

Techniki i narzędzia coachingowe w pracy sieci



Falenty, 24-26.09.2015

Kim jestem?



- ▶ Paweł Krzywicki 
Associate Certified Coach
International Coach Federation
- ▶ Akredytacja International Coach Federation
- ▶ Trener i coach w Fundacji Szkoła Liderów
- ▶ Doświadczenie w pracy z klientami indywidualnymi (menadżerowie NGO, dyrektorki i dyrektorzy bibliotek, liderzy lokalni).

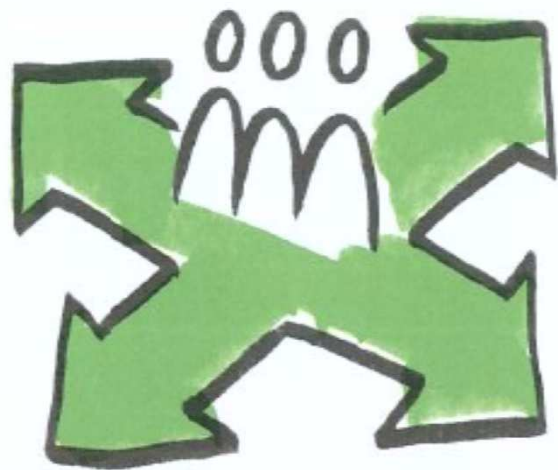


KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Mapa warsztatu

- ▶ Czym jest coaching?
- ▶ Możliwe obszary zastosowania coachingu
- ▶ GROW - najczęściej wykorzystywany model sesji coachingowej
- ▶ Sesja coachingowa Uczestniczek i Uczestników (w roli coacha i coachee)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



O co chodzi w coachingu?

W coachingu chodzi o wspieranie ludzi w osiągnięciu tego czego pragną bez robienia tego za nich lub mówienia im co mają zrobić.

Wg metodologii CoachWise™ stosowanej przez firmę Coaching Center



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



To co wolno robić?!



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Możliwe obszary zastosowania coachingu

- ▶ „Dobre życie”. Dbanie o siebie.
- ▶ Istotne zmiany w życiu prywatnym/zawodowym.
- ▶ Podejmowanie decyzji.
- ▶ Plan rozwoju osobistego/zawodowego.
- ▶ Identyfikowanie i rozwiązywanie problemów.
- ▶ Rozwój organizacji/firmy.
- ▶ Motywacja i zmiana nawyków.
- ▶ I wiele innych...



