

JAK POMÓC SOBIE...

...I INNYM?

5 kroków

by samodzielnie polepszyć swój
związek, karierę i samopoczucie!



**PORADNIK DLA POZĄTKUJĄCYCH
COACHÓW**

Dziękujemy, że wybrałeś tego e-booka!

Prawdopodobnie oznacza to, że jesteś zainteresowany pomaganiem sobie, a może nawet innym osobom, które pojawiły się na Twojej życiowej drodze! Być może lubisz słuchać ludzkich historii, a nawet naturalnie – bez żadnego przygotowania – w Twoim otoczeniu pełnisz funkcję kogoś, kto wspiera innych w przechodzeniu przez zmiany. A może właśnie poczułeś, że warto nauczyć się to robić lepiej?

Albo po prostu jesteś w takim miejscu w życiu, w którym chcesz się nauczyć opiekować się sobą bardziej?

*Świetnie
Trafiłeś!*

Rozwój osobisty...

potrafi być fascynującą drogą do własnego poznania, a wspieranie innych w ich trudnościach i realizowaniu celów – piękną życiową misją.

Pamiętaj jednak, że te dwie ścieżki

IDĄ RAZEM W PARZE!

Aby pomagać innym, potrzebujesz się nauczyć pomagać również... sobie!

Zapraszamy Cię do tej przygody!



RAFAŁ



&

MICHAŁ

Jak możesz **najlepiej** wykorzystać tego e-booka?

W tej publikacji pokażemy Ci konkretne kroki, które dotyczą w zasadzie każdej życiowej zmiany, nowego pomysłu czy trudności, z którymi chcesz sobie poradzić.

To uniwersalne metody, które przydadzą się Tobie, ale również Twojemu otoczeniu, za każdym razem, gdy będziesz chciał komuś pomóc **w ważnej dla niego kwestii**.

Możesz wtedy sięgnąć do naszych 5 kroków, które pokazują etapowy proces zmiany, jaki czeka tę osobę!



A jeśli sam jesteś w miejscu, w którym chcesz coś osiągnąć, rozwinąć się albo pokonać jakieś swoje ograniczenie – zapraszamy Cię do przejścia przez ten pięcioetapowy proces zmiany razem z nami!

Czytając tego e-booka, przyglądaj się uważnie sobie, słuchaj odpowiedzi, które się pojawiają w Tobie.

Nie tylko w Twojej głowie – bądź uważny również na sygnały pochodzące z ciała oraz swoje emocje, które potrafią być drogowskazem na drodze zmiany.



Krok 1.

Pora na Twoją Podróż...



NOVO

Mówi się, że każda wielka podróż zaczyna się od małego kroku. Problem pojawia się wówczas, gdy zaczynasz się zastanawiać, **W KTÓRĄ STRONĘ** chcesz postawić swoją stopę!

Często tym, co przeszkadza nam dokonać realnej zmiany w jakimś obszarze życia, jest pozostawanie na rozstaju dróg!



MYŚLENIE O TYM...

co chcesz zmienić, ma również tendencję do przedłużania się i zapętlania... Prawdopodobnie łatwiej jest Ci wyobrazić sobie, gdzie nie chciałbyś być niż to, co konkretnie miałyby się zmienić?

Mam rację? **To zupełnie normalne.** Łatwiej jest dostrzec to, od czego chcesz uciec, niż sprecyzować dokładnie miejsce, w którym chcesz za jakiś czas się znaleźć.



Inną blokadą Twojej zmiany (lub osoby, której chcesz pomóc) może być uciekanie od określenia... gdzie dokładnie jesteś! Zauważ, że niemal każda zmiana rozpoczyna się od swojego rodzaju diagnozy.

Przykład?

- Jeśli jesteś **chory** – zanim rozpocznieś leczenie, trzeba dokładnie określić, na co chorujesz.
- Jeśli **Twój pies psoci** w domu i spotkasz się z psim behawiorystą – ten najpierw będzie uważnie obserwował Ciebie i Twojego pupila, aby móc powiedzieć, co wymaga poprawy.
- **Pradawny szaman**, kiedy przyszedł do niego cierpiący wojownik – w pierwszym kroku próbował zidentyfikować „demoną”.

Przykład?

- Dzisiejsi „**lekarze dusz**”, czyli psychologowie i terapeuci również zaczynają od diagnozy!
- A popsuje się **Twój samochód** i oddajesz go do mechanika – ten zaczyna od ...? :) Już rozumiesz?



