

WYWIAD Z ADAMEM DĘBOWSKIM

Czym według Pana jest Life Coaching?

Jest to rodzaj coachingu, który koncentruje się na tematach życiowych, takich jak: relacje, rodzina, zdrowie, wybór swojej drogi życiowej, kontrola emocji, czy umiejętność rozumienia siebie i swojej osobowości. Klasycznie coaching i life coaching były rozumiane jako praca nad rozwojem potencjału, pomoc w osiągnięciu celów. Dla mnie do tego należy dodać pracę nad przeszłością. Dlaczego? Ponieważ bardzo często ciężko jest realizować swoje plany, jeśli coś wewnątrz blokuje. Często są to negatywne emocje i ograniczające przekonania z przeszłości, które w nas siedzą. Jeśli się od tego nie uwolnimy, ciągle coś będzie nam przeszkadzało.

Kto korzysta z Life Coachingu: osoby prywatne czy też menedżerowie i firmy?

Tak naprawdę każdy. Można powiedzieć, że nie każdy korzysta z business coachingu, ale każdy kto korzysta z coachingu pracuje poprzez life coaching. Nasi absolwenci pracujący jako coachowie w dużych organizacjach obserwują, że 80% poruszanych podczas sesji coachingowych tematów to kwestie życiowe. Menedżerowie nie są w stanie efektywnie działać w pracy, jeśli coś wewnątrz nich jest niepokładane.

Osoby prywatne decydują się na coaching głównie w tematach takich jak: znajdowanie harmonii między rodziną a pracą, uporządkowanie spraw rodzinnych, odnalezienie siebie i swojej drogi, zdrowie – ponieważ nie działają leki, może być to kwestia psychosomatyki.

Jakie są korzyści dla klienta, który korzysta z Life Coachingu?

Poznaje siebie, działanie swojego umysłu i emocji co pozwala na przejmowanie większej kontroli nad swoim życiem i decyzjami, które podejmuje. Zaczyna rozumieć znacznie lepiej swoją osobowość, co jest kluczowe w budowaniu relacji, związków i współpracy biznesowej. Rośnie wtedy wewnętrzna pewność, spokój i równowaga. Daje to znacznie więcej siły i energii do działania.

Ile trwa sesja Life Coachingu i ile to kosztuje?

Ceny na rynku są różne i zależą od coacha, jego doświadczenia, specjalizacji, metod i organizacji w jakiej działa. Ceny potrafią

wahać się od 100 zł za godzinę do kilku tysięcy zł. Wysokie ceny są kierowane do osób na wysokich stanowiskach menedżerskich w dużych, międzynarodowych firmach. Czas trwania jednej sesji to 1h-2h. Jeśli chodzi o formę pracy, z moimi klientami pracuję na trzy sposoby:

1. Każde spotkanie to praca nad konkretnym tematem.
2. Jeśli widzę, że problem czy wyzwanie jest złożoną kwestią, proponuję opcję: Sesja Przełamania albo Tworzenie Przyszłości, cykle ośmiu spotkań, podczas których działamy kompleksowo korzystając z różnych metod pracy.
3. Czasami zgłasza się do mnie osoba, która potrzebuje pomocy, ale nie jest w stanie płacić za coaching. Wtedy proponuję jej opcję „Podaj Dalej”. Realizuję tym samym swoją misję wspierania ludzi. Polega ona na tym, że ja oferuję coaching, a osoba ma za zadanie pomóc komuś innemu w takim zakresie, w jakim potrafi. Np. ostatnio na coachingu był student, który w zamyśleniu pracował jako wolontariusz w schronisku dla zwierząt.

Czy każdy może zostać Life Coachem?

To zależy po co chce nim zostać. Można powiedzieć, że każdy kto chce, może przejść przez szkolenia i praktyki, tak jak każdy może zostać informatykiem, psychologiem, czy prawnikiem. Wszystko zależy od jego prawdziwej potrzeby i zaangażowania. Life Coach to osoba, która dotyka często delikatnych tematów życiowych, a klient podczas sesji bardzo się otwiera. Istotne są nie tylko metody z jakich Life Coach korzysta, ale jego postawa i podejście. Na pewno ta praca nie jest dla wszystkich. Jednak Ci którzy zdecydują się pójść tą drogą, będą czerpać z tego ogromną satysfakcję.

Jak wybrać Life Coacha?

To częste pytanie, na które jak zawsze trudno odpowiedzieć. To tak jakby zapytać, jak wybrać dobrego pracownika albo menedżera. Na pewno warto popytać znajomych w firmie albo w rodzinie i poszukać coacha, który jest polecany przez godną zaufania osobę. Jeśli korzystamy z Internetu, bądźmy uważni i poświęćmy czas na przejrzanie informacji o tej osobie. Gdy kiedyś tego typu pytanie zadałem moim klientom i absolwentom na-

szego Instytutu, powiedzieli, że ważne były dla nich następujące kwestie:

- doświadczenie,
- osobowość coacha,
- strona internetowa, która budowała zaufanie i pozwalała dowiedzieć się więcej o Coachu,
- referencje klientów,
- jakie jest wykształcenie Coacha i gdzie się uczył. Czy jest „samozwańcym coachem” czy posiada certyfikaty albo czy działa w większej organizacji,
- materiały, które zostały stworzone przez Coacha: Artykuły, nagrania Audio/Video.