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

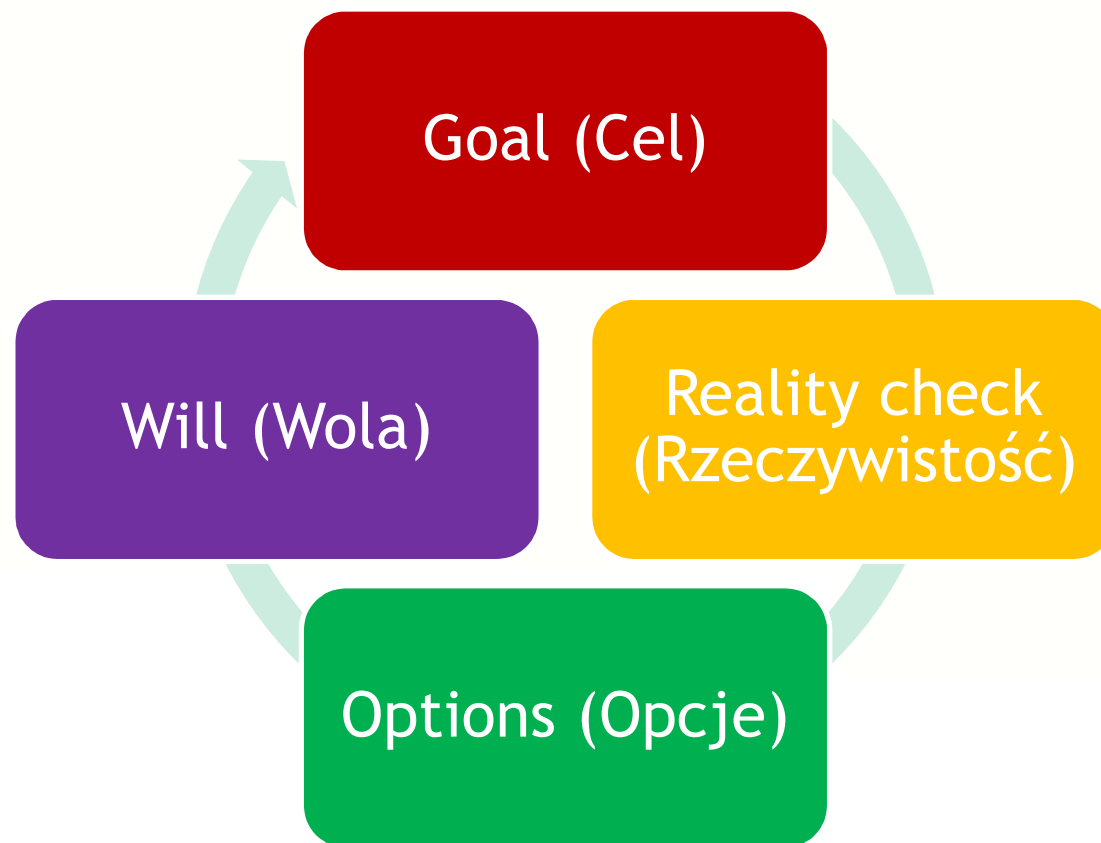


UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

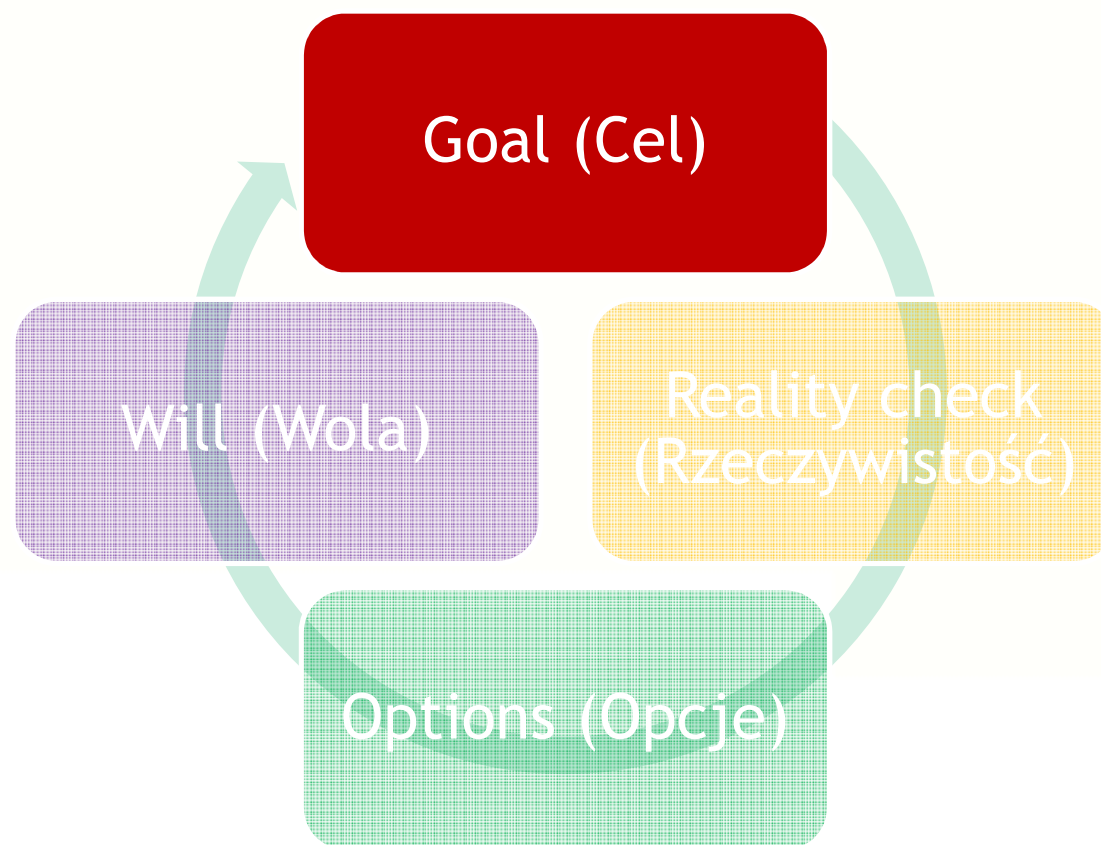


Jak przebiega coaching?

