spotkań – czas, notowanie, telefony, etc.;
- Omówienie poufności i odpowiedzenie na wszelkie pytania;
- Przedyskutowanie celów i granic działań coachingowych;
- Analiza ćwiczenia z Głównymi punktami skupienia.

### **Przed Twoją pierwszą sesją:**

Przeczytaj proszę ten dokument w całości. Porusza on etykę i standardy, w ramach których działa Twój Coach, zasady i warunki coachingu biznesowego, przewodnik

tłumaczący jak funkcjonuje Twój Coach oraz krótkie wprowadzanie w najważniejsze zasady coachingu.

### **Krótkie wprowadzenie do Coachingu**

Istnieją określone wytyczne co do tego, czym coaching jest, a czym nie jest.

W coachingu chodzi o wiele rzeczy, jednak zasadniczo chodzi w nim o wprowadzenie zmian, o rozwijanie emocjonalnej inteligencji oraz poszerzanie świadomości. W świecie biznesowym coaching jest umiejętnością liderką, leżącą po przeciwnej stronie spektrum

w stosunku do komenderowania i kontrolowania. W efekcie, odnosi się on do całości osoby, a nie tylko do jej „rol” biznesowej.

Coaching ma wiele zalet, zbyt wiele, by je wymieniać w tym dokumencie. Każdy uczestnik sojuszu coachingowego tworzy i trzyma się agendy tak, by ów sojusz miał na celu wyłącznie wspomaganie go w osiągnięciu sukcesów.

Proces ten jest szeroki i złożony. Może obejmować szeroki zakres spraw, takich jak radzenie sobie z bieżącymi przeszkodami uniemożliwiającymi rozwój, osobista komunikacja i wpływ, jak również tworzenie wizji i planów zgodnych z życiowym marzeniem i celem.

Podsumowując, w coachingu chodzi o powiązanie potencjału danej osoby z jej wynikami. Cały kontekst służy raczej temu, by ludzie *sami się nauczyli*, niż aby ich *uczyć* czegokolwiek.

Coaching nie jest odpowiednim rozwiązaniem w następujących przypadkach:

- ludzi z uzależnieniami, na przykład od narkotyków czy alkoholu;
- terapii dla osób, które padły ofiarą przemocy;
- dla kogoś, kto chciałby się komuś wyżalić;
- ludzi, którzy stosują przemoc wobec innych;
- osób cierpiących na choroby umysłowe;
- psychoanalizy.

Terapeuci, w niektórych przypadkach wymienionych powyżej, zajmują się wydarzeniami, które miały miejsce w przeszłości. Coaching koncentruje się wyłącznie na teraźniejszości i przyszłości.

Mimo, iż nawiązania do przeszłych wydarzeń są normalną praktyką w trakcie relacji coachingowej, pozwalającą zbudować kontekst i tło, to Coach, NIE MA kwalifikacji, by zajmować się emocjonalną traumą wynikającą z przeszłych wydarzeń, czy zamętem, który nie pozwala uczestnikowi iść w życiu naprzód – chyba, że jasno deklaruje takie kompetencje.

### **Jak skorzystać jak najwięcej z kontaktów z Twoim Coachem:**

Bądź otwarty i szczery wobec siebie i wobec Coacha. Każdy z nas ma karierę zawodową, która domaga się naszego czasu i jest chętna, by zająć cały obszar naszego świadomego myślenia. Jednak czas coachingu to czas tylko Twój, poświęcony wyłącznie Tobie oraz temu, co TY pragniesz osiągnąć. Jeśli nadanie priorytetu **własnym** potrzebom ponad potrzeby biznesu czy innych ludzi jest dla Ciebie problemem, to już widać, że mamy przed sobą sporo pracy. Trzeba Cię będzie przeprowadzić od robienia do myślenia, od wydajności do skuteczności.

