

Akademia Młodego Ekonomisty



Narzędzia coachingowe w edukacji dzieci

Dr Małgorzata Kołodziejczak

Wydział Zarządzania Uniwersytet Łódzki
17 maja 2015 r.



dr Małgorzata Kołodziejczak AME - WZ UŁ
17-05-2016



Uniwersytet
ŁÓDZKI



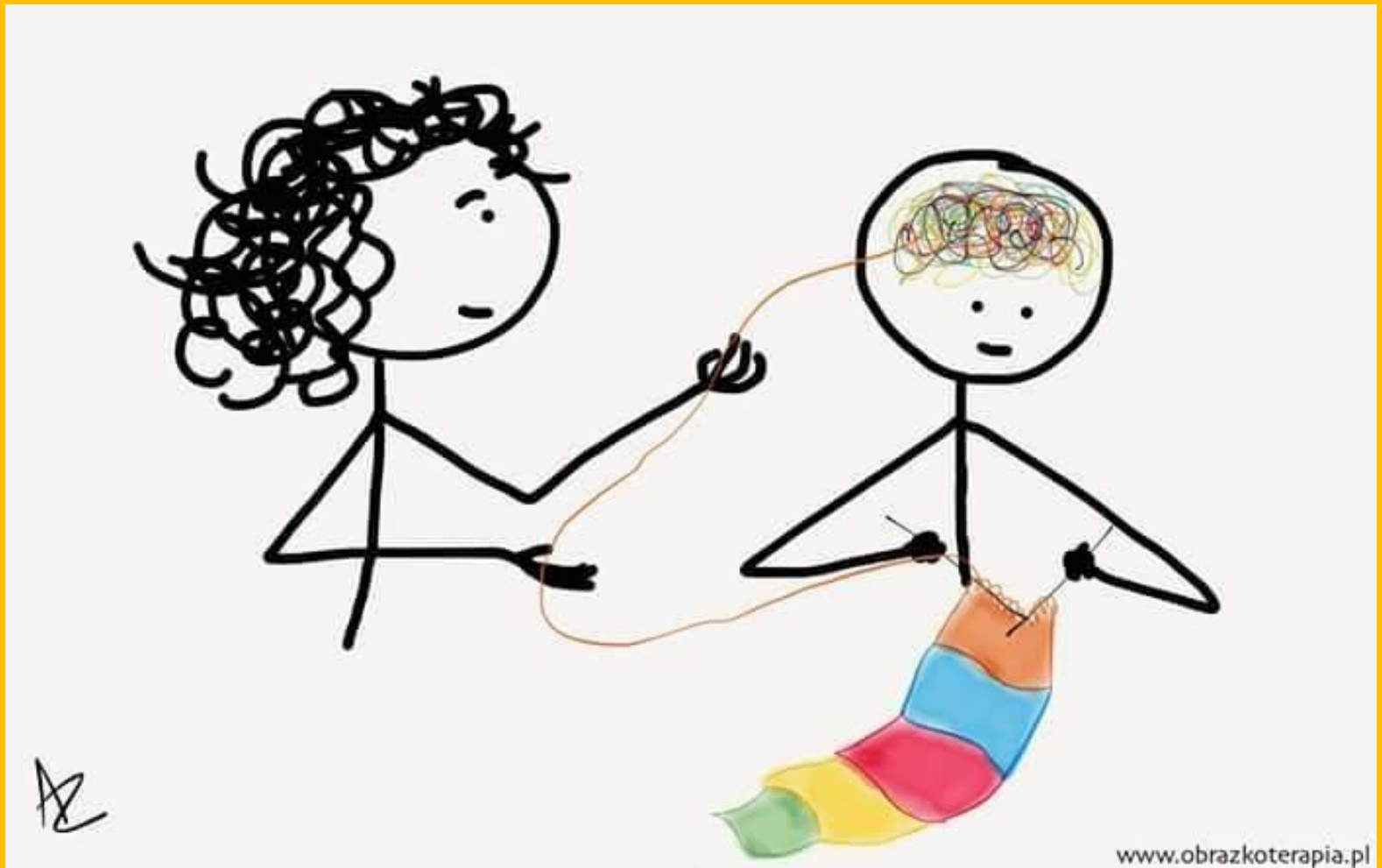
Plan na dzisiejsze spotkanie

- Co to jest coaching? Kim jest coach?
- Proces coachingu (model GROW)
- Poczucie coaching – ćwiczenie
- Siła metafory w coachingu
- Rodzic a coach – dyskusja
- Podsumowanie
- Literatura