A co to dla Ciebie oznacza?

Aby pomóc sobie dokonać zmiany, a potem skutecznie wspierać w tym innych potrzebujesz określić **Swój Punkt Wyjścia**.

I nie musisz być tak szczegółowy, jak wyniki badań lekarskich czy diagnostyka samochodowa!

Wybierz najpierw jeden z obszarów w swoim życiu – taki, który wymaga najszybszej zmiany. Nie zastanawiaj się długo nad wyborem. Kieruj się intuicją i głosem serca – nie tylko rozumem. Głowa to nie jedyne miejsce w Twoim ciele, które może dostarczać informacji.



Wybierz teraz jeden z obszarów, nad którym będziesz chciał popracować:

- Kariera
- Zdrowie
- Rozwój osobisty
- Relacje intymne
- Związek
- Relacje z dziećmi
- Zarabianie pieniędzy



Określ teraz na poniższej skali swój obecny
stopień zadowolenia z tego obszaru:



Dlaczego właśnie taką ocenę przyznałeś?

Uzasadnij krótko:



Pomyśl chwilę o **WYBRANYM OBSZARZE**,
w którym chcesz dokonać zmiany i zapisz zadanie,
które jako pierwsze przychodzi ci do głowy, gdy
o nim myślisz!

Zacznij od słów:

Chcę/Będę...

Krok 2.

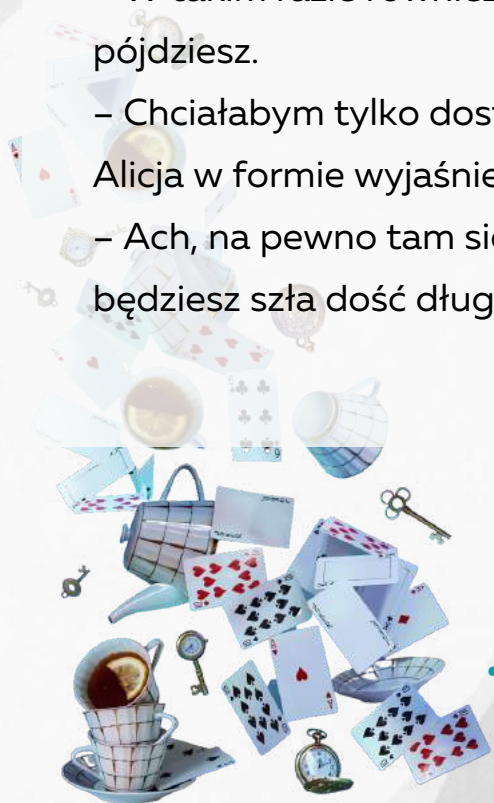
**Czy wiesz, gdzie dokładnie
chcesz dojść?**



NOVO

Zaczniemy od fragmentu z *Alicji w Krainie Czarów*

- Czy nie mógłby pan mnie poinformować, którędy powinnam pójść? – zapytała Alicja?
- To zależy w dużej mierze od tego, dokąd pragnęłabyś zajść – odparł Kot-Dziwak.
- Właściwie wszystko mi jedno.
- W takim razie również wszystko jedno, którędy pójdziesz.
- Chciałabym tylko dostać się dokądś – dodała Alicja w formie wyjaśnienia.
- Ach, na pewno tam się dostaniesz, jeśli tylko będziesz szła dość długo.



JEŚLI MIELIBYŚMY OKREŚLIĆ, CZYM JEST ZAWÓD COACHA...

który od kilkunastu lat uprawiamy i do którego zapraszamy co roku dziesiątki osób, to powyższy fragment jest jego kwintesencją.

Z tą jednak różnicą, że my jako coachowie pomagamy sprecyzować bardzo dokładnie, jak powinno wyglądać miejsce, do którego chcesz dojść. Oczywiście nie robimy tego za kogoś, ale używamy narzędzi, które pomagają odnaleźć te odpowiedzi... w Tobie samym!



NIKT TAK NAPRAWDĘ NIE WIE, CO SPRAWI, ŻE
BĘDZIESZ SZCZĘŚLIWSZY. CZY TO TY, CZY
LUDZIE, KTÓRYM CHCESZ POMÓC...
ODPOWIEDŹ JEST W

Tobie!

Jest chyba tylko jedna droga do większego
szczęścia i dobrostanu – Twoja indywidualna
ścieżka. Chcesz dowiedzieć się, czym jest
Twoja wizja idealna?