Model GROW



Pytania o CEL



Pytania o CEL

- ▶ Jaki skutek tej rozmowy uznałbyś za duży sukces?
- ▶ Co ma wyniknąć z naszego spotkania?
- ▶ Co konkretnie chcesz osiągnąć?
- ▶ Jakich zmian spodziewasz się po wykonaniu pracy nad tą kwestią?
- ▶ Jak możemy zmierzyć realizację tego celu, abyśmy wiedzieli, czy już go osiągnąłeś?
- ▶ Co chcesz osiągnąć w ciągu miesiąca, 3 miesięcy lub innych ramach czasowych, które sobie założyłeś?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Spojrzenie w przyszłość

- ▶ Opowiedz mi o planach, które zawsze chciałeś zrealizować.
- ▶ Czego chciałbyś więcej w swoim życiu/pracy/projekcie? Czego mniej?
- ▶ Jakim sprawom poświęcasz obecnie swoją uwagę?
- ▶ Gdybyś dzisiaj okazał zdecydowany radykalizm, nie bał się konsekwencji i postanowił robić to do czego czujesz, że zostałeś stworzony, co byś robił?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Identyfikowanie problemu

- ▶ Jaki jest najważniejszy problem, który chcesz rozwiązać?
- ▶ Co przyniosłoby trwałą zmianę, a nie tylko tymczasową?
- ▶ Jaki ma to związek z Twoimi celami życiowymi? Wartościami? Marzeniami?
- ▶ Gdyby wprowadzenie tej zmiany było łatwe, zrobiłbyś to już bez mojej pomocy. Co sprawia, że jest to trudne?



Co ma wspólnego CEL coachingu z zapinaniem koszuli?



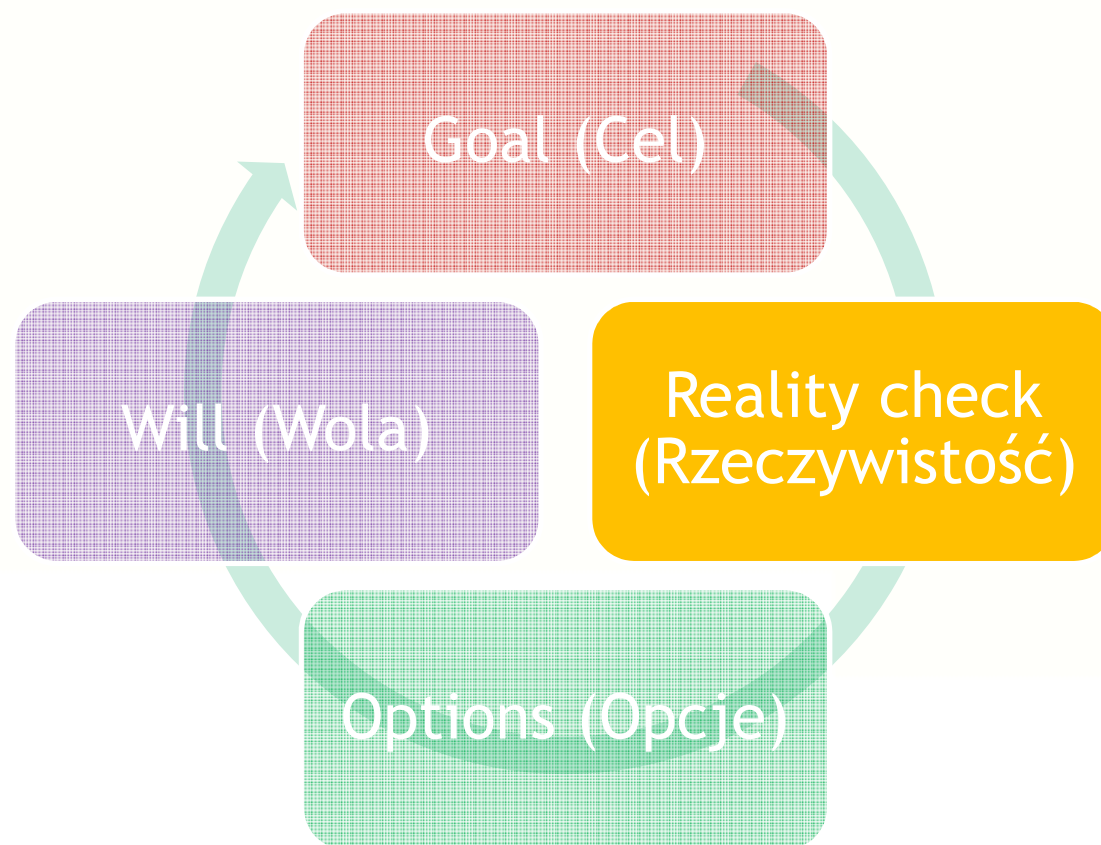
KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Pytania o RZECZYWISTOŚĆ



