

Kako je lep, pun podrške svet

Ukratko o coaching-u

Sladana Milošević
SMisao&SM.ART



SM.ART
2024.9

SADRŽAJ

UVOD (nije da je kratak)	4
KOME JE (SVE) NAMENJENA OVA e-KNJIGA?	5
KOJA JE NAJOMRAŽENIJA REČENICA JEDNOG <i>COACH</i> -a?	6
I BI REČ: <i>COACHING</i>	7
KOLIKO JE <i>COACHING</i> KORISTAN?	8
POSTOJE PRAVILA DA ME NE BI UDAVILA	9
ETIKA ili <i>Coaching</i> nije šala	10
<i>COACHING</i> SESIJA	11
<i>COACHING</i> PROGRAM	12
„TI SI ONAJ LAJF <i>COACH</i> ?“ ili Struka nije bruka	13
<i>COACH</i> vs Najbolja drugarica	14
VEŠTINE <i>COACH</i> -A	15
UGAO GLEDANJA	16
PITANJA	17
VEŽBE I ALATI	18
KREATIVNOST U <i>COACHING</i> -u	19
„SiPiDi“ (CPD) čudan način da se napiše „Čovek se uči dok je živ“	20
VAŽNOST SUPERVIZIJE	21
A.KREDIT.acija	22
PRISTUPI I ŠKOLE	23
<i>COACHING</i> I PSIHOTERAPIJA	24
<i>COACHING</i> I MENTORSTVO	26
BUDUĆNOST <i>COACHING</i> -a	27
<i>ALL THE BEST FROM THE LITTLE STRESSED TONI</i>	28
AUTORKA	29
LITERATURA	30

Slađana Milošević "Kako je lep, pun podrške svet (ukratko o *coaching-u*)"
ISBN 978-86-902422-3-8

Izdavač (elektronsko izdanje): Slađana Milošević

Godina: 2024.

Sva prava zadržana

Copyright © Slađana Milošević

Naslovna strana: „*Lep svet/Magija cveća*“ („*What a Beautiful World/Flowers' Magic*“)
Nacrtala/By © SM.ART (Slađana Milošević Art)

Zadnja strana: „*Putovanje sa coach-em*“ („*Traveling with Coach*“)
Nacrtala/By © SM.ART (Slađana Milošević Art)

Korišćenje i kopiranje delova knjige moguće je samo uz pismenu saglasnost autorke.

UVOD (nije da je kratak)

Sve(t) se ubrzava i život na izgled olakšava, a zamršenost je sve veća.

Sa svim izazovima, ljudima je potrebna veća podrška i pomoć da kroz život idu i prođu. Umem da kažem: „Život zahteva da učiš svakog dana i budeš budan kao aikido majstor“ ©SMisao 2024.

U tom smislu smatram da je svaka vrsta podrške dobrodošla: razne vrste terapija (psihoterapija, muzikoterapija, *art*-terapija, razgovor sa duhovnikom), *coaching*, mentorstvo... I uz to naravno, mnogo dobrih prijatelja. I mnogo dobre muzike.

Uz pomoć različitih profesija, možete samo malo da „doskočite“ životu (tačnije onom delu koji je pod našom kontrolom), linearnom vremenu i ovom univerzumu u kom živimo.

„Kako je lep, pun podrške svet (ukratko o *coaching-u*)“... naslovom ove e-knjige želim da kažem da danas ima toliko dostupne pomoći koju možete da izaberete. Niko nas formalno ne pripremi i ne obuči za život, na žalost. A to nam je, itekako potrebno.

Kako je govorio veliki Kjerkegor: „Život se mora živeti unapred, a može se razumeti samo unazad.“ Mislim da je zato svaka vrsta podrške, više nego dobro došla.

Vreme potrebno za čitanje: ~20 minuta

KOME JE (SVE) NAMENJENA OVA e-KNJIGA?

Pre tačno petnaest (15) godina, u februaru 2009. godine izašla je iz štampe moja knjiga „*Coaching*“. Štampana u 1000 primeraka brzo se rasprodala širom bivše Jugoslavije, prostora gde se zbog sličnosti naših jezika (uglavnom dobro) razumemo.

Osim štampanog izdanja, tokom svih ovih godina do danas do čitalaca je došlo i nekoliko stotina „kopija“ elektronske verzije.

Posle petnaest (15) godina na tržištu je situacija takva da ima mnogo više pojedinaca koji se bave *coaching-om*, a da veliki deo potencijalnog tržišta i dalje ne razume šta je *coaching*.

Kao deo proslave u povodu petnaest (15) godina postojanja knjige „*Coaching*“ pripremila sam „**Kako je lep, pun podrške svet (ukratko o *coaching-u*)**“ kao još jedan moj mali doprinos našoj lepoj profesiji.

Ova e-knjiga je namenjena svima koje *coaching* zanima, a žele da dobiju dovoljno osnovnih informacija na jednom mestu.

Pre svega potencijalnim klijentima koji pre samog programa žele da saznaju više o *coaching-u*. Tu uključujem i one koji misle da je *coaching* jedno veliko „ništa“, samo skupa obmana. Pokazala sam šta je sve potrebno da *coach* zna, ume i koliko je potrebno truda, rada i finansija da se akredituje na određenom nivou kod relevantne profesionalne organizacije ili završi akreditovani program za obuku *coach-eva*/mentora. Rezultati brojnih istraživanja danas su neoborivi dokaz koliko je *coaching* koristan.

e-knjiga je namenjena i mojim dragim koleginicama i kolegama, koji mogu da koriste delove ovog izdanja po potrebi (uz pismeno odobrenje, naravno), opet za pojašnjenje potencijalnim ili klijentima sa kojima već rade.