Zróbmy to w kilku prostych etapach:

- Zamknij na chwilę oczy i przywołaj wybrany przez Ciebie obszar, w którym chcesz dokonać zmiany (ten, nad którym pracowałeś w poprzednim rozdziale).
- Wyobraź sobie, że dostajesz magiczną różdżkę, którą możesz zmieniać świat. Cokolwiek wymyślisz – stanie się rzeczywistością.

Co jako pierwsze w tym obszarze byś zmienił? Jaki byłby tego efekt?

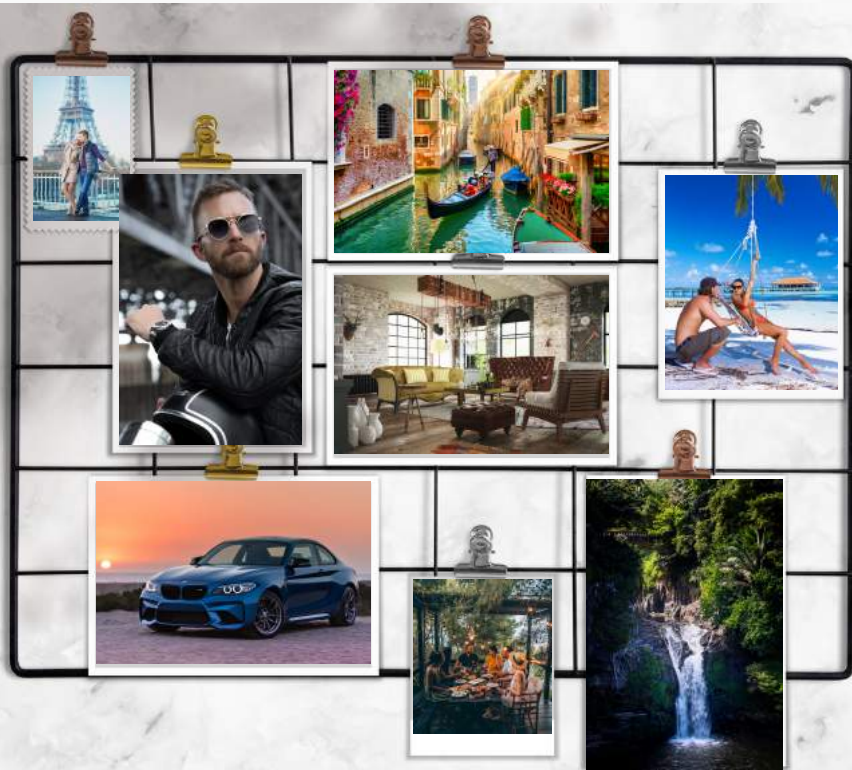
1. Opisz dokładnie obraz, który powstał, gdy użyłeś magicznej różdżki:

- a. Gdzie jesteś? Co widzisz?
- b. Kto jest z Tobą?
- c. Co czujesz?
- d. Co i ile tego masz?
- e. Co wiesz i czego jesteś pewny?

[illegible]

W ostatnim kroku zwizualizuj to wszystko w formie **Mapy Marzeń**. Jest wiele sposobów, aby ją stworzyć. Możesz użyć fotek z Internetu, zrobić ją ze zdjęć wyciętych z gazet (o ile czytasz kolorowe magazyny) lub, jeśli poruszasz się w świecie cyfrowym, możesz użyć do tego bardzo prostego programu graficznego Canva.

Przykładowa Mapa Marzeń
może wyglądać również tak:



Czemu to ważne, aby wizualizować zmianę, której pragniesz?

Zróbmy małe podsumowanie tego, o czym pisaliśmy do tej pory:

Jeśli chcesz dokonać zmiany w ważnym obszarze swojego życia lub pomóc komuś, wcielając się w rolę coacha – najpierw określ dokładnie, gdzie jesteś i jak bardzo jesteś usatysfakcjonowany tym miejscem. To pozwoli nazwać Twoją sytuację i zaakceptować punkt startowy.

Często zmiany nie zachodzą, ponieważ nie akceptujemy miejsca, w którym jesteśmy i siebie w danym miejscu!

Następnie, zamiast zastanawiać się, od czego zacząć zmianę, **WYOBRAŹ SOBIE EFEKT** w jak najdrobniejszym szczególe. To spowoduje z kolei wzrost motywacji i pozytywnej energii. A ta przyda się, by w kolejnym kroku stawiać czoła **ograniczeniom!** Gotowy na kolejny krok?

