

COACHING KARIERY

Witold Salski



Jak się pewnie orientujesz, są różne rodzaje coachingu: biznes coaching, life coaching, just coaching, a pytanie jakie możesz sobie zadawać może brzmieć: który dla mnie byłby najbardziej przydatny? Czego ja tak naprawdę potrzebuję? Mam nadzieję, że znajdziesz w tym artykule dokładny opis tego, czego możesz się spodziewać, decydując się na coaching kariery.

Ale po kolei. Biznes coaching, w skrócie, ma na celu podniesienie Twojej efektywności w miejscu pracy. Stąd panujące trendy zatrudniania tak zwanych executive coach'ów w korporacjach. Może miałaś możliwość spotkać się z tą metodą, a może nie. Jedno jest pewne, jest bardzo efektywna.

Life coaching zajmuje się pojedynczą sferą Twojego życia: życiem rodzinnym, zdrowiem, utrzymaniem work-life balance. Może być również przydatny w poradeniu sobie z Twoimi problemami, wyzwaniem, zmianą osobistą czy uwarunkowaniami wpływu różnych sfer życia, w których występujesz: rodzina, przyjaciele, zdrowie, praca. Te sfery zachodzą na siebie i mogą kreować różne konflikty między sobą – za pomocą life coachingu możesz efektywnie pracować nad tymi zadaniami.

Coaching kariery to jakby coaching środka: łączy ze sobą elementy biznes coachingu i life coachingu. Większość klientów, z którymi pracuję, korzysta właśnie z tej metody pracy nad sobą. Czym jest coaching kariery? Przede wszystkim zadaniem sobie pytania: co chcę robić i dla

czego akurat to a nie co innego? Pomaga w znalezieniu Ci celu spójnego z Tobą samym. Nie ukrywajmy: w pracy spędzamy bardzo dużą ilość czasu, dlatego wybór jakiego dokonasz, ma zasadnicze znaczenie i wpływa na każdą sferę Twojego życia. Jaki powinien być cel? Przede wszystkim SMART, czyli podstawy: Mądry, Prosty, Mierzalny, Atrakcyjny, Realistyczny i Zorientowany w czasie. Konieczne jest również zapisanie Twojego celu – niezapisane cele mają tendencję zanikać i nigdy nie stać się rzeczywistością. Bardzo często, by dojść do tego co sprawia Ci przyjemność, co tak naprawdę chcesz robić w życiu zawodowym, będzie wymagało zastosowania technik life coachingu – pracy na linii czasu, odkrywania mocnych i słabych stron, pracy na kilku sferach jednocześnie by znaleźć TO, czym chcesz się docelowo zajmować. By ustalić plan działania, jego etapy, co jest do tego potrzebne, w jaki sposób skorzystać z Twoich mocnych stron i ograniczeń, ustalić ramy czasowe tego przedsięwzięcia. Tutaj przydatne mogą być techniki biznes coachingu, by Twoje działanie było efektywne i by

stało się możliwe kontrolowanie mierzalnych postępów w Twojej drodze. Bardzo często coaching kariery może wiązać się ze zmianą Twoich przekonań.

Kiedy możesz potrzebować coachingu kariery? W wielu przypadkach, postaram Ci się przedstawić te, z którymi spotykam się najczęściej. Możesz być osobą, która zastanawia się, kończąc liceum, jakie studia wybrać. Jest to dość istotna decyzja, bo potrafi określić resztę Twojego życia zawodowego – oczywiście nie musi, ale jest bardzo prawdopodobne, że tak się stanie. Warto na takim etapie odpowiedzieć sobie na kilka pytań: co chcę robić, po co chcę to robić, i jak sobie wyobrażam, że to robię, to czy czuję satysfakcję, przyjemność, spełnienie. Warto również spotkać się z osobami, które aktywnie uprawiają dany zawód, byś dowiedział się, jak mają się Twoje wyobrażenia do praktyczniej rzeczywistości.

