



Warszawa, 17 marca 2021 r.

Gość Poradni #4



Zapraszamy na spotkanie z Gościem Poradni, a jest nim dziś Pani Joanna Grela - psycholog, coach zespołowy i grupowy akredytowany przez ICF (Professional Certified Coach), trener biznesu, współautorka podręczników "Coaching zespołowy" i „Coaching grupowy”, certyfikowany moderator Design Thinking, konsultant DISC D3™, autorka narzędzi rozwojowych „Zestawu Warsztatowego Zmień Perspektywę” i współautorka „Kart Ludzki Rozwój – Ludzka Zmiana”.

Pani Joanna pracowała m.in. jako HR menedżer i coach wewnętrzny w korporacji. Zdobyte doświadczenia w różnych branżach w połączeniu z wiedzą psychologiczną pozwalają jej być realnym wsparciem i partnerem dla liderów i ich zespołów. Miała przyjemność wspierać w rozwoju pracowników m.in. TUIR WARTA S.A., Time Trend Sp. z o.o., Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce, Billennium i wielu innych. Jest trenerem pasjonatą, pracującym na szkoleniowych salach od 2006 roku.

Od 2013 roku jest członkiem ICF Global i ICF Polska - angażuje się w działania promujące coaching. Przez dwa lata pełniła funkcję Vice Dyrektora Oddziału ICF w Lublinie.

Autorka licznych artykułów dotyczących coachingu i przywództwa publikowanych m.in. w magazynie „HR Business Partner”, „Personel Plus”, na portalach HR Polska, HR Standard, HR News. Prowadzi bloga www.ZmienPerspektywe.pl, na którym propaguje profesjonalny coaching, przygotowuje do zawodowych zmian, uczy "leadership po ludzku".

MK: Cieszę się, że przyjęła Pani zaproszenie do rozmowy.

JG: Z przyjemnością.

MK: O coachingu słyszy się coraz częściej, to obco brzmiące słowo staje się więc coraz bardziej oswojone. Czy zdarza się, że ktoś pyta Panią co to właściwie jest coaching? I co wtedy zwykle Pani odpowiada?

JG: Tak, słyszę to pytanie bardzo często. Metoda jest w Polsce od niedawna, może z czasem doczeka się stosownego tłumaczenia - jest pole do kreatywności. Coaching w klasyfikacji zawodów i specjalności ujęty jest pod numerem 235920 razem z mentorem i tutorem jako „trener osobisty”.

Co ważne – to specyficzna metoda pracy. Rolą coacha jest towarzyszyć w zmianach, w rozwoju, wspierać w realizacji celów, pomagać w odkrywaniu potencjału Klienta. Coach nie doradza. Zadaje pytania, słucha i odzwierciedla co mówi Klient. Koncentruje się na przyszłości i na tym co ważne w „tu i teraz”. Proces coachingu to krótkoterminowe wsparcie. Kluczowa jest postawa coacha – pełna otwartości, akceptacji i wiary w to, że Klient ma w sobie wszystko co niezbędne by żyć tak, jak tego pragnie i osiągać swoje zamierzenia.

***MK:** Chyba bardziej znane jest również często pojawiające się na Pani blogu (www.ZmienPerspektywe.pl) słowo trener? Kim jest trener?*

JG: Trener ma za zadanie przekazywać wiedzę, uczyć swojego odbiorcę. Coach tego nie robi. Zadaje pytania, pod których wpływem Klient poszerza perspektywę, znajduje nowe drogi dojścia do celu. Szkolenia, coaching, mentoring, tutoring - każda z tych metod rozwoju skierowana jest do innego odbiorcy. Stosuje się ją na innym etapie rozwoju np. pracownika w organizacji. Do trenera idziemy po wiedzę, gdy chcemy się czegoś konkretnego nauczyć. Do coacha zaś, gdy chcemy wsparcia w realizacji naszych celów, chcemy być wysłuchani, potrzebujemy motywacji do działania.



***MK:** Coach bywa również porównywany do terapeuty, ponieważ zarówno coach jak i terapeuta pomaga poprzez rozmowę. W czym coaching jest podobny, a w czym różny od psychoterapii?*

JG: Tak, to prawda. Można pomyśleć, że coaching jest jak terapia, ale nie, coaching to inna metoda. Coach nie pracuje z przeszłością Klienta, koncentruje się na teraźniejszości i przyszłości. Poza tym nie diagnozuje Klienta. Coach nie wie i nie podejmuje decyzji o tym, co ma być efektem wspólnej pracy, to Klient dookreśla cele i mierniki efektywności procesu. Klient także ma w pełni brać odpowiedzialność za siebie i swoje decyzje. Warunkiem coachingu jest dobrowolność i zaangażowanie. Poza tym to krótkoterminowe wsparcie, obejmuje około 8-12 sesji trwających 1-1,5 h. Coach spotyka się co 1-2 tygodnie, a w późniejszym czasie nawet co miesiąc. Każda sesja kończy się zobowiązaniem do działania. Mówi się, że coaching dzieje się między sesjami. Dużo w tej metodzie działania, aktywności, eksperymentowania Klienta.

