

A photograph of a winding asphalt road through a forest with autumn foliage. The road curves through the trees, which are in various shades of green, yellow, and orange. The text is overlaid on the image.

Amit a coachingról már mindig meg akartál kérdetni...

Beszélgetés és workshop

A beszélgetésről

- **CoachOK Szakmai Szövetség**
- ***Wiesner Edit***
- **Coaching**
 - Módszertan
 - Vállalkozás
- **Kérdések és válaszok**



CoachOK Szakmai Szövetsége



2005 óta ébredező közösség

2010-ben 34 alapító taggal megalakult az egyesület

2011-ben rendezvények:
4 nagyközönségnek szóló nyílt nap:

- ❖ Lifecoaching,
 - ❖ Kreatív életvitel,
 - ❖ Egyensúlyban a család,
 - ❖ Coaching,
 - ❖ Pályamódosítás és
- Corporate coaching konferencia

Wiesner Edit, mester coach

Képzési háttér:

- Közgazdaságtan és szociológia
- Szervezet- és munkapszichológia
- Újságírás
- NLP
- Fülakkupunktúrás addiktológia
- Hipnoterápia
- NLP coaching
- Mediáció
- Tranzakcióanalízis
- TA a szervezetfejlesztésben
- Vezetői coaching
- Rendszerállítás
- EFT
- MCC képzés

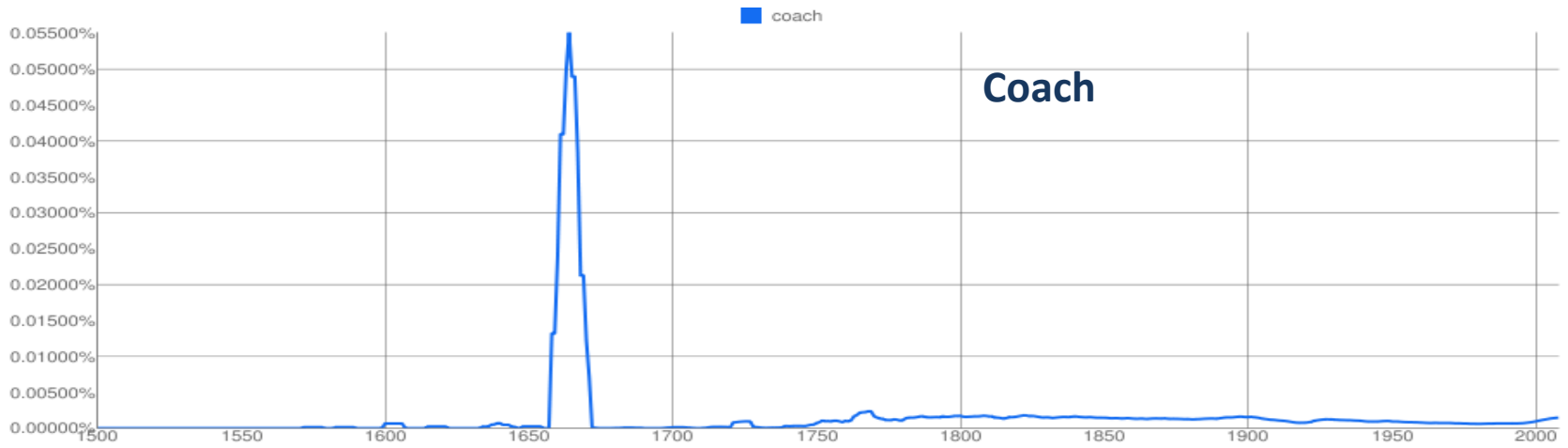


Mi a coaching?

- Egyéni beszélgetés...
- Együttműködési folyamat...
- **Mozgósított saját erőforrások...**
 - Támogatás...
 - Kérdések...
- **Módszertan(ok), eszközök...**
 - Emberkép, énkép...
 - **Cél és szerződés...**
- Rálátás...
- ...

A coach szó története

- Kocs község (Kutsche, coach)
- Tutor
- Edző
- Gyári előmunkás
- Vezetői mentor
- Business coach
- Thomas J. Leonard: coaching