Jakie są wyzwania Life Coachingu?

Na pewno istotne jest doskonalenie dziedziny i poszukiwanie najskuteczniejszych metod pracy. Współczesny zauważalny trend to łączenie wielu form pracy z różnych szkół, a nawet kultur. Bardzo ważne jest, aby dbać o wysoki poziom pracy i nie eksperymentowanie na „żywym organizmie”. Wyzwaniem dla Coacha jest bycie w cieniu i jak najmniejszy wpływ na klienta. To klient ma być gwiazdą i mistrzem dla siebie. To on rozwiązuje swoje problemy i podejmuje wyzwania, a nie Coach.

Problemem w środowisku Life coaching są tzw. „samozwańcy czy coachowie”, którzy po przeczytaniu kilku książek i byciu na kilku dniach szkoleń uważają się już za specjalistów. Jest to niebezpiecznie zarówno dla samych samozwańców, ponieważ nie zdają sobie sprawy z tego, z czym tak naprawdę wiąże się praca z umysłem człowieka, jak i dla klientów, którzy obdarzają zaufaniem kogoś, kto tak naprawdę nie ma kompetencji.

Z moich obserwacji wynika, że Life Coaching musi zawierać w sobie pracę zarówno nad rozwojem człowieka w przyszłości, jak i rozwiązywaniem problemów w przeszłości. Wielu coachów nie jest uczonych pracy nad przeszłością i negatywnymi emocjami z nią związanymi. Opierając się o standardy amerykańskie wprowadziliśmy w naszym Instytucie pracę poprzez techniki Time Line Therapy®, które pozwalają skutecznie uwalniać się od blokad z przeszłości.

Ostatnio można zauważyć wzrost zainteresowania coachingiem w Polsce zarówno po stronie klientów, jak i osób które chcą pracować w tym zawodzie, czym to jest spowodowane?

Myślę, że jest kilka konkretnych powodów. Coaching zaczął rozwijać się w środowisku biznesowym, ponieważ menadżerowie, jak każdy człowiek, potrzebują wsparcia mentalnego i emocjonalnego. Problem polegał na tym, że większość ludzi wstydziła się i bała przyznać do tego, że ma problem, że sobie z czymś nie radzi albo, że potrzebuje pomocy. Świadomość, że potrzebna

jest terapia wywoływała silne blokady. Gdy pojawił się coaching i „moda” na niego wielu ludzi zrozumiało, że praca nad sobą, praca nad swoimi emocjami jest kluczowa i daje wiele korzyści. Ten trend z zachodu nie jest tylko pustym marketingiem, ale bierze się z faktycznych efektów.

Kolejny ciekawy mechanizm jest taki, że kiedyś, gdy ktoś pracował nad sobą i korzystał z pomocy specjalisty, oznaczało to, że był chory i coś z nim było nie tak. Dzięki coachingowi to myślenie zaczęło się zmieniać. Uświadomiliśmy sobie, że tak naprawdę to normalne, co więcej: daje możliwość rozwoju, pokonania swoich ograniczeń, a nie tłamszenia ich w sobie.

Drugie imię coachingu to praktyczność, czyli jak najmniej teorii i zbytniego dywagowania, zamiast tego konkretna praca nad zmianą.

Choć zawód coacha jest dość nowym w Polsce, powstało już wiele szkół w naszym kraju.

Jaką widzi Pan przyszłość dla tego zawodu?

Przyszłość zależy od jakości jaką będzie prezentować środowisko coachów i jakie ich klienci będą osiągać efekty. Na pewno na rynku zostaną najlepsi, którzy prezentują najwyższą jakość. Ważne jest to, że coaching otwiera wielu osobom możliwość zmiany i rozwoju, z której dotychczas nie zdawali sobie sprawy.

Jak Pan myśli, jak za 10 lat będzie wyglądał zawód coacha?

Nie wiem. Ale wiem, że w ciągu tych 10 lat coaching wiele zmieni w poziomie świadomości ludzi, firm i organizacji. To potężnie wpłynie na jakość naszych relacji i biznesów.

Wywiad przeprowadził Marcin Waniek

Adam Dębowski



Współzałożyciel Instytutu NLP Coaching. Specjalizuje się w Life-coachingu. Charakteryzuje go stosowanie nietypowych metod w coachingu. Wykłada w Wyższej Szkole Handlowej we Wrocławiu. Prowadzi cykl szkoleń certyfikujących Master Coachów i Licencjonowanych Trenerów Life Coaching. Twórca metody Coaching Value System. Trener Coachów, Master Trener Time Line Therapy® i psycholog. Szkolił się m.in. w USA i Wielkiej Brytanii. Prowadził szkolenia dla specjalistów z takich firm jak PGNiG, Nokia, X-Trade Brokers, czy ING. Przeprowadził ponad 100 szkoleń dla ponad 2000 ludzi.

Kontakt

Mail: info@nlpcoaching.pl
www.nlpcoaching.pl