

NOȚIUNI DE BAZĂ DESPRE COACHING ȘI ABILITĂȚI DE COMUNICARE



PROIECTUL IMELO

2024-3-HU01-KA210-YOU-000290582



Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și opiniile exprimate în acest document aparțin autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Publice Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Ce este coachingul?

Coachingul este un proces colaborativ, orientat spre soluții și viitor, în care coachul folosește întrebări pentru a ajuta clientul să găsească propriile soluții.

În timpul coachingului, coachul:

- Nu oferă sfaturi sau soluții gata pregătite
- Ajută la auto-reflecție prin punerea de întrebări
- Sprijină explorarea resurselor proprii ale clientului
- Asistă la stabilirea și atingerea obiectivelor
- Consideră clientul ca pe un partener

Coaching

- ◆ Pune întrebări
- ◆ Facilitează
- ◆ Clientul găsește soluția
Orientat spre viitor
- ◆ Relație egală
- ◆

Consiliere

- ◆ Oferă sfaturi
- ◆ Dirijează
- ◆ Consultantul oferă soluția
Orientat spre problemă
- ◆ Relație ierarhică
- ◆



Rolul și atitudinea coach-ului



Facilitator

Coachul nu gestionează, ci facilitează procesul de gândire al clientului și îl ajută să găsească propriile soluții.



Întreabă

Coachul ajută clientul să dobândească o înțelegere mai profundă și să descopere noi perspective, punând întrebări puternice, care provoacă la reflecție.



Ascultător activ

Este pe deplin prezent, ascultă clientul și îl ajută să reflecteze asupra sinelui prin feedback-ul său.



Partener

Se creează o relație egală, în care clientul este expertul în propria sa viață, iar coachul este expertul în proces.



Creează un spațiu sigur

Creează un mediu în care clientul poate gândi liber, experimenta și evolua.



Abilități de comunicare de bază

Conversațiile eficiente de coaching se bazează pe o comunicare excelentă.

Următoarele abilități sunt esențiale:

Ascultarea activă

Ascultarea cu atenție maximă, fără a judeca, și observarea indiciilor verbale și nonverbale.

Întrebări eficiente

Formularea de întrebări deschise, care provoacă gândirea și conduc la noi perspective.

Oferirea de feedback

Feedback constructiv și încurajator, care stimulează auto-reflecția și dezvoltarea personală.

Inteligență emoțională

Recunoașterea, gestionarea și reacția adecvată la emoțiile proprii și ale celorlalți.

Clarificare și rezumare

Clarificarea și rezumarea a ceea ce s-a spus pentru a asigura înțelegerea reciprocă.