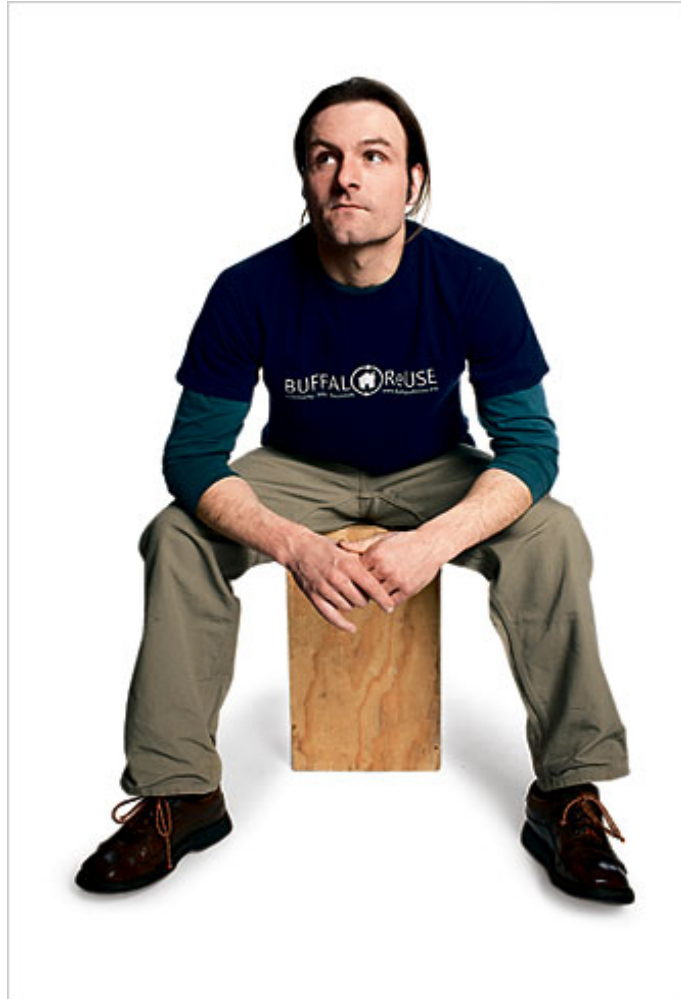


Növekvő igény



- **Munkahely váltások**
- **Hosszabb munkaidő**
- **Nagyobb információs leterheltség**
- **Felgyorsult világ**
- **Támogatói rendszer és háló szétesőben**
- **Újabb stresszforrások (több, jobb, felelősebb)**

Coaching és ...



- Mentoring
- Üzleti tanácsadás
- Életvezetési tanácsadás
 - Szupervízió
- Lelki/spirituális kíséret
 - Terápia
- Oktatás/egyéni tréning

Coaching szemlélet



- Az élet – kísérlet (játék)
- Emberek vagyunk (magánemberek, szakma képviselői, munkatársak)
- Tudatos viselkedés –
módosítható/javítható/viselkedési repertoár bővíthető
- Térkép és nyelvezet (rapport)
- A coach bevon és inspirál

Mire jó a coaching?

- ✓ Megerősödik az önbizalmad
- ✓ Ön-tudatosabb leszel
- ✓ Érzelmi intelligenciád fejlődik
- ✓ Hatékonyabban oldod meg a konfliktusoknak
- ✓ Személyesen (személyiségedben, viselkedésedben) fejlődsz
- ✓ Munkahelyeden (emberi kapcsolataidban, döntéseidben) fejlődsz
- ✓ Vezetőként tudatosabban viselkedsz
- ✓ Magabiztosabban, hatékonyabban hozod meg döntéseidet
- ✓ Letisztulnak céljaid
- ✓ Javul az időkezelésed, feladataidat hatékonyabban szervezed
- ✓ Könnyebben birkózol meg a stresszes helyzetekkel
- ✓ Tudatosabb lesz a testbeszéded, ill. általában a kommunikációd, a fellépésed, kapcsolattartásod másokkal



...coaching

- **Privat vs. Corporate coaching**
- **Lifecoaching**
- **Businesscoaching**
- **Executivecoaching**
- **Healthcoaching**
- **Karriercoach, sikercoach, boldogságcoach, kommunikációs coach...**



Ki coachol?



- Külső coachok
- Bent coacholók:
 - Belső trénerek
 - Vezetők
 - Menedzserek
 - HR
- Tanácsadók:
 - Szervezetfejlesztők
 - Fejvadászok

Mikor nem működik a coaching?

- A coachee nem akar...
- A coachee nem tud...
- Kulturális nem-illeszkedés
- Ellenséges környezet
- Coach és coachee különböző személyiségek



Hogyan leszel coach?

- Részese vagy coachingnak/ kipróbálsz
 - Ismerősök ajánlására
 - Nyílt napokon
 - HR-es ajánlására
- Kipróbálsz magad
- Kiképzedsz magad
- Folyamatosan tanulsz



Coach! Lépj ki és tündökölj!

A coach vállalkozás alapelvei:

- **Tudd ki vagy!**
- **Becsüld meg és tudatosítsd, hogy mi mindenben mentél már keresztül életedben!**
- **Akarj jobb lenni! És másokat támogatni!**
- **Inspirálj (a coaching nem marketing v. eladás)**
- **Légy látható! Elérhető! Megtalálható!**

Hogyan érdemes coacholni?

FLOW

- Kihívás, de vannak eszközeid hozzá
- Megfelelő célok
- Tiszta szabályok, határok
- Folyamatos visszajelzés
- Fókuszált figyelem a célra
- ... nincs idő még izgulni, aggódni sem
- Jelen-lét
- Belülről jövő motiváltság (tölt)



Coaching vállalkozás



- **Lehetőségvadásból stratégia**
- **Marketing és láthatóság**
 - **Célközönség**
 - » **Weboldal**
 - » **Facebook + LinkedIn**
 - » **Újságcikkek**
- **Önszervezés, munkabeosztás**
 - » **Célok és prioritások**
 - » **időbeosztás**

Ki marad coach?



- Kitartanak elég ideig a szakmában
- Van vállalkozási vénájuk/tapasztalatuk
 - Sokat coacholnak
- Valamilyen szakmai közösség tagjai
 - Változatos az eszközkészletük
 - Van szakmai mentoruk
- Meglátják a coachinghoz kapcsolódó lehetőségeket

Coaching módszertanok

- **Analitikus eszközök**

- Tanítás, tudástranszfer
- Alapos helyzetfelmérés
- Probléma megoldó ötletelés

- *Kreatív eszközök*

- Személyiségtipológiák
- Tranzakció analízis
- NLP
- EFT
- Rendszerállítás
- ...





A sikeres üzletmenet

- Ismered/érted a piacodat
- Tervezed a marketing törekvéseidet
- Tartod a kapcsolatot meglévő/volt ügyfeleiddel
- Folyamatosan keresed az új ügyfeleket
- Megfogalmazod magad/brand-et építesz
- Célod van és méred az eredményeidet

Kérdéssor a coach-identitásod megtalálásához

- *Mik voltak az életed nehéz helyzetei?*

- *Kik voltak a tanítók, akik pont jókor jöttek az életedbe?*

- *Milyen kockázatokat vállaltál?*

- *Milyen (mások szerinti) örültségeket csináltál?*

- *Milyen intuitív meglátásaid, megvilágosodásaid voltak?*

- *Emlékezz egy helyzetre, amikor az elkötelezettségedből bevételed lett...*

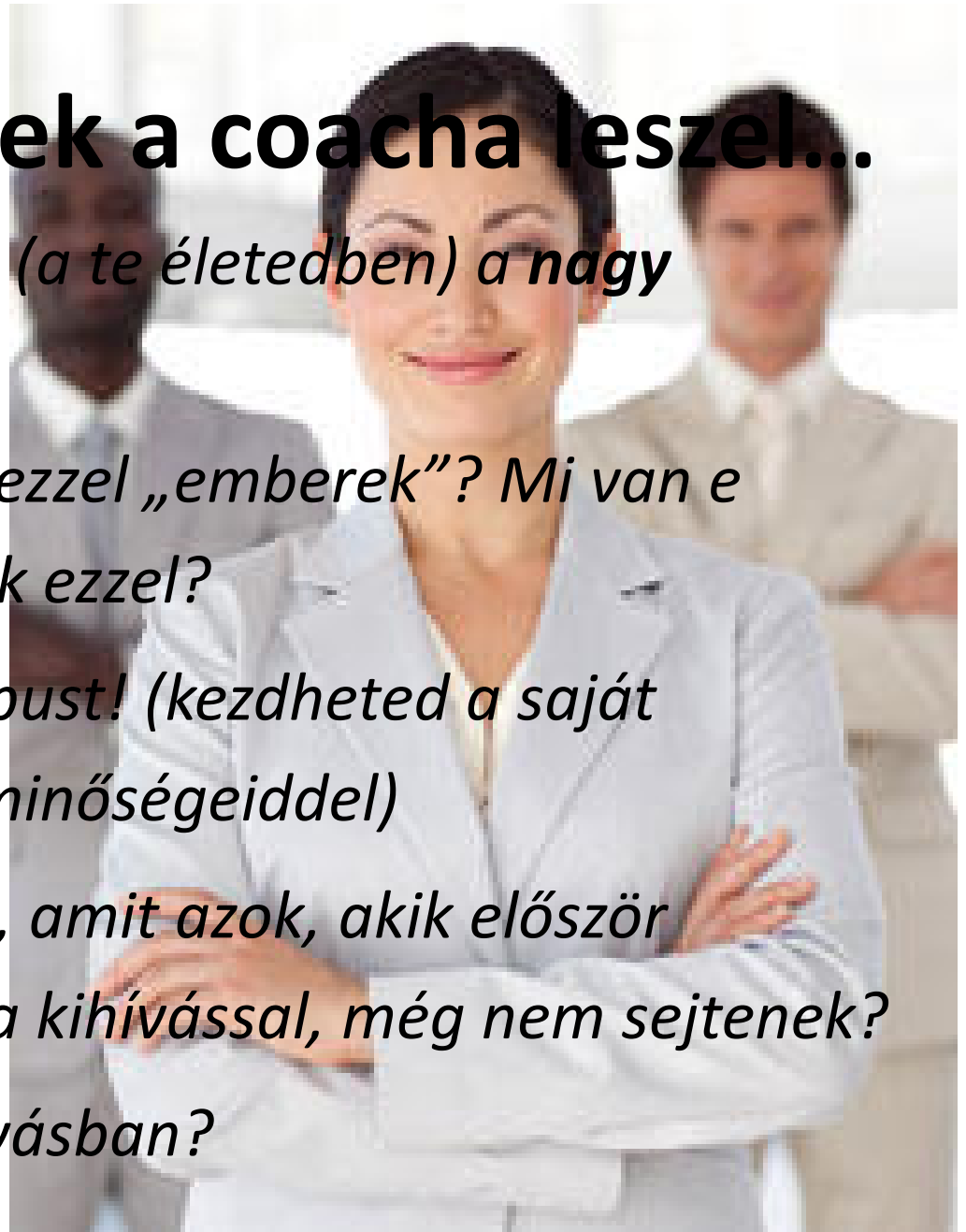
- *Milyen munkáid, feladataid voltak már, amit elvégeztél, megoldottál?*

