



GÓRA LODOWA

Pierwsze 3 warstwy góry lodowej widoczne dla innych to:

- Środowisko
- Zachowania
- Umiejętności

Kolejne warstwy te mniej widoczne dla innych, a nawet dla nas samych to:

- Przekonania
- Wartości
- Tożsamość
- Misja
- Wizja / Duchowość

Poznajmy pewną historię.

Przyjrzyjmy się pewnej osobie, o której wiemy, że obraca się głównie w środowisku osób działających charytatywnie w hospicjach (otoczenie).

Obserwując ją wiemy, że 2 razy w tygodniu spędza w lokalnym hospicjum 4h od godz.17 do godz. 21 (zachowanie).

Widzimy, że jest empatyczna, chętnie rozmawia z przypadkowo spotkanymi osobami, łatwo nawiązuje kontakt, często się uśmiecha, cierpliwie słucha i życzliwie patrzy na rozmówcę (umiejętności interpersonalne).

Postanawiamy pewnego dnia zapytać dlaczego to robi i słyszymy następującą odpowiedź

- Jestem przekonana, że dobro uczynione drugiej osoby do mnie wraca (przekonanie)
- Czynienie dobra jest dla mnie priorytetem (wartości)

Wiedzeni ciekawością pytamy dalej, kim Pan / Pani jest? – być może tutaj myśleliśmy o wykonywanym zawodzie czy wykształceniu:

- Uważam siebie za altruistkę (tożsamość)

Jak to się stało, czy od zawsze tak było ?

- Nie zawsze, kiedyś większość czasu zabierała mi rozrywka, przyjemności, ale pewnego dnia, uznałam, że chcę zostawić po sobie coś dobrego (misja)
- W przeszłości byłam osobą rozrywkową (tożsamość)
- Kierowałam się regułą przyjemności (wartości)
- Znałam wszystkie najlepsze kluby w mieście (kompetencje)
- Spędzałam dużo czasu na imprezowaniu (zachowanie)

- W moim otoczeniu byli wyłącznie ludzie, którzy żyli tak jak ja (środowisko)

W jaki sposób zaszła ta zmiana ?

- Podczas ciężkiej choroby bliskiej mi osoby, zaczęłam pytać o sens życia oraz o to czy jest coś więcej, te poszukiwania zaprowadziły mnie do odkryć duchowych, dzisiaj uważam, że życie nie kończy się wraz ze śmiercią (duchowość)

Podsumowując: jeśli zachodzi zmiana na głębszej warstwie zmianie ulegają wszystkie warstwy powyżej.

W powyższym przykładzie zmiana dokonała się pod wpływem silnego przeżycia.

Jak to się może dzieć w coachingu?

Przykład 1.

Klient chce stracić na wadze 10kg.

Jako efekt sesji coachingowej klient wdraża poniższy plan. Opanowuje umiejętność przygotowywania dietetycznych posiłków korzystając z przepisów w Internecie wskazanych przez dietetyka oraz opracowuje z trenerem personalnym tygodniowy plan ćwiczeń (umiejętności). Następnie wykupuje karnet na 12 miesięcy do klubu sportowego, regularnie ćwiczy 3 razy w tygodniu (zachowania). Poznaje coraz więcej osób, które ćwiczą z nim w klubie i coraz częściej spędza z nimi czas biorąc udział w sportowych wydarzeniach ogłaszanych przez klub (środowisko/otoczenie).

W tym przykładzie proces coachingu dotyczył 3 warstw zewnętrznych.

Przykład 2.

Klient przychodzi i mówi, że chce zmienić swoje życie bo czuje się kompletnie wypalony.

W wyniku sesji coachingowych definiuje na nowo sens swojego życia (misja/duchowość), określa jakie role życiowe są dla niego najważniejsze (tożsamość), w kolejnym kroku nazywa czym się chce dalej w życiu kierować (wartości), w dalszej części odkrywa niewspierające przekonania i zamienia je na takie, które mu służą (poziom przekonań). W efekcie tego procesu sporządza listę nowych kompetencji jakie chce rozwinąć (umiejętności). Na koniec planuje zmiany zawodowe i zmienia miejsce pracy oraz zamieszkania (zachowania/środowisko).

W tym przykładzie proces coachingu dotyczył wszystkich warstw rozpoczął się na warstwie najgłębszej i objął wszystkie warstwy również te zewnętrzne.

W praktyce zmiana dotyczy tych warstw, które wybiera i na które w danym momencie gotowy jest klient.

