

Coaching inseamna “antrenament” si este un termen imprumutat din sport.



Coaching-ul se refera la un parteneriat intre un coach (antrenor) si clientul sau, client care doreste sa atinga un obiectiv anume, in sensul evolutiei sau cresterii performantei sale – in plan profesional sau individual.

Aparut in urma cu mai mult de 25 de ani si puternic influentat de succesul, peste ocean, a programarii neuro–lingvistice, coachingul a evoluat ca metoda de dezvoltare personala si este, actualmente, o ramura de consultanta extrem de prolifica, foarte apreciata - cu rezultate excelente si, uneori, chiar uimitoare. Are o viziune eminentemente practica si pozitiv orientata spre dezvoltarea potentialului uman.

Exista multe tipuri sau sisteme de coaching – si se poate spune ca fiecare coach are propria sa cale de a-si conduce clientul catre telurile pozitive pe care acesta si le-a stabilit. Exista coaching **eclectic**, coaching **specific** - NLP, neuro-semantica, coaching sistemic, focusing, analiza tranzactionala etc - sau coaching **informal**, de exemplu coachingul bazat pe principii spirituale.

Veti intalni, in esenta:

1. **Business Coaching**: “executive”, “corporate”, “career”, “leadership” coaching sunt doar cativa dintre termenii pe care ii puteti gasi in articole, pagini web sau carti. Acest tip de coaching este adresat cresterii performantei in plan profesional - de la abilitati de comunicare la cele manageriale, de branding personal si multe altele.

2. **Life Coaching**: se adreseaza vietii personale, acolo unde oamenii vor sa dezvolte relatii mai bune, sa comunice eficient, sa isi stabileasca scopuri armonioase a caror atingere genereaza satisfactie, echilibru, autocunoastere, autocontrol, sanatate etc.

Coachingul are ca si principiu de baza convingerea ca orice om are in el toate resursele necesare atingerii obiectivelor benefice pe care si le poate propune. Nu se bazeaza pe conceptul de *personalitate*, asa cum este el formulat de psihologia academica, si considera ca acest concept - desi are anumite beneficii - limiteaza viziunea asupra fiintei umane si asupra accesului la potentialul ei imens, dintre care o parte este, aproape intotdeauna, latent. *Opereaza atat cu mintea constienta, cat si cu subconstientul, in functie de tipul si metoda de coaching.*

Ce nu este coachingul?

1. Nu este psihoterapie: aceasta presupune existenta unei afectiuni psihice si a unui psihodiagnostic, precum si a unor metode de remediere.
2. Nu este consiliere psihologica: consilierea se adreseaza indivizilor sanatosi, are in centru evaluarea psihologica si sfatuirea clientului, in scopuri adaptative.
3. Nu este mentoring: acest proces presupune ca un expert intr-un domeniu profesional anume sa "ia sub aripa protectoare" si sa il supervizeze pe un alt coleg, cu un grad de experienta mai mic.
4. Nu este training: nivel in care grupuri de oameni sunt instruiti, in cadrul unui proces de formare cu tema specifica.

Daca schimbarea pe care o initiaza psihoterapia este una de *remediere*, schimbarea propusa de coaching este una g  
*enerativa*

- care opereaza cu abilitati, talente, cunostiinte, cu scopul de a crea ceva calitativ superior. Clientul care se adreseaza unui coach are aspiratii catre ceva mai bun, are vise, dorinte sau chiar viziuni indraznete si este in cautarea unor mijloace de a le duce la indeplinire.

Coachingul este asociat cu una sau mai multe dintre dorintele importante ale unui om:



1. **evolutia** constienta - intelegere, autocunoastere si depasirea unor limite,
2. atingerea **performantei** intr-un anumit context,
3. definirea si atingerea nivelului de **excelenta** individuala.

In coaching accentul este pus pe identificarea *resurselor* pe care fiecare persoana in parte le are si pe construirea unor *strategii* care e sa permita atingerea telurilor pozitive dorite. In plus, de coaching pot beneficia si echipele si organizatiile.

Coaching inseamna, asadar, succes si dezvoltare!