



#020

6 mitów na temat coachingu

Wstęp: Mity na temat coachingu [00:00:00]

Marta Błońska

Coaching to ściema, przecież nie można pytaniami zmienić człowieka.

Kuba Giedrojć

Można, nie można pytaniami zmienić człowieka, można pytaniami pomóc człowiekowi. Nie wierzysz? Spróbuj.

Marta Błońska

No dobra, no to mamy coaching, sroaching. Coachowanie to motywowanie lub doradzanie.

Kuba Giedrojć

Nie, nie, nie. Jak słyszę, że: „Muszę pójść do coacha, to on mnie scoachuje”. Albo jak słyszę gdzieś w pracy, gdzie ktoś siedzi i mówi tak: „O, nie chce mi się tego robić, scoachuj mnie”, to mnie po prostu krew zalewa, bo to w ogóle nie na tym polega. To jest tak, jakby mnie ktoś zapytał, czy mogę polecić mu książkę, która go uzdrowi.

Marta Błońska

No właśnie.

Kuba Giedrojć

Rzadko to robię, ale na koniec drogi mogę powiedzieć: „Przychodzi mi taka książka do głowy, którą być może, tak mi jakoś... Mam taką inspirację, przeczytaj”. Ale jak ta osoba wróci, to zapytam się: „Jakie są twoje wnioski? Czy się z nią zgadzasz, czy nie?”.

Kuba Giedrojć

O Jezu. A jakie są te mity? „Coachem może zostać każdy. To w zasadzie żaden zawód”. To jest prawda.

Marta Błońska

Ale nie mów tak!



Kuba Giedrojć

Jak to mówi moja córka: „Na przypale albo wcale”. Osoba za kamerą: Co?

Kuba Giedrojć

Na przypale albo wcale.

Marta Błońska

Dzień dobry, witajcie na kanale Superwizja. Zapraszamy Was do Metrum na różne aktywności i między innymi właśnie do wywiadów z naszymi trenerami, coachami i dzisiaj ze mną Kuba Giedrojć.

Kuba Giedrojć

Cześć, witajcie.

Mit nr 1: Czy każdy może zostać coachem? [00:01:25]

Marta Błońska

A ja nazywam się Marta Błońska i dzisiaj zapraszamy Was do odcinka, w którym porozbajamy sobie różne mity na temat coachingu. Pierwszy mit. Przeczytam Ci: „Coachem może zostać każdy. To w zasadzie żaden zawód”.

Kuba Giedrojć

Beznadziejnym coachem może zostać każdy, potwierdzam. Natomiast profesjonalnym coachem absolutnie nie. To jest profesja. Zdecydowanie zawód, profesja, której trzeba się uczyć w dobrych miejscach. Taki kurs nie trwa weekend, nie jest to jakieś doświadczenie chwilowe. Ukończenie kursu coachingu to jest dopiero początek uczenia się tej profesji, bo jest też mnóstwo różnych kursów doszkalających i tak dalej, i tak dalej. On jest obecny też na uczelniach wyższych.

To nie jest taka profesja, której tylko uczymy się gdzieś tam na jakichś kursach niewiadomego pochodzenia, nie wiadomo przez kogo prowadzonych. No i też nie na darmo są też międzynarodowe i też krajowe, ale nawet duże międzynarodowe globalne organizacje, które certyfikują coachów. Na różnych poziomach też, no różne są te poziomy, na różnych poziomach wtajemniczenia. Więc zdecydowanie – dobrym coachem nie może zostać każdy.

Marta Błońska

Okej, dzięki. Chociaż tak wiesz, zatrzymam się sekundę, bo tak sobie myślę, że wśród klientów to jest taka faktycznie opinia, która chyba jakoś nas najbardziej



krzywdzi, nie? Tych, którzy włożyli mnóstwo pracy i mnóstwo czasu w to, żeby właśnie zostać niebeznadziejnym coachem, a jednak, a co to taki?

Kuba Giedrojc

Tak, mamy takie określenia: coaching-sroaching, Bad Coach i tam różne inne rzeczy. Ale jeżeli szukasz coacha, albo chcesz naprawdę sprawdzić, jakim ja jestem coachem, to poproś mnie o, po pierwsze: A) Listę mojego wykształcenia, B) Referencje. I od kogo to są referencje, za jak długi czas i ile mam udokumentowanych godzin coachingu i dla kogo. No i po prostu grajmy w otwarte karty, a nie kierujmy się tylko jakimiś takimi, nie wiem, stereotypowymi...

Marta Błońska

Mitami.

Kuba Giedrojc

Właśnie. Stereotypowymi określeniami, no bo to najprościej jest tak powiedzieć, że to nie zawód.