Pytania o RZECZYWISTOŚĆ

- ▶ Jak wygląda obecna sytuacja w tym obszarze? Opowiedz mi o tym więcej.
- ▶ Jakie wydarzenia lub decyzje doprowadziły Cię do tego miejsca?
- ▶ Co jest dla Ciebie najważniejsze w tej kwestii?
- ▶ Jakie są najistotniejsze czynniki, najważniejsi gracze w tej sytuacji? Jaka jest w niej obecnie Twoja rola?
- ▶ Co jest w tym trudnego? Jakie przeszkody widzisz?
- ▶ Co wiesz na pewno? Co tylko zgadujesz, przypuszczasz?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Rozpoznawanie przeszkód zewnętrznych

- ▶ Co Cię powstrzymuje przed osiągnięciem celu?
- ▶ Co sprawia, że trudno Ci to zrobić?
- ▶ Jaka jest główna przeszkoda, której pokonanie byłoby decydującym krokiem do osiągnięcia celu?
- ▶ Czego/kogo potrzebujesz, żeby pokonać tę przeszkodę?
- ▶ Jakie narzędzia lub środki byłyby teraz najbardziej pomocne?

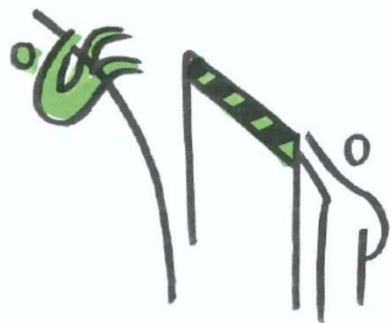


KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



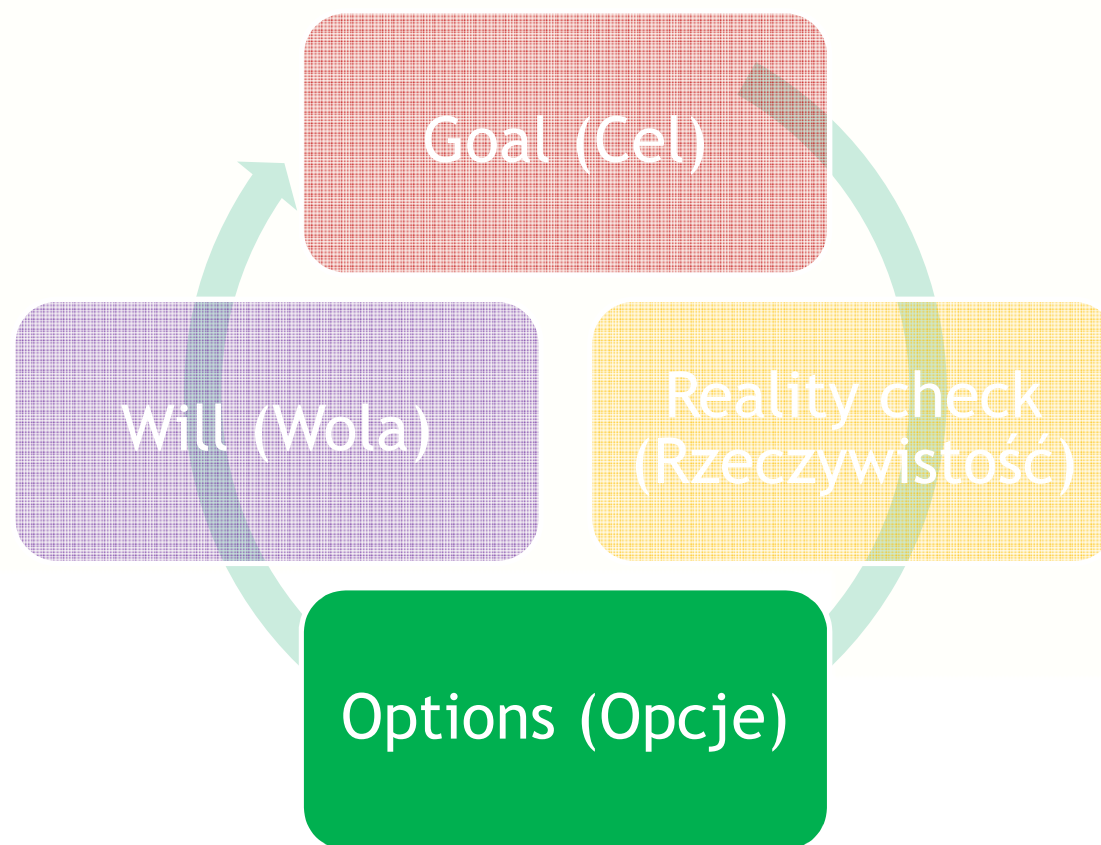


Rozpoznawanie przeszkód wewnętrznych

- ▶ Co się dzieje w Twoim wnętrzu, gdy myślisz o podjęciu się tego zadania? (emocje, reakcje fizyczne, wspomnienia)
- ▶ Jakie korzyści odnosisz z braku zmiany?
- ▶ Jak wygląda dla Ciebie najczarniejszy scenariusz w tej kwestii? Czego się obawiasz?
- ▶ Co mówi na ten temat Twój „wewnętrzny krytyk”?



Pytania o OPCJE



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Pytania o OPCJE

- ▶ Co mógłbyś w związku z tym zrobić, aby zbliżyć się do osiągnięcia swojego celu?
- ▶ Jakie przeszkody widzisz? Jak mógłbyś je usunąć?
- ▶ Opracujmy przynajmniej 5 potencjalnych rozwiązań.
- ▶ Gdybyś zdecydował się na radykalne rozwiązanie, co byś zrobił?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Pytania o OPCJE

- ▶ Co robiłeś w przeszłości w podobnej sytuacji?
- ▶ Wszystkie opcje zakładają, że zrobisz to sam. Jak mógłbyś podejść do tego inaczej?
- ▶ Z jakich innych środków mógłbyś skorzystać, żeby sobie z tym poradzić?
- ▶ Jakie rozwiązania dostrzeżone u innych mogłyby się sprawdzić także w Twojej sytuacji?
- ▶ Co w Twojej sytuacji zrobiłby...?



