

GESTALT COACHING

METODA U ŠKOLI

mr. sc. **Darko Sambol**, prof. psiholog savjetnik
organizacijski konzultant

Split, 27. 5. 2019. god.

Tko sam ?

Darko Sambol

- prof. psihologije - psiholog savjetnik
- mr. sc. oec.
- MBA ; Cotrugli Business School Zagreb
- NLP Master & Coach
- specijalizacija iz Organizacijskog Gestalt Coachinga u Beogradu

Što radim ?

- individualni Coaching 1 na 1 (ordinacija u Ri, telefon, skype)
- voditelj edukacija/konzultant za osobni /organizacijski i profesionalni razvoj
- Gestalt Coaching u organizacijama; razvoj timova, komunikacija, rješavanje konflikata, anti stress
- NLP (neuro lingvističko programiranje) tehnike osobnog i profesionalnog razvoja...



Odakle krećemo ?



Coaching proces

Individualni ili jedan na jedan



Timski coaching

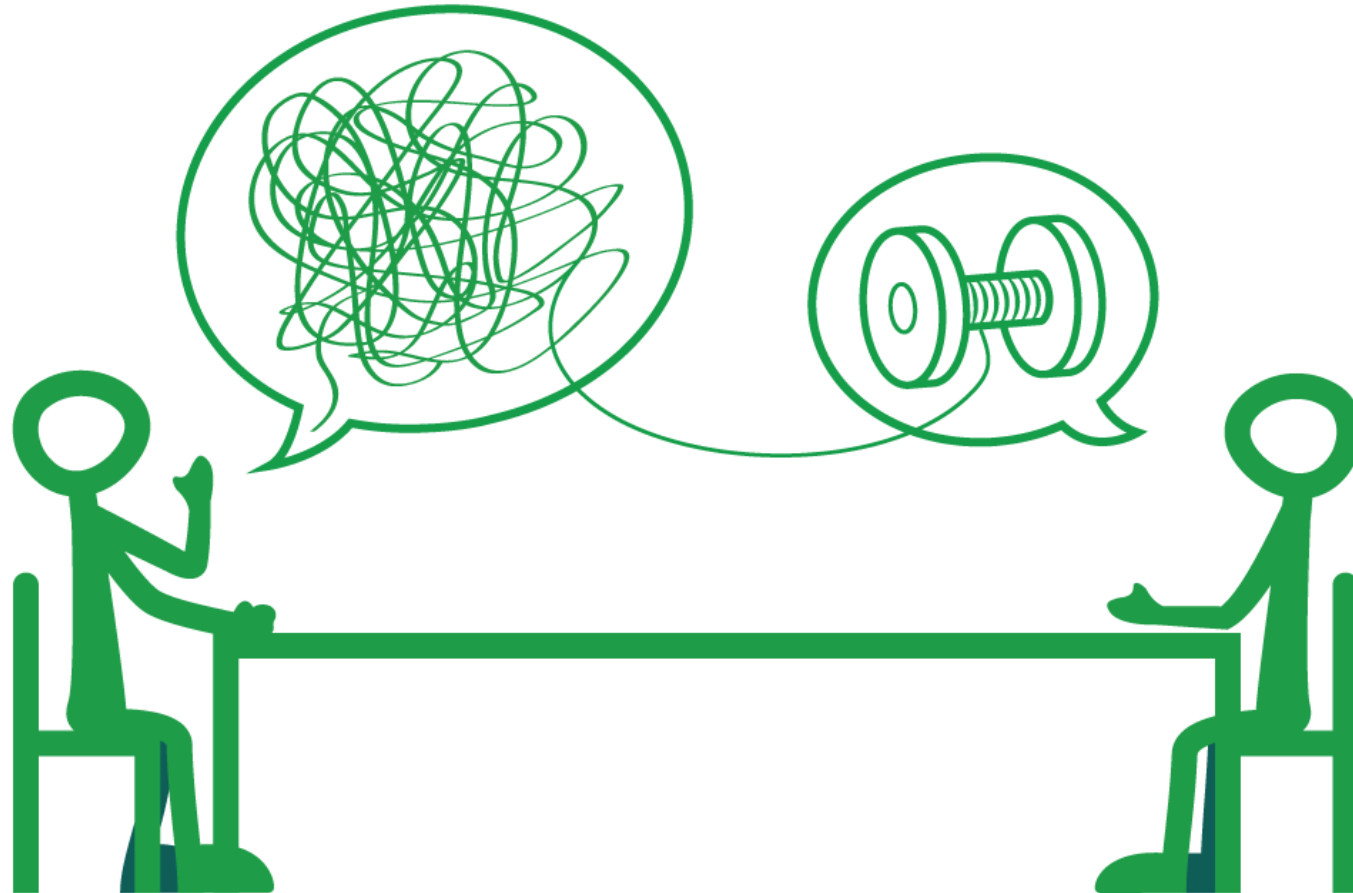


Zašto rad sa kolektivom u školi ?

- ✓ Zato što u njemu rade ljudi
- ✓ jer postoji prirodna sklonost ka stabilnosti i trajnim strukturama (otpor promjenama), **ALI**
- ✓ postoji stalna promjena u unutrašnjosti organizacije i u vanjskom okruženju
- ✓ ljudi provode veliki broj sati na poslu, skoro da živimo u organizaciji
- ✓ organizacijama je potrebno više ljudskosti na poslu



Poanta rada s ljudima / timovima



Primjer:

Coaching moje organizacije - leadership potencijal

- c/b fotografije
- Nivoi iskustava subjektivne realnosti
 - FIZIČKA REALNOST (kako izgleda organizacija)
 - SOCIJALNA/KULTURNA REALNOST (kako tradicija, kultura potiče moj business)
 - EMOTIVNA/BIOGRAFSKA REALNOST (sustav vrijednosti, koje osobine iz porodice donosim, kako ih danas živim, traumatska iskustva organizacije)