Mit nr 2: Czy coaching to jedynie motywowanie i doradzanie? [00:03:44]

Marta Błońska

No dobra, no to mamy coaching-sroaching. Coachowanie to motywowanie lub doradzanie?

Kuba Giedrojc

Nie, nie, nie. Jak słyszę, że: „Muszę pójść do coacha, to on mnie scoachuje”. Albo jak słyszę gdzieś w pracy, gdzie ktoś siedzi i mówi tak: „O, nie chce mi się tego robić, scoachuj mnie”, to mnie po prostu krew zalewa, bo to w ogóle nie na tym polega. Więc jest to absolutnie mit. A dlaczego to nie jest motywowanie, a nie jakieś...

Marta Błońska

Doradzanie.

Kuba Giedrojc

Doradzanie, znaczy, no bo po pierwsze coach nie doradza, bo doradza doradca, a po drugie coach pracuje z tym, z czym przychodzisz. Jeżeli chcesz zwiększyć swoją motywację, to będziecie nad tym pracować, ale jeżeli chcesz znaleźć nową ścieżkę życiową albo dokonać wyboru świadomego, to to nie ma nic wspólnego z motywowaniem.



Marta Błońska

No nie.

Kuba Giedrojc

Więc niech coachują Ci coachowie, którzy skończyli weekendowe kursy.

Marta Błońska

Mam też taki „podmit”, który tutaj to taki wujek Dobra Rada, nie? Nie wiem, co zrobić, co Ty mi dzisiaj powiesz?

Kuba Giedrojc

Przychodzisz ze sprawą, ze swoją sprawą i to jest po drugiej stronie człowiek, któremu naprawdę zależy na tym, żeby dotrzeć do sedna Twojej potrzeby i wspólnie tak popracować, żebyś znalazła drogę do tego, jak tą potrzebę zrealizować. Natomiast to nie ma nic wspólnego z jakimś doradzaniem, z jakimś popychaniem kogoś do działania. To jest mit.

Mit nr 3: Czy coaching może być szkodliwy, gdy nie jest prowadzony przez psychologa? [00:05:07]

Marta Błońska

Okej. No to kolejne. „Coaching może wyrządzić krzywdę, bo nie realizuje go psycholog”.

Kuba Giedrojc

Nie zgadzam się. No, też mówimy tutaj o mitach. Dlaczego? Dlatego, że coaching pracuje na perspektywie przyszłości. I jeżeli ja się spotkam z Tobą, chcę z Tobą porozmawiać, bo jesteś osobą doświadczoną, bo pracujesz w rozwoju osobistym, bo masz dużo różnych narzędzi. Jak podejść do jakiegoś tematu? Nie rozwiązać problem, uporać się z jakąś trudną sytuacją – to nie musisz mieć wykształcenia psychologicznego. Ważne, że umiesz tą rozmowę poprowadzić tak, żeby ja zobaczył swoje przekonania i tak dalej, i tak dalej.

Też czym jest coaching, to szerzej mówimy na innych, w innych odcinkach. W naszym kanale. Zapraszamy was do tych odcinków. Natomiast w momencie, kiedy w trakcie pracy coachingowej docieramy do takiego pola, w którym jest potrzebny psycholog, bo jest potrzebna interwencja psychologiczna, np. sprawy dotyczą jakichś zdarzeń przeszłych albo to wydarzenie, które spowodowało, że szukam coacha, no jednak wymaga interwencji psychologicznej, to odpowiedzialny, profesjonalny coach no nigdy nie pójdzie dalej. Tylko postawi tą granicę i powie, że to nie jest w ogóle



obszar tej pracy. Więc, no jesteś psychologiem, więc też takie dla mnie też jest ciekawe, jak stawiasz tą granicę w pracy z klientem. Kiedy mówisz, to jest sprawa gabinetowa, ale terapeutyczna, a kiedy to jest sprawa coachingowa?

Marta Błońska

Wiesz co, no ja uważam tak naprawdę dokładnie to samo, co powiedziałaś, to to, co robię, to jestem transparentna w takich obszarach, co podlega jakiej pracy. Po prostu często to jest jakiś taki fragment, element psychoedukacji, edukacji klienta, tego, z czym, do kogo warto się zwrócić i co, jakimi narzędziami można rozwiązać, a czego się nie da w pewien sposób, nie wiem, dotknąć właśnie daną metodą, czy danym sposobem pracy. I to jest to, co pomaga mi zachować pewną etykę mojej pracy, tak bym to chyba określiła, bo to wokół tego tak naprawdę. Ale też mam takie poczucie, że jakby moje jednak zainteresowanie psychologią jest mocno związane z tym, co właśnie stanowi między innymi istotę coachingu.