Co to jest coaching?
Kto to jest coach?



dr Małgorzata Kołodziejczak AME - WZ UŁ
17-05-2016



Coaching to... (ujęcie akademickie)

Definicja	Autor
Coaching jest procesem , dzięki któremu człowiek odnajduje i wdraża rozwiązania najbardziej zgodne ze swoim światopoglądem i adekwatne dla niego samego.	C. Wilson
Coaching to pomoc danej osobie we wzmacnianiu i udoskonalaniu działania poprzez refleksję nad tym, jak stosuje konkretną umiejętność lub wiedzę.	S. Thorpe, J. Clifford
Coaching to proces umożliwiający uczenie i rozwój , a tym sposobem poprawę działania. Wymagający wiedzy i rozumienia wielości stylów, umiejętności i technik odpowiednich do kontekstu, w którym proces ma miejsce.	E. Parsloe
Coaching jest formą rozmowy przebiegającej zgodnie z niewypowiedzianymi żelaznymi zasadami dotyczącymi tego, co musi być w niej obecne. Te zasady to: szacunek, otwartość, współczucie, empatia i rygorystyczne przestrzeganie zobowiązania do mówienia prawdy.	L. Whitworth
Coaching to prosty sposób na efektywny rozwój osobisty. To proces, w trakcie którego coach i klient budują pogłębioną relację. Wspiera ona i podtrzymuje rozwój i wzrost kompetencji oraz umiejętności klienta. Ta potężna relacja daje klientowi siłę do przejścia od tego jaki jest, do tego, jakim chciałby się stać	International Institute of Coaching

Coaching – ujęcie praktyczne

To wspieranie Cię w zdobywaniu tego,
czego pragniesz,
w realizacji Twoich celów i dążeń,
bez mówienia co i jak możesz zrobić
i bez robienia tego za Ciebie.

Proces coachingu

GROW



dr Małgorzata Kołodziejczak AME - WZ UŁ
17-05-2016

Goal (cel)	Po co Ci to? Co Ci to da?
Reality (rzeczywistość)	Jak jest teraz? Co masz? Czego nie masz? Co wiesz? Czego nie wiesz? Kto jest z Tobą? Kogo Ci brakuje? Jak się czujesz?
Options (opcje)	Jakie istnieją możliwości działania? Co zrobiłby Twój bohater z dzieciństwa? Jakie są wady i zalety poszczególnych rozwiązań? Które rozwiązanie najbardziej Ci odpowiada? Co decydujesz się wybrać?
Will / What is next?	Kiedy zamierzasz to zrobić? Jak to zrobisz?. Kto będzie o tym wiedział? Co Cię zastanawia? Jakie przeszkody widzisz? Jak je pokonasz? Opisz pierwszy krok twojego działania.

Disney a coaching



Ćwiczenie

Pobujajmy w marzeniach!



