

## 6 alkalmas coaching folyamat

Ügyfelem, egy oktatási cég projektmenedzsere, azzal a problémával keresett meg, hogy úgy érzi, kiégett a munkájában, szeretne váltani, de nem szeretne elmenni a cégtől, mivel nagyon szereti a csapatát és a cég tulajdonosát. Elfogadják, szeretik őt, jó a hangulat az irodában. Találkozásunkkor már 6 éve dolgozott itt, ő ismerte a cég ezen területét a legjobban. Mivel fél évvel azelőtt elvégzett egy trénerképzést és nagyon megtetszett neki ez a tevékenység, úgy gondolta, szívesen váltana ebbe az irányba, de nem érzett magában erőt és önbizalmat, hogy megtegye ezt a lépést.

Az első alkalommal azt a SMART célt tűzte ki maga elé, hogy a folyamat végére elegendő önbizalommal rendelkezik a tréneri feladatok elkezdéséhez és pontosan tudja, milyen tréningeket szeretne majd csinálni a jövőben. A 6 alkalmas coaching folyamat végére elégedett lesz azzal, ha tudja, pontosan mit szeretne csinálni és a szervezeten belül képes lesz mindezt a főnöke felé is kommunikálni, hogy milyen változtatásokat szeretne. Ennek a beszélgetésnek a dátumát is kitűzte maga elé.

A brief coaching módszert használva, a pontosító diagnózis után megkértem ügyfelemtől, hogy álljon bele abba a pontba, ahol úgy érzi, hogy már a folyamat vége van: ahol elérte a célját, a mostani cég égisze alatt tréningeket tart mindenki meglepésére és elégedett a célba jutással.

A **VAKOG** módszerrel, vagyis mind az öt érzékszerv adta lehetőséggel élve, és az öt érzékszervvel kapcsolatos kérdésekkel megtudtam tőle, hogy milyen benne lenni a vágyott, ideális célban. Kellemes érzésekkel "jött ki" ebből az állapotból, amit magával vitt. Nagy lelkesedéssel, szenvedéllyel beszélt a trénerként való működéséről. Ez a technika lehetőséget adott arra, hogy képes volt mélyen behelyezkedni az ideális állapotba: keresett, szenvedélyes tréner, aki azzal foglalkozik, amit szeret.

Itt volt egy fordulópont a folyamatban: megérezte önmaga erejét, elhitte, magáénak érezte ezt az új hivatást. Kezdett megmerítkezni az új állapotban. Szenvédélyt és lelkesedést érzett. 'Látta' magát kívülről és tetszett neki a kép. Közelebb érezte magához ezt az új önmagát: belátható távolságban volt egymástól a jelenlegi és az ideális állapot. Reálissá vált a cél. Megvalósíthatóvá. Nem kételkedett többé, míg az elején volt benne bizonytalanság, itt sokkal több önbizalma lett.

Ahhoz, hogy oda eljuthasson, feltérképeztük, hogy milyen **erőforrások** állnak a rendelkezésére. Az **erőtér elemzés** segítségével pontos képet kaptunk arról, hogy milyen **tényezők hátráltatják**, és milyenek segítik őt a változásban. Megkértem, hogy keresse meg azt a pontot a szobában, ahol úgy érzi, hogy az erőforrások szempontjából az a legmegfelelőbb hely. Ebben a pontban megmutatta, hogy

melyik oldalon vannak a hátráltató, és hol az előrevivő tényezők. A hátráltató tényezőkkel kezdtünk. Ahogy kimondta őket, mindegyiket egymás után, egy-egy lapra felírva a kezébe adtam, ahogy sorolta őket, és ő maga helyezte maga köré, olyan távolságban, ahogy gondolta. Ugyanilyen módon az erőforrásokat is lehelyezte a földre. Megnézte, hogy vannak -e olyan erőforrásai, amelyek a hátráltató tényezőket képesek kioltani. Volt néhány ilyen, illetve mindegyiket tovább tudta gondolni, hogy mivel lehetne őket oldani.

Ezután a jól bevált VAKOG módszerrel elképzelt magának egy szimbólumot, amely az összes erőforrást magában foglalta. Vizualizálta az alakját, színét, méretét, anyagát. Egy jól ismert japán harmónia szimbólumot képzelt el. Ez olyan jól működött nála, hogy pár héttel később meg is vásárolt egy ilyen kis tárgyat, és bármikor ránéz, eszébe jutnak az erőforrásai, ami kellemes érzésekkel tölti el és erőt ad neki.

A folyamat második felében ügyfelem élesítette a képet. Az **irányok alternatíváinak** összegyűjtése után szeretne volna jobban látni, merrefelé szeretne haladni, milyen jellegű tréningeket szeretne tartani, és kiknek, ezért megvizsgáltuk, hogy „miben érezné magát a legjobban”. Mivel eddig is jól működött nála a vágyott állapotba való behelyezkedés, a **cselekvésorientált módszertan** eszközeivel éltem és megkértem, hogy „menjünk el” egy olyan tréningre, amit ő tart és nézzük meg közelebbről. A **teret használva**, megkereste azt a pontot, ahol trénerként ül, mert ülni szeretett volna inkább, elmondta, hogy hány ember veszi körül, kik ők, majd **szerepcserével** beleültem a résztvevők helyébe, és **interjúval** kikérdeztem „őket”, milyen tréningen vannak, kik ők, mi tetszik nekik, milyen ő, a tréner, miben kellene változnia, mit kapnak tőle. A **drámaeszközök** használatával számos perspektívából tudott ránézni saját magára. A játék segítségével a benne élő szabad gyermek képes volt spontán és kreatív módon ötleteket adni neki, hogy milyen tréningeken érezné magát igazán jól, és mire van igénye azoknak a résztvevőknek, akik megtalálják őt.

Amire leginkább büszke vagyok az, hogy a saját hangja megtalálásában a spontaneitásommal, és szabad gyerek állapotommal tudtam segíteni őt. Kívül megmaradtam keretet adó, teret tartó felnőtt állapotban lévő coachnak, belül spontán, játszani szerető kreatív társnak, akinek nem voltak elvárásai, koncepciói, csak kíváncsiság és elfogadás.

Legnagyobb eredménynek azt tekintem, hogy az ügyfelemben szunnyadó megvalósíthatatlan ötletek és ki nem használt erőforrások kicsíráztak, szárba szökkenek és elindították őt egy új úton. A kezdetben érzett kielégettség tovatűnt és helyet adott egy kihívásokkal teli más világnak.

Azt tanultam a folyamattól, hogy menjünk „játszani”, kísérletezni, különféle nézőpontokat keresni, hagyni a teret, hogy megmutassa, mit rejt a coachee

számára. És leginkább hagyni a coacheet, hogy saját maga legyen a felfedező, mert a titkok és válaszok ott vannak benne és körülötte.

Ügyfelem ajánlása:

„ A coaching folyamat elindította bennem a változást az új hivatás felé. A tréning résztvevőkkel folytatott interjú nagyon élő volt és ezzel sikerült a legközelebb kerülni a célomhoz. Ott kelt életre az, hogy mivel is szeretnék foglalkozni. Élményszerűvé váltak a szerepcserék, olyan volt, mintha tényleg benne lettem volna. Jó volt játszva haladni.”

□