



COACHING VEŠČINE IN ORODJA ZA KARIERNE SVETOVALCE

DR. MIHAELA ZAVAŠNIK

IZKUŠNJE S COACHINGOM



1. Ali ste že SLIŠALI za coaching?
2. Ali že imate IZKUŠNJE s coachingom?
3. Ali ste COACH?
4. Ali ste se že IZOBRAŽEVALI v smeri coachinga?

KAJ COACHING NI?

NASVETOVANJE



TRENING



MENTORSTVO

KAJ **JE** COACHING?

- „Coaching pomeni **odklepanje potencialov ljudi**, da bodo povečali svojo uspešnost. S coachingom pomagamo ljudem, da se **učijo**, namesto da bi jih poučevali.“ (Whitmore 2009)
- „Coaching je proces, ki ljudem omogoča **najti rešitve**, skladne z njihovo osebnostjo in vrednotami. To dosežemo z **dialogom**, s katerim se osebi odpirajo **nove perspektive**. Osebe v pogovoru v coachingu doživljajo večjo jasnost misli, čustev, vedenj in pogledov drugih ljudi.“ (Wilson 2007)

KDO JE COACH?

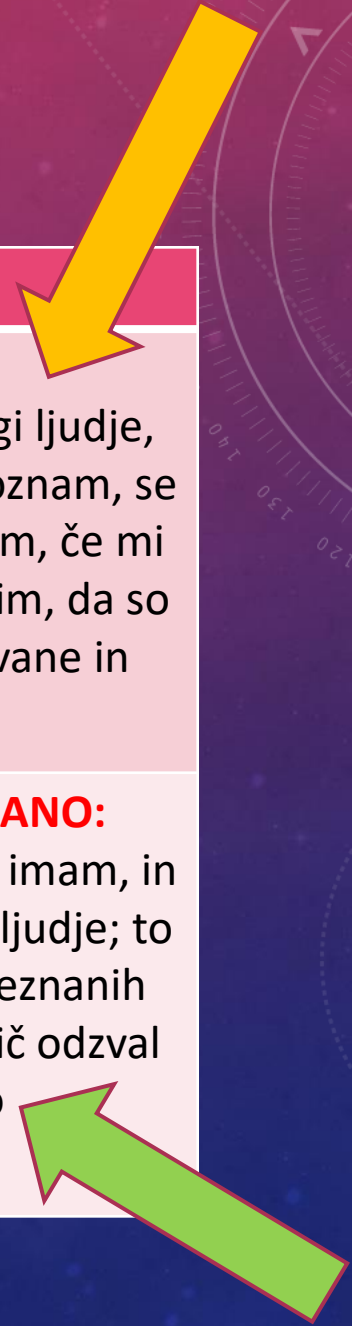
- Partner v razmišljanju in raziskovanju.
- Njegov cilj je, da nas spodbudi k temu, da na izziv pogledamo iz različnih zornih kotov.
- S tem doseže, da odkrijemo nove možnosti in napravimo potrebne korake k želenemu cilju.
- Izziva naša prepričanja.
- Spodbuja, da stopimo iz območja udobja.
- Nam nastavi zrcalo.
- Nas podpira v korakih na poti do cilja.
- Nam pomaga ozaveščati naše vire in potencialne.