- *Mit tanultál az életedből, amit másoknak is érdemes lenne megtudnia, megtapasztalnia?*



Minek és kinek a coacha leszel...

- *Mi okozza számodra (a te életedben) a nagy kihívást?*
- *Miért próbálkoznak ezzel „emberek”? Mi van e mögött? Mit akarnak ezzel?*
- *Írd le ezt az embertípust! (kezdheted a saját tulajdonságaiddal, minőségeiddel)*
- *Mik azok a kérdések, amit azok, akik először szembesülnek ezzel a kihívással, még nem sejtenek?*
- *Mi a jó ebben a kihívásban?*



Akkreditált Coach módszertani képzés

PL- 3782



Coaching szemlélet, elvek és eszközök

Coach önismeret

Coaching gyakorlat

Coach vizsga

TE COACH

Lemma Coaching képzési tematika

- Coaching folyamat felépítés
- A coaching cél és szerződés

- Alapkör a cél tisztázására

- Személyiség tipológiák

- Hippokrateszi tipológia

- MBTI

- DISC

- Spiráldinamika

- Visszajelző beszélgetések



- Kommunikációs modellek
 - 4 fül
 - Kutya-macska
- Életút modellek
 - Lievegoed életciklus
 - A hős útja
- Tranzakció analízis
 - Tanácsadói típus
 - Egogramm
 - Driverék
 - Sorskönyv
 - Szervezeti sorskönyv
- EFT (Stresszkezelés)





- NLP
- Észlelési csatornák
 - Tiszta nyelvezet
 - Horgonyok
 - Székezés
 - Idővonal
- Történelem változtatás
 - Metatükör
- Rendszerszemlélet
 - Peter Senge tanuló rendszerek
 - Rendszerállítás



10 Coach készség, amit tanulni érdemes

1. Minden ülésnek célja van és erre szerződünk az ügyféllel
2. Még mielőtt folyamat kezdődhetne, kapcsolat kell kiépüljön
3. A coach szerepben van
4. A coach legfőbb eszköze: kérdések
5. A coaching ereje a meghallgatásban rejlik
6. Kommunikálni egyértelműen, tisztán és célravezetően érdemes
7. Vakságaink: Mit látunk és mit nem látunk?
8. Az ötlet nem eredmény – a megvalósítás útjára lépni
9. Folyamat építés, cél- tudatosság
10. A vásár min. kettőn áll: felelősségek megosztása

Weboldalak

- www.lemma-coaching.hu
 - Coach kapu a képzési anyagokhoz
 - www.coachOK.hu
 - CoachOK Szakmai Szövetség
 - Bemutatók
 - Egyesületi rendezvények
 - Coachok tanfolyamai
- Facebook és LinkedIn:
- lemma-coaching
 - coachOK.hu



Letölthető anyagok

- www.lemma-coaching.hu/konyvtar/ cikkei
- Coaching tippek
- Coaching GYIK (gyakori kérdések)
- Coaching képzési jegyzet
- Hallgatói katalógus