

Gyakori kérdések

A coaching valójában olyan, mint a tanácsadás/terápia/stb., igaz?

Nem, a coaching elsősorban tudatosító beszélgetés, ahol az ügyfél a provokatív, inspiráló, kérdések által vezérelt ülésen hozza ki magából a legjobbat szakmai vagy magánéleti téren.

A coachingnak nem célja, hogy alapvető változások történjenek a személyiségben, mint egy pszichoterápiában. Nem akar megoldani több bonyolult probléma alapvető okát sem; nem gyógyít, hanem a kitűzött célok elérésére koncentrálnak.

A coach a legritkább esetben ad tanácsot, de ekkor is reflektáltatja az ügyfelét a felkínált megoldásra.

A coach igazából pszichológus akart lenni, csak nem sikerült neki?

A két szakmának jelentős a közös halmaza, de nem rangsorolható minőségileg egyik a másik elé, hiszen teljesen más a fókusz. A pszichológus a mélyebb személyiségstruktúrákat célozza meg és elsősorban a múltbéli feldolgozatlan eseményeket és azok kihatásait veszi górcső alá, míg a coach jövőfókuszú beszélgetéseket folytat, melyek középpontjában a tanulás, fejlődés áll.

Előfordulhat, hogy egy pszichológus egyszerre coach is és fordítva, de mindkét szakembernek be kell tartania a saját kompetenciahatárait és a szakmai etikai előírásokat.

Coachként akkor te csak kérdéseket teszel fel az embereknek?

A coach annyival tesz hozzá többet az ügyfele személyes gyarapodásához egy baráti beszélgetésnél, hogy nem köteleződik el semmilyen érték mellett, objektívan, de empátiával és teljes elfogadással viszonyul a klienséhez. A barátok gyakran tanácsokkal látják el egymást vagy burkolt javaslatokat tesznek, míg a coach bíz az ügyfelében, hogy a segítő kérdések mentén fel fogja fedezni a saját válaszait, melyek számára a legjobbak.

A coach munkája nem csupán abból áll, hogy kérdésekkel bombázza az ügyfelét, ideális esetben 11 kompetenciát működtet a helyzetnek megfelelően, valamint kísérletezéssel és változatos eszköztárral inspirálja őt.