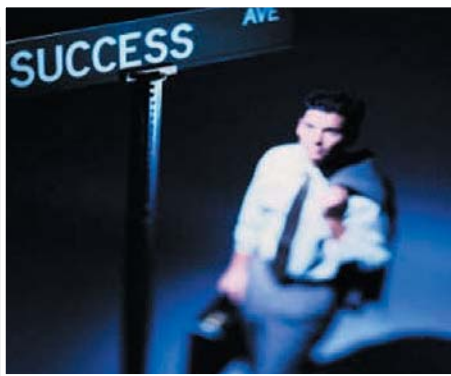


JAK OSIĄGNAĆ PEŁNĄ MOTYWACJĘ DZIĘKI COACHINGOWI

Adam Dębowski



Temat motywacji w pracy zawsze jest na topie. Dlaczego? Ponieważ wечно poszukujemy odpowiedzi: Jak być zaangażowanym? Jak zrobić, aby się chciało? Jak sprawić, aby pracownicy byli zmotywowani? Uważamy, że często jest to kluczem do sukcesu. Mamy ogromną motywację do szukania sposobów i technik na motywację. To co jest kluczowe, to odnalezienie skąd motywacja się bierze i jak sprawić, aby nie musieć się

ciągle nakręcać, ale posiadać stały potencjał energii, który daje siłę i chęć do działania. O tym między innymi mówi model Coaching Value System™ oraz metoda Creating Your Future®

Cały artykuł jest oparty o pracę zarówno nad sobą, jak i z moimi klientami. Dlatego też potraktujemy ten tekst jako całościowy proces coachingowy. Jeśli szukasz motywacji i skutecznych metod do pracy nad sobą, znajdziesz tutaj to, co się naprawdę sprawdzi. Jeśli jesteś coachem, warto wykorzystać te metody w pracy ze swoimi klientami. W przedstawieniu całej koncepcji mojego modelu Coaching Value System™ skorzystam z coachingu z Bartkiem (imię zmienione).

Bartek jest menadżerem w jednej z firm IT. Osiągnął dobre stanowisko

i wyniki, ale się zatrzymał. Od ponad roku czuł niedobór energii do działania i brak zaangażowania. Jego efektywność i zadowolenie z pracy spadało. Nie wiedział, czy ma odejść, czy zostać, czy będzie tak trwał w marazmie. Stwierdził, że wybierze się na coaching, ponieważ czytał, że może to pomóc. Gdy skontaktowaliśmy się po raz pierwszy, ustaliliśmy początkowe cele. Bartek określił, że musi zdobyć motywację, musi się nakręcić, aby mieć siły do realizowania projektów. Jak to bywa w 95% przypadków, źródło rozwiązania nie jest tam, gdzie klientowi się wydaje. Dlatego coaching nabrał zu-

pełnie innego wymiaru. Znacznie głębszego i szerszego.

ODKRYJ TO KIM JESTEŚ NAPRAWDĘ

W poprzednim wydaniu Business Coaching Magazine opisywałem koncepcję Coachingu Wartości, który opiera się na wydobyciu prawdziwych wartości człowieka, które go definiują. Dzięki temu możemy zacząć odnajdywać jego potrzeby, a następnie cele i plany. Ideą Coaching Value System™ jest dojście do głębi. Do nieświadomych zasobów, które są w każdym, ale często są nieświadomo-

mione. Gdy osoba zacznie uczyć się odkrywania w sobie tego co najistotniejsze i wreszcie złapie kontakt z „prawdziwym” sobą, wtedy rzeczy zaczynają się dziać. Nie jest to kwestia oczywiście jednego spotkania albo dnia. Potrzebujemy pracować na różnych poziomach, różnymi metodami, aby znaleźć do danej osoby, odpowiedni „kod dostępu”, dzięki któremu klient poczuje w pełni siebie i to, w którym kierunku chce iść.

Jak to robić? Zlokalizuj jakie role pełnisz w swoim życiu: np. mąż, pracownik, sportowiec itp. Do głównych „tożsamości” zacznij lokalizować swoje war-

Na ile chcesz nimi żyć? Czy czujesz spójność, gdy mówisz o tym co ważne?

To nie jest szybki proces. Wymaga on uwagi i dojrzałości.

Bartek potrzebował kilku spotkań, aby zacząć faktycznie odkrywać to, co w nim naprawdę siedzi. Zarazem istot-

tów albo szefów. I może czasami jest to prawda. Jednak ile można przenosić odpowiedzialność na innych? W Time Line Therapy® mówimy: często, aby osiągnąć swoje cele w przyszłości, należy uwolnić się od negatywnych emocji i ograniczających przekonań w przyszłości.