Kolejnym przypadkiem, w którym możesz skorzystać z takiej formy współpracy z wybranym coachem, to sytuacja w której straciłeś pracę, poszukujesz jej długo w swoim zawodzie i nie odnosisz specjal-

nych skutków w tym obszarze. Warto postawić sobie parę pytań, poczynawszy od podstawowych: czy moje dokumenty aplikacyjne są odpowiednio przygotowane? (czasem długo nie szukamy zatrudnienia, pracując długi czas u jednego pracodawcy, w konsekwencji wypadamy z obiegu). Czy wiem w jaki sposób funkcjonuje dzisiaj rynek pracy? Czy jestem odpowiednio przygotowany do rozmowy kwalifikacyjnej? Czy posiadam umiejętności autoprezentacji? W chwili obecnej samoświadomość kandydata do pracy jest bardzo mocno ceniona przez potencjalnych pracodawców. Ale o samoświadomości przeczytasz w dalszej części tego artykułu.

Może być również sytuacja, w której czujesz się, potocznie mówiąc, zmęczony wykonywaną pracą. Zastanawiasz się nad zmianą swojej kariery, czasem już jesteś po jednej zmianie albo po kilku, bez większych efektów odnośnie Twojego odbioru wykonywanej pracy. Zaczynasz więc myśleć o tym, czy się nie przekwalifikować, może pójść na swoje, a może w ogóle wyjechać do puszczy, zamieszkać w chatce pustelnika z karteczką: Nie zbliżać się, OGR! Tutaj również warto sobie zadać kilka pytań: czy ta sytuacja w jakikolwiek sposób nie jest związana z moimi umiejętnościami, moim podejściem? Czy mam wpływ na to, jak się czuję w miejscu pracy i nie zmieniając go, odzyskać satysfakcję. Czy, je-

żeli już jesteś pewien, że chcesz zmienić pracę, to konkretnie na jaką? Dokładny opis tego co możesz zrobić w powyższych sytuacjach, pewne rzeczy, które możesz przemyśleć sam, i sobie pomóc, znajdziesz w dalszej części artykułu.

Co możesz zrobić w każdej z powyższych sytuacji? Skoncentrować się na samowiedzy. To pierwszy z mechanizmów zmiany i samoregulacji, który będzie Ci potrzebny do podjęcia decyzji i ukierunkowania Twojego działania. Odpowiedz sobie na pytanie: jaki jest mój cel? I od razu, czy mój cel jest SMART. Dla przykładu:

- Chcę zarabiać dużo pieniędzy. – ten cel nie jest SMART. Jest co prawda mądry, nie jest mierzalny (dużo, znaczy ile?), jest powierzchownie atrakcyjny, realistyczny, ale nie jest określony w czasie i jest kompletnie pozbawiony konkretności. Dlaczego powierzchownie atrakcyjny? Hm... jeśli jesteś kobietą i miałabyś taki cel, zawsze możesz sprawdzić się w nierządzie – spore pieniądze, multum kontaktów interpersonalnych, ale tak szczerze – czy to jest to co chcesz robić by osiągnąć ten cel? Nie mnie oceniać, ale są różne drogi do osiągnięcia takiego celu. Jeśli jesteś mężczyzną, cóż, duże pieniądze możesz mieć pracując na platformach wiertniczych, poławiając kraby czy wstępując do organizacji przestępczych. Pytanie, czy taki tak naprawdę jest Twój cel?

Tabela 1.

Mój sukces/ /Moje osiągnięcie	Mocne strony
1.	
2.	
3.	

- Chcę do XX roku życia zarabiać kwotę YY, robiąc ZZ. – ten cel jest SMART. Jest mądry, konkretny, mierzalny (jesteś w stanie sprawdzić czy zbliżasz się do jego osiągnięcia), jest atrakcyjny, bo od razu podajesz co chcesz robić (zakładam, że myśl o tym co chcesz robić jest dla Ciebie przyjemna), jest realistyczny (jeśli weźmiesz pod uwagę swoje zasoby i ograniczenia, a o tym za chwilę) i jest określony w czasie. Masz zdecydowanie większe szanse, żeby taki cel osiągnąć. Dlaczego? To proste. Zdarzyło Ci się kiedyś szukać kluczy od samochodu przed wyjściem z domu? Sprawdzasz tu, tam i znowu tu, podnosisz wszystko co możesz podnieść, zaglądasz wszędzie gdzie możesz zajrzeć, aż w końcu znajdziesz te kluczyki, czasem nawet w swojej ręce – bywa. Wyobraź sobie teraz tą samą sytuację: chodzisz, szukasz, czasem się miotasz, ale w tym konkretnym wypadku nie wiesz tak naprawdę czego dokładnie szukasz – jak myślisz, szybko to znajdziesz?
- Chcę iść na studia XX, by po nich pracować jako YY i czerpać z tego satysfakcję. Jak myślisz, czy ten cel jest