Do coacha z reguły przychodzi dobrze funkcjonująca społecznie osoba, coaching nie jest bowiem procesem zdrowienia, leczenia przeszłości. Kiedy coach widzi w procesie, że Klient wymaga wsparcia innego specjalisty – zachęca by z niego skorzystać. Tematy procesów coachingowych koncentrują się na polepszeniu teraźniejszości, na ambitnych celach, wyzwaniach zawodowych.

Jak możemy przeczytać na stronie www.icf.org.pl: „Coaching jest metodą pozwalającą w sposób efektywny wytyczyć i osiągnąć ważne cele, podnieść satysfakcję z życia zawodowego i prywatnego, stać się bardziej świadomym liderem, managerem, czy rodzicem. (...) Często przekłada się na motywację i większą determinację w działaniu. ICF definiuje coaching jako towarzyszenie klientowi w kreatywnym procesie, który skłania do myślenia i inspirowanie do maksymalizacji zawodowego i osobistego potencjału.”

MK: *Jest Pani psychologiem, co skłoniło Panią by zostać coachem, a nie np. terapeutą, diagnostą czy pracownikiem naukowym?*

JG: Początkowo sceptycznie podchodziłam do coachingu, nie była to miłość od pierwszego wejrzenia, ale po pierwszym szkoleniu – przepadłam! Pracując jako HR Menedżer, dużo rekrutując i skupiając się na wynikach firmy, brakowało mi bliższego kontaktu z ludźmi. Takiego wpływu na dobrostan i zmianę życia ludzi na lepsze. Z drugiej strony – wiedziałam, że nie chcę pracować z bardzo trudnymi tematami.

Wiele lat byłam wolontariuszem, dobrze poznałam siebie. Coaching stał się dla mnie idealnym połączeniem – głębokiej i wartościowej pracy z drugim człowiekiem, ale w tematach rozwojowych - w obszarze przywództwa, zmiany zawodowej, w której pracuję najczęściej, a nie trudnego dzieciństwa, czy destrukcyjnych skrzywdzeń. W tej metodzie połączyły się moje „kropki” – doświadczenia zawodowe, wykształcenie psychologa, pasja do wspierania innych.



MK: *Co jest źródłem satysfakcji zawodowej dla Pani? Co sprawia Pani radość w pracy?*

JG: Największą radością jest, gdy widzę jak zespoły i Klienci indywidualni, których wspieram, osiągają swoje cele i zamierzenia. Gdy przestają potrzebować coachingu, bo już sami są dla siebie dobrym wsparciem. Gdy kończą proces spokojniejsi, bardziej zadowoleni z życia, gdy zmieniają pracę na lepszą, albo doceniają to, co mają. Nie lubię podziękowań za proces, wolę gdy Klient na koniec dziękuje sam sobie za dokonane zmiany i odważne decyzje.

MK: *Jakie trudności może napotkać coach na swojej drodze? I co może być pomocne by sobie z nimi poradzić?*

JG: Warunkiem coachingu jest dobrowolność. Kiedy w organizacji to szef wysyła pracownika na coaching, zawsze wysiłkiem jest by popracować z możliwym początkowym oporem Klienta. Coaching mierzy się także z negatywną opinią – wiele osób zajmujących się np. szeroko rozumianą motywacją – nazywa siebie coachami. Trudno o zaufanie do tej metody, kiedy nie jest uregulowana prawnie, nie ma jasnych wytycznych kto coachem może siebie tytułować. Ważne zatem jest, zanim sięgnie się po wsparcie coacha, dopytanie o jego wykształcenie, doświadczenia, certyfikację, korzystanie z superwizji. W Polsce prężnie działa największa w świecie organizacja zrzeszająca coachów – International Coaching Federation. Możemy mieć pewność, że akredytowani w ICF coachowie uczyli się tej metody wiele godzin, poddani byli ocenie, ich sesje były superwizowane, mają minimum 100 godzin doświadczenia, przestrzegają kodeksu etycznego. To bardzo ważne, by zawód, w którym po drugiej stronie mamy człowieka – traktować poważnie.

MK: *To prawda, psychoterapeuci również mierzą się z problem nieuregulowanego prawnie zawodu i możliwości prowadzenia terapii przez osoby niedostatecznie do tego przygotowane.*

Nie każdy kto potrzebuje terapii decyduje się na nią, ale też nie każdy kto próbuje psychoterapii może z niej skorzystać, z różnych powodów. A czy coaching jest dla każdego?