Do dzieła!

Krok 3.

Czemu nie jesteś tam, gdzie chcesz być?



NOVO

W kolejnym kroku, kiedy znasz już swoją obecną sytuację oraz masz dokładnie sprecyzowaną wizję w postaci Mapy Marzeń (albo chociaż jej szczegółowe wyobrażenie) może pojawić się u Ciebie pewien **dyskomfort!**

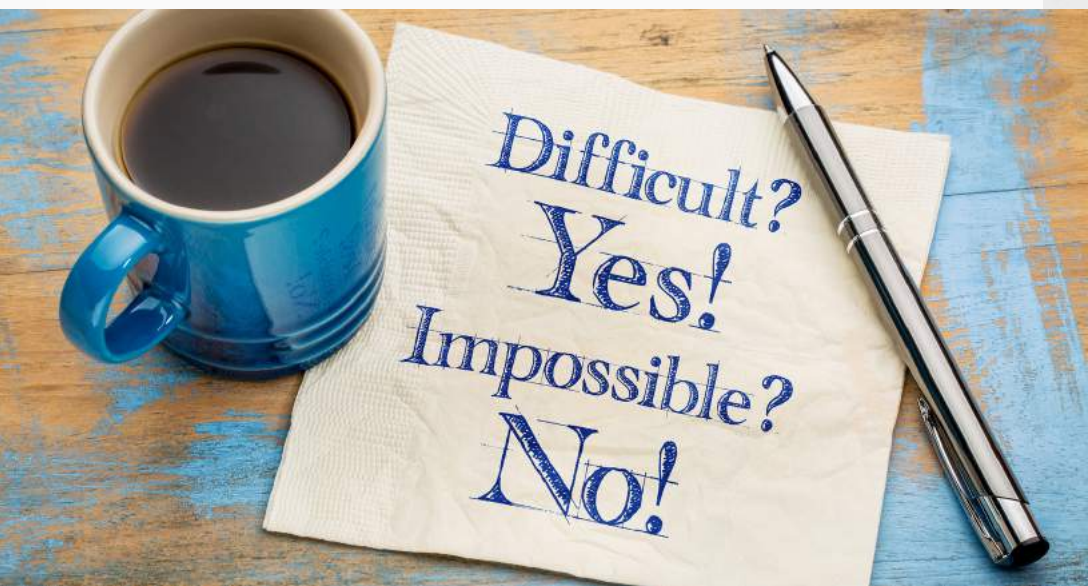
Z pewnością Twoja wizja osiągniętej już zmiany w jakimś obszarze życia jest, mówiąc kolokwialnie, fajniejsza niż Twoja obecna sytuacja (zakładam, że nie stworzyłeś dla siebie wizji negatywnej).

Ten dyskomfort – spowodowany rozdźwiękiem pomiędzy tym, czego pragniesz, a tym, co masz – jest nazywany twórczym napięciem i możesz go całkiem efektywnie wykorzystać do dalszego rozwoju (swojego lub pomocy innym)!

Aby pozbyć się tego twórczego napięcia – zacznij działać w **TU i TERAZ!**

Od czego zacząć? Najlepiej od określenia swoich blokad oraz przeszkód.

To oczywiste, że jakieś istnieją. Niektóre będą tylko w sferze Twoich myśli, inne to realne sprawy, nad którymi trzeba popracować.



Ułóżmy je w pewne kategorie – zapisz teraz:

Twoja największa obawa związana ze zmianą,
którą chcesz wprowadzić to:

Najczarniejszy scenariusz, który przychodzi Ci do
głowy w związku z czekającą Cię zmianą to:



Twój największy „demon” lub blokada, która stoi Ci na drodze do zmiany to:



Już samo nazwanie pewnych trudności czy blokad sprawia, że stają się one mniejsze.

Z reguły, gdy zaglądamy pod łóżko, okazuje się, że wcale nie ma tam żadnych potworów.

Po zapaleniu światła – straszniej niż jest,

JUŻ NIE BĘDZIE!

Na koniec tego rozdziału określ swoją gotowość do zmiany, używając poniższej skali (gdzie jeden to najniższa gotowość, a 10 oznacza, że już nie możesz się doczekać, aby zacząć działać!):



Krok 4.