Ova e-knjiga je mali pokušaj da kratko i jasno, neobično, kreativno i uz malo humora, a bez citata i ponavljanja onog što je već napisano pojasnim šta je to *coaching*, i to iz ugla mog/ugla ©Smisla. Baš onaj *coaching* koji je iz sporta „došao“ u biznis okruženje, 90-ih godina prošlog veka. Da pokažem kako se razlikuje od drugih vrsta pomoći i zašto je tako koristan, važan. I tako lep.

Ovde su osnovne informacije i smernice, ostatak istraživanja prepuštam čitaocima, između ostalog i zato što se sve u *coaching-u* tako brzo menja. Na Vama je, na kraju i izbor među velikim brojem *coaching* pravca (koji se često dosta i razlikuju) i škola. Naći ćete onaj koji Vam najviše odgovara i treba.

Ponuda je široka i lepa. Menja se, raste i razvija.

KOJA JE NAJOMRAŽENIJA REČENICA JEDNOG *COACH*-a?

Najomraženija rečenica svakog *coach*-a:

„Recite mi šta da radim?“

Coach nije savetnik ni učitelj i neće Vam reći šta da radite.

Pažljivo će Vas slušati, postavljati pitanja kako bi omogućio da stvari vidite iz neke druge perspektive i pokrenete se da nešto promenite.

Coach nije ni psihoterapeut i neće se baviti time šta je u prošlosti dovelo do toga da sada ne možete da krenete dalje.

Coaching postoji od trenutka kada je Sokrat rekao: „Ne mogu nikoga ništa da naučim, mogu samo da ga nateram da razmišlja“. Sokrat je koristio pitanja da svoje učenike natera da razmišljaju i sami uče. To je suština *coaching*-a.

Postoji mnogo različitih definicija *coaching*-a, koje ćete naći na internetu, onih koje su dali ljudi koji su definisali industriju *coaching*-a u Evropi i u svetu: *Sir John Whitmore*, *David Clutterbuck* i *David Megginson* i mnogi drugi, a u okviru dve najveće profesionalne *coaching* organizacije, EMCC-a i ICF-a.

- EMCC – *European Mentoring and Coaching Council* (Evropski savet za mentorstvo i *coaching*)
(<https://www.emccglobal.org/>)
- ICF – *International Coaching Federation* (Međunarodna *coaching* federacija)
(<https://coachingfederation.org/>)

KNJIGE

Danas ima mnogo knjiga o *coaching*-u.

Mislim da svako koga zanima da nauči nešto o osnovama *coaching*-a treba da pročita knjigu „*Coaching for Performance*“ *Sir John Whitmore*-a. To je, bila i ostala, biblija *coaching*-a.

Coach Vas
Ohrabruje
Aktivno sluša, dok
Ciljeve definišete
I
Nikada vas ne ostavlja na tom putu, jer
Gradite nešto važno i lepo!

© SMisao2024

I BI REČ: *COACHING*

„Ti mama ideš na taj kolačing. I kaučing“.

Rekla su deca polaznici obuke iz veština *coaching*-a koju sam držala 2008. godine.

Baš lepi sinonimi.

Reč *coaching* u našem jeziku nema adekvatan prevod.

Kao ni reči: marketing, korner, fudbal, kompjuter, telefon, televizija, kancelarija, radio, auto i sl.

NAPOMENA: Iako se danas već uglavnom piše koučing, odlučila sam da još uvek pišem *coaching*, i reč u tom obliku italikujem, kako pravila pravopisa nalažu.

***COACHING* - Poreklo reči**

Reč *coach* potiče od mađarske reči *kocsi*.

Reč *coaching* potiče od engleske reči *coach*, koja se odnosi na kočiju ili prevozno sredstvo, posebno kočiju koja je bila vučena konjima. Na britanskom engleskom *coach* se koristi umesto reči (auto)bus.

Kasnije, reč *coach* je dobila značenje "tutor", tj pripremiti (nekoga) za ispit ili takmičenje.

Coach je i Murinjo, npr. (poznati fudbalski trener).

Često kažem da ćete sa *coach*-em, baš kao i autobusom stići brže i udobnije na željenu destinaciju nego što biste da idete pešice 😊

Eto definicije *coaching*-a 😊

ZANIMLJIVO

Kada je već reč o prevoznim sredstvima, koja nam omogućuju da brže stignemo na željenu destinaciju, da se podsetimo: legenda kaže da su ljudi u 19. veku bili uplašeni od vozova. Smatralo se da su to mašine samog đavola, koje će ih odvesti u pakao. Voz je bio neobično brz, jako bučan i smatralo se čak i opasan po zdravlje! Postojao je strah da će voz izleteti iz šina i pri toj brzini putnici nastradati. Takođe, postojala su verovanja da se vozom narušava Božji plan i da je to nešto neprirodno. Za ovo ne postoje čvrsti dokazi, ali znajući otpore prema promenama ovo sve zvuči moguće, da ne kažem logično.

Ljudi tada nisu razumeli šta je voz.

Tako danas ne razumeju šta je *coaching*.

