

Informare și pregătire privind IFLA Coachee

*coachee = participant la sesiunea de coaching

Bine ați venit la coaching!

Felicitări pentru alegerea de a participa la Programul de Coaching IFLA. Coach-ul dumneavoastră din partea IFLA este încântat să lucreze în parteneriat cu dumneavoastră, în vederea îndeplinirii obiectivelor profesionale și personale. Coaching-ul permite oamenilor să-și consolideze anumite abilități interpersonale, de comunicare, de leadership și/sau manageriale și să-și îmbunătățească eficiența la locul de muncă și în viață.

Federația Internațională de Coaching (<https://coachingfederation.org>) definește coaching-ul ca fiind un „parteneriat cu clienți, într-un mod creativ și stimulator, care îi inspiră să își maximizeze potențialul profesional și personal”.¹

Este important să se înțeleagă faptul că termenul **coaching** este diferit de cel de **mentoring**:

- un mentor va împărtăși cu dumneavoastră experiența sa, vă va oferi sfaturi și sugestii la provocările dumneavoastră;
- un coach vă va adresa întrebări pentru a vă ajuta să găsiți propriile soluții și acțiuni.

Situații în care sprijinul oferit prin coaching profesional poate fi benefic când:

- vreți să valorificați o nouă oportunitate;
- vă confrunțați cu o problemă sau o provocare dificilă;
- vă simțiți „înțepenit” și incapabil să mergeți mai departe pentru a vă îndeplini propriile obiective;
- vreți să aflați mai multe despre punctele dumneavoastră tari și să le folosiți, în mod deliberat, la serviciu și în viața personală.

Pentru a afla mai multe despre cum vă poate ajuta coaching-ul, vă rugăm să accesați: <https://experiencecoaching.com>

Rolul dumneavoastră ca și coachee

Parteneriatele de coaching de succes încep în momentul în care aveți o idee clară despre ce doriți să realizați și când sunteți deschis la colaborare, la noi modalități de a gândi și de a lua în calcul diferite perspective. Este cel mai probabil să aveți o experiență de coaching de succes dacă vă urmați scopurile semnificative pentru dumneavoastră. Trebuie să vă asumați, întru-totul, responsabilitatea propriilor decizii și acțiuni, să ieșiți din zona de confort și să vă depășiți propriile îndoieli.

¹ <https://coachfederation.org>

Rolul coach-ului

Coach-ul creează mediul în care descoperirea și învățarea au loc. Acest lucru va ajuta coachee-ul să identifice punctele tari, să se concentreze pe soluții și să dezvolte un plan de acțiune în vederea realizării propriilor țeluri. La final, coach-ul consideră că dumneavoastră sunteți expertul propriei vieți și poate găsi soluții care să răspundă la provocările dumneavoastră. Coach-ul vă responsabilizează în găsirea de soluții, vă ajută să credeți în dumneavoastră și să dobândiți încrederea de care aveți nevoie pentru a reuși.

Ce se întâmplă într-o sesiune de coaching?

Coach-ul va începe prin a vă întreba ce v-ar plăcea să discutați pe parcursul sesiunii de coaching și de ce este important pentru dumneavoastră. Vă va întreba cu ce anume veți rămâne după sesiunea de coaching. Poate să fie un plan de acțiune, următorii pași, oportunități de lucru, care să fie explorate mai mult. Pe parcursul sesiunii, coach-ul vă va adresa întrebări care să vă ajute să vă definiți, într-un mod clar, propriile obiective, să vă stimuleze descoperirea de sine și conștiința de sine și să vă gândiți obiectiv la situația dumneavoastră.

Pregătirea pentru sesiunea de coaching

Pentru a maximiza timpul petrecut cu coach-ul dumneavoastră, faceți-vă puțin timp pentru a răspunde la următoarele întrebări. Prin trimiterea răspunsurilor la aceste întrebări înainte de a avea loc sesiunea de coaching, veți ajuta coach-ul să se pregătească mai bine pentru timpul petrecut împreună.

- Care este obiectivul/ provocarea/ problema/ oportunitatea despre care doriți să vorbiți în timpul sesiunii de coaching?
- De ce este important pentru dumneavoastră?
- Cum arată succesul? Care doriți să fie rezultatul obiectivului/ provocării/ problemei/ oportunității dumneavoastră?
- Care credeți că sunt punctele dumneavoastră tari?
- Care sunt valorile importante pentru dumneavoastră? Folosiți această listă pentru a vă ajuta să definiți valorile fundamentale ale dumneavoastră:
<https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success>