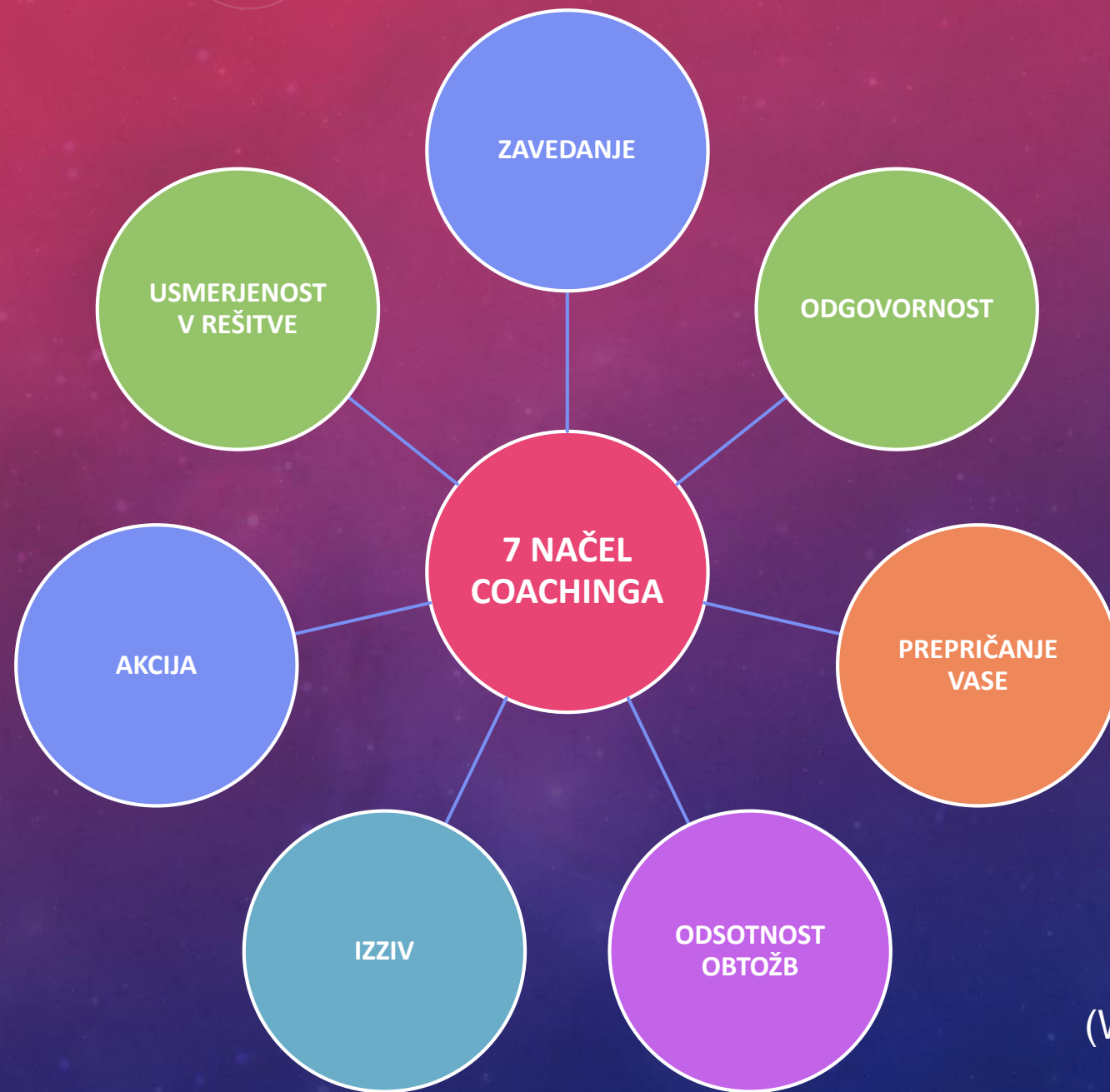
(Rutar Ilc in ostali 2014)



JOHARIJEVA OKNA

	Znano MENI	Neznano MENI
Znano in opazno DRUGIM	JAVNA PODOBA: kar (razmišljanje, čustvovanje, ravnanje) sam vem/poznam o sebi in želim, da opazijo tudi drugi ljudje (tj. pokažem tudi drugim ljudem)	SLEPA PEGA: kar pri meni opazijo drugi ljudje, sam pa ne; ker tega ne poznam, se včasih vznemirjam in jezim, če mi drugi to povedo, ker mislim, da so njihove trditve neosnovane in pretirane
Neznano DRUGIM	MOJA ZASEBNOST: kar vem/poznam o sebi, drugi pa ne; to imam za zasebno, intimno, o tem ne govorim, to ohranjam le zase	NEZAVEDNO IN NEZNANO: česar niti sam ne vem, da imam, in tega ne opazijo niti drugi ljudje; to se o izrazilo v novih in neznanih okoliščinah, ko se bo prvič odzval na novo situacijo