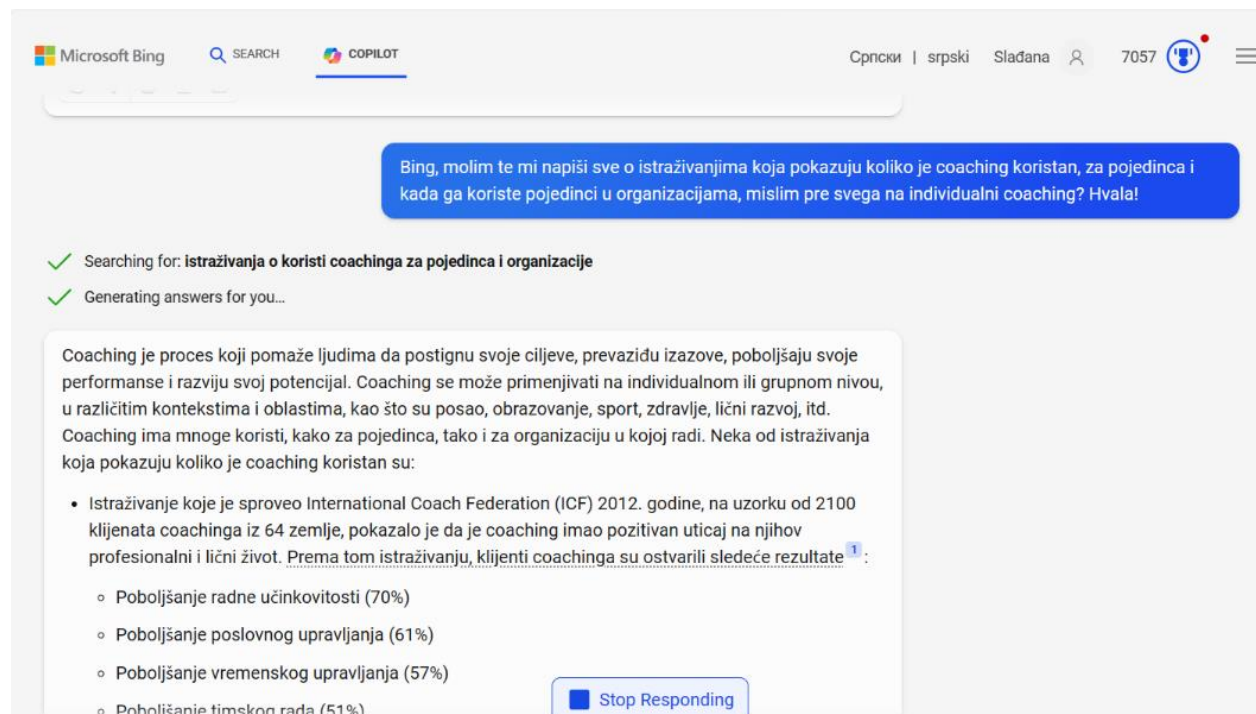
I to je ok, na nama je da im pomognemo da shvate.

KOLIKO JE *COACHING* KORISTAN?

Ovde neću navesti nijedno istraživanje, jer ih ima mnogo i stalno se pojavljuju nova.

Možete da pitate neke od onih koji su „prošli“ kroz *coaching* program da podeli sa Vama svoje iskustvo.

Na internetu možete da pronađete informacije o istraživanjima koja pokazuju koliko je *coaching* koristan. Evo samo „početka“ Bing-ovog odgovora.



www.bing.com

POSTOJE PRAVILA DA ME NE BI UDAVILA

Na početku rada potrebno je potpisati sporazum/ugovor sa klijentom.
Sporazum/ugovor je osnova rada.

Sporazumom se definišu osnovna pravila i praktične stvari oko programa i sesija sa klijentom: koliko često će se sesije dešavati, koliko će trajati program, na šta se obavezuje *coach*, na šta se obavezuje klijent, itd.

U velikom broju slučajeva, kada nastanu izazovi u *coaching* programu, *coach* tokom supervizije shvati da čak nije ni imao ugovor ili sporazum sa klijentom!

Rad bez potpisanog *coaching* sporazuma/ugovora i definisanih pravila rada ne treba počinjati.

Još jedna važna stvar za rad *coach*-a je i Etički kodeks.

ETIKA ili *Coaching* nije šala

Po meni, etika je najvažnija stvar.

Globalni Etički kodeks naći ćete na strani: <https://www.emccglobal.org/leadership-development/ethics/>

Coach je dužan da se ponaša profesionalno, da čuva sve podatke, da se stalno usavršava, da ima supervizora i mnogo drugih stvari.

Kada izaberete *coach*-a koji je akreditovan, ili je pohađao akreditovani *coaching*/mentorski program znaćete da poštuje Etički kodeks.

Ako izaberete *coach*-a koji se 2x samo-reklamira, a nije akreditovan skoro da mogu da garantujem da nije čula/o za Etički kodeks.

***Coaching* nije šala, a etika nije stvar mala, već ogromna!**

PRIMER IZ PRAKSE

Jednoj od mojih učiteljica supervizije (iz Velike Britanije) na vrata je jednog jutra zakucala policija.

Ispostavilo sa da su došli da traže zapisnike sa *coaching* sesija koje je imala sa klijentom, koga policija istražuje.

Da li predajete zapisnike policiji ili ne?

PRIMER, na primer...

Radite grupni *coaching* sa još dve (3) koleginice. Svaka od vas ima grupu sa kojom radi.

Nakon dana grupnog *coaching*-a koleginica Vam kaže da jedan od učesnika njene grupe, nakon radnog dana koristi kokain.

Pravite se da niste čuli?

Prijavljujete HR-u?

Odmah idete u policiju?

COACHING SESIJA

„Hoćemo sutra u 17h na kafu?“

„Ne mogu, imam sesiju“ odgovaram.

„Sesiju? Šta ti je to?“

To je sat vremena, u kojem klijent očekuje da dobije mnogo toga.

Dok *coach* sesiju vodi, pita, razmišlja... i brine da li je, šta i koliko dao klijentu.

Sat vremena usmerenog, kvalitetnog, smislenog razgovora tokom koga se svi osećaju dobro.

To je *coaching* sesija.

Primer strukture sesije, vrlo okvirno, dat je u tabeli.

