

COACHINGUL ÎN SRIJINIREA PROCESULUI DE AUTOCUNOAȘTERE COACHING IN SUPPORT OF THE PROCESS OF SELF-KNOWLEDGE

VERDEȘ Tatiana, dr., conf.univ.,
Centru de Formare Continuă și Leadership, UPSC „Ion Creangă”
verdes.tatiana@upsc.md
ORCID ID: 0000-0001-5710-4845

CZU: 37.015:005.33

Rezumat: În articolul dat, coachingul este prezentat ca acel instrument de eficientizare a autocunoașterii, proces complex care sprijină transformarea personală, în vederea îmbunătățirii calității vieții, prin intermediul conștientizării realității și a concentrării asupra rezultatelor. Aici vei găsi nu doar elucidări conceptuale, definiții, principii, tipuri, etape, dar și instrumente specifice procesului de consiliere, precum și câteva modele de realizare a coachingului, cu aplicația diverselor instrumente: întrebările deschise și provocatoare, scări de evaluare/autoevaluare, teste, instrumente de evaluare a personalității, tehnici de vizualizare și imaginație ghidată, feedbackul și reflecția, planificarea acțiunilor și responsabilizarea etc.

Cuvinte-cheie: coaching, autocunoaștere, conștientizare, performanță.

Abstract: In this article, coaching is presented as a tool for enhancing self-awareness, a complex process that supports personal transformation to improve quality of life through awareness of reality and focus on results. Here you will find not only conceptual elucidations, definitions, principles, types, stages, but also specific tools for the coaching process, as well as some models of how coaching is carried out, with the application of various tools: open and challenging questions, rating/self-assessment scales, tests, personality assessment tools, visualization and guided imagery techniques, feedback and reflection, action planning and empowerment, etc.

Keywords: coaching, self-awareness, awareness, performance.

În contextul securității psihologice, autocunoașterea a devenit o necesitate, fiind acel instrument cu ajutorul căruia poți identifica și înțelege mai bine propriile nevoi și limite. În același timp, autocunoașterea te ajută să identifici factorii care te pot motiva, or afecta negativ și poți lua măsuri pentru a te proteja emoțional și psihologic. Prin conștientizare stabilești limite sănătoase în relații și ceri sprijinul și respectul de care ai nevoie. Este cunoscut faptul că, atunci când te simți în siguranță într-un mediu sau în relațiile tale, te poți deschide și explora mai liber propria identitate și experiențe interioare. Te simți mai confortabil să explorezi emoțiile și să-ți exprimi autenticitatea. Acest mediu sigur îți oferă acea încredere necesară pentru a te conecta cu tine însuși, a te cunoaște mai profund, dar și a-ți urma scopul. Autocunoașterea oferă și posibilitatea de a recunoaște și evita relațiile toxice sau nesănătoase.

Cultivarea depinderilor de a explora propriile emoții, gânduri și valori, a dedica timp pentru reflecție și introspecție, în special în rândul copiilor, este o etapă importantă al conștientizării emoționale, ce generează gânduri și valorifică comportamente sănătoase. Este procesul indispensabil pentru a ajuta copiii să învețe să identifice și să denumească emoțiile pe care le experimentează, cum ar fi bucuria, tristețea, furia sau frica. Este traseul necare pentru a înțelege mai bine stările interioare și a le gestiona eficient. Astfel că, prin autocunoaștere, copiii învață să dobândească o înțelegere mai profundă despre ei înșiși și să își dezvolte abilități critice și de gândire abstractă. Evident că, este procesul în care înveți să ascuți semnalele corpului, să îți recunoști și să îți respecti limitele fizice, precum și să îi dezvolți o relație sănătoasă cu propriul tău aspect fizic.

În studiul realizat, ne-am propus să demonstrăm eficiența coachingului în vederea facilității autocunoașterii. Astfel că, coachingul a servit ca un instrument valoros în susținerea procesului de autocunoaștere la copii.

Înainte de a prezenta rezultatele studiului, credem important elucida conceptele de coach și coaching.