Kolektiv je živi organizam



Pojedinac ili tim usmjeren na razvoj



Organizacijski konzalting

...je sistematičan pristup iz domena upravljanja ljudskim resursima.

- Radi se na dugoročnoj odgovornosti prema ljudskim resursima, uzima u obzir dosezanje ciljeva i procese kojima se ti ciljevi ostvaruju.
- Postavlja pitanje “kako” se postižu rezultati u određenoj, specifičnoj organizaciji sa specifičnim ljudima.
- Nudi metode proučavanja i promjene raznih načina djelovanja,
- Bavi se procesima donošenja odluka, postavljanja ciljeva, kontinuiranim poboljšanjem kvaliteta, komunikacijom, projekt menadžmentom, kreiranjem politike preduzeća, unutar grupnim odnosima, upravljanjem konfliktima, razvojem timskog duha itd.

- Organizacija koja ne prati promjene konteksta i ne nalazi put ka kreativnoj i funkcionalnoj adaptaciji biva u „fiksiranom gestaltu“ (Perls, 1951) koji neminovno dovodi do zastoja i nazadovanja.
- Osnovni cilj Geštalt pristupa u radu sa organizacijama je povećanje svjesnosti o tome što se dešava u polju organizacije, što dovodi do dubljeg razumijevanja organizacionih dinamika.
- Otpor, konflikti i različitosti se ne shvaćaju kao problemi ili ometanja već kao mogućnosti za učenje i razvoj čiji su rezultati **kreativnost i efektivnost.**

“Tajna psihičkog, mentalnog i tjelesnog zdravlja
krije se u tome
da ne oplakujete prošlost, ne brinete zbog budućnosti
i ne očekujete nevolje, nego da u sadašnjem
tenutku živite mudro.”

Buddha

Pozitivna psihologija?

Coaching ?