Potrebno vreme (minuti)	Tema	Model*
5	Šta se desilo u međuvremenu od našeg poslednjeg susreta do sada?	
10	Šta je sprovedeno od onoga što je dogovoreno prošlog puta? Šta ste pokušali? Šta ste naučili?	
5	Kako izgleda današnja agenda? ▪ Šta želite da dobijete na kraju današnje sesije? ▪ Koliko su prioritetne današnje teme za Vas? ▪ Koliko želite da posvetimo vremena svakoj od ovih tema? ▪ Kako svaka od ovih tema utiče na naš opšti cilj definisan za ovaj celokupan <i>coaching</i> program?	G (<i>Goal</i> , Cilj sesije (imati na umu cilj programa))
30	<i>Coaching/Razgovor</i>	R (<i>Reality</i> , Stvarnost opisati, razumeti, razjasniti...) O (<i>Opportunities</i> , Mogućnosti koje su na raspolaganju)
5	“Domaći” – šta treba da uradite do narednog puta?	W (<i>Wrap Up</i> , <i>Will</i> , Akcioni plan)
5	Ocena sesije (da li je sve bilo dobro, šta menjamo narednog puta)	

***GROW** model za vođenje razgovora tokom *coaching* sesije

VAŽNO

Sporazumom/ugovorom se definiše da sesija može da se otkáže 24 do 48 sati ranije.

To je važno pravilo koje treba poštovati.

Vreme je najskuplje, neprocenjivo i uvek nepovratno potrošeno.

COACHING PROGRAM

Promene se ne dešavaju brzo.

Zato rad sa *coach*-em traje.

Obično nekoliko meseci (3-12 meseci); sat vremena razgovora svakog meseca (ili češće, po potrebi) sa radom na sebi, između tih razgovora.

To se zove *coaching* program.

Coaching program može da izgleda ovako, mada varijacije na temu postoje.

Sastanak upoznavanja/ "hemija"	Sesija 1	Sesija 2	Sesije 3-6	Sesija 7	Sesije 8-11	Sesija 12
Da li možemo da radimo zajedno?	Ugovaranje, dogovor o radu	Definisanje ciljeva	<i>Coaching</i>	Revizija na pola programa	<i>Coaching</i>	Kraj programa

12 meseci rada (*coaching* program)

VAŽNO!

Uvek uključite sve zainteresovane strane!

Ukoliko organizacija plaća *coaching* program za zaposlenog, potrebno je da o svemu redovno budu obavešteni nadređeni zaposlenog, HR menadžer i sponzor programa.

Neverovatno veliki broj puta svedočila sam tome da se niko od zainteresovanih strana za razvoj zaposlenog ne smatra da treba ili čak i ne želi da se uključi u *coaching* program.

Mislim na programe koje sam radila svuda po svetu, ne samo ovde.

„TI SI ONAJ LAJF *COACH*?“ ili Struka nije bruka

Često čujemo i vidimo da se ljudi podsmevaju *coaching-u*.
Razlozi tome su mnogobrojni.

U ovu industriju zapravo se ulazi vrlo lako.
Svako do svog imena može da napiše da je *coach*.
Čak i bez jednog dana obuke, bez akreditacije. A često čak i bez klijenata!

Kako ćete znati da neko stvarno jeste kvalifikovan da radi kao *coach*?

Najpre, pogledajte sa kim je osoba koja kaže da je *coach* radila do sada, kakve ima reference.
Danas postoji akreditacija, koja dokazuje da imate istoriju rada sa klijentima, da se redovno usavršavate, učite, da imate supervizora.
Ako nema akreditaciju, dobro je da je osoba prošla akreditovanu obuku za *coach*-a. Akreditovani program garantuje da osoba zna šta radi sa Vama. To bi trebalo da bude dovoljno.

Uz to nema garancije da će akreditovani *coach* biti onaj pravi za Vas.
Potrebno je da nađete nekoga ko osim akreditacije odgovara Vama, Vašoj energiji.
Zato se preporučuje da porazgovarate sa više *coach*-eva a onda odaberete pravog za sebe.

Još par važnih stvari, a vezano za „napade“ koji potiču od nerazumevanja *coaching*-a

Coaching i sve je moguće

Često se o *coaching-u* govori kao o nečemu što preterano naglašava pozitivne aspekte i zastupa filozofiju: „Sve je moguće“.

To jednostavno nije tačno.

Svi znamo da se život sastoji i iz tuge, patnje, bola. Po meni, to su teme za ozbiljan rad sa psihoterapeutom. Najjednostavnije rečeno.

Coach vam pomaže da ostvarite ciljeve u budućnosti, i jednostavno se ne bavi temama kojima se bavi psihoterapija.

Budite pažljivi kod „pojašnjenja“ sveta na nivou kvantne mehanike, od ljudi koji nisu teorijski fizičari. Previše motivacionih poruka opšteg tipa („Svaka promena je dobra“ npr.) je takođe znak, pa recimo... plitkog promišljanja.

Coaching i iskustvo

Pogrešno je verovanje da *coach* mora da ima neko ili čak veliko poslovno iskustvo.

Na početku razvoja industrije postojala je priča da su najbolji *coach*-evi učitelji i nastavnici, jer umeju pažljivo da slušaju.

Coach treba da ima veštine da Vas dobro sasluša, postavi pitanja i pomogne Vam da stvari sagledate drugačije.

Postoje čak i programi u kojima tek zaposlene kolege u kompanijama budu *coach*, čak i mentor starijim kolegama - prosto se otkriva nova perspektiva.

Mentor je taj koji treba da ima iskustvo iz prakse i tim iskustvom može da Vam pomogne.

COACH vs Najbolja drugarica

Moja drugarica SaRa, učiteljica u jednoj osnovnoj školi u Beogradu rekla mi je:
„Coach, to je nekada bila najbolja drugarica! Kuda ide ovaj svet?!“.

Da, najbolja drugarica će Vas saslušati i razumeti.
Ali ona će najčešće biti, u manjoj ili većoj meri subjektivna.

Coach Vas ne poznaje.
Ona/on će objektivno sagledati situaciju; ona/on je obučena/n da vodi razgovor i ceo program.
Za razliku od drugarice, *coach* ume da aktivno sluša, postavlja prava pitanja, koristi modele, tehnike.

Iz iskustva: Čak i kada nekoga vrlo površno poznajete, *coaching* neće dati rezultate kao kada ste potpuno neutralni.