„Życie to proces stawania się sobą, na miarę jaką sobie wyznaczasz”

Adam Dębowski

ne dla niego były rozmowy z bliskimi osobami, które były zadaniem coachingowym.

I taka też sytuacja pojawiła się u Bartka. Opowiadał, jak był wcześniej u dwóch psychologów, jak czytał książki o motywacji i nic. Podczas naszej pracy nie miał energii do robienia zadań coachingowych, które miał realizować w domu. I podczas tej sesji odkryliśmy o co chodzi. Zaczęliśmy pracę poprzez metody TLT®. Pojawił się fascynujący mechanizm: Nie mogę się zmieniać, nie mogę realizować swoich celów, ponieważ oznaczałoby to porzucenie wartości rodzinnych. Patrząc na to z boku, być może ciężko to zrozumieć. Co ma jedno do drugiego? Okazuje się, że ma. Otóż, zawsze gdy Bartek chciał się rozwijać i realizować wyzwania, pojawiała

Coaching Value System™ (wybrane elementy)

1. Odkryj swoje wartości i potrzeby
2. Uwolnij się od blokad i ograniczających przekonań
3. Wyznacz prawdziwe cele spójne z Tobą i innymi obszarami swojego życia
4. Naucz się korzystać z Nieświadomego Umysłu

tości, poprzez pytanie – Co jest dla mnie ważne? Co jest dla mnie najważniejsze? Aby wydobyć te prawdziwe, potrzebujesz dać sobie czas na sprawdzanie tych wartości.

Na ile faktycznie je realizujesz w życiu? Na ile one dają Ci poczucie sensu?

ODBLOKUJ SIĘ OD OGRANICZEŃ

Bardzo często okazuje się, że osoba nie jest w stanie realizować swoich planów, ponieważ coś ją wewnątrz ogranicza. Często przenosi odpowiedzialność na zły okres w życiu, na pracowników, klien-

5 GŁÓWNYCH MYŚLI

1. Odnajdź to co siedzi głęboko w Tobie poprzez Twoje prawdziwe potrzeby w życiu prywatnym i zawodowym (Coaching Value System™).
2. Zlokalizuj wartości i cele organizacji, a następnie poszukaj spójności między tymi dwoma światami.
3. Jeśli to konieczne uwolnij się od ograniczających przekonań i negatywnych emocji z przeszłości, które mogą w Tobie tkwić i blokować możliwość realizowania się w przyszłości (Metody Time Line Therapy®).
4. Pamiętaj, aby to co robisz miało SENS, dawało Ci PRZYJEMNOŚĆ, abyś robił to w czym JESTEŚ DOBRY (Model SPP według Tal Ben-Shahar).
5. Wbuduj swoje cele na poziomie nieświadomym, abyś w pełni czuł spójność z tym, co chcesz robić (Creating Your Future®).

się blokada na poziomie nieświadomym: nie rób tego, bo zniszczysz to, co ważne. Zniszczysz ideały rodzinne, które mówiły zawsze „nie wychylaj się, bądź w cieniu, nasza rodzina tak robiła i dzięki temu nie miała żadnych problemów”. Bartek okazał się kolejnym klientem coachingowym, który dostrzegł co tak naprawdę nie pozwalało mu iść do przodu. Dzięki coachingowym metodom Time Line Therapy® potrafimy sobie z tym skutecznie poradzić.

Zadaj sobie pytania:

- Kiedy podjąłem decyzję o tym, aby mieć to ograniczające przekonanie?
- Jaką nową decyzję chcę podjąć?
- Czy jest to moje przekonanie, czy wzięłem je od kogoś innego?
- Czy warto mieć to przekonanie, czy warto się od niego uwolnić?
- A gdyby inne przekonanie było prawdziwe, to jak bym wtedy myślał i się czuł?

- Jak możesz połączyć to co ważne z przeszłości i to co ważne w przyszłości?

