



RZĘKA CELU

Praca nad definiowaniem celu głównego procesu coachingu na przykładzie.

Klient na pierwszej sesji mówi, że chciałby coś zmienić, aby żyć na całym swoim życiowym potencjale. W trakcie sesji stwierdza, że momentami nie odczuwa radości w pracy. Potem mówi, że niektóre relacje go męczą. Potem stwierdza, że odczuwa czasem przymus spędzania wolnego czasu na czynnościach, które go nudzą. Potem stwierdza, że właściwie to chciałby coś zmienić w życiu ale ciągle słyszy zdanie „lepszy wróbel w garści niż kanarek na dachu” – są to obawy bliskich przed ryzykiem zmiany, które mu się udzielają. Na kolejnym spotkaniu odkrywa, że część wypowiedzi najbliższych członków rodziny zabiera mu energię.

W efekcie procesu głównym celem coachingu staje się **RADOŚĆ ŻYCIA / ŻYCIE Z MOCĄ**,

a jego poszczególne dopływy to:

- Wykonywanie **pracy** takiej, **którą lubi** i która daje mu satysfakcję
- **Równowaga między obowiązkami, a przyjemnościami**, w tym obowiązkami domowymi
- Czas na **hobby, które sprawia mu radość**
- **Wybranie** tych **relacji**, w których dobrze się czuje oraz **rezygnacja z relacji** z osobami, które są toksyczne
- **Komunikacja z bliskimi** pozbawiona uprzedzeń
- Zmiana **przekonań**, na takie **które dodają skrzydeł** „ja nie pracuję tylko robię to co lubię”
- Przekonanie, że **radosne przeżywanie życia** to osobista decyzja i **wybór klienta**
- Wypracowanie nowych **nawyków**, które **odbudowują energię**
- Rozpoznawanie momentów, kiedy potrzebny jest dodatkowy **relaks i regeneracja**
- **Docenienie** tych elementów w życiu, które już dają wysoki poziom satysfakcji

Pracując nad celem całego procesu coachingu, kluczowe jest badanie celu każdej sesji i tego jak wpisuje się on w cel główny całego procesu. Bywa, że cel, który klient podaje na pierwszych spotkaniach okazuje się jednym z dopływów celu głównego.