NIVOI SLUŠANJA

Vi kažete...	... na to ovako odgovara...	... ova osoba	Nivo slušanja
„Mislim da sam pogrešila/o...“	„Što je ružno vreme...“	Komšinica koja ne ume da sluša, čuje samo sebe	0
	„I ja sam isto pogrešila!“	Drugarica kojoj isto treba <i>coach</i>	1
	„Ne smeš to da radiš tako, lepo sam ti govorila, tvrdoglava si kao mazga!“	Roditelj, učitelj, prijatelj	2
	„Recite mi više o tome? Kako mislite da ste pogrešili, molim Vas, pojasnite mi?“	<i>Coach/Mentor</i>	3

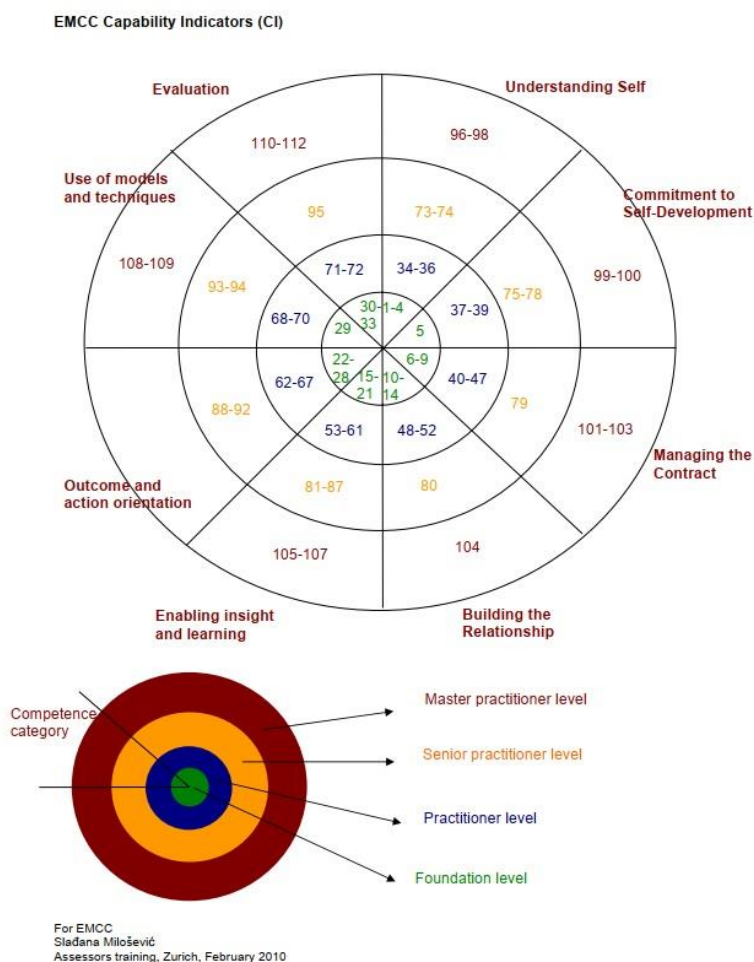
VEŠTINE COACH-A

Veštine *coach-a* definisane su Okviru kompetencija.

Prema EMCC-u postoji osam (8) polja na kojima osoba koja je *coach* stalno mora da radi: 1) Upravljanje sobom, 2) Posvećenost ličnom razvoju, 3) Upravljanje ugovorom, 4) Izgradnja odnosa, 5) Omogućavanje uvida i učenja, 6) Orijentisanost ka cilju/rezultatima i akcijama, 7) Korišćenje modela i tehnika, 8) Evaluacija.

Unutar svakog polja su brojni indikatori, koji se razlikuju po nivoima akreditacije. Za početnike *Foundation* nivo (u sredini donje šeme), između *Practitioner* i *Senior Practitioner* i na kraju *Master Practitioner* nivo, koji ima najveći broj indikatora (ovde na slici 112!).

Ovo je jedna stara verzija, napravljena na treningu za ocenjivače EMCC-a, u Cirihi, 2010. godine. Autorka ovog prikaza je autorka ove knjige. Još jedan mali doprinos *coaching-u*



EMCC Okvir kompetencija - šematski prikaz © Slađana Milošević 2010

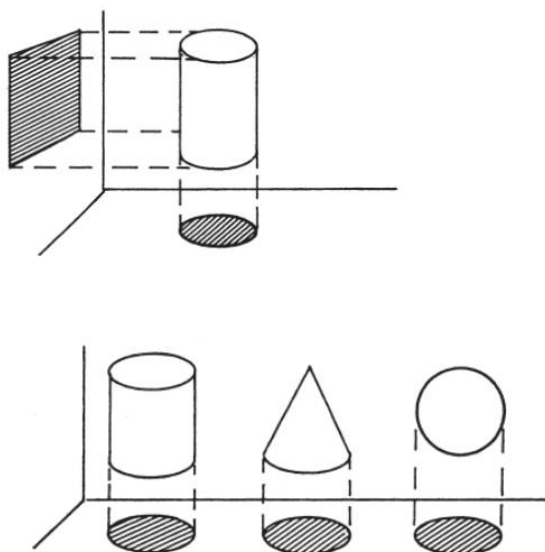
UGAO GLEDANJA

„Ona mi je samo pomogla da stvari sagledam drugačije“.
Rekla je klijentkinja HR službi kada je završen *coaching* program.

I to je više nego dovoljno.

Često smo „zaglavljeni“ u stavovima i pogledu na stvari.
Isto tako, mnogo puta ništa nije onako kako (nam) izgleda.

To je najbolje opisao dr Viktor Frankl u njegovim zakonima dimenzione ontologije.
(ili stvarnost često nije ono što se čini da jeste... samo je uporna, kako je govorio Ajnštajn).



Zakoni dimenzione ontologije Viktora Frankla

Coach će vam pomoći da vidite stvari iz drugih uglova i da sagledate celu sliku.