Cine este coachul? Un coach sau un profesionist calificat în domeniul dezvoltării personale care ajută copiii să exploreze și să înțeleagă mai bine propria lor identitate, emoții, gânduri și potențial. În același timp, credem că competențele unui coach pot fi formate/dezvoltate profesorul, mentorul, părintele ș.a.

Astfel că, COACHUL este:

persoana cu mintea deschisă;

empatică, înțelege și resimte cu adevărat perspectiva, emoțiile și experiențele copilului, stabilind o conexiune autentică și oferind sprijin emoțional adecvat în timpul procesului de coaching/discuției;

autentică: congruent și autentic în relația cu copilul, exprimând în mod sincer și deschis gândurile, emoțiile și valorile, creând un mediu de încredere și transparență în cadrul procesului de coachingului;

eficientă, prin abilitățile puternice de comunicare, inclusiv ascultare activă, claritate în exprimare și abilitatea de a pune întrebări relevante. Comunicarea eficientă facilitează înțelegerea profundă, clarificarea obiectivelor și stimularea reflecției;

încrăzut în procesul de coaching: un coach are încredere în procesul de coaching și în potențialul de dezvoltare al copilului. El creează un mediu de învățare și creștere în care copilul se simte susținut și încurajat să-și exploreze și să-și dezvolte resursele interioare;

orientat spre soluții: un coach se concentrează pe identificarea și dezvoltarea soluțiilor și ale resurselor, încurajând copilul să găsească propriile sale răspunsuri și să-și asume responsabilitatea pentru propria dezvoltare/ creștere conștientizată;

flexibil și adaptabil: în abordare, ajustându-și stilul și tehnicile în funcție de nevoile și preferințele copilului.

Ce înseamnă coaching? Coachingul este un proces interactiv și colaborativ între un coach și un coachee (persoana care primește coachingul), în cazul nostru copilul, în care coachul îl sprijină să-și atingă obiectivele, să-și dezvolte potențialul și să-și îmbunătățească performanța. În general, coachingul se bazează pe premisele că fiecare persoană are resurse interne și abilități de învățare necesare, iar coachul are rolul de a facilita acest proces de descoperire și creștere personală.

Credem important a face trimitere și la definiția *coachingului* propusă de Federația Internațională de Coaching, care afirmă: „*Coaching este un parteneriat cu clienții într-un proces creativ de provocare a conștientizării care îi inspira să-și atingă cel mai înalt potențial personal și profesional.*” [IFC Global Coaching Study, *sursă online*], care ar accentua condiția deschiderii copilului către procesul creativ și inspirat de dezvoltare. Observăm, în același timp, că coachingul este un instrument foarte puternic, deoarece încurajează beneficiarul/copilul să aibă conversații care provoacă gânduri care dezvoltă metacogniția; „o conversație unu-la-unu axată pe îmbunătățirea învățării și dezvoltării prin creșterea conștientizării de sine și a simțului responsabilității personale, în care antrenorul facilitează învățarea autodirijată a persoanei antrenate prin întrebări, ascultare activă și provocare adecvată într-un climat favorabil și încurajator”. [Bachkirova, Tatiana; Spence, Gordon; Drake, David, 2016]

În cele din urmă, coachingul evidențiază natura „autodirecționată”, crearea a celor mai bune medii posibile pentru ca amenii, copiii să învețe singuri, coachingul facilitând formarea/dezvoltarea competenței de a învăța să înveți. Relevantă în acest sens, este accepția propusă de van Nieuwerburgh, 2012, pentru coachingul în educație: „o conversație unu-la-unu axată pe îmbunătățirea învățării și dezvoltării prin creșterea conștientizării de sine și a simțului responsabilității personale, în care antrenorul facilitează învățarea autodirijată a persoanei antrenate prin întrebări, ascultare activă și provocare adecvată într-un climat favorabil și încurajator”. [Van Nieuwerburgh, 2012, p.3]