„Psiholozi rijetko razmišljaju o tome što ljude čini sretnima. Umjesto toga usmjereni su na ono što ih čini tužnima ili zabrinutima.

Zato je u zadnjih 30 godina u psihologijskim časopisima objavljeno 45 000 članaka o depresiji, a samo 400 o radosti.”



Martin Seligman, International Herald Tribune

- Pozitivna psihologija je nastala kao rezultat otpora pretjeranoj usmjerenosti psihologije na mentalne bolesti, njihovo istraživanje i traženje načina izlječenja.
- dovelo je do toga da se naglasak stavlja na probleme, slabosti i teškoće pojedinca, a zanemarili su se **optimizam, nada i zadovoljstvo** koji su jako važni za normalno funkcioniranje pojedinca.
- Pozitivna psihologija se temelji na vjerovanju **da ljudi žele voditi život koji je ispunjen i vrijedan življenja**, žele **razvijati najbolje u sebi**, pojačati doživljaje ljubavi, rada i igre.



- Pozitivna psihologija je jedna od najmlađih grana psihologije. Ovo područje se fokusira na najbolji mogući način da se pomogne ljudima kako bi napredovali, vodili zdrav i sretan život.

Posljednjih godina opaža se sve veći interes za pozitivnu psihologiju i za načine na koje može unaprijediti kvalitetu svakodnevnog iskustva.

- Sve više ljudi traga za informacijama o tome **kako postati ispunjeniji i kako mogu ostvariti svoj puni potencijal.**



Neka od područja razvoja:

- **Emocije i misli** - zapitajte se kakva je kvaliteta vašeg razmišljanja? Kako se osjećate? Prepoznajete li značenje svojih osjećaja?
- **Zdravlje i fizički izgled** - pogledajte se u ogledalo: jeste li zadovoljni likom koji vidite? Jeste li zadovoljni brojkom koju pokazuje vaga? Osjećate li se zdravo? Koliko često odlazite liječniku?
- **Obitelj i veze** - jeste li u vezi punoj ljubavi ili mislite da vam je to nedostižno, nije „suđeno“ ? Kakav odnos imate s djecom, roditeljima, prijateljima?
- **Posao i karijera** - razmislite o poslu koji radite: radite li svoj posao srcem ili dušom ili se vučete na posao? Ili ste bez posla? Jeste li svjesni svog talenta?
- **Financijska situacija** - Kako živite? Živite li raskošno? Možete li preživjeti s iznosom kojim raspolazete ili vam neprestano nedostaje novca da spojite kraj s krajem?

Vježba Tihi coaching



Što je Coaching ?



Što je to Coaching ?

- Cilj coachinga je otkrivanje vlastitih snaga i potencijala za ostvarenje vrhunskih ciljeva.
- Tijekom rada fokus je na sadašnjosti, kako osoba doživljava situaciju u kojoj se nalazi, kakav značaj je pridaje i gdje želi stići?
- Definicija ICF: "Coaching je interaktivan proces koji pojedincu, timu, ustanovi ili organizaciji omogućava razviti svoje potencijale i brže i efikasnije dostići bolje rezultate."



- **Coaching** je profesionalan i povjerljiv odnos, u kojem Coach pomaže klijentu da koristeći vlastite potencijale ostvari određeni cilj, pomoć u rješavanju poslovnih izazova ili razvoj osobnih potencijala klijenta.
- Ova metoda koristi **ispitivanje i osobno istraživanje** kako bi se postigla jasnoća o situaciji ili stimulirala debata/dijalog te mogući horizont za rješavanje izazova ili postizanje postavljenih ciljeva.



- Coaching se svodi na razgovor koji teče u produktivnom i ciljno orijentiranom kontekstu kako bi se pojedincu omogućio pristup ka njegovom znanju kog taj pojedinac možda nije ni svjestan.

Metafora o konju !



