

# Úton vagyok, úton vagyunk...

## 1. Esetleírás

Ügyfelemmel az ismeretség nagyjából 10 évre visszavezethető, üzleti kapcsolatban voltunk, amely során egy bizalmi viszony már kialakult. Amikor a legelső coach tanulmányaimat folytattam, meséltem neki a coachingról, az elérhető eredményekről és annyira felkeltettem az érdeklődését, hogy belekezdünk egy folyamatba.

Ez a folyamat 4 hónapon keresztül, kétheti találkozókat jelentett, amely során törekedtem a 60 perces alkalmakra, de 1-1 alkalommal, a téma mélysége megkövetelte a 2 órát, így voltak hosszabb ülések is.

Ügyfelem meghatározott hosszabb és rövidebb távú célokat is, amelyek közül el kellett dönteni, hogy mire is szerződünk a folyamatban.

*Hosszabb távú cél:*

-Karriert tovább építeni és ezáltal több jövedelemre szert tenni

*Rövidebb távú célok:*

-Egészségügyileg nehéz helyzetben lévő édesapjának segíteni

-Legjobb barátjával a konfliktusokat rendezni

Az első ülés máris hosszabb lett, hiszen éreztem, hogy elsőként ügyfelemnek arra van szüksége, hogy a fejében lévő összes gondolatot 'kitegye' az asztalra, először kimondhassa, elmondhassa egy kívülálló személynek, akiben megbízik, akitől nem kap szemrehányást, ítélezést és a 'tutit' sem akarja mindenáron megmondani neki. **Értő figyelemmel és aktív hallgatással fogadtam be az információkat** és igyekeztem **hallgatni a belső hangra**, hogy mit súg. *Az ülés végére sikerült kiszemezgetni az ügyfelem számára prioritást élvező témákat*, melyek közül a **rövid távú célok elérésére fókuszáltunk** és azok közül is a barátjával fennálló konfliktus rendezését. **Így a szerződést erre kötöttük.** Amikor feltettem a kérdést, hogy mivel lenne elégedett az ülés végére, akkor azt a választ kaptam, hogy ha megnyugodhatna, mert tudja, hogy mi lesz az első lépés, amit megtesz, hogy közelebb kerüljön a céljához. Az adott ülésen több témát is érintettünk, figyeltem és csak ritkán kérdeztem egyet, mert úgy éreztem, hogy a legjobb támogatás az, ha nyugalommal meghallgatom, és nem bombázom a kérdéseimmel.

Az ülés végén megkérdeztem tőle, hogy személyesen vagy telefonon szeretné-e megbeszélni a dolgot, mire ügyfelem határozott válasza az volt, hogy személyesen. Ezt követően rákérdeztem, hogy mikor lesz legközelebb személyes találkozóra lehetősége a barátjával, ő mondott egy konkrét időpontot és 1-10-es skálán 8-as számmal volt elkötelezett a személyes beszélgetésre. **Ennek az alkalomnak a végére a eljutottunk egy olyan pontra, ahol az ügyfél mondta ki, hogy fél a konfliktustól, ő maga is érzi ezt, de azt is tudja, hogy rendezni kell, nem bújhat el előle. Ez a tudatosítás és önmagával történő szembenézés egy mérföldkőnek számított.**

A következő alkalommal kiderült, hogy nem beszéltek. Nem volt úgy rá 'alkalom', jött a válasz. Ekkor számomra már körvonalazódott egy konfliktuskerülés, illetve halogatás motívum, ami a későbbiekben több egyéb témában is visszaköszönt. **Át kellett keretezni benne az érzést, a félelmet,** hogy azáltal, ha elmondja a véleményét, nem fog megbántani senkit, nem tesz rosszat ezzel, nem fog fájdalmat okozni, ugyanakkor saját maga számára egy felszabadulást jelenthet. A harmadik alkalom után sor került a találkozóra, ügyfelem meg tudta fogalmazni bántás és félelmek nélkül az érzéseit, amellyel a konfliktus megoldásra került. Az élményéről már felszabadultan és mosollyal az arcán mesélt, egyértelmű volt, hogy ez a rövidebb távú cél megoldódott. De a konfliktus kerülésen és halogatáson még tovább dolgoztunk, hiszen a hosszabb távú céljait figyelembe véve, az üzleti életben ezeket nem szabad szem elől téveszteni. **A haladást részben házi feladatokkal követtük,** mely során egyértelmű volt az adott lépések megtétele, valamint a folyamat iránti elkötelezettsége és a hite. **Egy pillanatig nem volt bennem kérdés, hogy ügyfelem bármire képes, amit tudatosít magában és elhiszi, hogy meg tudja csinálni.** Ezért bátorítottam őt, dicsérettel elismertem a lépéseit és egy-egy összegzésnél megmutattam, mekkora utat járt már be.