5 GŁÓWNYCH MYŚLI

1. Zadaj sobie pytanie czego chcesz i co sprawia Ci przyjemność
2. Znajdź sobie sprawę ze swoich mocnych stron i słabych stron
3. Stosuj zasadę SMART przy formułowaniu celów
4. Zastanów się czy brak Twoich kompetencji w pewnych obszarach nie jest przyczyną problemu
5. Bądź świadomy mechanizmów podwójnego dna i drugiej korzyści

SMART? Zastanów się, kiedy znajdziesz chwilę.

- Chcę zmienić pracę – a w tym wypadku, czy ten cel jest SMART?

Proste, prawda? Skoro już wiesz, w jaki sposób planować swoje cele, zastanów się nad tym, jakie masz zasoby i ograniczenia by je zrealizować. W jaki prosty sposób możesz to zrobić?

Pomocna może być zamieszczona w artykule Tabela 1.

Wypisz swoje osiągnięcia. Swoje sukcesy, wszystko co Ci się udało, poszło po Twojej myśli, to z czego jesteś dumny.

Jak już to wypiszesz, w prawej kolumnie wypisz mocne strony, swoje cechy i umiejętności, które były pomocne w osiągnięciu tego celu. To najprostszym sposobem by wydobyć swoje prawdziwe zasoby, a nie tak zwany koncert życzeń: jestem otwarty, towarzyski, uczciwy i łatwo nawiązuję kontakty. Sztampa jest mało pomocna w poznawaniu siebie.

Jak już określisz swoje mocne strony, przyjrzyj się również swoim ograniczeniom. Ale zrób to odpowiedzialnie i wspierająco, czyli skorzystaj na tym, że je sobie uświadomisz. W jaki sposób? Pomoże Ci druga tabelka (Tabela 2).

Uzupełnij tę tabelę i wykorzystaj swoje niepowodzenia do tego, by się wesprzeć. Wyciągnij z nich informację zwrotną dla siebie. To co było, już było – tu i teraz jest tego konsekwencją. Dobrze zrobisz, jeśli nadasz przeszłości takie znaczenie, -z którego jak najwięcej zyskasz. Czasu nie da się zawrócić, pewnych błędów nie da się cofnąć, ale możesz skorzystać z tych doświadczeń nawet bardziej niż ze zwycięstw. To porażki kształtują charakter i pozwalają Ci się uczyć i rozwijać, o ile dasz sobie takie prawo.

Uzmysłowienie sobie tej podstawowej wiedzy na swój temat i ciągle jej pogłębianie, prowadzi w konsekwencji do kształtowania realnej i pozytywnej samooceny. Tylko wtedy, kiedy akceptujesz siebie i dajesz sobie prawo do sukcesu, do

Tabela 2.

Moja porażka, Coś co mi się nie udało	Co zawiodło, czego mi zabrakło? Jakimi mam ograniczenia?	Co mogę zmienić, poprawić na przyszłość? Czego mnie to nauczyło?
1		
2		
3		

osiągnięcia celu, do brania, do popelniania błędów i uczenia się na nich, znasz swoje mocne i słabe strony, masz świadomość przedziału czasu, w którym pracujesz, możesz być efektywny. Efektywność wpływa na samoocenę. Zadowolenie z siebie i lubienie siebie mimo pewnych ograniczeń, które każdy z nas ma, jest trampoliną do rozwoju, samoakceptacji i konsekwentnego dążenia do celu. Bez tego jest zdecydowanie trudniej. Jeśli na przykład chcesz osiągnąć sukces w biznesie, a myślisz, że aby to osiągnąć musisz być bezbłędny – stworzysz sobie presję, wymagasz praktycznie niemożliwego i rujnujesz pośrednio swoje poczucie własnej wartości. Po co?

Gdy osiągniesz pułap realnej i pozytywnej samooceny, możesz przejść do etapu samokontroli. Jest to proces ciągłej obserwacji siebie, swoich zachowań, myśli, emocji, tego co płynie z otoczenia i wyciąganie z tego wniosków: czy zbliża mnie to do mojego celu, co daje mi ta informacja?