Znajdź czas i przestrzeń na swój coaching – jeśli będziesz się czuł zestresowany albo zdezorganizowany podczas spotkania, mniej z niego wyniesiesz. Coach pomoże Ci ustalić cele dla każdej sesji, może też postawić przed Tobą dodatkowe wyzwania. Wykorzystasz ten proces najlepiej, jeśli znajdziesz czas na przestudiowanie i wykonanie zadań, które zgodziłeś się wykonać pomiędzy sesjami.

Natychmiast powiedz swojemu Coachowi, jeśli widzisz, że mógłby być skuteczniejszy działając w inny sposób, lub/i jeśli widzisz jakikolwiek problem w procesie coachingowym.

Przemyśl, czy nie warto byłoby poświęcać piętnastu minut po każdej sesji na zapisanie i zanotowanie wszystkiego, co przyszło Ci do głowy w jej trakcie. Zaplanuj czas by wywiązać się ze zobowiązań podjętych przecież wobec samego siebie.

Robienie notatek podczas sesji pomoże Ci zanotować Twoje świadome myśli oraz dostrzec stopniowe zmiany w sposobie myślenia.

Gorąco zalecamy, byś założył sobie dziennik, w którym będziesz notował spostrzeżenia z sesji. Do niektórych spraw będziesz chciał wrócić za jakiś czas, a Twoje zapiski okażą się pomocne w procesie nauki i rozwoju, jakiego będziesz doświadczał.

Zwyczaj zapisywania swoich myśli i spostrzeżeń to doskonały sposób na skupienie umysłu, to ćwiczenie woli, które jasno pokazuje, kim chcesz się stać i co chcesz osiągnąć. Twój Coach będzie o tym z Tobą rozmawiał podczas sesji coachingowych.

## **Etyka i standardy**

Oto zarys kodeksu postępowania, obowiązującego wszystkich Coachów.

- Twój Coach będzie się zachowywał godnie, uczciwie, spójnie i odpowiedzialnie.
- Uczestnicy mogą być pewni, że wszystko, o czym będą rozmawiali z Coachem pozostanie poufne, chyba że uczestnik wyrazi pisemną zgodę na udostępnienie tych informacji lub przekazanie ich będzie wymagane przepisami prawa.
- Coachowie nie będą niczego oceniać, ani udzielać nieproszonych rad.
- Coachowie będą wyraźnie dostrzegali granicę między coachingiem, a innymi formami terapii, takimi jak psychoanaliza (zobacz wcześniejsze informacje).
- Coachowie nie będą polecali konkretnych terapeutów, chyba, że będą mieć do tego kwalifikacje.
- Coachowie nie będą wprowadzać uczestnika w błąd w kwestiach procesu coachingowego oraz korzyści, jakie przynosi.
- Wszelkie umowy coachingowe są łatwo zrozumiałe, zawierają wyraźnie określone oczekiwania, zarówno ze strony Coacha, jak i uczestnika.
- Coachowie nie będą pracowali z uczestnikami poniżej 18-tego roku życia (nieletnimi) bez pisemnej zgody rodziców lub opiekunów.
- Coachowie będą gotowi polecić usługi innych Coachów, jeśli będzie to bardziej odpowiednie dla uczestnika.
- Coachowie będą dysponowali aktywnym ubezpieczeniem od odpowiedzialności zawodowej.
- Zachęca się Coachów, by przy każdej możliwej okazji starali się podnosić poziom coachingu i rozwiewać wszelkie nieporozumienia dotyczące tego, czym coaching jest, a czym nie jest.

- Coachowie będą traktowali wszystkich klientów w sposób respektujący różnice między ludźmi wynikające z niepełnosprawności, płci, wieku, rasy, religii i orientacji seksualnej.