Coaching vještine

- Stav povjerenja prema suradniku, otvorenost za razne perspektive, ne suđenje
- Strpljenje
- Balans priče i slušanja
- Aktivno slušanje
- Otvorena pitanja
- Balans fokusa na odnos, proces i rezultat
- Efektivni feedback
- Principi učenja i motiviranja odraslih
- Izgradnja samo-podrške suradnika, davanje odgovornosti saradnicima
- Prepoznavanje i aktiviranje potencijala ljudi, motiviranje za veća postignuća



Gestalt Coaching u organizacijama predstavlja visoko specijaliziranu primjenu psihoterapijskih, psiholoških i trenerskih vještina

koje za cilj imaju unaprjeđenje organizacijskog razvoja i produktivnosti,
odnosno unaprjeđenje zdravlja svih elemenata organizacije.

Karakteristike procesa coachinga su:



- Osvještavanje sadašnjosti
- usredotočenost na budućnost,
- postavljanje odgovarajućih pitanja,
- davanje povratne informacije

Na taj način se oslobađa unutrašnji potencijal koji je bio zarobljen negdje u podsvjesti i potpuno neiskorišten.

Što geštalt coach/konzultant može ponuditi?

- kroz podršku, izazov, iskustvo i tehnike **povećava svjesnost** o načinima funkcioniranja u organizaciji.

To je osnov da menadžer/organizacija može sam/a napraviti nove izbore ponašanja.

Ne nameće promjenu već omogućava da se ona dogodi kroz povećanje svjesnosti.

- Nudi entuzijazam, drugačiju kulturu, umijeće kontakta i ono za što se najviše zalažemo = **humanizacija odnosa!**



Primjena u školi

- **Školski timovi** (bolja kooperativnost, team building, komunikacijske vještine, rad na konfliktima, povećanje tolerancije, poštovanje, osvjetljavanje timske dinamike i interpersonalnih odnosa, timska supervizija..)



Što je to Gestalt coaching organizacije?

- **Geštalt u organizacijama je** geštalt pristup koji se uveliko oslanja na principe geštalt psihoterapije:
- **ORGANIZACIJA JE ŽIVI ORGANIZAM !**
- **Organizacija je sačinjena od malih djelova koji čine CJELINU !**
 - Ne nudi gotove univerzalne recepte i rješenja, pakete treninga i vještina.
 - Svaka organizacija je različita i priča za sebe
 - Geštalt pristup nudi dubinski tretman organizacije, koji je neophodan za kvalitetno funkcioniranje.



Metodologija

- **Pravljenje Ugovora sa klijentom**

- **FORMALNI UGOVOR OBUHVAĆA:**

1. Definiranje teme/problema kroz razgovor sa onima tko nas angažira.
 2. Definiranje vremena koje imamo na raspolaganju za rad i to:
- ukupno vrijeme rada, broj susreta, ritam susretanja, vrijeme trajanja jednog susreta, cijena rada po susretu i ukupno
-
- Preliminarni sastanak s ravnateljem – upoznavanje sa školom i ciljevima na kojima se želi raditi
 - Prikupljanje informacija na uvodnoj radionici od članova tima i stvaranje inicijalnog kontakta i uzajamnog povjerenja
 - Intervju sa ravnateljem i članovima stručnog tima
 - Povratna informacija
 - Prijedlog za daljnji rad na određenoj tematici



Vježba kreativnog coachinga



Vrste coachinga

- **Life coaching** (životni coaching) je fokusiran na pomoć klijentu da odredi i postigne osobne ciljeve. Pri tome life coach odabire između nekoliko metoda onu koja će najbolje pomoći klijentu da dobro postavi i dosegne ciljeve, bez davanja savjeta ili poslovnih analiza.

- **Business coaching** se odnosi na metode razvoja ljudskih potencijala i različit je ako se odnosi na razvoj potencijala pojedinaca u organizaciji ili samih organizacija.