În literatura de specialitate, se afirmă că prin intermediul coachingului, coachul creează un spațiu sigur și de încredere pentru coachee, unde acesta poate explora, reflecta și acționa în vederea atingerii obiectivelor sale. Coachul utilizează diferite tehnici, întrebări și exerciții pentru a sprijini beneficiarul consilierii să-și dezvolte autocunoașterea, să identifice și să depășească obstacolele, să-și dezvolte abilitățile și să-și asume responsabilitatea pentru propria creștere și succes. [Rogers Jenny, 2016, p.23]

Important este să menționăm și faptul că, coachingul nu oferă soluții sau sfaturi directe, ci se concentrează pe facilitarea procesului de autocunoaștere și învățare a copilului. Coachul îi oferă sprijin și întrebări provocatoare care îl ajută pe copil/tânăr să găsească propriile sale răspunsuri și soluții. Este un proces centrat pe coachee, în care acesta devine responsabil pentru propriile sale acțiuni și rezultate.

Bineînțeles că, coachingul poate fi aplicat în diverse domenii ale vieții, cum ar fi dezvoltarea personală, leadership, carieră, relații, sănătate și multe altele. În procesul de autocunoaștere, coachingul sprijină cunoașterea de sine, identificarea valorilor și intereselor, or descoperă pasiuni.

Dezvoltarea autocunoașterii prin coaching responsabilizează copiii pentru a deveni mai conștienți de sine, mai dedicați propriilor acțiuni și mai încrezuți în propriile credințe, fapt care le permite să crească, să se dezvolte în mod sănătos și armonios; sprijină și încurajează cultura bunăstării emoționale.

În cadrul experimentului realizat, subsemnata Tatiana Verdeș, coach transformațional certificat, a desfășurat 123 de sesiuni de coaching cu tineri, copii, de diferite vârste (4 - 18 ani), cu tematica sesiunilor de consiliere ce viza *Autocunoașterea*, urmărind obiectivele și aspecte ale dezvoltării personale.

Baza experimentală: sesiuni de coaching cu 123 de copii:

- 17 copii cu vârsta între 4-6 ani (etapa preșcolară);
- 42 copii – 7-12 ani (etapa școlară timpurie);
- 64 adolescenți – 13-18 ani (etapa adolescenței).

Sesiunile de coaching au durat între 25-45 de minute, adaptate particularităților de vârstă și individualității copilului.

Numărul întâlnirilor în vederea atingerii obiectivului de consiliere a variat între 3-16 sesiuni, în dependență de vârsta copilului și tematica propusă.

Iată câteva constatări, în urma experienței personale:

Constatare 1: Copiii cu vârstă mică (4-6 ani) au nevoie de mai puțin timp pentru a forma anumite deprinderi; asimilează procesul de coaching prin joc de rol; pun mai multe întrebări de clarificare; au învățat să-și exprime ideile și sentimentele;

Constatare 2: Ședințele de consiliere cu prezența părinților au fost mai puțin productive, chiar dacă aceștia, erau doar observatori și nu s-au implicat direct în sesiune.

Constatare 3: Copiii de vârstă școlară (7-12 ani) (majoritatea) au manifestat o atitudine deschisă și curioasă față de procesul de coaching și de explorare a subiectelor abordate; dornici să experimenteze activități/instrumente noi; se implică activ în sesiuni, comunică și colaborează, angajându-se mai mult sau mai puțin în discuții, în funcție de personalitatea și stilul de învățare a fiecărui copil.

Constatare 4: Adolescenții au nevoie de mai multe instrumente de motivare, conștientizare, încurajarea de a-și asuma riscuri și a învăța din eșecuri: 37% - au solicitat stabilirea și atingerea obiectivelor; 27% - dezvoltarea unei abilități; 16% - îmbunătățirea relațiilor sociale; 9% - creșterea încrederii în sine; 7% - autocunoașterea/identificarea harții valorilor; 4% - altele; au nevoie de mai multe întrebările corecte și exerciții de reflecție; au îmbunătățit relațiile cu cei din jur.

Constatare 5: În R. Moldova lipsește o cultură a coachingului, majoritatea beneficiarilor având nevoie de o clarificare informativă despre procesul de coaching și scopul acestuia.

