

## COACH

**Katarzyna Katana** - coach z wieloletnim doświadczeniem w pracy na wysokich stanowiskach kierowniczych w międzynarodowych korporacjach.

Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego oraz studiów podyplomowych w zakresie Kompetencji Psychologicznych i Negocjacyjnych w Firmie w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie.

Ukończyła akredytowany przez International Coaching Federation (ICF) program CoachWise Essentials. Uczestniczka programu CoachWise Equipped oraz szeregu kursów, szkoleń specjalistycznych, seminariów i warsztatów rozwoju osobistego, w tym m.in. seminarium prof. Roberta Caldiniego pt. „Wywierania wpływu na ludzi i perswazyjna siła „MY” w biznesie”, warsztatu z Rickiem Carsonem pt. „Poskrom swojego Gremlina”.

Jej celem jest pomoc ludziom w odnajdywaniu w nich samych tego, co dla nich ważne i cenne. Jest wielką pasjonatką rozwijanie tzw. kompetencji "miękkich" w organizacjach oraz podnoszenie efektywności zawodowej i osobistej pracowników.



Ul. Miernicza 40 lok. 112  
05 – 800 Pruszków  
Telefon (0 22) 219 50 02  
Faks (0 22) 490 59 09  
e-mail:info@tvga.pl  
**www.tvga.pl**



**COACHING**





### KIEDY SKORZYSTAĆ Z COACHINGU?

- gdy chcesz przeanalizować swoją aktualną sytuację zawodową i/lub osobistą
- gdy chcesz znaleźć równowagę między życiem osobistym i zawodowym
- gdy potrzebujesz mobilizacji do działania
- gdy chcesz wzmocnić swoją pozycję zawodową
- gdy przygotowujesz się do zmiany zawodowej i/lub osobistej
- gdy chcesz opracować nowe strategie działania
- gdy chcesz właściwie ukierunkować swój rozwój
- gdy chcesz przeanalizować efekty swoich działań



### CO TO JEST COACHING?

Coaching jest procesem, który pomaga Klientowi w przyspieszeniu tempa jego osobistego rozwoju, polepszeniu efektów działania i podniesieniu jakości funkcjonowania.

W procesie tym Klient decyduje:

- jakiej zmiany chce dokonać w swoim życiu i jak bardzo jest zdeterminowany, aby ta zmiana miała miejsce
- kiedy zakończy się coaching
- jaki będzie jego rezultat.

Dla Klienta rezultatami mogą być bardziej konkretne cele i decyzje, optymalizacja działań, świadomość swoich naturalnych zdolności i pełniejsze z nich korzystanie.

Coach zachęca Klienta do podejmowania działania w celu realizacji jego planów.

**„Nie możesz człowieka nauczyć niczego. Możesz mu tylko pomóc odnaleźć to w sobie.”**

*Galileo Galilei*

### RODZAJE COACHINGU

W zależności od celu, na jakim koncentruje się coaching rozróżniamy:

- **coaching kariery/zawodowy** – coaching związany z rozwojem zawodowym, awansem i karierą Klienta; przeznaczony jest dla osób potrzebujących wsparcia w zawodowym dookreśleniu się,
- **coaching osobisty/ życiowy** – klientem coacha jest osoba, zgłaszająca się na coaching poza strukturami swojej firmy; ten rodzaj coachingu prowadzony jest w obszarze sfery osobistej człowieka i dotyczy tematyki takiej jak: realizacja życiowych wizji, przygotowywanie planów, tworzenie i utrzymywanie związków (partnerskich i rodzinnych), zdrowie i urody, sprawy finansowe, wychowywanie dzieci,
- **coaching kadry zarządczej** - coaching kierowany do kadry kierowniczej; służy rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, negocjacji, zarządzania osobistym potencjałem, pracy ze stresem

### PARTNERSTWO W COACHINGU

Przez partnerstwo w coachingu rozumie się współzaangażowanie obu stron w proces zmian.

Klient ponosi 100% odpowiedzialności za swoje zaangażowanie, decyzje, działania i rezultat i w tym sensie jest „właścicielem” efektów.

Coach jest w 100% odpowiedzialny za swoje zaangażowanie, czystość metodologiczną, stworzenie bezpiecznych warunków do prowadzenia coachingu oraz za własny rozwój i poziom swoich umiejętności coachingowych.



### JAK PRACUJE COACH?

Praca coacha polega głównie na słuchaniu, zadawaniu pytań oraz dzieleniu się z Klientem nieoceniającymi obserwacjami.

Rolą coacha jest umacnianie i wspieranie Klienta, a także towarzyszenie mu w jego drodze ku zmianom i podtrzymywanie jego motywacji.



Coaching prowadzony jest w formie sesji coachingowych, odbywających się podczas osobistych spotkań Klienta z coachem lub telefonicznie.

Najczęściej sesje coachingowe trwają 1 godz. i odbywają się mniej więcej co 2 tyg.

Podczas pierwszej, bezpłatnej sesji coachingowej określone są szczegółowe zasady współpracy pomiędzy Klientem a coachem.

Jest to ważne spotkanie, w czasie którego Klient przedstawia coachowi swój problem, po czym obie strony oceniają, czy i na jakich zasadach chcą dalej współpracować.

W celu przeprowadzenia właściwego i efektywnego coachingu niezwykle istotne jest dopasowanie Klienta i coacha tak, aby obie strony czuły się dobrze w wiążącej je relacji.

### KIM JEST COACH?

Coach to osoba, która pomaga Klientowi:

- znaleźć równowagę pomiędzy życiem osobistym a zawodowym
- pozostać lub powrócić na wytyczone drogi
- odkryć i pamiętać o wartości
- zmienić to, co warte zmian.