(Wilson 2007)

OBLIKE IN VRSTE COACHINGA

- INDIVIDUALNI
- TIMSKI
- KOLEGIALNI
- KOLEKTIVNI
- SAMOCOACHING



GLAVNO ORODJE COACHA SO...



VRSTE VAJ KARIERNEGA COACHINGA

- 1) Vaje in orodja za določanje in doseganje ciljev
- 2) Vaje za izražanje čustev in ravnanje s čustvi
- 3) Vaje za zaznavanje in spreminjanje vrednot
- 4) Vaje za razvoj potencialov
- 5) Vaje za prenos spoznanj v prakso
- 6) Domišljajske vaje

VEŠČINE IN MODELI

VEŠČINE

- aktivno poslušanje
- povzemanje in parafraziranje
- povratna informacija
- ustvarjanje zaupanja, spremljanje in dober stik
- širjenje zavedanja in spodbujanje odgovora
- **DOBRA VPRAŠANJA**

MODELI in ORODJA

- **GROW, PIRAMIDA REALIZACIJE, MOČNA PODROČJA**
- **SEMAFOR**
- **SMRDEČA RIBA**
- SCORE
- KOLO RAVNOVESJA
- RISBA
- VPRAŠALNIKI.....

VAJA: MOČ VPRAŠANJ



Določite, kdo bo oseba A, B, C

- **Oseba A** na kratko opiše karierni izziv osebi B (poslušša)
- **Oseba B** postavlja osebi A vprašanja (napisana na listu), oseba A odgovarja – 2x
- **Oseba C** v pogovoru ne sodeluje, ampak zgolj opazuje in poslušša.

PROBLEMSKI OKVIR

V ČEM JE PROBLEM?

KAKO DOLGO ŽE IMATE TA PROBLEM?

KDO JE KRIV ZA TO?

KAJ STE NAROBE NAREDILI?

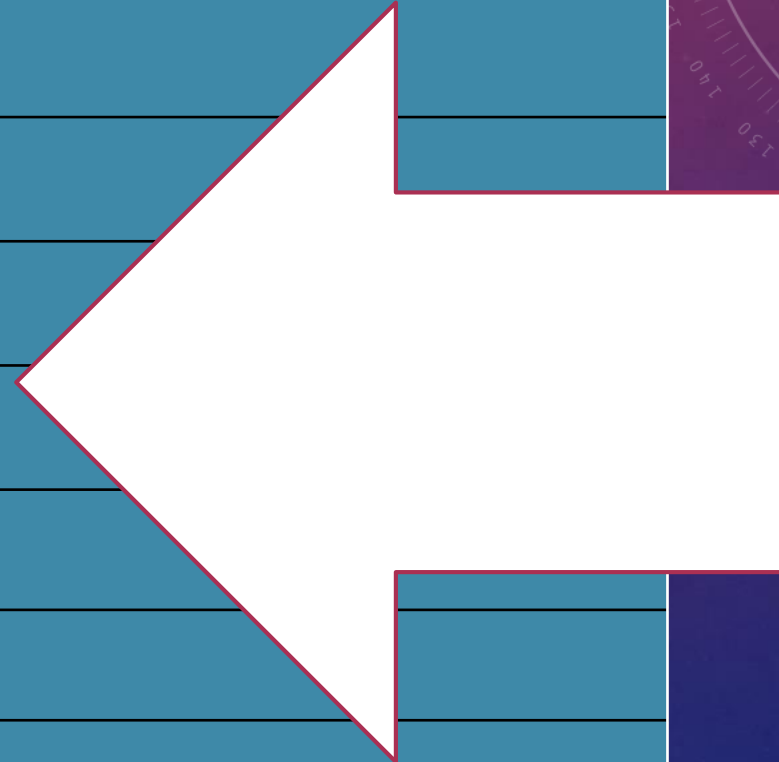
KAJ NI USPELO?

