

COACHING – GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

Mi a coaching? – Egy különleges beszélgetés(sorozat) köztud és egy coach között, melynek célja, hogy segítsen megfogalmazni és beteljesíteni a céljaidat, felszabadítsa a benned rejlő lehetőségeket, kimozdítson elakadásokból, segítsen túljutni nehéz helyzeteken, támogassa a fejlődésedet, tanulásodat, növelje az önismeretedet és hatékonyságodat, hasznos változásokat katalizáljon az életedben. Röviden a cél az, hogy elérj a céljaidat. Hogy azzá válj, aki valóban te vagy.



Mégis hogyan zajlik ez? – Négyszemközt beszélgetünk, meghallgatlak, kérdéseket teszek fel, visszajelzek, irányban tartalak. Segítek felfedezni a motivációidat, tudatosítani a gondolkodás- és működésmódodat, továbblendíteni beragadásokból. Mintha egy jóbaráttal beszélgetnél, aki most csak rád figyel. Egyenrangú partnerek vagyunk a folyamatban. Bizalmasan kezelem mindazt, amit elmondasz, és a teljes jelenlétemmel támogatlak abban, hogy az az ember hozzon jó döntéseket az életéről, és vállaljon érte felelősséget, aki annak a legjobb szakértője: te magad.

Megmondod a frankót? – Nem adok tanácsot és főképp nem kínálok diagnózist, terápiát vagy megoldást. Nem kérek számon rajtad semmit, nem tereltek egy általam jónak vélt irányba, és nem példázok a saját vagy mások életével. Viszont segíthetek abban, hogy valóban a saját utadat járjad, megtaláld a saját megoldásaidat, és jól élj a lehetőségeiddel.

Milyen légkörre számíthatok? – Tisztelettel, bizalommal, nyitottsággal, kíváncsisággal és őszinteséggel vagyok irántad. Kérdezek, meghallgatlak és elfogadlak. Nem szeretnék megváltoztatni, befolyásolni, de ha változtatni szeretnél valamiben, támogatlak benne. Amit elmondasz, kettőnk között marad, és te szabad meg, miről szeretnél beszélni és miről nem.

És ez tényleg használ? – A coachingnak ma már számottevő tudományos szakirodalma van, és a hatásossága számos területen igazolt. Az, hogy az adott esetben miben és mennyire tud működni, az ügyfél befektetett munkáján, a coach szakmai jelenlétén és kettejük együttműködésén múlik leginkább. Ugyanakkor sokan hívják magukat „coach”-nak, és többféle coachingmódszer létezik. Ezért érdemes lehet utánanézni, kérdezősködni, mielőtt coachot választanál.

Mikor, mivel keresnek fel emberek coachokat? – Amikor valaki tenni szeretne önmagáért valamit. Például, ha fejlődni szeretne, jobban teljesíteni, jobban megismerni önmagát, kihozni magából a maximumot. Vagy ha szeretne megbirkózni egy komplikált helyzettel, elakadással, kihívással, konfliktussal, dilemmával. Akkor, ha valaki már régóta rágódik és küszködik valamin, és eddig nem tudott túllépni rajta. Vagy akkor, ha valaki most szembesül egy nehéz helyzettel, és nem akar hónapokat-éveket elvesztegetni, amíg megtalálja a megoldást.

Megbízhatok benned? – A coach célja az ügyfél haszna. Maximálisan elvárható, hogy tisztelettel legyek irántad, megőrizzem a titkaidat, 100%-ban rád fókuszáljak, a legjobb tudásomat adjam, értékesnek tartsam az idődet, és belül maradjak a kompetenciakörömmön. Ha nem tetszik valami, jelezd, én is így teszek. Mindkettőnk számára a folyamat bármely pontján fennáll a coaching megszakításának, a kölcsönös tisztelettel való elválásnak a lehetősége.

Milyen hosszú egy coaching ülés? És mennyire van belőle szükség? – Egy ülés 60 perc. Ha úgy érzed, jó lenne folytatni a megkezdett munkát, egyeztetünk egy újabb időpontot.

Ki vagy te, és miért coacholsz? – Bozó Tamás PhD, oktató-kutató gyógyszerész, a Semmelweis Egyetem Biofizikai és Sugárbiológiai Intézetének adjunktusa. A PhD-képzést a Semmelweis Egyetemen, a coaching szakirányú továbbképzésemet a Pünkösdi Teológiai Főiskola coach- és vezetőképzésén végeztem kiváló minősítéssel. 2020 óta coacholok PhD-hallgatókat és a legkülönbözőbb ügyfeleket, life és business témákban, heti rendszerességgel, magyar és angol nyelven. Folyamatosan képezem magam, mentoringon és szupervízióon veszek részt, hogy a személyes és szakmai kompetenciáimat magasabb szintre fejlesszem. Jelenleg az International Coach Federation nemzetközi akkreditációjának megszerzésére készülök. Férj és kétgyerekes apa vagyok.

Szeretem a mély beszélgetéseket. Hiszem és tapasztalom, hogy az őszinte partnerség, a mély odafigyelés és a helyén mondott szavak megsokszorozhatják a hatékonyságot, kimozdíthatnak a holtpontról, és igazi csodák ajtaját nyithatják meg.

Bármilyen további kérdésed merülne fel, keress bizalommal! Tel.: +36 (30) 662 2979.