KORISNO

Pročitajte (ponovo) Platonov „Mit o pećini“.

PITANJA

Po meni najvažnije je postaviti dobra pitanja.

Pitanja su osnovi i najmoćniji alat koji *coach* koristi u radu.

Potraga za dobrim pitanjima traje stalno.

Isto tako, dobro pitanje je pitanje koje je postavljeno nakon pažljivog slušanja i u pravom trenutku.

Preporučujem da slušate iskusne strane novinare; videćete odmah šta je dobro pitanje 😊

PRIMERI DOBRIH PITANJA

Koje su to okolnosti i situacije u kojima Vaše prisustvo donosi poboljšanja?
Da li ste danas ono što zaista želite da budete?

ZANIMLJIVO

U *coaching*-u nastojimo da budemo neutralni, da postavljamo otvorena i pitanja koja ne navode na rešenje ili na odgovor (rekli smo da Vam *coach* ne govori šta da radite, pa tako ne treba da postavlja ni pitanja koja će Vas navesti na odgovor).

Verovali ili ne, to je jako teško.

Uz to, reče mi neko skoro: „Ne postoje pitanja koja ne navode“,
Tačno je i to.

Zato je velika veština *coach*-a da postavi dobro pitanje.

VEŽBE I ALATI

Coach vas tokom sesije sluša, postavlja pitanja, ali i koristi mnogo vežbi, modela i korisnih „alata“.

Njih je jako mnogo; izazov je izabrati onaj koji u datom trenutku ima najviše smisla. Pogrešno izabran „alat“ ili neka vežba koja klijentu može da se učini „smešnom“ može da pokvari sesiju, pa i ceo program.

Tražite nove alate stalno i vodite računa da su pravi za klijenta i trenutak.

PRIMER

Recimo, jedna vežba je da napravite akcioni plan za ostvarenje ciljeva koje ste definisali da želite da ostvarite.

Možete koristiti različite obrasce, važno je da akcioni plan sadrži osnovne informacije (realan cilj, rokove i sve drugo) i pomaže vam da idete napred.

KREATIVNOST U *COACHING*-u

Kao što smo rekli, *coach* treba da Vam pomogne da sagledate stvari drugačije.
To znači da mora da bude sposoban da kreativno razmišlja.

Kreativnost u *coaching*-u je izuzetno važna.

Kreativnost znači i korišćenje priča, meta.fora (😊) i različitih alata.

Npr. često će Vam *coach* dati da nešto nacrtate. Crtanjem se mnogo više „otkriva“ nego kada samo govorite (Haksli u svojoj knjizi „Vrata percepcije“ kaže da bi on prestao da govori, a nastavio samo da crta).

PRIMER

Klijent pokušava da bolje organizuje svoje vreme.

Razgovarate o tome kako sada troši vreme, da li koristi rokovnike ili neke druge „alate“ za upravljanje vremenom. Šta je čitao na tu temu? Kako neko drugi upravlja dobro vremenom? Da li uopšte možemo da upravljamo vremenom? Ili samo upravljamo sobom u vremenu? Ili upravljamo zapravo energijom, vremenom se ne može upravljati (jer ono i ne postoji, ako ćemo pravo 😊).

„Što možeš danas, možeš i sutra“ modifikuje *coach* čuveno „Što možeš danas ne ostavljaj za sutra“ i poziva klijenta da o tome razgovaraju (podrazumeva se da je procenio da će klijent ovu rečenicu naći šaljivom i korisnom za dalji razgovor).

Kreativno 😊 Uz humor, uvek moćan!

„SiPiDi“ (CPD) čudan način da se napiše „Čovek se uči dok je živ“

Ona/onaj koja radi *coaching* i akredituje se kao *coach* mora tokom svake godine da ima određeni broj sati „učenja“ (čitanje knjiga, prisustvo konferencijama, seminarima, ...).

Jedan kolega iz Francuske, tokom obuke prve grupe u Evropi za ocenjivače za individualnu i akreditaciju programa 2010. godine, bio je očajan što je zahtev za brojem sati učenja veći, kada ste akreditovani na višem nivou.

Na primer, na *Foundation level*-u treba Vam recimo XX sati učenja godišnje, a ako ste *Master Practitioner* akreditovani *coach* onda čak (XX x 3) sati godišnje.

Stalno je ponavljamo: „*But this CiPiDi? Why more of it?*“ („Ali zašto ovoliko sati učenja? Zašto stalno više toga?“) sa preslatkim francuskih izgovorom.

Mi smo se smejali, ali nije smešno. Treba stalno učiti.

Tome kraja nema.

Iako danas ima mnogo mogućnosti, treba pametno odabrati.

To je danas možda i veći izazov od samog broja sati učenja koje morate da imate tokom svake godine.

VAŽNOST SUPERVIZIJE

“*Coach* bez supervizije je kao biljka bez dobrog društva, lepe reči i dobre muzike, bez zdrave vode i vazduha koje srećno deli... bez svega onoga bez čega cvet ne može da cveta i postane predivan”. © SMisao2024

Supervizor je iskusnija koleginica/ga, takođe *coach*/mentor, koji radi sa *coach*-em, sluša ga, blago usmerava, deli svoje iskustvo i savete.

Coach/mentor mora da ima određeni broj sati supervizije tokom godine.



“*Coach* i supervisor cvetaju zajedno”

© SM.ART2021

A.KREDIT.acija

U vreme kada se je EMCC počeo da nudi akreditaciju ona je bukvalno koštala toliko da ste trebali da uzmete gotovinski kredit da bi je platiti. Ne šalim se, tako je bilo, bar kod EMCC akreditacije.

Danas su cene mnogo prihvatljivije, logika tržišta (akreditacija se više „prodaje“, manje košta).

Akreditacija pokazuje šta?

