

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ COACHING ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Δεξιότητες Coach: αποτελεσματική επικοινωνία, γλώσσα σώματος, ενεργητική ακρόαση, present in the moment, ενσυναίσθηση.

ΒΗΜΑ 1: Προετοιμασία

- Επικοινωνώ με τον/την Coachee και προσδιορίζω ημέρα, ώρα, τόπο συνάντησης (μέσο ή πλατφόρμα τηλε-συνάντησης).
- Αναγνωρίζω το κεντρικό θέμα coaching (executive/business)

ΒΗΜΑ 2: Έναρξη Coaching συζήτησης

(στόχος η δημιουργία κλίματος ασφάλειας, εμπιστοσύνης, θετικότητας)

- Καλωσορίζω τον Coachee με θετικότητα, χαμόγελο (θυμάμαι τη σημασία της γλώσσας σώματος).
- Ενημερώνω τον Coachee για το τι είναι το Coaching, ποια η διαδικασία που θα ακολουθήσουμε, παίρνω την άδεια αν μπορώ να κρατάω σημειώσεις.
- Αναφέρομαι στο θέμα εχεμύθειας, εμπιστευτικότητας σε όσα αναφέρει ο Coachee.
- Θα ήθελες να ρωτήσεις κάτι;
- Συμφωνείς να ξεκινήσουμε αυτό το καινούριο ταξίδι; (παίρνω τη δέσμευση του coachee)

ΒΗΜΑ 3: Επιλογή εργαλείου Coaching

- Για μια ολοκληρωμένη coaching συζήτηση προτείνεται το GROW*

ΒΗΜΑ 4: Το Μοντέλο GROW

Goal

- Ποιο είναι το πρόβλημα;
- Ποιο είναι το ζητούμενο;
- Τι θα ήθελες να επιτύχεις σήμερα;
- Πώς μπορώ να σε υποστηρίξω στη σημερινή συζήτησή μας;

Θυμάμαι επίσης το μοντέλο TOMS

T	TOPIC	ΘΕΜΑ	• Ποιο είναι το θέμα; • Τι σε απασχολεί;
O	OUTCOME	ΕΠΙΔΙΩΚΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	• Τι θέλουμε να πετύχουμε μέχρι το τέλος της συζήτησης;
M	MEANING	ΝΟΗΜΑ	• Τι σημαίνει αυτό για σένα; • Ποιος θα είσαι όταν το πετύχεις;
S	SUCCESS MEASURE	ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	• Πώς θα ξέρουμε ότι θα το έχουμε πετύχει μέχρι το τέλος της συζήτησης;

****** Θυμάμαι να κάνω ανακεφαλαίωση σε όσα είπε ο coachee (δηλ. μια σύνοψη). Tip: εκφράζομαι με τις ίδιες λέξεις που έχει χρησιμοποιήσει ο coachee.

Reality

- Ποια είναι η κατάσταση σήμερα;
- Τι συμβαίνει όσο μιλάμε;
- Ποιος εμπλέκεται;
- Τι είναι αυτό που σε δυσκολεύει;
- Τι θα ήθελες να κάνεις υπό ιδανικές συνθήκες;
- Τι σε εμποδίζει;
- Τι ρόλο έχεις διαδραματίσει εσύ;
- Ποιες επιπλέον πληροφορίες χρειάζεσαι;

Options

- Τι έχεις δοκιμάσει ως τώρα;
- Τι άλλες επιλογές έχεις;
- Ποιες είναι οι συνέπειες κάθε επιλογής; (καλά σενάρια και κακά σενάρια)
- Ποια επιλογή θα έχει τις καλύτερες συνέπειες;

Will

- Τι ενέργειες θα αναλάβεις;
- Ποιο είναι το πρώτο βήμα;
- Πώς θα το κάνεις;
- Πότε θα το κάνεις και με ποιον;
- Σε μία κλίμακα από το 1 ως το 10, πόσο αποφασισμένος είσαι;
- Με ποιον τρόπο θα μπορούσες να κάνεις σαμποτάζ στον εαυτό σου, να υπονομεύσεις την απόφασή σου;