## **Zasady i warunki coachingu biznesowego**

- Spotkania będą się zaczynały o wyznaczonym czasie, nawet jeśli uczestnik się spóźni.
- Odwołanie sesji z powodu innego niż nagły wypadek będzie miało skutek taki sam jak rezygnacja z sesji. Rozwój własny powinien być dla Ciebie priorytetem.
- Jeśli pomiędzy sesjami czujesz, że utknąłeś, czegoś nie rozumiesz lub masz z czymś problem zachęcamy Cię do kontaktu telefonicznego bądź e-mailowego z Twoim Coachem. Także wtedy, gdy chcesz się podzielić swoim sukcesem! Prosimy szanuj czas swojego Coacha i staraj się, by rozmowa nie trwała dłużej, niż 15-20 minut. Dziękujemy.
- By pomóc Ci w rozwoju Coach wyznaczy Ci osobiste zadania do wykonania pomiędzy sesjami.
- Relacja coachingowa trwa przez co najmniej 12 sesji, chyba że w umowie ustalili się inaczej – to da Ci największe szanse na wykonanie znaczących kroków naprzód w rozwoju Twojej świadomości oraz w dążeniu do Twoich celów.
- Poufność Twoich informacji jest kwestią fundamentalną. Coach nie będzie rozmawiał ani przekazywał nikomu innemu informacji o Tobie. Twój Coach jest zobowiązany do notowania ilości godzin coachingu. Jeśli nie zgłosisz zastrzeżenia w tej kwestii, Twoje nazwisko znajdzie się w tym zapisie. Informacje te zostaną ujawnione wyłącznie członkom komisji badającej przestrzeganie profesjonalnych standardów coachingowych. Może ona sprawdzać takie dane przy weryfikacji wniosku rejestracyjnego Twojego Coacha. Z góry dziękujemy za Twoją pomoc przy wspieraniu profesjonalnych standardów coachingu.
- Twój Coach nigdy nie wykorzysta informacji przekazanych przez Ciebie podczas sesji dla swoich własnych korzyści.
- Twój Coach często przekaze Ci swoją perspektywę spojrzenia na Twoją sytuację i może Ci wskazać szereg sposobów podejścia do niej. Zauważ, że to uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie działania, które *zostaną lub nie zostaną* podjęte w oparciu o podsumowanie dyskusji. Coach nie bierze odpowiedzialności za konsekwencje podjęcia lub niepodjęcia działania przez uczestnika.
- Twój Coach nie ma kwalifikacji, by udzielać Ci konkretnych porad prawnych czy finansowych. Prosimy pamiętać, że to jest relacja coachingowa, ma za zadanie wspierać Cię w odnajdywaniu Twoich własnych rozwiązań, i że wszelkie sugestie ze strony Coacha mają Ci pomóc w podjęciu własnych decyzji. Nie traktuj ich jako porad czy autorytatywnych stwierdzeń. Czy poruszany temat będzie dotyczył biznesu, finansów, zdrowia czy cokolwiek innego, prosimy byś przed rozpoczęciem działań zwrócił się po porady do wykwalifikowanych profesjonalnych doradców.

## **W jaki sposób funkcjonuję jako Coach**

### **Jako Twój Coach mam wobec Ciebie następujące zobowiązania:**

Będę całkowicie w Ciebie wierzył i będę przekonany, że uda Ci się zrealizować Twoje zamierzenia.

Będę Cię zmuszał do wysiłku, rzucał Ci wyzwania, a czasem przeciwstawię Ci się, ale zawsze po to, by Cię wspierać i Ci służyć. Będę dla Ciebie serdeczny, będę się z Tobą śmiał i wyruszę z Tobą w podróż, jako równorzędny partner w Twojej drodze do sukcesów.

Będę uczciwy, otwarty i nie będę oceniał.

Pomogę Ci osiągnąć wszystko, co możesz, o ile Ty pozostaniesz wierny swoim najlepszym interesom.

Moi klienci są dobrze przygotowani do osiągnięcia celów jakich poszukują w życiu, a moją rolą jest stawiać Ci większe wymagania, niż normalnie sam byś sobie stawiał. Mój konkretny cel polega na tym, by doprowadzić Cię tam, gdzie chcesz dojść, szybciej niż doszedłbyś tam w pojedynkę.

Wszystko, co wydarzy się między nami pozostanie poufne, a ja zawsze będę przestrzegał standardów i zasad etyki, których mnie uczono.