Odkryj to, czego
potrzebujesz się nauczyć!



NOVO

W poprzednich rozdziałach mówiliśmy o diagnozie miejsca, w którym jesteś, a także wizji tego, co chcesz mieć oraz o ograniczeniach. Zakładam, że Twoja gotowość wewnętrzna wzrosła... ale co z gotowością do podejmowania realnych działań?

Spokojnie! Nie musisz się spieszyć.

Do tego etapu też warto się przygotować!



Aby dokonać świadomej i trwałej zmiany potrzebna Ci będzie również wiedza merytoryczna o obszarze, który chcesz usprawnić – czy to dla siebie, czy wspierając w tym kogoś innego.

Wielu ludzi nie docenia tego, jak ważne jest przygotowanie do wprowadzania zmian i często pomija ten etap. Rozpoczyna chaotyczne działania, które trudno jest utrzymać czy wprowadzić na stałe do swojego harmonogramu.



To trochę tak, jak z postanowieniami noworocznymi o zgubieniu wagi. Styczeń to miesiąc, w którym jest najwięcej zapisów do klubów fitness. Ale już w lutym i w marcu przychodzą znowu tylko stali bywalcy.

Rzucenie się na ćwiczenia, bez przygotowania, treningu wprowadzającego i odpowiedniej diety połączonej z odpoczynkiem powoduje najpierw wzrost motywacji („W końcu coś robię!”). Po chwili jednak motywacja spada, bo trudno jest dostrzec progres. Dodatkowo ciężko oprzeć się pokusom, jeśli nie wprowadzi się urozmaiconej i smacznej diety!

Tak jest w każdej dziedzinie: karierze, związkach, zdrowiu, relacjach itp.



A jak można **zadziałać inaczej**? Przede wszystkim wprowadzaj zmiany **STOPNIOWO!** A przy tym powoli doksztalcąj się w danym obszarze.

- **Odchudzanie** zacznij od zrozumienia, czym są kalorie i makroskładniki.
- **Progres w karierze** rozpocznij od wykonania testów Twoich naturalnych predyspozycji.
- **Zarabianie** na marce osobistej zacznij od czytania książek lub spotkań z mentorami.
- Zanim wystartujesz z **praktyką coacha**, zacznij od kursu, który nauczy Cię, jak to robić od A do Z.

Wielką zmianę zacznij od pierwszego kroku, który wyda Ci się... śmiesznie mały!



Może to być obejrzenie jakiegoś wideo edukacyjnego czy odsłuchanie podcastu. Zbuduj w sobie apetyt na więcej! Nie rzucaj się na głęboką wodę.

Badania pokazują, że zapisany cel to większa szansa na jego realizację. Zapisz poniżej, co będzie Twoim pierwszym, małym krokiem w drodze do

Wielkiej Zmiany!

Krok 5.

**Zbuduj system, dzięki
któremu osiągniesz to,
czego pragniesz!**



NOVO

Każdy mówca motywacyjny może rzucać rady na lewo i prawo (co nie ma nic wspólnego z profesjonalnym coachingiem), ale prawda jest taka, że klucz do zmiany danej jednostki to bardzo indywidualna sprawa. **Coach pracuje jednak inaczej.** Zamiast doradzać, zaprasza do poszukiwań własnych odpowiedzi.

Wykonaliśmy już całkiem solidny kawałek pracy wewnętrznej i określiliśmy Twój pierwszy krok. Musisz jednak wiedzieć, że nie tylko Twoja przemiana ma znaczenie dla wprowadzenia w życie trwałych zmian.



Ogromną rolę odgrywa również środowisko, w jakim się znajdujesz! Ciężko jest utrzymać dietę, jeśli pracujesz w cukierni, a masz tzw. słodki ząb, czyli nieustający apetyt na słodkie.

Albo, gdy chcesz rzucić etat i zostać przedsiębiorcą, a Twoja pracująca na etacie rodzina Ci to odradza i pokazuje same minusy.

Innymi słowy – **OTOCZENIE MOŻE SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ POŻĄDANEJ PRZEZ CIEBIE ZMIANIE.**

Na szczęście tak samo, jak środowisko wpływa na Ciebie, Ty możesz wpływać na swoje środowisko.

Aby efektywnie wdrożyć zmianę, jakiej aktualnie potrzebujesz, lub pomóc drugiej osobie w jej transformacji trzeba uważnie przyjrzeć się systemom, w których funkcjonujecie.