ODNAJDŹ SPÓJNOŚĆ W INNYCH OBSZARACH

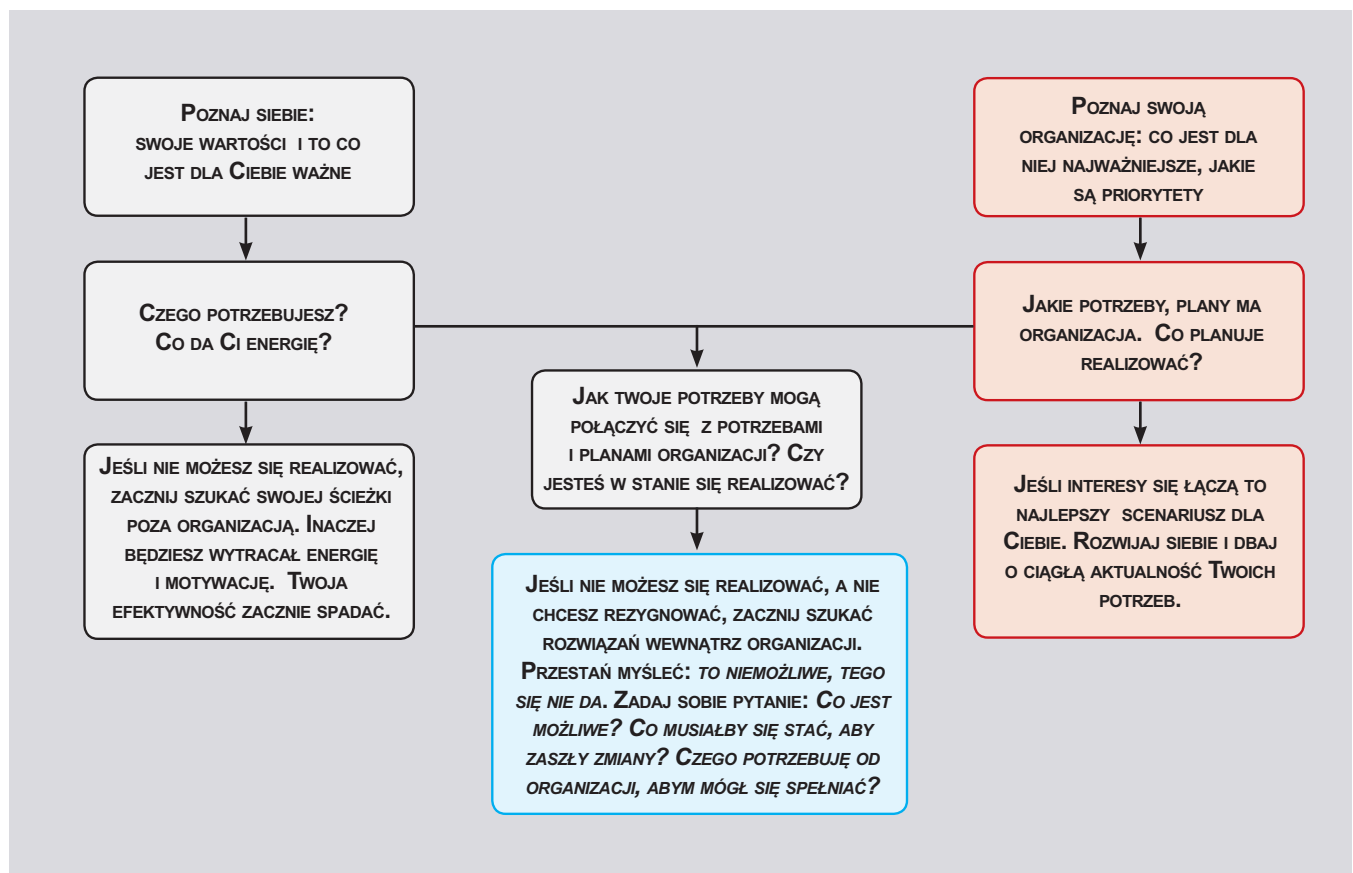
Gdy odkrywasz to, co jest dla Ciebie istotne i odblokowujesz się od barier, czas zastanowić się nad tym, jak Twoje indywidualne potrzeby łączą się z potrzebami i planami organizacji, w której pracujesz. Jeśli nie masz przestrzeni na realizowanie się, Twój nieświadomy umysł będzie mówił: Po co masz być zmotywowany, skoro i tak nie możesz osiągać swoich celów. Jeśli blokuje Cię góra, to nie będę wytwarzać energii, ponieważ będziesz czuć frustrację. I tutaj pojawia się moment na decyzje:

- Czy idę w innym kierunku i odchodzę z firmy ponieważ już dłużej nie wytrzymam? (dla niektórych jedyny scenariusz).

- Dostosowuję siebie do organizacji, zmieniam swoje wartości albo je tłumię. (niezdrowe ani dla Ciebie, ani w dłuższej perspektywie dla organizacji).
- Szukasz sposobu, jak można zmienić standardy w organizacji (jeśli to możliwe), aby móc się realizować. Wymaga to często zmiany świadomości innych osób, w szczególności zarządzających. To jest test dla organizacji, czy jest elastyczna, czy konserwatywna. Często bez coachingu indywidualnego albo grupowego zmiany nie są w stanie zajść.

Jak sprawdzić spójność swoich celów z celami organizacji? Zadaj sobie kilka pytań:

- Co jest najważniejsze dla firmy?
- Co jest najważniejsze dla działu, w którym pracuję?



