

Rozmowa z Katarzyną Kowalską, coachem, trenerką, konsultantką

## Do celu skutecznie i z pasją

### Czym zajmuje się coach – partner w rozwoju?

Dla mnie profesjonalny partner w rozwoju jest połączeniem prawdziwego przyjaciela, któremu można powiedzieć o wszystkim, nauczyciela duchowego i inspiratora. Płacimy mu, więc jest to relacja zawodowa, a nie prywatna, ale stanowi to duży plus. Spotkania odbywają się w regularnych odstępach i w tym czasie coach jest całkowicie skoncentrowany na kliencie. Pomaga mu znaleźć właściwe rozwiązania. Czasem pełni funkcję czysto szkoleniową, innym razem jest trochę konsultantem. Dobry coach powinien być również wymagającym trenerem, który dopilnuje, by klient dał z siebie jak najwięcej.

### Pilnuje, by nie zabrakło mu motywacji?

Rozwój wymaga poświęceń. Polega na przekraczaniu własnych ograniczeń. Jest możliwy tylko wtedy, kiedy przekraczamy swoją sferę komfortu. Jeśli poruszmy się tylko w jej obrębie, nie rozwijamy się. To często wiąże się ze zniechęceniem, ze strachem. Rola coacha polega na tym, żeby te wszystkie zmiany były adekwatne do możliwości i zasobów, którymi klient dysponuje tu i teraz. Sami bardzo często nie potrafimy tego zrobić. Wyznaczamy sobie wielkie cele i wtedy przychodzi zniechęcenie, wycofujemy się z niekomfortowej sytuacji albo stawiamy sobie cele zbyt mało ambitne, które nas nie motywują.

### Czym różni się to od psychoterapii?

Do terapeuty klient przychodzi, żeby się wygadać, wypłakać, dać upust swoim emocjom czy znaleźć ukojenie w bólu psychicznym. My się tym nie zajmujemy. To nie znaczy, że nie pracujemy z emocjami, z lękiem, z poczuciem własnej wartości czy radzeniem sobie ze stresem. Różnica polega na tym, że coaching koncentruje się na tu i teraz – teraźniejszości i przyszłości. Przeszłość pozostawiamy za sobą, a co naj-

wyżej sięgamy do niej po to, by wyciągnąć z niej pozytywne doświadczenia. Jeżeli klient płacze przez całą sesję, odczuwa silny ból psychiczny, to byłabym nie fair wobec niego, próbując realizować coaching. Wówczas sugeruję kontakt z psychoterapeutą.

### A ile wspólnego coach ma z guru?

Nie mam nic przeciwko różnym guru, ale wolę zostawić ich w spokoju i raczej w Indiach, aniżeli porównywać do profesji coacha. Coach jest raczej rodzajem nauczyciela duchowego – inspiruje i prowadzi. W tej pracy bardzo ważne jest rozwijanie takich cech jak współczucie, empatia, tolerancja, nawet umiejętność wybaczenia i wdzięczności. To są wartości duchowe bardzo potrzebne również w życiu zawodowym: kiedy mamy złe relacje ze współpracownikami, z szefem, nie umiemy się odnaleźć, współdziałać z innymi ludźmi, wybaczać, tolerować innych takimi, jacy są, to współpraca nie będzie się układała.

### W jakich sytuacjach przydaje się coach?

Ludzie zwracają się o pomoc do coachów, kiedy szukają dla siebie rozwiązań na przyszłość, przede wszystkim w kwestii rozwoju własnej kariery zawodowej, a także gdy potrzebują motywacji do działania w trudnej sytuacji życiowej, w okresie wypalenia zawodowego, zagrożenia zwolnieniem z pracy itp. Idealnie byłoby, gdyby każdy człowiek na pewnym etapie swojego życia miał takiego coacha. Zresztą chyba wszyscy kiedyś mieliśmy kogoś podobnego, kogoś, kto odegrał znaczącą rolę w kształtowaniu naszej osobowości i planów życiowych – nauczycieli, trenerów, mądrych sąsiadów czy też inne autorytety.

### Z czym mamy największe problemy?

Na pewno trudność sprawia precyzowanie celów. Zastosowanie ma tutaj m.in. zasada SMART wykorzystywana często w biznesie. Cele muszą być skonkretyzowane, mierzalne, akceptowalne i osiągalne, czyli odpowiednie dla danej osoby, realne i określone w czasie. Ja jeszcze dodaję tutaj regułę z NLP (programowania neurolingwistycznego), która dotyczy tzw. ekologii celów. Zgodnie z nią cele powinny uwzględnić środowisko, otoczenie, by nie spowodowały nagłej rewolucji w życiu prywatnym i zawodowym. Pytanie: „Czego naprawdę pragniesz?” jest bardzo trudne. Ludzie nie potrafią sobie na nie odpowiedzieć. A nawet jeśli zaczynają o czymś opowiadać, nie ma w tym często energii, uczucia, ekscytacji. Wydaje im się, że czegoś chcą, ale okazuje się, że to jest cel kogoś innego: niespełnione marzenia taty i mamy, sąsiada, który ma piękny dom, więc wydaje im się, że oni też dokładnie tego chcą. Może się komuś np. wydawać, że chce pełnej rodziny i trójki dzieci, a okazuje się, że najbardziej będzie się spełniać, żyjąc przez jakiś czas samotnie i podróżując po świecie. Ludzie bardzo często nie osiągną sukcesów nie dlatego, że są źli, niezdolni, nie tacy jak trzeba. Wszyscy są tacy jak trzeba! Tylko bez wiedzy, czego chcą, jakie mają talenty i pasje, nie potrafią siebie umiejscowić. Idą na ślepo. Coach pomaga to zweryfikować. I nie opiera się tutaj na stereotypach, ale na indywidualnym systemie wartości klienta, zupełnie odrębnym od tego, który mają znajomi i rodzina.

### Czy kontakt z coachem często powoduje jakieś przełomowe zmiany w życiu?

Nawet jeśli człowiek coś ważnego odkryje, np. że czuje się cały czas wykorzystywany lub zaniedbywany w jakiejś relacji i chce to zmienić, staram się, żeby to nie była zmiana rewolucyjna. Czasami przełomy są potrzebne, tylko warto być do nich przygotowanym. Trzeba znać konsekwencje swoich wyborów i świadomie podjąć decyzję.

**Rozmawiała: Anna Kontek**



Fot. Piotr Kor

## Katarzyna Kowalska

Coach, trener, konsultant z kilkunastoletnim doświadczeniem pracy w korporacjach, w tym jako dyrektor personalny, członek zarządu. Od 2000 roku specjalizuje się w zarządzaniu i rozwoju personelu. Prowadzi w Katowicach własne Centrum Efektywności Pełnia ([www.pelnia.com](http://www.pelnia.com)).