Constatare 6: În urma sesiunilor de coaching, 75% din participanți și-au sporit imaginea de sine; 87% - au atins obiectivul propus; 98% - au dezvoltat o relație de încredere cu coacheul.

Constatare 7: Sesiunile de coaching încurajează copiii să-și asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni și alegeri; facilitează învățarea de a lua decizii informate și de a acționa în concordanță cu valorile lor; copiii devin mai autonomi și învață să-și asume controlul asupra propriei vieți; sporește motivația și determinarea copiilor în atingerea obiectivelor personale.

În concluzie, sintetizăm câteva moduri în care coachingul poate sprijini autocunoașterea la copii:

- *Crearea unui spațiu sigur și înțelegător:* coachingul oferă un mediu în care copiii se simt confortabil să exploreze și să împărtășească despre ei înșiși fără teama de a fi judecați sau criticați; coachul creând un spațiu de încredere și respect în care copiii se simt ascultați și înțeleși.

- *Stabilirea obiectivelor personale:* Prin intermediul coachingului, copiii pot identifica și stabili obiective personale în ceea ce privește autocunoașterea. Aceste obiective pot fi legate de dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor, înțelegerea valorilor personale sau descoperirea pasiunilor și intereselor individuale. Coachul îi poate ghida în stabilirea obiectivelor SMART (specifice, măsurabile, atingibile, relevante și limitate în timp) și îi poate sprijini în atingerea acestora.

- *Întrebări puternice și provocatoare:* Utilizarea întrebărilor deschise și provocatoare pentru a ghida copiii în explorarea propriei lor experiențe și gândire. De obicei, întrebările încurajează copiii să reflecteze și să analizeze mai profund, să-și pună întrebări critice și să-și descopere propriile răspunsuri și soluții.

- *Feedback constructiv și orientat spre dezvoltare:* Oferirea copiilor feedback constructiv și orientat spre dezvoltare îi ajută să își înțeleagă punctele forte și punctele slabe. Acest feedback îi sprijină în procesul de autocunoaștere și îi motivează să-și continue eforturile de dezvoltare personală.

- *Explorarea diverselor tehnici și instrumente:* Coachingul poate implica utilizarea diverselor tehnici și instrumente pentru a sprijini autocunoașterea copiilor. Acestea pot include exerciții de reflecție, jocuri de rol, jurnale de autocunoaștere, teste de personalitate sau activități creative care facilitează explorarea interioară și descoperirea de sine.

- *Susținerea și responsabilizarea:* Oferirea suportului și încurajării constante în procesul de autocunoaștere, îi susține pe copii să-și asume responsabilitatea pentru propria dezvoltare și îi ajută să își stabilească acțiuni concrete pentru atingerea obiectivelor personale.

Este important de menționat că fiecare copil este unic și comportamentele lor în sesiunile de coaching sunt variate. Pentru o sesiune de consiliere eficientă e nevoie de adaptarea abordării, crearea unui mediu sigur și confortabil, susținerea și încrederea în copil, astfel încât să se simtă în largul lui; coachingul fiind unul complex, adaptat vârstei și nivelului de dezvoltare.

Bibliografie

1. Bachkirova, Tatiana; Spence, Gordon; Drake, David. *The SAGE Handbook of Coaching*. Oxford Brookes University, UK. 2016. ISBN: 9781473916531.
2. *IFC Global Coaching Study*. Disponibil online: <https://coachingfederation.org/research/global-coaching-study>
3. Van Nieuwerburgh, C. Coaching in education: An overview. In C. van Nieuwerburgh (Ed.), *Coaching in education: Getting better results for students, educators, and parents*. 2012. pp. 3–23.
4. Opre, Adrian; Balica, Magdalena etc. *Dezvoltarea personală și coaching. Ghid pentru Universități.*, București, 2020, 176 pag. ISBN: 978-973-0-31953-8. Disponibil: https://www.academia.edu/60015613/Dezvoltare_personala_si_coaching_GHID_UNIVERSITATILOR
5. Rogers, Jenny. *Coaching Skills: A Handbook*. UK ed. Edition. Open University Press, 2016. ISBN-13 978-0335261925.