Także ja raczej transparentnie w ogóle informuję moich klientów, jak ja pracuję, czym pracuję, co można w tym procesie uzyskać i czego dotknąć, a gdzie? I też zdarza mi się oczywiście również często tak, że właśnie ze względu na to, że jestem psychologiem, to klient przychodzi i szuka, eksploruje, sprawdza. Na tej drodze pojawiają się różne elementy i ja mówię: „Wiesz co, to jak ja tak słyszę, to być może przydałby nam się tutaj psycholog diety, tak? Albo jakiejs innej profesji, który, nie wiem, pozwoli Ci się tutaj zatrzymać, tak? To są często sprawy, nie wiem, różnego rodzaju, czy intymne, czy właśnie przeszłościowe.

No więc ja uważam, że też jestem tą osobą, która w jakiś sposób potrafi doradzić, nie? Trochę jak idziesz do lekarza internisty, to on też Ci powie: „No, nie wiem, trzeba wyciąć wyrostek robaczkowy”. I on tego nie robi tu i teraz, natomiast może pokierować do kogoś i samo odkrycie tego, że trzeba się zająć wyrostkiem robaczkowym jest tym celem, po który często klienci przychodzą.

Kuba Giedrojc

To w ogóle za to porównanie, bo tak sobie pomyślałem, że można to w ogóle ująć w takie zdanie, że internista nie udaje, że jest chirurgiem.

Marta Błońska

No dokładnie, tak!

Kuba Giedrojc

Po prostu. I po drugie, jak widzi jakiś problem, który wymaga interwencji chirurgicznej, to odsyła do chirurga, a nie przeprasza, że tego nie umie.



Mit nr 4: Czy coach może obiecać poprawę? [00:08:44]

Marta Błońska

Właśnie. No dobra, to chyba mamy ten mit rozpracowany. Kolejny: „Coach obiecuje poprawę nawet osobom, które potrzebują wsparcia psychologicznego”. No to tutaj może dużo żeśmy powiedzieli, ale à propos tego, że coach obiecuje w ogóle poprawę, to myślę, że samo to już jest jakimś mitem.

Kuba Giedrojc

Coach swoim dorobkiem, wykształceniem, to o czym powiedziałam, referencjami, obiecuje, że będzie zaangażowany w ten proces, że postara się jak najbardziej profesjonalnie dobrać narzędzia do tej pracy. Natomiast czym to się skończy, jaki będzie tego efekt, no to pokaże proces coachingowy. I już w ogóle samo określenie tej poprawy to jest takie bardzo enigmatyczne.

Marta Błońska

Tak. Często leży po stronie klienta właśnie, a nie po stronie coacha.

Kuba Giedrojc

I też czasem jest tak, że do mnie przychodzi klient i mówi po trzech sesjach właściwie: „To ja bym chciał na razie zrobić pauzę, bo no jakoś tak coś żeśmy zrobili, ale no ja nie czuję się jakiś taki uzdrowiony”. I potem dostaję maila po pół roku: „To było najlepsze, co się mogło wydarzyć. Ta poprawa się wydarzyła. Ta poprawa jest widoczna, ja teraz idę śmiało, odważnie itd. Więc w ogóle jakieś obiecywanie poprawy, to jest dla mnie takie no w ogóle nie z tego świata.

Marta Błońska

Nieprofesjonalne.

Kuba Giedrojc

Nieprofesjonalne i w ogóle nie z tego świata.

Mit nr 5: Czy coaching to doradztwo? [00:10:04]

Marta Błońska

Tak. Okej. No to tutaj mamy wujka Dobra Rada: „Nie wiesz, co robić? Idź do coacha, on Ci powie”.

Kuba Giedrojc

Znajdź takiego coacha.



Marta Błońska

Sama bym chciała na niego namiary! Słuchajcie, jak macie, to...

Kuba Giedrojć

No to słuchaj, pierwsza rzecz, to tak, żeśmy już troszeczkę tego dotknęli, coach nie doradza. Ale po drugie, to jest jakaś kompletna arogancja, jeżeli ja spotykając się z klientem, no na przykład przychodzisz do mnie jako klientka i ja Ci zaczynam coś doradzać, ja Cię zaczynam jakoś kierunkować w jakimś kierunku, kierunkować w kierunku, to takie powtórzenie, bo to oznacza, że ja mam pomysł na Ciebie, a nie, że to ty masz pomysł na siebie. I moim zadaniem jest, żebyśmy tak popatrzyli na sprawę, z którą przychodzisz, celowo mówię nie problem, tylko sprawę, wyzwanie, potrzebę, żebyś odnalazła tą drogę, jak pójść za swoim głosem, jak to znaleźć. I teraz jakieś takie doradzanie.

