

روند کوچینگ چگونه است و تمرکز کوچ بر چه مواردی است؟

کوچینگ روندی است که جهت بهبود عملکرد افراد در زندگی حرفه ای، اجتماعی و حتی عاطفی کار می‌کند، به این معنی که در بسیاری از زمینه‌های زندگی، برای پیشرفت و ارتقاء عملکرد می‌توان از کوچینگ کمک گرفت. تمرکز کوچینگ به جای گذشته بر حال و آینده (نزدیک) فرد است و به کنکاش و رفع مسائل و مشکلات گذشته نمی‌پردازد.

باور کوچینگ بر این است که افراد بهترین مسیر را خودشان می‌توانند تشخیص دهند و غالباً پاسخ مشکلات افراد، نزد خود آنها است. کوچ‌ها نه معلم هستند، نه روان‌شناس و نه مشاور، آنها در حقیقت تسهیل‌گرانی هستند که به شما کمک می‌کنند به آگاهی برسید و مسائلی را خودتان کشف کنید و یاد بگیرید.

کوچینگ به جای مطرح کردن نظرات جدید ایده‌ها را از ذهن افراد بیرون می‌کشد. به جای تحمیل عقاید راهکارهای ذهنی شخص را پرورش می‌دهد، به جای رهنمون دادن، وی را به تفکر وادار می‌دارد. کوچینگ وابسته به واکنش فرد، قابل انعطاف و کارآمد است، نه اینکه تجویدی و دستوری باشد. در این روش از قضاوت خودداری می‌شود و به افراد کمک می‌شود تا در زمینه‌های گوناگونی رشد و پیشرفت داشته باشند. کوچینگ تئوری نیست بلکه میدانی ست و باید آن را با تمرین و تکرار زندگی کرد. کوچ‌ها هرگز شما را نصیحت نمی‌کنند و به شما راهکار ارائه نمی‌دهند، بلکه آنها با استفاده از ابزارهایی کارآمد در حرفه خود (مانند گوش دادن فعال، پرسیدن سوالات موثر و قدرتمند و بازخورد)، به شما کمک می‌کنند تا نقشه راه را برای پیشبرد اهدافتان تعیین کنید یا پازل‌های درونی که موجب بروز مسائلی در زندگی شما شده‌اند را کنار هم ببینید و به نتیجه برسید. از این رو در پروسه کوچینگ انتخاب‌کننده و پیش‌برنده جلسه خود مراجعه‌کننده است و کوچ او فقط نقش یک تسهیلگر را بازی می‌کند.

در حقیقت به نوعی می‌توان گفت که اصطلاحاً، کوچینگ به جای اینکه ماهی را در دهان افراد بگذارد، ماهیگیری را، به‌طور غیر مستقیم و به کمک خود مراجعه‌کننده، آموزش می‌دهد خود فرد با کمک کوچ به مناسب‌ترین و متناسب‌ترین راهکار برای خود می‌رسد. کوچ‌ها در حقیقت به افراد کمک می‌کنند که خودشان با رسیدن به آگاهی و پاسخ‌ها، میان آن کسی که هستند و آن کسی که می‌خواهند باشند پلی ایجاد کنند. کوچ‌ها به افراد کمک می‌کنند تا افکار و پیچیدگی‌های ذهن خود را خودشان سر و سامان دهند، ساده کنند و به شفافیت برسند.

آنها با گوش دادن فعال و عمیق به صحبت‌های مراجعه‌کننده، پرسیدن سوالات قدرتمند و موثر، ارائه بازخوردهای موثر از آنچه که از صحبت‌های مراجعه‌کننده متوجه شده‌اند، ایجاد رابطه‌ای بی‌واسطه، عمیق و صمیمی با مراجعه‌کننده و پشتیبانی وی به او کمک می‌کنند تا مسیر صحیح و مناسبی را برای زندگی خود تعیین کند. یکی از بارزترین ویژگی‌های جلسات کوچینگ این است که مراجعه‌کننده کاملاً در آن آزاد و صاحب اختیار است. کوچ‌ها هرگز برای شما انتخاب نمی‌کنند و تصمیم نمی‌گیرند، بلکه این خود شما هستید که کل روند جلسه را تعیین می‌کنید و پیش می‌برید. در این حین کوچ برای شما نقش حامی جهت شفاف‌سازی ذهن و مسیر را بازی می‌کند تا شما به نقطه مورد نظر و مطلوب خود برسید. بسیاری از افراد گرفتن راهکار از شخصی دیگر را ساده‌تر می‌دانند تا اینکه خودشان فکر کنند و به راه حل برسند.