Ostatnim etapem jest samokorekta. Zauważając pewne składowe Twoich zachowań, przekonań, zlepków negatywnego myślenia, bądź czegokolwiek co oddala Cię od osiągnięcia celu, możesz wpłynąć sam na siebie i zmienić strategię działania na lepszą, bardziej efektywną, bardziej Twoją. Wtedy możemy mówić o w pełni świadomym procesie rozwoju, wyboru i czerpania z tego przyjemności i jakby nie było – owoców realizowania takiego planu.

Wróćmy do opisu sytuacji z początku artykułu, w których możesz się znajdować i w których coaching kariery może

być przydatny. Jesteś pracownikiem firmy i przestałeś, o ile w ogóle kiedyś czerpałeś przyjemność z wykonywanej pracy. Może to mieć swoje podłoże w kilku miejscach. Dojrzałeś do decyzji opuszczenia danej firmy, bo przestała Ci ona odpowiadać – wszystko czego mogłeś się nauczyć już umiesz, co mogłeś osiągnąć już osiągnąłeś. Czas na zmianę. Ok. Ale w którą stronę? Co teraz? Jeśli myślisz o własnej działalności gospodarczej, co byś chciał robić konkretnie? Co umiesz robić? Czego będziesz potrzebował do tego by to robić i by jeszcze dzięki temu żyć na poziomie? Robienie czego sprawia Ci największą przyjemność? Czy masz stworzoną bazę potencjalnych odbiorców Twojej usługi, Twojego produktu? W jaki sposób chcesz ją stworzyć? Co Cię „kręci”? Jeśli chcesz zmienić pracę, to na jaką? W jaki sposób poszukiwać tej pracy? W jakiej branży, w jakim charakterze? Od kiedy byś chciał zacząć? Co powoduje, że chcesz zmienić pracę? Czego chcesz uniknąć w nowym miejscu pracy, a co chcesz żeby się tam pojawiło? Tego typu pytań możesz zadawać sobie wiele – i pewnie to robisz – najlepszym i najprostszym sposobem, jest odpowiedzenie sobie na nie. Jeśli masz kłopot z uzyskaniem przekonujących odpowiedzi, zaplątałeś się w błędne koło – tu jest właśnie miejsce na coaching kariery. Jeśli jesteś w stanie odpowiedzieć sobie na te pytania i działać – działaj i baw się dobrze!

Jeżeli jesteś managerem, masz pod sobą zespół osób i czujesz się już zmęczony pracą, zastanów się jak wygląda Twój dzień pracy. Tydzień pracy. Ile ro-

bisz Ty, ile robi Twój zespół. Część klientów, z którymi pracuję, ma problem z delegowaniem zadań i odpowiedzialności. Zamiast zarządzać zespołem robią wszystko na raz, kontrolują wszędzie i każdego, pilnują, organizują, spinają i odpowiadają za całość. Łatwo w takiej sytuacji o przeciążenie i przeładowanie. Masz ograniczoną ilość energii i zasobów, ograniczone moce przerobowe. Nikt nie jest w stanie być w pełni efektywny jeśli cały czas funkcjonuje na najwyższych obrotach. Jeśli widzisz, że ten problem może dotyczyć Ciebie – tu jest miejsce na coaching kariery – w jaki sposób dostosować i zastosować narzędzia zarządzania w praktyce? Jak delegować by praca została wykonana przez zespół, a nie wracała do Ciebie, żebyś zajmował się tym sam. Nadgodziny, presja, stres, natłok – to nie są dobre znaki satysfakcji. Wszędzie musi być zachowana równowaga. I wierz mi, jest to do osiągnięcia.

Jeżeli jesteś przyszłym studentem i zastanawiasz się co dalej? Gdzie pójść, czego konkretnie się uczyć? Zastanów się czego oczekujesz od studiów i od przyszłej kariery zawodowej. Czy ma być łatwo, prosto i przyjemnie – multum zabawy, rozrywki i byle do przodu – to wszystko jedno gdzie pójdiesz. Wszędzie możesz to znaleźć. Jeżeli oprócz tego, co na studiach jest naprawdę ważne, chcesz się czegoś nauczyć, poznać, zrozumieć, zbliżyć się do tego co Cię interesuje i masz pomysł co będziesz po tym robił – znalazłeś odpowiedź na swoje pytania. Pamiętaj, że studia to jest etap, pewien szczebel na drabinie, która prowadzi do kolejnego szczebla. Wchodząc na ten, przyjrzyj się następnemu i zastanów się czy on Ci się podoba.