Marta Błońska

Znów jest kompletnie nieprofesjonalne, dlatego Kuba aż się zapowiedział.

Kuba Giedrojć

I nie z tego świata.

Marta Błońska

No nie z tego świata.

Kuba Giedrojć

Z obszaru coachingu. Coaching to jest szukanie, ja wiem, że to brzmi tak może enigmatycznie, ale to jest szukanie z klientem odpowiedzi w kliencie.

Marta Błońska

Absolutnie. I w ogóle opiera się na akceptacji, nie? Więc jak opiera się na akceptacji, no to ja akceptuję Ciebie, mój drogi kliencie, takim jakim jesteś, z Twoim sposobem postrzegania życia, wyborami, które są absolutnie Twoje, i ja w nie nie wchodzę, i w ogóle nie chcę w nie, jakoś ingerować, tak? Chcę dać Ci taką przestrzeń, żebyś Ty to po prostu zobaczył. Zobaczył, czym się kierujesz w życiu, dlaczego podejmujesz takie, a nie inne decyzje? W ogóle zadanie coachingu dla mnie leży zupełnie gdzie indziej, nie?

Kuba Giedrojć

Tak. Wprowadzając to do takiej pełnej praktyki z tym radzeniem, to jest tak jakby mnie ktoś zapytał, czy mogę polecić mu książkę, która go uzdrowi. Rzadko to robię, ale na koniec drogi mogę powiedzieć: Rzadko to robię, ale na koniec drogi mogę



powiedzieć: „Przychodzi mi taka książka do głowy, którą być może, tak mi jakoś... Mam taką inspirację, przeczytaj”. Ale jak ta osoba wróci, to zapytam się: „Jakie są twoje wnioski? Czy się z nią zgadzasz, czy nie?”. A nie, jakie rady tam dla siebie odnalazłeś. Bo to by była arogancja, i to byłoby właśnie to występowanie z góry, że ja wiem, że tam masz odpowiedź dla siebie. Ja tego nie wiem.

Marta Błońska

Tak. Ja jeszcze złapię tylko to słowo arogancja, bo gdzieś mnie to też tak brzmi, wiesz, jak myślę sobie o języku NVC, to pierwsze, co tam jest, to jest wydawanie jakiejś opinii, wydawanie sądów. Kiedy ja doradzam, to mam w związku z tym, poprzedza to właśnie to, że mam jakąś opinię na temat tego, jak Ty działasz, jak Ty funkcjonujesz, i ja mam tą dla Ciebie złotą radę. W związku z tym, wiesz, to idzie trochę w kierunku takiej agresji wręcz.

Kuba Giedrojć

Taka przyszła mi myśl, o której chyba warto powiedzieć, żeby ona wybrzmiała, że w coachingu nie ma diagnozy.

Marta Błońska

Właśnie.

Kuba Giedrojć

Nie ma diagnozy, to nie ma jakiegoś modelu leczenia. Po prostu jesteśmy razem w jakiejś sprawie. Ja ci daję narzędzia, daję Ci...

Marta Błońska

Słuchanie głębokie.

Kuba Giedrojć

Słuchanie, odzwierciedlenie tego, co słyszę. Mogę Ci pokazać coś, co wydaje mi się na przykład sprzecznością w jakimś pojmowaniu jakiejś sprawy, żebyś zdecydowała, który pogląd jest Tobie bliższy. Ale ja nie mam diagnozy, za którą podążam i coś próbuję Ci tam doradzić, zmotywować, jakoś właśnie tam być takim wujkiem Dobrą Radą, czy jak byśmy tego nie nazwali. Bo to w ogóle jest nie ten świat.

Mit nr 6: Czy coaching to ściema? [00:13:28]

Marta Błońska

„Coaching to ściema. Przecież nie można pytaniami zmienić człowieka.”



Kuba Giedrojć

Można. Nie można pytaniami zmienić człowieka. Można pytaniami pomóc człowiekowi. Nie wierzysz? Spróbuj.

Podsumowanie [00:13:44]

Marta Błońska

Bardzo Ci dziękuję za tę rozmowę, za rozprawienie się z tymi wszystkimi mitami, które naprawdę krążą. Tak naprawdę w eterze wokół naszej profesji. Dziękujemy Wam za wysłuchanie tego odcinka i zapraszamy Was na kolejne. Zapraszamy Was do subskrypcji, zapraszamy Was do zadawania nam pytań, do bycia z nami w tej przestrzeni również internetowej i do zobaczenia w następnym odcinku.

Kuba Giedrojć

Do zobaczenia.

Marta Błońska

Dzięki!