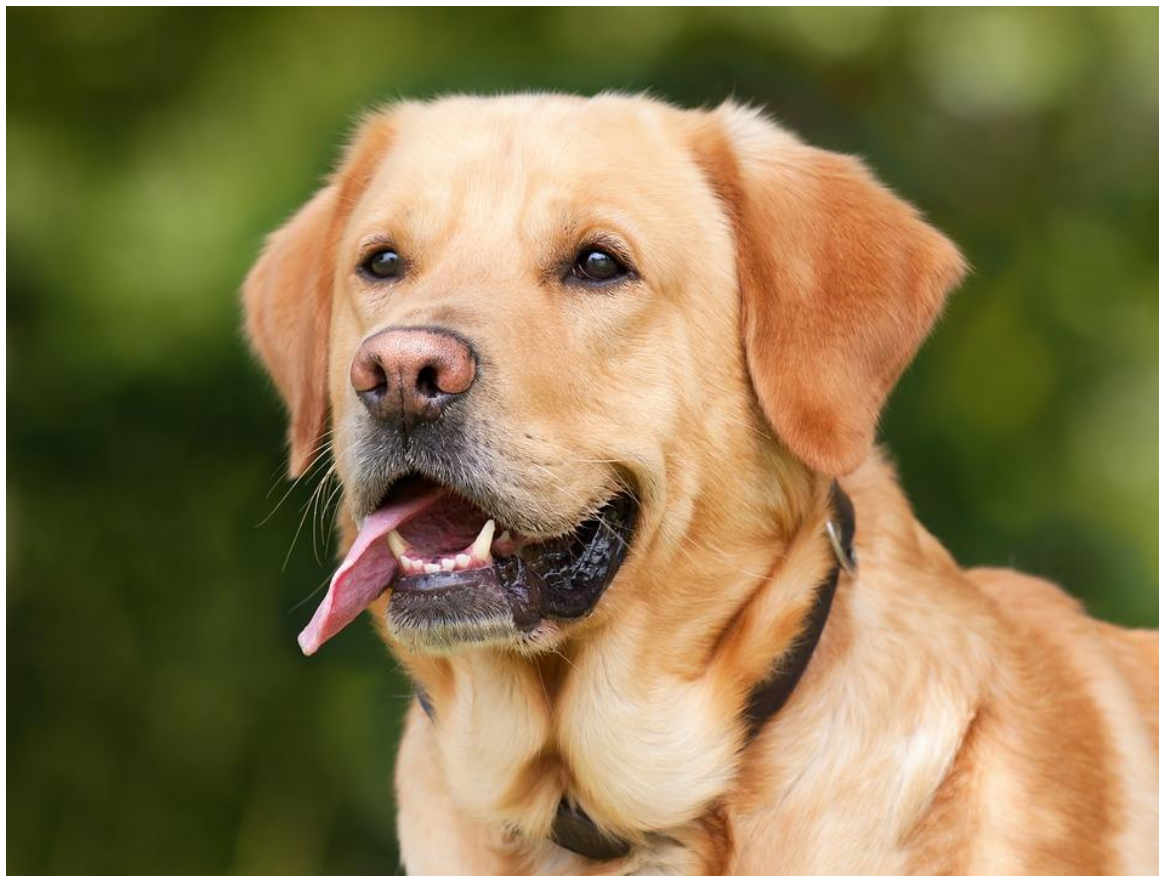
Wyobraź sobie, że osiągnąłeś cel.

- Jak wyglądasz (postawa ciała, co rysuje Ci się na twarzy, jak jesteś ubrany, jak się poruszasz)?
- Jaki jest Twój stan emocjonalny?
- Jak się zachowujesz?
- Co robisz?
- Do czego jesteś zdolny?
- Jakie masz umiejętności i kompetencje?
- Co myślisz o kolejnych celach?
- Jak widzisz świat?
- Co myślisz o sobie?
- Jak wygląda Twój dzień?
- Jak odbiera Cię otoczenie? (osoby bliskie i dalsze)

Co z tego bierzesz dla siebie?

Co postanawiasz?

PIES a coaching



dr Małgorzata Kołodziejczak AME - WZ Uł
17-05-2016

Analiza zasobów do działania

Zasoby	Mam je	Nie mam (brakuje mi ich - muszę zdobyć, uzyskać, wypracować)
Physical Fizyczne (wew. i zew. W tym czas i pieniądze)		
Intellectual Intelektualne (wiedza i umiejętności)		
Emotional Emocjonalne (uczucia, odczucia, morale, zaangażowanie)		
Social Społeczne (osoby z najbliższego i dalszego otoczenia, grupy)		

Jeździec i słoń a coaching



dr Małgorzata Kołodziejczak AME - WZ Uł

17-05-2016

O rozumie i emocjach

Jeździec (kora nowa):