Jeżeli szukasz pracy, bądź chcesz zmienić pracę, efektywna może się okazać dla Ciebie wiedza w jaki sposób funkcjonuje teraz rynek pracy. Zawsze jeśli masz taką możliwość, możesz skorzy-

stać z polecenia – jest to jedno z najbardziej efektywnych obecnie sposobów znalezienia zatrudnienia. Są oczywiście inne, równie efektywne, jak choćby znalezienie oferty pracy i wysłanie tam CV i listu motywacyjnego. Skontaktowanie się z firmą headhunterską i zdanie się na nich i czekanie na propozycje innego zatrudnienia (co też wymaga stworzenia profesjonalnych dokumentów aplikacyjnych). Jeśli przejdiesz ten etap, czeka Cię rozmowa kwalifikacyjna, do której konkretnie powinieneś się przygotować. Internet jest pełny informacji tego typu, coach kariery ma jedną przewagę – dostosowuje całość procesu do Ciebie, do Twoich celów, mocnych i słabych stron, oczekiwań – tworzysz swój, szyty na miarę cel i potrzebne do tego elementy składowe. Jest obiektywnym obserwatorem Twoich poczynań i starań, zada pytanie, którego najmniej się spodziewasz, a które może okazać się kluczowe. Jeśli masz wątpliwości, warto je rozwiać.

Pamiętaj, że podchodząc do momentu zmiany, oddziałują na Ciebie pewne mechanizmy. Druga korzyść czy podwójne dno, to niektóre z nich. Czym są? Każda zmiana niesie ze sobą ryzyko. Powoduje, że potrzebujesz opuścić swoją strefę komfortu, zaryzykować, odważyć się. Mówi się, że lepsza stara bieda niż nowa, bo starą przynajmniej znam. I jest w tym dużo prawdy. Druga korzyść występuje wtedy, gdy posiadasz korzyść z zacho-

wania status quo. Gdy przed podjęciem działania powstrzymuje Cię pozorna wygoda Twojej pozycji: a co jak zamienię i będzie jeszcze gorzej? To co mam, przynajmniej znam i mogę sobie ponarzeć (wbrew pozorom, jest wielu ludzi, którzy uwielbiają narzekać). Podwójne dno występuje wtedy, gdy oszukujesz sam siebie, realizując swoje cele i plany na pół gwizdka. Przykładowo, rozsyłasz do pracodawcy nieprofesjonalnie przygotowane dokumenty aplikacyjne, idziesz nieprzygotowany na rozmowę kwalifikacyjną, no ale przecież się starasz i podejmujesz działanie. Sposób w jaki najłatwiej i najszybciej pozbyć się tych obu mechanizmów, to uświadomić sobie, że możesz je mieć, znalezienie ich i eksterminacja.

Jest wiele informacji dostępnych dla Ciebie w Internecie, książkach, publikacjach. Wiele pomocnych wskazówek, pytań i możliwości zamieściłem dla Ciebie w tym artykule. Mam nadzieję, że na podstawie tego co przeczytałeś, masz możliwość przejścia autocoachingu kariery i doprowadzenia się tam, dokąd chcesz zmierzać. Jeśli jednak napotkasz jakieś przeszkody, trudności, błędne koła, bądź będziesz chciał skonfrontować swoje plany, cele, wątpliwości z kimś obiektywnym, z zewnątrz – coach kariery będzie Ci w tym zdecydowanie pomocny. Powodzenia w każdym z Twoich zamierzeń.

O AUTORZE



Witold Salski – Trener, Master Coach, psycholog. Na dzień pracuje jako trener i coach w Stowarzyszeniu na Rzecz Rozwoju Kapitału Społecznego. Pomaga osobom długotrwale bezrobotnym i niepełnosprawnym ruchowo w poznaniu siebie, odbudowaniu poczucia własnej wartości, zbudowaniu automotywacji i ułatwieniu powrotu na rynek pracy. Dodatkowo indywidualnie prowadzi lifecoachingi i biznescoachingi jak również współpracuje z firmami jako trener zewnętrzny.