**Coaching - sposób na rozwinięcie skrzydeł

Biuro Karier Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu rozszerza swoją ofertę o coaching. Drogi czytelniku, ten termin zapewne nie jest Ci obcy, ale pozwolę sobie na kilka słów wyjaśnienia.**

Coaching to nic innego jak forma pracy nad sobą, możliwość rozwiązania problemów dotyczących własnego funkcjonowania. Cały proces coachingowy to kilka spotkań klienta i coacha. Jeśli razi Cię słowo klient, to przepraszam, ale nic lepszego nie wymyślono. Tego zwrotu używa się, aby odróżnić coaching od terapii, gdzie mamy do czynienia z pacjenta. Klient i coach umawiają się na kilka spotkań zwanych sesjami. To ile jest sesji oraz jak często się odbywają zależy od potrzeb klienta - zwykle 60/90 minut raz na miesiąc. Temat sesji również wybiera klient. Zresztą jest on najistotniejszy w całym procesie. Ważne są cele klienta, system wartości i przekonania, którym hołduje. Coach nie wymądrza się, nie radzi, nie poucza, nie mówi jak żyć, tylko całą swoja uwagę poświęca klientowi po to, by być kimś w rodzaju inteligentnego lustra, pytaniem którego klient sobie dotąd nie zadał, głosem w dyskusji z samym sobą, którego jeszcze nie miał okazji usłyszeć. Nie ma więc tutaj miejsca na jakąkolwiek manipulację ze strony coacha. Oczywiście wszystko jest objęte zasadą poufności. Osoba zgłaszająca się na coaching może być pewna, że wszystko co powie zostanie tajemnicą dla osób postronnych.

Najważniejszym narzędziem pracy podczas sesji jest rozmowa, z której ma coś wartościowego dla klienta wynikać. Liczą się wnioski do jakich dojdzie klient i to, by w wyniku sesji dana osoba mogła wprowadzić zmiany w swoim życiu. Tym zresztą sesja coachingu różni się od rozmowy z przyjacielem - to nie tylko czyste wygadanie się, opowiedzenie komuś o swoim problemie , to znacznie więcej. Podczas sesji klient bardzo często po raz pierwszy ma szansę spojrzeć na samego siebie z nowej perspektywy, a to daje mu niepowtarzalną szansę znalezienia rozwiązań tam, gdzie wcześniej ich nie dostrzegał.

Bardzo ważną w całym procesie coachingu jest zmiana. Zmiana, której chce klient i która zachodzi nie tyle w trakcie sesji, co później w życiu. I to jest największa siła choachingu - klient zyskuje ogromną wiedzę o samym sobie, uczy się jak coraz lepiej radzić sobie ważnych dla siebie obszarach życia - zawodowego i prywatnego.

Sam coaching nie sprawi jednak, że problemy znikną bez śladu, ale pomoże Ci stać się silniejszym w zmaganiach z przeciwnościami. Dzięki niemu nauczysz się czerpać z życia, osiągać lepsze efekty, poprawiać w sobie to na czym Tobie najbardziej zależy.

Serdecznie zachęcam wszystkich do rozpoczęcia aktywnej pracy nad sobą przy współudziale doświadczonego coacha. Dla wszystkich studentów UMP spotkania są całkowicie bezpłatne.

Magdalena Rolska