Rysunek 1. Proces odnajdywania motywacji w pracy

- Czy cele są zapisane, czy wszystko krąży w powietrzu i jest nieformalne?
- Czy cele firmy są realizowane, czy tylko zadeklarowane? Jaka jest rzeczywistość i jakie są prawdziwe podejmowane działania?
- Czy „góra” liczy się z czynnikiem ludzkim i stosuje elementy coachingu? Czy oprócz realizowania założeń firmy tworzona jest przestrzeń dla rozwoju jednostek?
- Jak do tej pory mogłem realizować swoje założenia i potrzeby?
- Co musiałoby się stać, abym mógł lepiej realizować się w firmie?

Bartek zaczął szukać dróg, dzięki którym może realizować się w organizacji. Czuje możliwość zmiany, dlatego chce się w niej rozwijać. Dojrzewa także do myśli, że jeśli nie będą one zachodziły, będzie gotowy do zmiany firmy.

PRACUJ NAD SOBĄ

Sam coaching pozwala odkryć siebie, odblokować i uporządkować wiele spraw. Jednocześnie, to jest dopiero początek. Działając w biznesie musimy posiadać

O AUTORZE



Adam Dębowski Współzałożyciel Instytutu NLP Coaching. 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.

Kontakt

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

podobne standardy, jak sportowcy, czy muzycy – trening odbywa się niemalże codziennie, niezależnie czy jestem dobry, bardzo dobry, czy wybitny. Dlatego też niezwykle istotne jest, aby kontynuować poznawanie nowej wiedzy oraz umiejętności coachingowych i auto coachingowych.

Bartek otrzymał sporo zadań i sposobów na to, jak może dalej się rozwijać. Między innymi dobrym sposobem jest korzystanie z Modelu SPP według Tal Ben-Shahar.

STWÓRZ SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

Bartek już wie, że cele powinny być połączone i oparte o wartości. Jednocześnie, aby czuć w pełni chęć realizowania swojego celu należy korzystać z wiedzy na temat naszej nieświadomości i wpływania na swoje myśli i emocje. Praktyczne narzędzia pochodzą z technik Creating Your Future® stworzonych przez dr Tada Jamesa. Odpowiednio wykonana poniższa technika jest najsilniejszą metodą wyznaczania celu i programowania siebie na realizowanie go. Zarówno ze swojego, jak i z moich klientów doświadczenia wynika, że zastosowanie całego procesu Coaching Value System™ i techniki CYF® daje konkretne efekty. Przejście przez tę metodę daje dużo energii do działania. Wzmacnia wiarę w to, co ma wydarzyć się w przyszłości.

Po całym procesie i kilku spotkaniach, ilość energii, która zaczęła powstawać u Bartka jest niezwykła. Skąd się zaczęła brać?

- Z uświadomienia sobie, co tak naprawdę jest ważne w jego życiu.
- Z odblokowania napięć z przeszłości.
- Ze świadomości, jak może realizować swoje potrzeby w organizacji
- Z kontaktu z nieświadomym umysłem i wyznaczenia konkretnych celów.

Technika Creating Your Future®:

(na cele artykułu została uproszczona, pełna technika wymaga wyjaśnień na żywo)

1. Nazwij konkretnie swój cel:
 - a. Cel musi być konkretny, mierzalny, realny, określony w czasie, precyzyjny, ekscytujący i zapisany na kartce.
 - b. Ogromnie ważne jest, aby zobaczyć ten cel w swojej wyobraźni. Najlepiej, aby był to realistyczny film przed Tobą, jak w kinie, który jest kolorowy i wypełniony szczegółami. Najlepiej zamknąć oczy i przywołać to wyobrażenie. Zawsze tłumaczę klientom: Ten cel musi być taki, aby malarz mógł go namalować, a reżyser nakręcić na podstawie tego obrazu film.
2. Zadzaj sobie pytanie: Co będzie na samym końcu? Jak będzie wyglądała sytuacja, gdy już wszystko będzie gotowe?
3. Wyobraź sobie, że wchodzisz w to wyobrażenie, tak jakbyś tam był. Jak się czujesz, gdyby to było prawdą? Co jest tutaj ważne? Czego doświadczasz? Zadbaj o to, aby to wyobrażenie było jak najbardziej realne.
4. Ponownie wyobraź sobie ten cel przed sobą, jakbyś siedział w kinie. Zobacz siebie w tym obrazie.
5. Wyobraź sobie przyszłość np. jako linię, drogę, którą rozpościera się przed Tobą. Umieść ten obraz na linii czasu, w danym momencie w przyszłości np. za półtora roku.
6. Wyobraź sobie drogę, która łączy teraźniejszość z celem w przyszłości. Bądź świadomy tego, czego potrzebujesz, aby zbliżyć się do tego celu, krok po kroku.