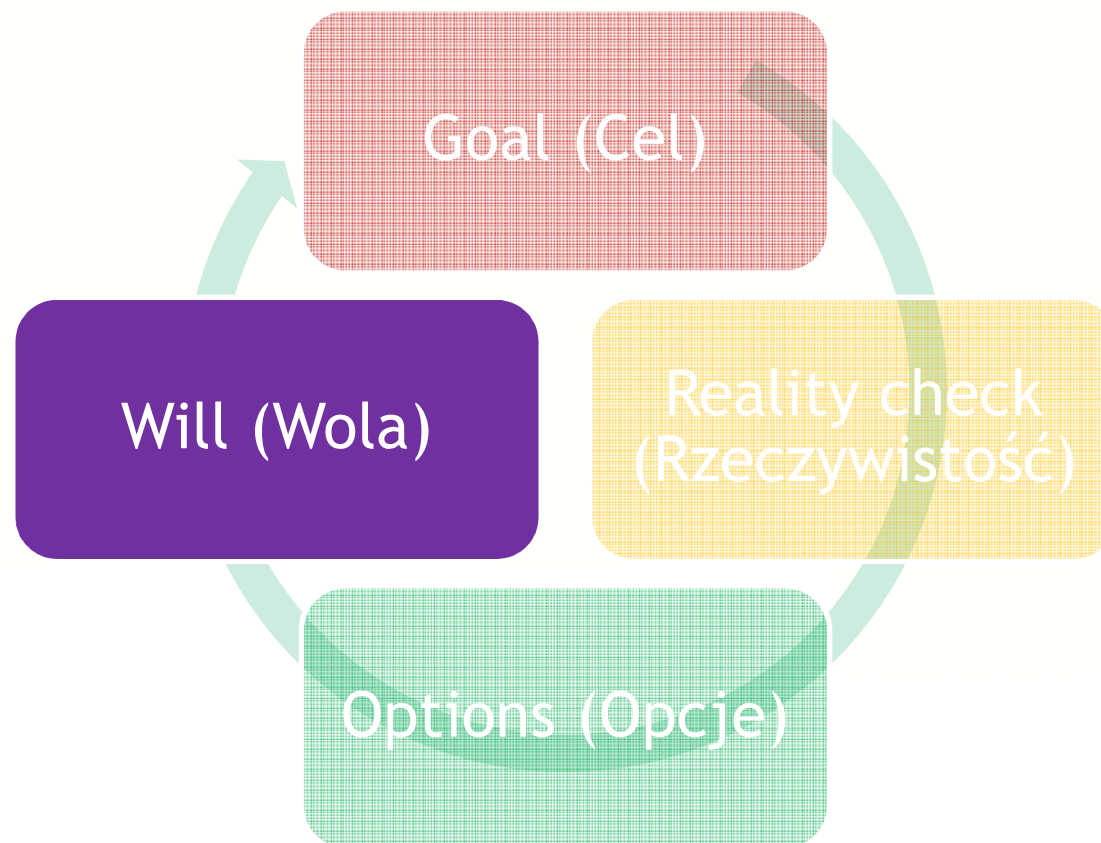
KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Pytania o WOLĘ



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZROBIĘ

Co zrobisz i do kiedy?

CHCĘ

Którą opcję chcesz zrealizować?

MÓGLBYM

Co jeszcze mógłbyś zrobić?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Pytania o WOLĘ

- ▶ Zmień to w praktyczny krok: co dokładnie zamierzasz zrobić i kiedy?
- ▶ Jaki będzie 1. krok?
- ▶ Powiedziałaś, że „mógłbyś”. Czy coś Cię powstrzymuje?
- ▶ Co możesz zrobić, by pomóc sobie podjąć jednoznaczną decyzję?
- ▶ Co mógłbyś zrobić aby zwiększyć szanse wykonania tego działania?



Coaching w 4 pytaniach.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Bibliografia

- ▶ John Whitmore: *Coaching. Trening efektywności*.
Warszawa: Gunther+Jahr, 2011
- ▶ Tony Stoltzfus: *Sztuka zadawania pytań w coachingu*.
Wrocław: Aetos Media Sp. z o.o., 2012
- ▶ Coaching Center: *CoachWise™ Podręcznik*
Warszawa, 2012



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Kontakt

- ▶ Małgorzata Lelonkiewicz - koordynatorka ds. rozwoju coachingu

t: 600 922 516

e: malgorzata.lelonkiewicz@szkola-liderow.pl

- ▶ Paweł Krzywicki -  **ACC**
Associate Certified Coach
International Coach Federation

t: 503 740 646

e: pawel.krzywicki@gmail.com



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Powodzenia w inspirowaniu innych!



Dziękuję za zaangażowanie.
Paweł Krzywicki



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

