

Cred ca nu de putine ori am stat, cu totii, in fata unui numar de produse, nestiind pe care sa il alegem. Mai clasice sau ultramoderne, create de firme cunoscute sau nu, ieftine sau scumpe, asemanatoare sau foarte diferite, ne-au atras dar ne-au pus fata in fata cu dilema alegerii.

Ei, bine, coachingul este, si el, un astfel de produs. Foarte des primesc intrebarea "care este cea mai buna formare de coaching" sau "de unde stiu ce va face un coach, daca aleg sa merg la unul?" Este o intrebare fireasca si ma bucur sa pot da cateva detalii de folos.

\* Primul lucru pe care il putem clarifica este ca, de fapt, coachingul nu este o metoda, ci este un proces, al carui scop este de a angrena si sustine clientul pe drumul cresterii performantei, al atingerii unor obiective motivante.

\* Felul in care clientul parcurge drumul spre acest obiectiv este ales de acesta, dar sub influenta coachului.

Consider, deci, ca putem vorbi de 2 tipuri de coaching:

1. Facilitativ: in care este facilitata "deplasarea lineara" a clientului spre atingerea cu succes a scopurilor sale. Este acel coaching conversational, care se adreseaza preponderent mintii constiente, emisferei stangi si ratiunii. In general, intalnim acest coaching sub o denumire simpla, de "coaching", sau sub forma coachingului bazat pe elemente din psihologia cognitiv-comportamentala.

2. Transformativ: angreneaza atat mintea constienta cat si subconstientul clientului. Evolutia spre atingerea obiectivelor nu mai este lineara, ci poate fi asemeni unui "salt cuantic", pentru ca acest tip de interventie face apel la mobilizarea resurselor si puterilor ample ale subconstientului. Regasim aici coachingul bazat pe programarea neuro-lingvistica, neuro-semantica, hipnoza ericksoniana, focusing etc

\* Ce anume ii determina pe oameni sa apeleze la coaching? Punand aceasta intrebare, pasim

spre o alta clasificare posibila, pe care o gasesc utila si poate chiar necesara. Ne gandim la:

- i. coaching de remediere: cand ajungem in fata unei probleme sau nevoi
  
- ii. coaching de mentenanta: atunci cand este necesar sa se pastram un anumit standard sau nivel deja obtinut
  
- iii. coaching de dezvoltare: atunci cand dorim atingerea unui nou nivel, superior, in oricare din domeniile vietii noastre private sau profesionale.

\* Intalnim denumiri diferite: "business coaching, career, executive, corporate, life, health, relationship coaching". Sunt acestea tipuri diferite de coaching?...Doar ca denumire. Este foarte important acest aspect: nu exista diferenta, din punct de vedere al procesului sau procedurii de coaching, intre nici una dintre cele enumerate. Singura diferenta este data de tema sau subiectul abordat. Si de pret, desigur, pentru ca business coachingul poate aduce cresterea semnificativa a profitului.

\* Daca am fost un manager de succes, asta ma face, automat, un bun coach?" Raspuns: nu. Dar te poate ajuta, desigur.

\* Ce este mai util: un MBA sau o formare de coaching?" Am auzit de cateva ori, deja, aceasta intrebare, iar raspunsul este unul singur: nu exista nici o legatura intre MBA (administrarea de afaceri) si coaching.

\* In final, ne putem, desigur, intreba: cat de mare este influenta coachului, ca persoana? Raspunsul este previzibil: foarte mare. Desi puteti intalni o multime de coachi care au studiat acelasi sistem de coaching, rezultatele sunt influentate de o multime de alti factori. Aici regasim, de exemplu: experienta de viata si cultura generala, experienta in comunicare si lucrul cu oamenii, congruenta – capacitatea de a putea face ceea ce spune, energia si charisma personala. Daca luam o lista cu nume de succes din coaching vom descoperi, cu putine exceptii, ca eficienta maxima o obtin coachii congruenti: nu poti cere unui om sa isi modifice strategiile sau harta mentala daca tu nu poti face asta, ca si coach, nu poti sustine o schimbare

de convingeri sau comportamente daca tu nu iti poti schimba propriile convingeri; cum ai putea motiva si ghida pe cineva sa aiba relatii de succes, daca tu ai fi un om singur si nu ai sti cum se traieste, de fapt, o relatie fericita si de durata?...

Asadar, fie ca suntem in cautarea unei formari de coaching sau a unui coach personal, avem, din fericire, suficiente criterii care sa ne orienteze spre alegerea cea mai potrivita pentru noi. Scopul final fiind, desigur, satisfactia si sentimentul armonios al succesului.

Dr. Carmen Todor