Tanulmányaim kezdeti időszakában általános ismeretem volt a különféle irányzatokról, modellekről. Elköteleződni azonban még nem tudtam egyik felé sem, így arra törekedtem, hogy **intuitívan legyek jelen és holisztikusan lássam ügyfelem,** akinek életében több területen is változások voltak jelen és nem lehetett figyelmen kívül hagyni az ülések közben felmerülő témákat, blokkokat, mintákat.

**Személyes CREDOM** *„Akár a mesében, az életben sem a hosszúság számít, hanem a minőség.”* Minőségi, szakmai támogatás. A minőség, amely megjelenik a személyes fejlődéssel kapcsolatos igényesség és minőségben, a minőségi tudásban, a minőségi figyelemben és abban is, hogy inkább dolgozom kevesebb ügyféllel, de számukra a legmagasabb színvonalú támogatást tudjam nyújtani.

Az életünk egy utazás, mely során meg-megállunk egy állomáson, de utána haladunk tovább. Hiszem, hogy az élet mindig annyit ró ránk, vagy akkora kihívás elé állít minket, amellyel még meg tudunk birkózni, de már fejlődünk általa. Ebben a folyamatban én is folyamatosan **önreflektáltam,** én magam is felismertem a **bennem jelen lévő blokkokat,** mintákat, olykor nem csak én tartottam tükröt ügyfelemnek, hanem az általa behozott téma,

vagy szituáció tette ugyanezt velem. A **konfliktuskerülés, a párkapcsolati útkeresés, a karrierút kérdései** az én életemben is ugyanúgy jelen voltak, akárcsak neki.

Úton vagyok, úton vagyunk, mindenki járja a saját útját.

A coaching ülések lezárását követően alig egy évre rá, 2020.év elején ügyfelem ismét megkeresett, de akkor már a csapatuk számára kért coaching üléseket. Az igényeket, célokat és lehetőségeket mérlegelve végül két csapatban valósult meg a 2-2 napos coaching tábor, a vezetők számára és a csapat többi tagja számára.

A **folyamatos tanulásban** és fejlődésben hiszek. Viccelődnek is velem, hogy folyton tanulok, szerelmes vagyok a tanulásba, az új ismeretekbe, elképesztő energiákat mozgósít, amikor a legnagyobb tudásommal sikeres folyamatokkal szolgálhatom ügyfeleimet. Jelenleg az egyik felsőoktatási intézmény Business Coach felsőfokú szakirányú képzésére járok, emellett rendszeresen veszek részt az ICF Magyar Tagozata által szervezett továbbképzéseken. Még nagyon az út elején járok, vannak dilemmák, blokkok, kérdések bennem is, így most jött el igazán az ideje a mentor coach választásnak és a szupervíziónak is.

A fent megjelölt folyamat során nem dolgoztam még mentor coach-csal. Később az ACC-re történő felkészülésem során kértem ilyen jellegű támogatást.

A végére beszéljen helyettem az **ügyfél**, aki a folyamat végére megajándékozott a **visszajelzésével** is.

'A munkám által sok emberrel találkozom, így ismertem meg a coachomat is, akit már lassan 10 éve ismerek. A munkakapcsolat mellett nagyon jó barátok is lettünk, amelynek keretében pár éve elmesélte, hogy belevetette magát a Coaching világába, és szeretne ezzel is minél többet foglalkozni. Mivel ezelőtt nem nagyon érdeklődtem az efféle szolgáltatások iránt kipróbáltam, és egyáltalán nem csalódtam, sőt!! A munkám egyik legfontosabb része a kommunikáció, a problémamegoldás, és konfliktuskezelés, amelyekben azért elkel a segítség, és coachom útvezetésével nagyon sokat fejlődtem, haladtam, nagyon pozitívan hatott rám! Magabiztosabb lettem, sokkal jobban kezelem a számomra problémás helyzeteket, amelyekben ő nagyon sokat segített, rávezetett a megfelelő útra! És mindezeket nemcsak a munkában, hanem a magánéletben is kamatoztatni tudom!!!'