

Coaching – praca ze zdolnym i aktywnym wychowankiem, konkursy, olimpiady

Zespół ds. Aktywizacji Społeczno-Zawodowej i Wolontariatu umożliwia mieszkańcom Bursy bezpłatny dostęp do nowoczesnego i innowacyjnego narzędzia rozwoju zawodowego i personalnego jakim są spotkania (sesje) coachingowe. Coaching nie jest terapią, ani też formą doradztwa - to forma rozwoju personalnego.

Coaching to droga od punktu, w którym się ktoś znajduje, do punktu, w którym chce być. Coach towarzyszy w tej drodze i dba o prawidłowy przebieg procesu, w którym wprowadza się zmiany w swoim życiu i realizuje się wyznaczone przez siebie cele w różnych aspektach swego życia. To wzięcie odpowiedzialności za swoje decyzje wybory i działania.

"W coachingu chodzi o wspomaganie ludzi, aby osiągnęli to czego pragną, bez robienia tego za nich lub bez mówienia im, co mają robić".

Korzystając z coachingu:

- osiągniesz to czego chcesz,
- zwiększysz swoją skuteczność,
- zwiększysz osobisty wpływ na swoje życie,
- poprawisz relacje z ludźmi.

Coaching kariery w odróżnieniu od doradztwa zawodowego (w którym otrzymujesz porady dotyczące możliwych do podjęcia działań w swoim życiu zawodowym) polega na takim prowadzeniu spotkania (sesji) przez coacha, abyś sam wypracował rozwiązania optymalne dla Twojej niepowtarzalnej, indywidualnej sytuacji.

Podjęcie decyzji o rozpoczęciu spotkań coachingowych musi być dobrowolne. Zarówno coach, jak i klient mogą w każdym momencie podjąć decyzję o przerwaniu współpracy. Sesja trwa ok. 1 godziny, w czasie której pracujesz nad ustalonym przez siebie celem. Liczba sesji ustalana jest indywidualnie.

Niektóre z pytań, które możesz usłyszeć od coacha – osoby, która ma pomagać wprowadzić w życie oczekiwane zmiany to:

- co chciałbyś w swoim życiu poprawić?
- co utrudnia Ci osiągnięcie celu?
- czego już próbowałeś?
- planowanie ścieżki własnej kariery
- wyznaczanie celów krótko- i długo- terminowych
- monitorowanie osiągnięć

Koordynator projektu

mgr Jadwiga Słabiak