Pokazuje da je priznata međunarodna profesionalna organizacija potvrdila da ste u proteklih par godina radili kvalitetno sa određenim brojem klijenata, da ste radili na sebi, da je Vaš rad pratio i pomagao Vam supervizor.

Pokazuje i da ste uložili dosta u rad na sebi; akreditacija košta, ali isto tako i sve obuke, konferencije, knjige... sve što učite da biste imali dovoljan broj sati obuke.

Da ponovimo, dve su vodeće svetske organizacije u *coaching*-u:

- Evropski savet za mentorstvo i *coaching* (<https://www.emccglobal.org/>)
- Međunarodna *coaching* federacija (<https://coachingfederation.org/>)

Na *web* stranama ovih organizacija možete da proverite ko ima akreditaciju kao *coach*/mentor i koja obuka je akreditovana po njihovim standardima.

Ove dve organizacije usko sarađuju i očekujemo da će u budućnosti nuditi jednu, jedinstvenu akreditaciju.

Za sada su odvojene.

PRISTUPI I ŠKOLE

Coaching, kao podrška ljudima je jako „širok“.

Postoje različiti pristupi i škole; neki uključuju psihološke pravce (npr. postoji Geštalt *coaching*), , neki uopšte ne.

Evropski savet za mentorstvo i *coaching* ima politiku prihvatanja najrazličitijih škola i pristupa.

Odaberite onaj koji Vama najviše odgovara; *coach* će Vam dati sve informacije.

PRIMER

LogoCoaching – *coaching* u kome se primenjuju osnove logoterapije i pomaže klijentu da razume smisao i svrhu, posla i života.

Novi pravac, koji se tek razvija.

COACHING I PSIHOTERAPIJA

Coaching i psihoterapija se bave Vama u različitim smerovima linearnog vremena u životu, da se izrazimo kao fizičari 😊

Hoću da kažem da je psihoterapija više okrenuta prošlosti; pokušava da vidi šta se tamo desilo, da „razmrsi konce“ i pomogne Vam da idete dalje u životu.

Coaching se ne bavi prošlošću, gleda unapred i pomaže Vam da stignete tamo gde ste namerili.

Coach je u obavezi da, ukoliko uoči da postoji nešto što iz prošlosti što „ koči“, usmeri klijenta na psihoterapiju.

PRIMER

Coaching

- Klijent unapređuje svoje veštine liderstva ili vođe tima
- Klijent unapređuje način kako upravlja vremenom
- Klijent želi da nauči da bolje komunicira
- Klijent želi da nauči da bolje vodi svoj tim
- Klijent želi da postavi ciljeve i da ih tokom programa ostvari
- Klijent želi da promeni karijeru
- Klijent je promenio posao i potrebna mu je podrška na početku, na novom poslu

Psihoterapija

- Klijent je imao narcisoidnu, pasivno-agresivnu majku (što se možda odražava na to da na poslu ne ume da kaže NE i pokušava da svima udovolji)
- Klijent je imao traumatično detinjstvo
- Klijent ne može da preboli smrt bliske osobe
- Klijent je u depresiji
- Klijent je na ivici samoubistva
- Klijent ne može da izgradi intimnu vezu

PRIMER

Većina mojih klijenata su inženjeri, koji se u jednom trenutku nađu na višim pozicijama i u situaciji da vode podređene, tim, da budu lideri.

Oni o tome u tom trenutku, uglavnom jako malo znaju.

Preporučuje se da prođu obuke ili čak i MBA program (*Master of Business Administration*) a da onda uz pomoć *coach*-a novostečena znanja i veštine počnu da primenjuju i koriste kao lideri.

Kad psihoterapeut traži *coach*-a/mentora

Slučaj dr Darma

„Znam, Ti misliš da imam jako mnogo posla. Terapeut sam za parove, imam doktorat, ogromna potražnja za tom vrstom terapije u Kaliforniji čini se postoji... Ali nije uopšte tako! Nemam dovoljno posla. Nema klijenata. Često radim besplatne sesije ili naplaćujem manje da bi privukla klijente. Treba mi *coach*! Možeš li da mi pomogneš?“ upitala me dr Darma na pauzi konferencije na kojoj smo učestvovala.

Koje opcije ima na raspolaganju dr Darma, kako bi više radila?

- 1) Može da angažuje konsultanta za prodaju/marketing. Konsultant zna tržište ili zna kako da ga istraži. Zna sve trikove vezano za prodaju i marketing. Napravio je mnogo takvih planova. Prikupiće podatke, obavice razgovor sa Darmom i dostaviće joj plan prodaje/marketinga. Darma je vrlo malo uključena u izradu ovakvog plana.
- 2) Može da angažuje *coach*-a. Ako je *coach* ne-direktivan razgovaraće sa Darmom, postavljati pitanja i Darma će sama doći do toga šta možda radi pogrešno, šta još uvek nije pokušala, šta bi mogla i trebala da pokuša. Ako je *coach* direktivan, možda postavi i neko pitanje koje će Darmu navesti na određena „rešenja“. Darma će između *coaching* sesija sama istraživati, osmisliti neko kreativno rešenje. Još je bolje što nema stručno znanje iz marketinga, koje bi moglo da ograniči njenu kreativnost. Ili možda poželi da ipak sama nauči nešto o marketingu i to iskoristi u izradi plana. Potpuno je uključena i plan koji na kraju napravi je njen.
- 3) Može da pita kolegicu koja je uspešna, šta i kako radi i da je praktično angažuje kao mentorku da joj pomogne da bolje i više radi
- 4) Može i da kombinuje ove pristupe, dugo će trajati, možda je još više zbuni, a i košta

Može i da ne uradi ništa od toga, ali onda se verovatno nećemo sresti na konferenciji.

Ili hoćemo, ako se desi čudo 😊

COACHING I MENTORSTVO

Za razliku od *coach*-a, mentor može da Vam da savet iz svog iskustva, u poslu i životu.