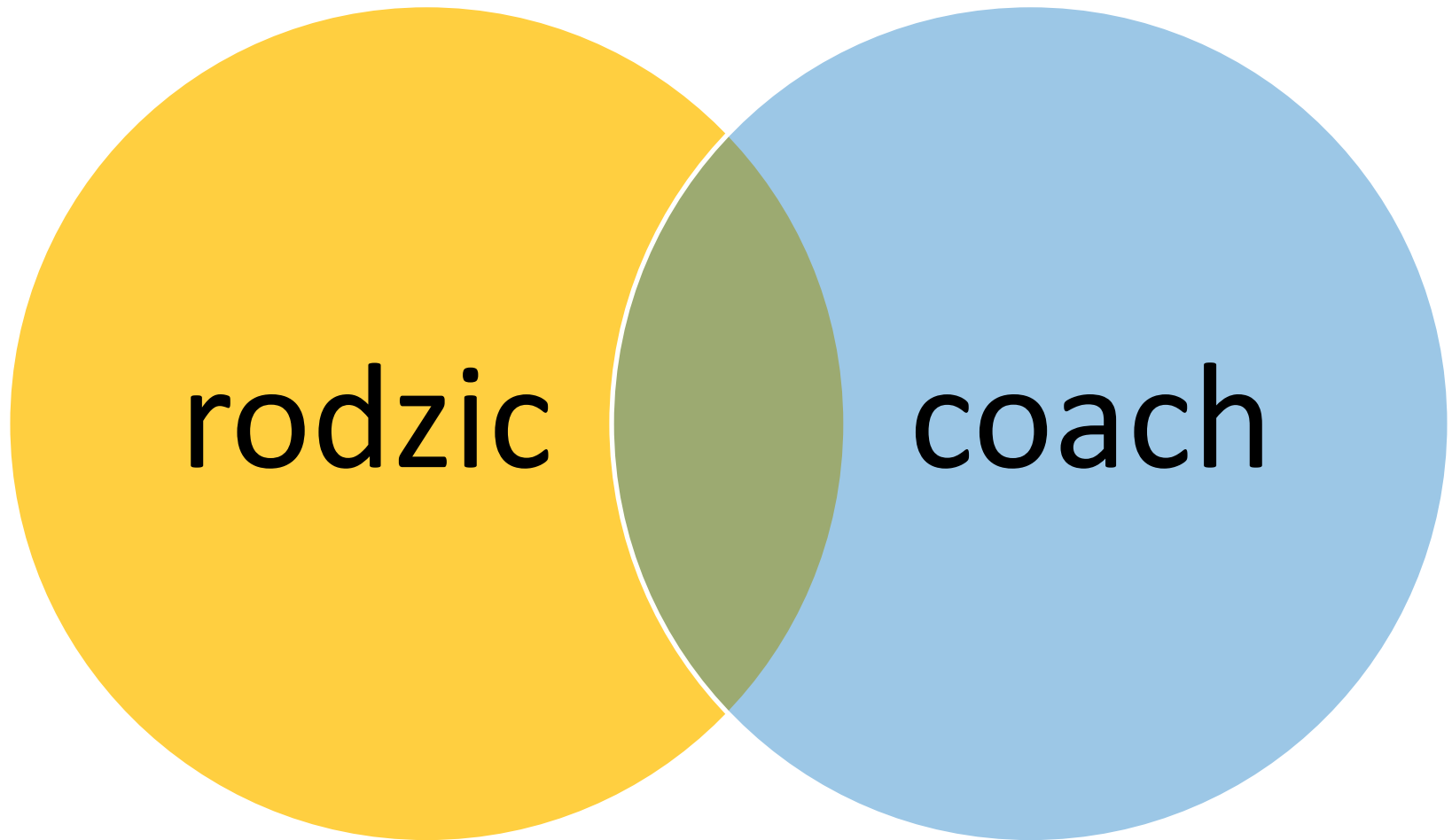
- racjonalne myślenie (pod warunkiem, że wie, czego chce),
- umie powstrzymać się,
- umie coś zrobić,
- ma pragnienia.

Słoń (mózg „gadzi”):

- dużo,
- teraz,
- bez wysiłku
- emocje

Dyskusja

?



Podsumowanie

*Zmiana pojawia się wtedy,
gdy stajesz się tym,
kim jesteś,
a nie wtedy gdy próbujesz się stać tym,
kim nie jesteś*

Fritz Perls

; -)



Literatura



podręcznik coachingu

sprawdzone techniki
treningu personalnego

julie starr



Oficyna
a Wolters Kluwer business

wydanie II
zmienione