Construirea empatiei și a încrederii

Empatie

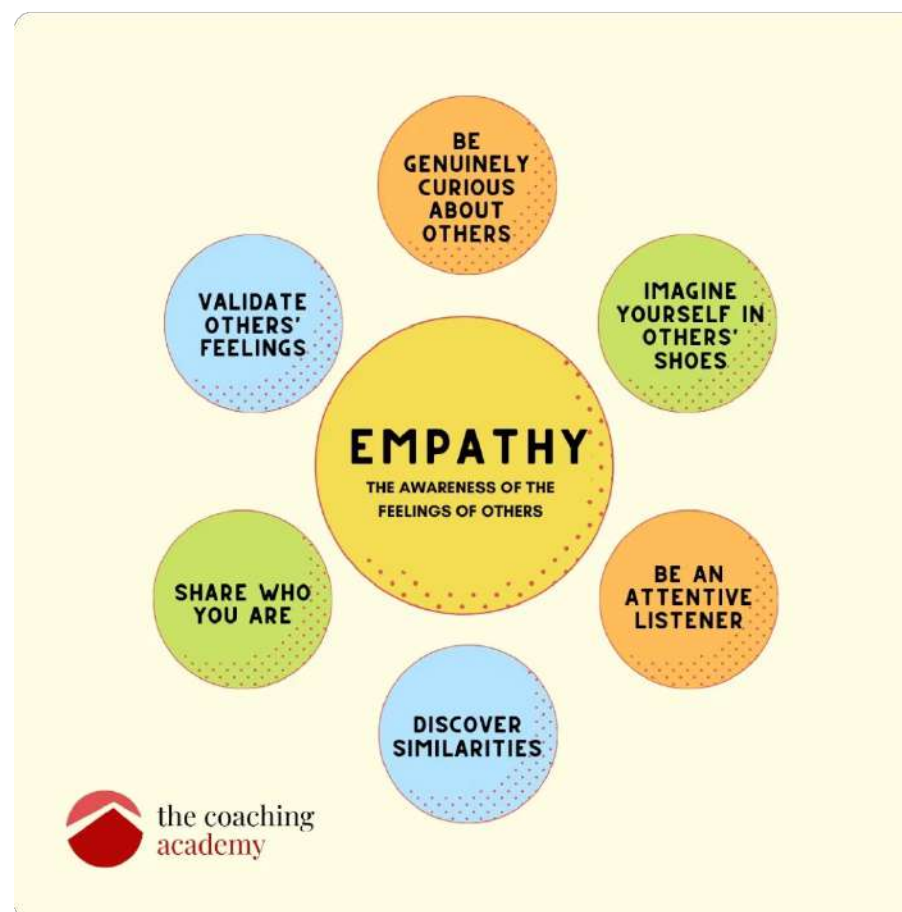
Empatia este piatra de temelie a coachingului, permițând o conexiune și o înțelegere profundă.

- ✓ Ascultați activ, cu atenție maximă
- ✓ Recunoașteți și validați emoțiile Evitați
- ✓ judecățile și criticile Puneți-vă în locul
- ✓ celeilalte persoane

Construirea încrederii

Încrederea este fundamentul unei relații de coaching eficiente, creând un spațiu sigur pentru creștere.






- ✓ Respectați-vă promisiunile și fiți consecvent
- ✓ Asigurați confidențialitatea și discreția
- ✓ Fii autentic și sincer în comunicarea ta Arată respect
- ✓ și acceptare