To je razlika; inače *coach* i mentor treba da imaju isti set veština koje smo ranije opisali (vidi deo „Veštine *coach*-a).

Tako bar kaže EMCC i slažem se.

PRIMER

Danas su brojni primeri mentorskih programa, gde starije i iskusnije kolege pružaju mentorsku podršku onima koji tek ulaze u posao.

Naći ćete brojne primere na internetu.

Prvi mentorski program u Srbiji bio je za Udruženje poslovnih žena, 2009. godine.

Tada je nastao „Priručnik za mentorke/početnice“ koji se i danas koristi (Autorke: Milošević, S. i Bukvić B. Izdavač: Mobilis doo, 2009.)

BUDUĆNOST COACHING-a

Ko zna?

Danas se mnogo govori o uticaju veštačke inteligencije na *coaching*.

Mnogo pre pojave *ChatGPT*-a, *Bing*-a i ostalih *ChatBot*-ova, razvijani su programi koji su automatizovali *coaching* proces. To nije ništa novo.

I u *coaching*-u se govori o tome da li će mašine moći da zamene čoveka?

Terminator kao dobar *Coach*? 😊

Mislim da će se pojaviti i neki drugi oblici pomoći; nekada su ljudi išli kod sveštenika, pa kod psihijatra, pa kod psihoterapeuta, pa se onda pojavio *coaching*, a poslednjih godina sve više i filozofsko savetovanje.

Nakon svih ovih godina posla i života zaključujem da se čovek vraća dubljem promišljanju.

Najveći broj mojih klijenata, na najvišim položajima u multinacionalnim kompanijama ili svetski poznatim organizacijama, jako su obrazovani ljudi koji su prošli ceo svet, radili u različitim kulturama i izgradili neverovatne, uspešne karijere.

Sa njima ne može da razgovara neko ko samo pored svog imena napiše: *Coach*.

Po mom dubokom ubeđenju, to je budućnost *coaching*-a.

ALL THE BEST FROM THE LITTLE STRESSED TONI
(Sve najbolje od Tonija koji je malo pod stresom)

Rečenica mog kolege i drugara, predsednika jednog ogranka Evropskog saveta za mentorstvo i *coaching* sa severa Evrope. EMCC konferencija u Amsterdamu, 2009. godine.

Posla je bilo mnogo u promociji *coaching*-a, potrebe za pojašnjenjem još više... to je prouzrokovalo malo stresa kod mog, inače dobro raspoloženog i uvek sa pogledom na život kroz humor, dragog kolege Tonija.

Rečenicu su iskoristiti da Vam na kraju poželim sreću ako se opredelite da i sami postanete *coach*.

AUTORKA

Informacije koje mi daju za pravo da pišem o *coaching-u*.

Coaching sam počela da radim 2007. godine. Superviziju za kolege 2015. godine.

Radim isključivo *coaching* sa izvršnim direktorima velikih svetskih kompanija, naših domaćih kompanija, zamenicima direktora, menadžerima višeg nivoa, preduzetnicima. Dakle, poslovno okruženje i izazovi. Imala sam zadovoljstvo da budem *coach* (i supervizorka) ljudima iz Perua, SAD-a, Japana, Švajcarske, Nemačke, Engleske, Bugarske, Gruzije, Rusije, Ukrajine, Slovenije, Mađarske, itd.

Prvu put se akreditovala 2010. godine, tada na *Practitioner* nivou.

U to vreme bila prvi EMCC akreditovani *coach*/mentor u Srbiji i Istočnoj Evropi. (što zapravo samo znači da sam se našla u pravo vreme, na pravom „mestu“).

Master Practitioner nivo akreditacije stekla sam 2019. godine. (pre toga *Senior Practitioner* 2015. godine).

Takođe sam akreditovana supervizorka, od 2020. godine. (opet prva, pogađate 😊)

Od 2017. godine sam *Academic Associate* Instituta Viktor Frankl u Teksasu/SAD, na kom sam stekla *Diplomate in Logotherapy* iste godine. Završni rad bio je na temu: “Primena logoterapije u *executive* i *business coaching-u*.”

Bila sam prva menadžerka za Evropu za akreditaciju pojedinaca i *coaching* programa Evropskog saveta za mentorstvo i *coaching* (EMCC), 2010. i 2011. godine.

Radila sam kao ocenjivač za individualnu akreditaciju i akreditaciju *coaching* i mentorskih programa od 2010. do 2016. godine. Ponovo, tada prva i jedina iz Istočne Evrope.

Moja knjiga “*Coaching*” izdata 2009. godine prodana je u 1000 štampanih i nekoliko stotina e-primeraka na prostorima bivše Jugoslavije.

A sada ono što je zaista važno.

Tvorac sam malih umetničkih instalacija “**SM.ART**” inspirisanih lepotom cveća, prirode i malih stvari oko nas koje često ne primećujemo.

Autorka koncepta “**SMisao**”, promišljanja o životu i smislu, u vidu kratkih priča, pesama i muzike, na čemu sam počela da radim nakon studija logoterapije.

Pišem i objavljujem na srpskom i engleskom jeziku.

Svojim najvećim uspehom smatram to što na četiri instrumenta mogu nešto da odsviram, manje ili više dobro.

Možete me naći na LinkedIn-u (Slađa Milošević).

LITERATURA

„*Coaching*“, Slađana Milošević, ISBN: 978-86-912275-0-0 , COBISS.SR-ID 155716364, izdavač Mobilis doo, Beograd, 2009.

WEB IZVORI

Viktor Frankl's Laws of Dimensional Ontology and The Fallacy of the Dominant Dimension (2023)

Preuzeto sa/*Retrieved from*: <https://www.leadingsapiens.com/viktor-frankl-laws-dimensional-ontology/>

www.emccglobal.com

<https://www.emccglobal.org/leadership-development/ethics/>

www.coachfederation.com

www.bing.com



ISBN
978-86-902422-3-8