Czasami zaproponuję Ci alternatywne spojrzenie na to, co mi powiesz. Być może usłyszę w Twoim głosie pewien ton, czy wyczuję element strachu, którego Ty sam nie zauważysz. Zawsze Ci o tym powiem, jeśli tak się stanie. Nie będę się upierał, abyś coś zrobił w tej kwestii – w coachingu zawsze chodzi o to, czego **Ty** chcesz. Moim zadaniem jest pomóc Ci dostrzec to, co chcesz dostrzec, a nie stawiać Cię w obliczu spraw, na które nie jesteś jeszcze gotów spojrzeć.

Często będę Cię prosił, byś się zastanowił, czy nie pójść dalej niż początkowo zakładałeś. Zawsze to Ty **decydujesz**, do jakich działań się zobowiąziesz pomiędzy sesjami. Jeśli rzucę Ci wyzwanie (a niemal na pewno tak będzie) abyś w którymś momencie zrobił coś ekstra, zawsze będziesz mieć następujące możliwości:

- Możesz powiedzieć „nie”;
- Możesz powiedzieć „tak”;
- Możesz negocjować obniżenie lub podwyższenie poziomu zadania.

Bądź pewien, że będę gotowy na nasze umówione spotkania; będę spokojny i gotowy na to, by zacząć z czystym umysłem, żadne własne sprawy nie będą obciążały mojego umysłu!

### **Pracując ze swoim Coachem podejmujesz wobec siebie następujące zobowiązania:**

Być otwartym na nowe wyzwania oraz gotowym na dodatkowy wysiłek, aby im sprostać.

Być otwartym i uczciwym wobec siebie i wobec mnie oraz wierzyć, że nigdy nie będę oceniał Ciebie ani niczego co powiesz.

Wprowadzić konieczne korekty w swoim rozkładzie zajęć tak, byś jak najlepiej skorzystał z coachingu. To obejmuje punktualne przybywanie na umówione spotkania, wypełnianie arkuszy przygotowawczych do sesji oraz zobowiązanie do wykonywania działań, które wybierzesz na czas pomiędzy sesjami.

Być wiernym sobie, swoim własnym zasadom i wartościom (w trakcie programu nie odnajdziesz/doprecyzujesz swoich wartości).

Być gotowym opowiadać o sobie, po drodze śmiać się od czasu do czasu i dać mi znać, kiedy przyjdzie dzień, w którym nie będziesz miał absolutnie ochoty się śmiać.

Dać mi znać od razu, jeśli cokolwiek w naszej relacji coachingowej będzie Ci przeszkadzało, bądź nie będzie działało tak dobrze, jak by mogło.

Dobrze o siebie dbać pomiędzy sesjami coachingowym. Im większe będzie wyzwanie, przed jakim staniesz, tym lepiej będziesz musiał o siebie zadbać, by utrzymać poziom energii, zdrowie i sprawność.

Zarządzanie sobą to niezbędny element emocjonalnej inteligencji. Nie pracuję z ludźmi, którzy są gotowi nieustannie urabiać sobie ręce po łokcie, kosztem swojego zdrowia i samopoczucia.

W programie coachingowym chodzi o budowanie Twojej świadomości. To dopiero początek. Osobista doskonałość, osiągnięcia i rozwój to proces na całe życie, tylko Ty możesz się mu poświęcić.

Posiadanie celu jest niezbędne byś osiągnął życiowy sukces, zawsze jednak pamiętaj, że sensem istnienia celu nie jest zdobycie jego materialnego efektu, ale to *kim się staniesz w procesie osiągnięcia go*.

Na koniec chcę Ci powiedzieć, że to dla mnie osobiście ogromny zaszczyt, iż mogę pracować z Tobą na Twojej drodze osobistego rozwoju. Jeśli masz pytania do treści tego dokumentu czy do samego procesu, proszę skontaktuj się ze mną.

Życzę Ci ciągłych sukcesów i rozwoju,

/Twoje nazwisko/

The John Maxwell Team