Zacznijmy od analizy sił **wspierających** i **hamujących**, które na Ciebie oddziałują. Wypisz teraz 3 największe siły wspierające Cię w Twojej zmianie:

Siła Wspierająca 1: _____

Siła Wspierająca 2: _____

Siła Wspierająca 3: _____



A teraz zapisz 3 największe siły hamujące Cię w Twojej zmianie:

Siła Hamująca 1: _____

Siła Hamująca 2: _____

Siła Hamująca 3: _____

I jak to wygląda? Czy wiesz już, co w Twoim otoczeniu powinno się zmienić, abyś mógł wdrażać potrzebne Ci zmiany?



Na tej podstawie możesz wypisać listę działań, które z pewnością potrzebujesz podjąć, aby dojść tam, gdzie chcesz!



PODSUMOWANIE





Gratulujemy!

Jeżeli dotarłeś do tego miejsca, oznacza to, że świadomie podchodzisz do swojego rozwoju. Być może za chwilę Twoje życie zacznie się zmieniać w pożądanym przez Ciebie kierunku. A może już to się dzieje?

Jeśli w jakiś sposób, po przeczytaniu tego e-booka nabrałeś ochoty na pomaganie innym – spieszmy Ci z pomocą.





Oto **4 najważniejsze RADY** od nas, coachów z kilkunastoletnim doświadczeniem na rynku w Polsce.

Jeżeli chcesz poprzez rozmowę pomóc komuś w jego rozwoju:

- **Po pierwsze** – zbuduj relację! Zmiana przychodzi w otoczeniu zaufania i akceptacji. Rozmawiając z osobą, której chcesz pomóc, komunikuj intencję (czyli dlaczego pytasz, czy mówisz to, co mówisz). Kilkakrotnie więcej słuchaj niż mów. A gdy Twój rozmówca skończy wypowiedź – nawiąż do tego, co właśnie usłyszałeś. Postaraj się dopasować do jego naturalnego sposobu komunikacji.

- **Po drugie** – potraktuj rozmowę z drugą osobą jak czytanie nowej, fascynującej książki! Postaraj się zrozumieć, jak działa jej świat. Pod żadnym pozorem nie oceniaj ani nie wartościuj tego, co mówi! Twoja ocena niewiele zmieni.
- **Po trzecie** – nie naciskaj na zmianę! Każdy ma swoje indywidualne tempo rozwoju. Nacisk powoduje opór. Zamiast popychać klienta w stronę przemiany, bądź spokojnym towarzyszem, a zmiana... zajdzie szybciej.
- **Po czwarte** wykorzystaj poniższy skrypt rozmowy. Coaching to nie przypadkowy zestaw pytań. Istnieje wiele modeli i narzędzi coachingowych.

Oto najprostsze z nich.



Zadaj swojemu klientowi poniższe pytania (lub jeśli pracujesz nad sobą – odpowiedz na nie sam):

- 1 Co chcesz dzisiaj osiągnąć podczas naszej rozmowy?
- 2 Dlaczego to ważne?
- 3 Co się stanie, gdy to osiągniesz?
- 4 Co się nie stanie, gdy to osiągniesz?
- 5 Jak jest teraz?
- 6 Czego brakuje? A co już masz?
- 7 Jakie emocje to w Tobie powoduje?
- 8 Co mówi Ci Twoja intuicja?
- 9 Co możesz zrobić, aby to osiągnąć?
- 10 Jakimi drogami możesz pójść – jakie masz opcje?
- 11 Co konkretnie decydujesz się zrobić?
- 12 Kiedy to zrobisz i jak się o tym dowiem?

Koniecznle daj znać, jak Ci poszło! Jesteśmy niezmiernie ciekawi, jakie efekty w Twoim życiu pojawiły się po przeczytaniu tego e-booka.

Możesz do nas napisać przez fanpage

Pracowni Coachingu NOVO na Facebooku.

Pozdrawiamy Cię serdecznie i życzymy wielu owocnych wglądów w siebie!

PS. A jeżeli poczułeś przysłowiową miętę do bycia coachem – przyjmij od nas **PREZENT!**

To możliwość BEZPŁATNEJ 20-minutowej konsultacji!

Nie wiesz, czy to zawód dla Ciebie?

Chętnie Ci podpowiemy.

Aby umówić DARMOWĄ KONSULTACJĘ,

napisz na **biuro@pracownianovo.pl**