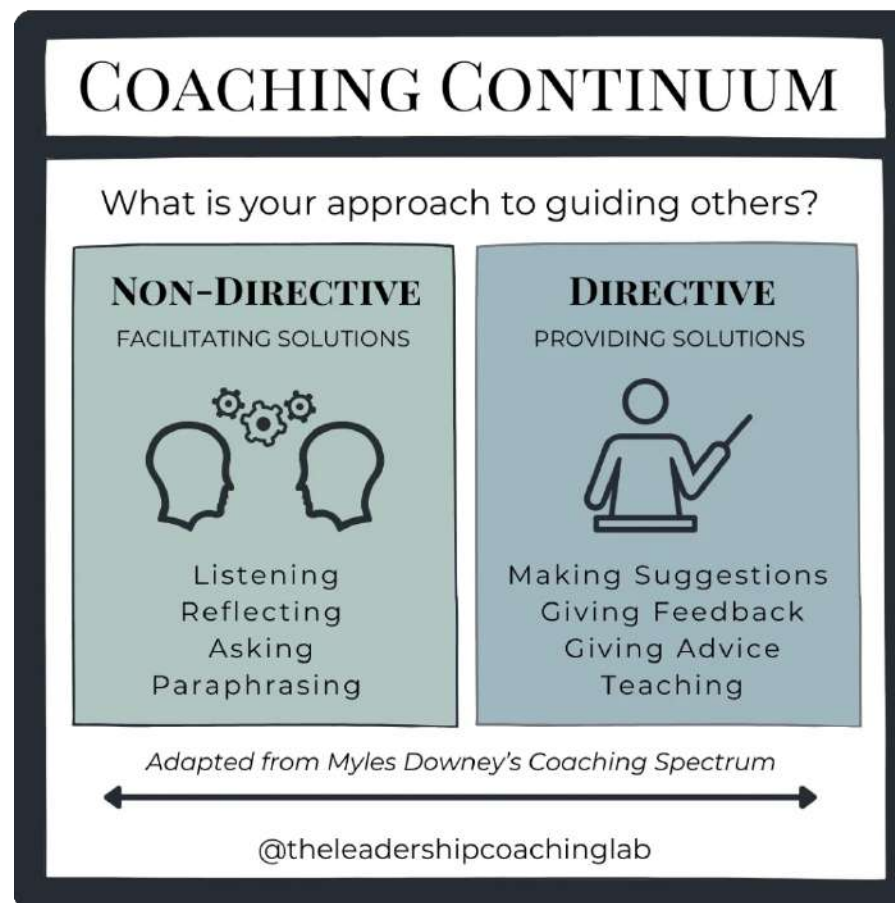


Abordarea nedirectivă

În coachingul nedirectiv, coachul nu oferă sfaturi sau soluții gata pregătite, ci ajută clientul să găsească propriile răspunsuri prin intermediul întrebărilor.

Principiile de bază ale abordării nedirective sunt:

-  Clientul dispune de resursele și cunoștințele necesare pentru a găsi propriile soluții
-  Întrebările bune sunt mai eficiente decât sfaturile sau instrucțiunile
-  Intuițiile independente conduc la o învățare mai profundă și la o schimbare mai durabilă
-  Respectul pentru autonomia și responsabilitatea clientului
-  Rolul coachului este de a sprijini procesul, nu de a controla conținutul



Cadrul pentru conversațiile de coaching

O conversație de coaching este un proces structurat care ajută clientul să își atingă obiectivele. Unul dintre cele mai utilizate cadre este modelul GROW.

G Obiectiv

Definirea obiectivului conversației. Ce dorește clientul să realizeze până la sfârșitul conversației? Ce obiectiv pe termen lung servește acest lucru?

R Realitate

Evaluarea situației actuale. Unde se află clientul în prezent? Ce resurse are la dispoziție? Cu ce obstacole se confruntă?

O Opțiuni

Explorarea soluțiilor posibile. Ce opțiuni are clientul? Ce căi alternative pot duce la atingerea obiectivului?

W Will

Elaborarea unui plan de acțiune concret. Ce va face clientul? Când? Cum va măsura progresul?



Aplicarea în activitatea cu tinerii

Sprijinirea independenței

Abordarea de coaching îi ajută pe tineri să găsească propriile soluții, sporindu-le astfel independența și sentimentul de responsabilitate.

Dezvoltarea procesului decizional

Folosind tehnici de interogare, putem ajuta tinerii cu vârste cuprinse între 16 și 20 de ani să ia decizii mai informate și să analizeze consecințele.

Clarificarea obiectivelor

Discuțiile de coaching ajută tinerii să-și clarifice obiectivele și să formuleze pași concreți pentru a le atinge.

Creșterea încrederii în sine

Abordarea nedirectivă și încrederea în soluțiile proprii ale tinerilor le sporesc încrederea în sine și sentimentul de competență.

💡 Sfat pentru lucrătorii de tineret

În timpul conversațiilor de coaching, acordați tinerilor timp să se gândească. Tăcerea nu este timp pierdut, ci o oportunitate valoroasă de a iniția procese interne.



Rezumat

Bazele coachingului

Coachingul este un proces colaborativ, nedirectiv, în care coachul folosește întrebări pentru a ajuta clientul să găsească propriile soluții.

Competențe cheie

Coachingul eficient se bazează pe o comunicare excelentă, ascultare activă, empatie, consolidarea încrederii și o abordare nedirectivă.

Cadru conversației de coaching

Modelul GROW (Obiective, Realitate, Oportunități, Acțiune) oferă un cadru structurat pentru conversațiile de coaching.

Pașii următori

- Exersați ascultarea activă și tehnicile eficiente de interogare în conversațiile dvs. de zi cu zi
- Aplicați modelul GROW în conversațiile de sprijin cu tinerii
- Continuați să învățați cu următoarele module: „Tehnici de ascultare activă și de punere a întrebărilor” și „Sprijinirea stabilirii obiectivelor și a motivației”