JG: Nie, to jedna z wielu metod wspierających w rozwoju osobistym. Po coaching sięgną osoby samoświadome, potrzebujące zmiany, zatrzymania, które chcą się przyjrzeć sobie i swojemu życiu – nadać mu odpowiedni kierunek.

Sesja coachingu to swego rodzaju pauza, czas na oddech w pędzie codziennych obowiązków, czas na zrzucenie ciężaru obaw, niepokojów. Podczas spotkania z coachem można przyjrzeć się swoim stresorom oraz przeszkodom na drodze do realizacji planów. Na sesji jest możliwość nabrania dystansu, uporządkowania myśli, żeby później świadomie podejmować decyzje i wdrażać wynikające z nich działania.

MK: *Z jakimi sprawami można się zgłaszać, w jakim momencie życia warto rozważyć współpracę z coachem?*

JG: Badania Pricewaterhouse Coopers przeprowadzone na zlecenie International Coachich Federation (www.coachfederation.org), w których udział wzięło 2165 osób, pokazały poprawę u klientów coachingu w następujących obszarach:

- ✓ pewność siebie (80%)
- ✓ związki (73%)
- ✓ kompetencje komunikacyjne (72%) i interpersonalne (71%)
- ✓ wydajność pracy (70%)
- ✓ równowaga pomiędzy życiem zawodowym a osobistym (67%)
- ✓ zarządzanie firmą (61%)
- ✓ zarządzanie czasem (57%)
- ✓ efektywność zespołów (51%).



W Wielkiej Brytanii z coachingu korzysta 92% badanych organizacji (Szewczyk, A. (2014). Wykorzystanie coachingu w rozwoju kompetencji menedżerskich w organizacji. *Coaching Review*, 1, 117-136.).

Mam nadzieję, że będzie tak też w Polsce. Pracodawcy, szczególnie w tym trudnym dla wszystkich roku, widzą, że wspieranie ludzi w zmianach jest ważne, że warto rozmawiać o emocjach i stawiać na rozwój zespołów. Ważne jest też byśmy sami dbali o swój dobrostan. Szczera rozmowa z profesjonalnym coachem może dodać nam sił i wiary, może wesprzeć w podejmowaniu decyzji, pomóc poukładać codzienne wyzwania.

Więcej o korzyściach z coachingu przeczytaj Państwo na blogu: www.ZmienPerspektywe.pl

MK: *Przywołane przez Panią wyniki badań pokazują, że część obszarów, w których osoby korzystające z coachingu uzyskują poprawę, może być także tematem pracy w terapii (np.: pewność siebie czy relacje). Czyli odnajdujemy kolejne podobieństwa, jeśli nie co do sposobu pracy - to co do możliwych efektów.*

JG: Obie formy rozwoju – coaching i terapia są bardzo cenne i wiele wnoszące. Warto, zanim zdecydujemy się na wybrany proces, skorzystać z sesji „zerowej” u wybranego coacha, czy z konsultacji z terapeutą. Bywa też tak, że Klienci po procesie terapii, zachęceni są do skorzystania z sesji coachingu. Miałam w procesie takie osoby. Terapia i coaching - mogą się pięknie uzupełniać.



W kodeksie etycznym, którego przestrzegam jest taki zapis: „Pozostaję uważny na przesłanki, świadczące o tym, że relacja coachingowa przestaje przynosić Klientowi korzyści. W takiej sytuacji, wprowadzam zmiany w relacji lub zachęcam Klienta/Sponsora do skorzystania z usług innego coacha, innego specjalisty lub z innych zasobów.” (www.icf.org.pl)

Nie raz zachęcałam do skorzystania ze wsparcia psychologa. Klientom często łatwiej skorzystać z „modnego” teraz coachingu niż zgłosić się do psychiatry.

MK: *Obie formy są ważne i potrzebne, kluczową sprawą wydaje się wybranie odpowiedniej dla aktualnych potrzeb. Myślę, że dzięki naszej rozmowie udało nam się „rozwiąć” część stereotypów dotyczących coachingu.*

Również mam nadzieję, że coraz więcej osób, a może przede wszystkim organizacji i zarządów firm w Polsce pozna możliwości coachingu, przekona się i zadba o profesjonalne wsparcie swoich pracowników, szczególnie w tak trudnym dla wielu czasie. Może też wśród naszych czytelników jest ktoś, kogo zainteresował zawód coacha.

Bardzo dziękuję za podzielnie się wiedzą i doświadczeniem.

JG: Serdecznie dziękuję za rozmowę!

(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, psychoterapeuta ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer