

# Ratunku! Nic mi nie wychodzi. Spokojnie. Potrzebny jest coach

Z mieszkającą w Katowicach Katarzyną Heleną Kowalską, coachem, autorką książki „Skuteczny coaching...” o tym, po co zwykłemu człowiekowi coach i jak zmienić swoje życie na lepsze i na stałe, rozmawia Katarzyna Pachelska

## Po co zwykłemu człowiekowi coach?

Przychodzi taki moment w życiu człowieka, że pragnie on zmiany w swoim życiu. Chce żyć w zgodzie z samym sobą, w pełni. Nie godzi się na bylejaką, na przeżycie życia tak jak inni. Chce być szczęśliwy, żyć z pasją, z radością. Ja mu pomagam w osiągnięciu celów, w zmienianiu siebie, a nie narzekaniu na innych. Przykładem jest 40-paroletni mężczyzna, który był w strasnym dołku. Wyrzucili go z pracy, jego żona była w depresji, syn właśnie miał zdawać maturę. Trafił do mnie przez przypadek. W dwa dni przygotowałam go do rozmowy rekrutacyjnej w Niemczech. Pojechał i pokazał taką prezentację, że zrobił furorę. To było dwa lata temu. Do dzisiaj utrzymujemy kontakt.

## Dlaczego w tym przypadku używa się angielskiego określenia „coach”, a nie polskiego „trener”? Czym się różni jeden od drugiego?

Trener uczy, a nawet czasami poucza. A nikt nie lubi być pouczanym, jak ma żyć, co jest dla niego najlepsze. Sama nigdy nie lubiłam, jak mi mówiono, co i jak mam robić. Kiedy trafiłam na coaching ujęło mnie to, że spotkałam ludzi, którzy zaakceptowali mnie taką, jaką jestem. Że nie robili ze mnie misia, którego trzeba naprawić, przerobić moje traumy z dzieciństwa. Z coachem można się spotkać tu i teraz, to osoba pozytywnie nastawiona do mnie, skoncentrowana na mojej osobie i tym, co ja chcę, która pomaga mi ukierunkować mnie w kierunku mojej najlepszej przyszłości. Jesteśmy tu i teraz, zostawiamy przeszłość, wyznaczamy cele i zastanawiamy się, jak je zrealizować. Każdy z nas ma różnego rodzaju ograniczenia, blokady. Często świetnie umiemy sobie postawić cel, ale nie potrafimy go zrealizować, bo coś nas blokuje. Wychodzą takie rzeczy, których nie jesteśmy do końca świadomi.

## Jakie to są na przykład blokady?

Lęki, strach albo coś takiego, co jest związane z cyklem zmiany. Często ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że aby zmienić coś na lepsze, niestety na początku bywa tak, że robi nam się gorzej. Najpierw musimy odgruzować trochę starych rzeczy. W tym momencie wielu ludzi poddaje się, nie idzie dalej, bojąc się zmian. Czasami ludzie źle się

czują, chorują albo czują, że muszą przespać cały dzień, bo organizm się tego domaga. Na tym właśnie polega pierwszy krok, by się spotkać ze swoim strachem czy wyczerpaniem. Czasami udajemy, że jest świetnie w życiu, a coach obnaża ze wszystkich iluzji. Zdejmujemy maskę i zastanawiamy się, co z tym zrobić. Coach ma mieć takie kompetencje, by zauważać takie sytuacje. Musi sam też stale pracować nad sobą i mieć doświadczenie życiowe. Ja mam już prawie 42 lata. Udało mi się w wieku 30 lat osiągnąć sukces w międzynarodowej korporacji na Śląsku, gdzie rynek nie sprzyja kobietom i zrobiłam tam karierę. Oprócz tego mam też ciężkie doświadczenia życiowe za sobą. Jestem po rozwodzie, zmieniłam miejsce zamieszkania, zawód, co też nie jest łatwe. Dzięki temu rozumiem ludzi. Oprócz wiedzy i certyfikatów, doświadczenie jest niezwykle ważne.

## Czy każdy człowiek może być poddany coachingowi?

Nie. Taki, który może, jest stabilny emocjonalnie. Terapia zaś polega na doprowadzeniu osoby, która jest w stanie zachwiania emocjonalnego do poziomu zero, do poziomu równowagi emocjonalnej. Od stanu o w górę – jest coaching. Osoba, która może być poddana coachingowi musi więc być stabilna, ale nie musi być pewna siebie. Coach będzie się koncentrował, by ją wzmocnić. Ja łączę jednak doświadczenie menadżera, coacha, trenera, ale też terapeuty. Pomoc psychologiczna, zwłaszcza na początku, jest konieczna. Bo przecież rzadko trafiają do mnie klienci, którym się wszystko świetnie układa. Trafiają do mnie osoby, które mają problemy.

## Jakie najczęściej?

Związane ze stresem i sensem życia. Ludzie nie radzą sobie ze stresem, tracą sens życia i pracy, nawet jeśli są na wysokich stanowiskach i świetnie zarabiają. Brakuje im pasji, są wypaleni, mają pustkę w sobie. Drugi obszar to praca i kariera w zgodzie ze sobą. Pomagam ludziom ewolucyjnie zmieniać swoje życie. Zabraniam żadnych rewolucji w ciągu dwóch tygodni od pierwszej sesji. Sesje są intensywne, dużo się na nich dzieje, ludzie wychodzą pełni energii, zmotywowani. Ale nie o to chodzi, by impulsywnie podejmować decyzje. Pomagam

ludziom iść swoją własną drogą. W tym przypadku – pracować w zgodzie ze swoimi wartościami. Trzeci obszar to sprawy damsko-męskie, czyli szeroko pojmowane związki. To nie są tylko sprawy miłosne, ale też relacje między ludźmi, w życiu, przyjaźni, rodzinie, pracy.

## Dlaczego potrzebny jest aż coach? Nie wystarczy rozmowa z mamą, siostrą albo inną bliską osobą?

Mama, przyjaciółka czy nawet mój facet nie muszą wcale mieć ochoty na zajmowanie się moimi problemami, bo swoich mają wystarczająco dużo. Nie muszą znać się na tym, o czym chcemy z nimi rozmawiać. No i niestety z bliskimi ludźmi łączy nas więź emocjonalna, a ona zaburza obiektywizm. Nie są w stanie spojrzeć na mnie z boku. Mamie czy facetowi na pewno nie powiedziałabym o pewnych moich tajemnicach. A coach ma mieć kompetencje, wiedzieć jak mi pomóc, jak zadać odpowiednie pytanie, jak mnie pokierować, wzmocnić, dowartościować. Nie każdy się nadaje na coacha. Mnóstwo ludzi chce pomagać innym, ale wypala się przy tym, męcząc.

## Czego coach nie jest w stanie zrobić?

Niczego, jeśli klient się na to nie otworzy, nie zaufa mu i nie szanuje go. To podstawa relacji coach-klient. Ja niczego na siłę nikomu nie wcisnę i nie zmienię za niego. Wszelkich zmian i działań musi dokonać klient. Coach nie może mieć żadnych założeń przed sesją. Rozmawiamy tylko o tym, o czym chce klient. Ja jestem narzędziem, przez które przepływają problemy klienta, ale to nie są ani moje problemy, ani ja nie jestem wszytkowiedzącym guru.

## Ile trwa pełna sesja u pani?

To sześć 1,5-godzinnych spotkań, jedno na dwa tygodnie. Prawdziwy przełom następuje zwykle w połowie. Jeśli pracujemy przez trzy miesiące, to widać trwałe zmiany na lepsze w życiu klienta. Między sesjami utrzymujemy kontakt internetowy czy telefoniczny. Zresztą sesje przez internet to przyszłość coachingu i w tym się zamierzam specjalizować.

## Ile kosztują sesje?

150 zł za jedno spotkanie. Teraz chcę zrobić krótsze sesje internetowe, które będą tańsze. Katarzyna Pachelska



Katarzyna Helena Kowalska pięć lat temu rzuciła karierę w korporacji, byając się tym, co lubi najbardziej

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

## POMOGŁA SOBIE, POMAGA INNYM

**Katarzyna Helena Kowalska ma 42 lata. Mieszkała w Rybniku, teraz w Katowicach. Porzuciła karierę w korporacji, by zajmować się m.in. coachingiem.**

Jest też trenerem biznesu, mentorem kariery, konsultantką ds. strategicznego zarządzania personelem (HR) i rozwoju osobistego.

W zeszłym roku nakładem gliwickiego wydawnictwa One Press ukazała się jej pierwsza książka „Skuteczny coaching. Jak zostać najlepszym trenerem osobistym i zmieniać życie innych na lepsze”. Zapowiada następną. Prowadzi firmę Pełnia Efektywności (www.pełnia.com). KAP



FOT. APC

## WYPRÓBUJ TE ĆWICZENIA SAM NA SOBIE

**Dręczy Cię jakieś zmartwienie? Zamiast się dołować, przepracuj je wykorzystując listę sześciu pytań (tzw. najgorszych możliwych scenariuszy) dr. Neila Fiorego.**

1. Jaka jest najgorsza rzecz, która się może przydarzyć?
2. Co bym zrobił, gdyby najgorsze naprawdę nastąpiło?
3. W jaki sposób można zredukować nieprzyjemne uczucia i kontynuować pracę, mając możliwie największe poczucie szczęścia, jeśli wydarzy się najgorsze?
4. Jakie mam inne możliwości?
5. Co mogę teraz zrobić, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo nastąpienia tego przerażającego wydarzenia?
6. Czy jest coś, co mogę zrobić, aby zwiększyć swoje szanse na osiągnięcie celu?

**Mów pozytywnie. Ćwiczenie pt. „Czego chcę zamiast tego?” pomoże Ci ustalić i zebrać wszystko, co w tym momencie Ci przeszkadza**

**i czego nie chcesz już więcej. Zamienisz wszelkie negatywy swojego obecnego życia na pozytyw, a tym samym wyznaczysz sobie nowe cele, do których warto dążyć.**

1. Weź czystą kartkę papieru. Upewnij się, że nikt i nic nie będzie Ci przeszkadzał.
2. Podziel kartkę na dwie równe części w poziomie.
3. U szczytu kartki, na środku jej lewej części napisz wyraźnie, dużymi literami NIE CHCĘ WIĘCEJ. Analogicznie na środku prawej części napisz ZAMIĄST TEGO CHCĘ, a następnie narysuj pod tymi napisami poziomą kreskę – zaczynasz w ten sposób tworzyć swoją tabelkę.
4. Po lewej stronie zacznij spontanicznie wpisywać wszystkie pojawiające się myśli, najlepiej punkt po punkcie. Niczego nie oceniaj, nie ukrywaj przed samym sobą, nie usprawiedliwaj ani nie unikaj. Np. NIE CHCĘ WIĘCEJ spóźniać się do pracy.
5. Pisz aż wyczerpią się

- wszystkie Twoje myśli.
6. Później przyjrzyj się pierwszemu wpisowi po lewej stronie kartki i zastanów się, co chcesz zamiast tego.
7. Wpisz odpowiednie przeciwieństwo po prawej stronie tabelki.
8. Niech ta tabelka przez jakiś czas w Tobie popracuje. Zaglądaj do niej co jakiś czas, weryfikuj ją i uzupełniaj.
9. Teraz, kiedy już wiesz, czego chcesz, zacznij działać!

**Afirmacje – zdania wpływające na poziom samoakceptacji.**

Afirmacja polega na pisaniu, słuchaniu lub powtarzaniu pozytywnych twierdzeń na temat własnej osoby, co po jakimś czasie (zaleca się ich regularne powtarzanie przez 21 dni z rzędu) ma prowadzić do skutecznej identyfikacji z ich treścią. Najlepiej robić to w określonej z góry porze dnia, np. tuż po przebudzeniu lub przed pójściem spać. Poprzez słowa w tym przypadku tworzymy swoją lepszą przyszłość.