KAJ BI MORALI NAREDITI, PA NISTE?

KAJ JE VZROK, DA PROBLEM ŠE NI REŠEN?

KAJ SE MORA ZGODITI?

ZAKAJ NIČESAR NE STORITE, DA BI POLOŽAJ SPREMENILI?



CILJNI OKVIR

KAJ ŽELITE DOSEČI?

KAJ NATANČNO SE DOGAJA?

KAKŠNE MOŽNOSTI IMATE NA VOLJO?

KAJ LAHKO NAREDITE DRUGAČE?

KAJ ŽE TEČE V SMERI ŽELENEGA CILJA?

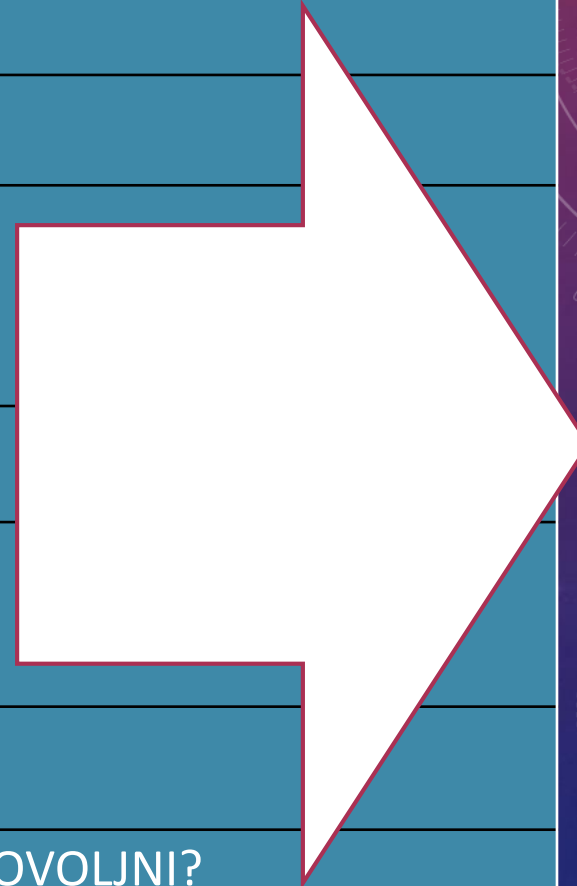
KAJ / KDO VAM PRI TEM LAHKO POMAGA?

KAJ ŽE DELUJE?

KAJ LAHKO ŠE DODATE?

KAKO SI PREDSTAVLJATE REZULTAT, S KATERIM BOSTE ZADOVOLJNI?

KAKŠEN JE (LAHKO) VAŠ PRVI KORAK? KAKO LAHKO ZAČNETE?



UPORABNI VIRI

- Wehrle, M. 2010. *100 vaj odličnega coachinga za začetnike in profesionalce*. Jesenice: Moja knjiga.
- Ažman, T. in ostali. 2018. *Vodenje kariere. Priročnik za ravnatelje*. Ljubljana: Šola za ravnatelje.
- Rutar Ilc, Z. in ostali. 2014. *Kolegialni coaching. Priročnik za strokovni in osebnostni razvoj*. Ljubljana: ZRSŠ.
- Covey, S.R. in ostali. 2014. *Odlično delo, odlična kariera*. Ljubljana: Cangura.
- Slater, R. 2012. *Be your own career coach*. Harlow: Pearson.
- Mills, C. 2011. *Career coach*. Bath: Crimson Publishing.
- Delaney, C. [25 free coaching tools and techniques](#).



HVALA!

MIHAELA.ZAVASNIK@GUEST.ARNES.SI