Business Coaching:

Kako poboljšati vođenje, odgovornost zaposlenika, timski rad, prodaju, komunikaciju, postavljanje ciljeva, strateško planiranje i dr.

Business coaching se pokazao kao izuzetno sredstvo u pomaganju poduzetnicima u rješavanju tekućih problema u svom businessu.



- **Health & Wellness coaching** je novi pojam u području zdravstva i zdravog života. Prepoznat je kao nov način pomoći pojedincima kako da „upravljaju“ svojim zdravljem, a naročito u slučaju kroničnih izazova.
- Coach je osoba koja promatra, daje objektivnu povratnu informaciju, podučava, pomaže pri razvoju plana postupanja pri zdravstvenim izazovima. Pri tom koristi specijalne tehnike, osobno iskustvo, ekspertizu i ohrabrivanje kako pomoći klijentu uskladiti ponašanje sa stanjem bolesti....(npr. karcinom)

Treba konstantno voditi računa o zdravlju i zdravom životu. Tim više što „uspješnog pojedinca“ odlikuje cjelovita, svestrana i zadovoljna osoba, koja je uspješna u svom pozivu, ima uređen privatni život, uključena je u društveno i kulturno okruženje i brine za svoje zdravlje i rekreaciju.



Conflict coaching se koristi u organizacijskom kontekstu, u bračnim i drugim vezama i jedan je od mnogih alata za upravljanje konfliktom koji pomažu ljudima kako poboljšati svoje vještine upravljanja konfliktom. Kao i mnoge druge tehnike te vrste, predviđa se da konflikt i njegovo uspješno rješavanje mogu pružati priliku za poboljšanje odnosa i neke druge pozitivne rezultate.



Psihoterapija vs. coaching

- U usporedbi s psihoterapijom, rad u coachingu **usmjeren je prema rastu i razvoju** u većoj mjeri negoli prema rješavanju osobnih pitanja.

(Joyce i Sills, 2010.)



Sličnosti i razlike psihoterapije i coachinga

	PSIHOTERAPIJA	COACHING
SADRŽAJ RADA	Događaji i situacije iz klijentove prošlosti, traumatična iskustva, poremećaji u funkcioniranju klijenta	Klijentova sadašnjost i fokusiranje na za klijenta najpoželjniju budućnost
ODNOS	Terapeut-klijent	Kreativno partnerstvo
EMOCIJE	Emocije sa kojima se klijent teško nosi	Coaching je orijentiran ka cilju, pa se tijekom rada fokusira na emocije koje su u vezi s ciljem. Ne bavi se dubljim emocijama.
PROCES	Terapeut dijagnosticira i provodi profesionalnu ekspertizu, vodi klijenta ka ozdravljenju.	Coach je uključen u proces, pomaže klijentu da identificira vlastite izazove. Klijent i coach rade zajedno sa ciljem da izazov pretvore u uspjeh.

• **Moguće djelovanje:**

Sveobuhvatni Coaching školske organizacije - leadership potencijal

Pojedinačni seminari za školske organizacije :

- Komunikacijski procesi
- Anti stress menadžment
- Tehnike za osobni i profesionalni razvoj menadžmenta
- Unaprijeđenje timskog rada
- Razvoj liderskih potencijala
- Coaching 1 na 1 s menadžerima

Tehnike rada:

- Upitnici
- Power point prezentacija/ znanstvene činjenice
- Diskusija
- Rješavanje poslovnih slučajeva
- Analize u paru ili timovima (manjim grupama)
- Rad pomoću projektivnih tehnika:
 - c/b fotografije
 - Crtež
 - Psihološke karte

Završni krug podrške

- Kako sam SADA?
- Što sam danas osvjestio/la ?
- Kako će mi koristiti u životu i poslu ?



Gdje smo stigli u coachingu?



Info:

- Sambol Consulting, ul. Nikole tesle 1, Rijeka
- www.sambolconsulting.com
- Mob: 091 251 83 84
- darko.sambol@ri.t-com.hr

