

EP 048 COACHING

SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii coaching-ului (atrenatului).

ÎNȚELEGÂND COACHING

Coaching-ul e creșterea gradului de conștientizare și responsabilitate de **a debloca** potențialul unei persoane pentru a maximiza propria performanță. Coaching-ul îi ajută să învețe mai degrabă decât să-i învețe. Nu contează dacă coaching-ul este utilizat în sport, viață sau afaceri, antrenorul bun crede că **indivizii au întotdeauna răspunsul** la propriile lor probleme. Coaching-ul **ridică atenția** asupra punctelor forte, a succeselor și a posibilităților viitoare. Lasă în urmă greșelile și eșecurile și elimină judecata, vina și limitarea credințelor. **Un coach** are câteva **întrebări** minunate pentru răspunsurile tale; Un mentor are câteva **răspunsuri** excelente la întrebările tale.

BENEFICIILE COACHING-ULUI

- > Îmbunătățirea competențelor **decizionale** și de **planificare strategică**
- > **Conducerea prin schimbare** și momente de criză
- > Capacitatea de **a motiva** echipele și de **a comunica** mai eficient
- > Modalități de **gestionare** a stresului și conflictelor, și **încredere** sporită

MODELUL DE COACHING G.R.O.W.

- > **SCOP (G-oad)**. Obiectivul este punctul final în care clientul dorește să fie. Scopul trebuie definit astfel încât clientul să știe foarte clar atunci când l-a atins.
- > **REALITATE (R-eality)**. Realitatea actuală este locul în care clientul este acum. Care sunt problemele, provocările, cât de departe sunt de obiectivul lor?
- > **OBSTACOLE [O-bstacles (& O-ptions)]**. Vor exista obstacole care să oprească clientul în se deplasa de unde este acum înspre locul în care dorește să meargă. Odată ce obstacolele au fost identificate, clientul trebuie să găsească opțiuni pentru a le aborda, dacă își dorește să progreseze.
- > **ÎNAINTE (Way Forward)**. Opțiunile trebuie apoi să fie transformate în pași de acțiune care vor duce clientul la obiectivul său.

APLICAȚIE

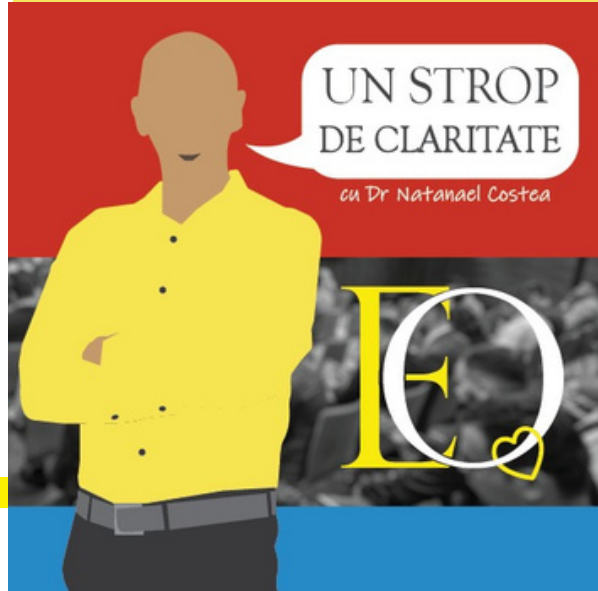
> În primul rând, identifică o nevoie curentă în care ai nevoie de îndrumare și ia în considerare cine ar putea deveni coach-ul tău. În al doilea rând, gândește-te la cineva care ar beneficia de coaching-ul tău și care ar fi nevoia lui / ei.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au



PARTENER

www.masatto.ro

