

Debreceni Egyetem

Műszaki Kar

Műszaki Menedzsment és Vállalkozási Tanszék

Coach szak

Hogyan válasszunk coach képzést?

SZAKDOLGOZAT

Debrecen, 2021

Készítette: Lévai Livia

Konzulens: Kovács Gabriella

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	3
1. MILYEN A JÓ COACH KÉPZÉSI PROGRAM?	6
1.1. HITELESSÉG	7
1.2. OKTATÁSI MÓDOK	7
1.3. KÖLTSÉG	9
1.4. SPECIALIZÁCIÓ	10
1.5. A PROGRAM IDŐTARTAMA	11
1.6. ÖSSZEFOGLALÁS	12
2. COACH KÉPZÉS A NAGYVILÁGBAN	13
2.1. NEMZETKÖZI COACH SZERVEZETEK	13
2.1.1. NEMZETKÖZI COACH SZÖVETSÉG (ICF)	14
2.2. A LEGJOBB LIFE COACH KÉPZŐ PROGRAMOK	16
2.2.1. COACH TRAINING ALLIANCE (CTA)	16
2.2.2. <i>Institute for Professional Excellence in Coaching (iPEC)</i>	17
2.2.3. <i>CoachU</i>	17
2.3. EGYETEMI COACH KÉPZÉS	18
3. HAZAI PÁLYA	19
3.1. MCSZ	21
4. KÉRDŐÍV	22
5. ÖNMENEDZSELÉS, COACH KARRIER	28
6. INTERJÚK	30
6.1. SZABÓ ILONA - ICA	31
6.2. KATONÁNÉ DR. KOVÁCS JUDIT	35
6.3. KLOPFER CSABA	39
6.4. TÖLCSÉR ATTILA	44
6.5. KONCZ EDIT	47
6.6. INTERJÚK ÖSSZEFOGLALÁSA	50
ÖSSZEFOGLALÁS	51
FELHASZNÁLT IRODALOM	52

Bevezetés

VUCA világban élünk, azaz az élethelyzetekre jellemző a

- V – volatility, változatosság
- U – uncertainty, bizonytalanság
- C – complexity, összetettség
- A – ambiguity, kétértelműség

Ezekkel a tényezőkkel számolnia kell a coachnak a saját élete során, és az ügyfelek helyzetével kapcsolatban is. Csodálatos és kihívásokban bővelkedő küldetés a coach karrier felépítése. E karrier első jelentős lépése a képzés kiválasztása, mely e dolgozat fő témáját alkotja.

Évek óta tájékozódok a coach képzésekről. Dr. Mészáros Ádámnál oklevelet szereztem, most a Debreceni Egyetemen tanulok coach szakon, és további képzések is érdekelnek. Sokat olvastam a különböző iskolákról, beszélgettem coach társaimmal, tanuló társaimmal és oktatókkal a képzések közötti választás nehézségéről és a coach karrier felépítésének bizonytalanságairól. Örömmel választottam ezt a témát a szakdolgozathoz.

Egyik fő célom az, hogy a coach képzések közötti választást megkönnyítsem. Ehhez sorra veszem a különböző coach képzések és iskolák lehetséges jellemzőit, és hogy e jellemzőknek mik az előnyei - hátrányai.

Másik fő cél annak a megvilágítása, hogy nem a papír megszerzésétől lesz valaki coach. Sok szakmára igaz ez, a coachingban is: egészen más dolog tanulni valamiről, mint átélni és kreatívan alkalmazni azt.

Az egyén helyzete és célja fontos szerepet játszanak a képzés kiválasztásában; erről is bővebben írok. Nagy befolyással van a döntésre az, hogy ki mennyire tudatosan építi fel a karrierjét, mennyiben keres segítséget, mentort, szupervízort; mekkora szakmai elismertséget és közismertséget szeretne elérni. A legtöbb leendő coach nem tudja, mi alapján válassza ki az első iskoláját; és azt sem, hogy hova

fordulhatna tanácsért. Az internet látszólag segít, gyakorlatilag viszont szinte minden fórumon azt látom, hogy a véleménynyilvánítók az általuk elvégzett képzést dicsérik, anélkül, hogy lenne összehasonlítási alapuk.

Ezután bemutatom a világ három legelismertebb nagy coach iskoláját, majd híres coach szervezeteket. Mivel az ICF és az akkreditáció megemlézése kikerülhetetlen a coachinggal kapcsolatban, így arról is írok.

A következő részben a hazai viszonyokról lesz szó, melyhez vizsgálati módszerként a kérdőívet választottam. Google kérdőívemet 52 fő töltötte ki, végzett és még tanuló coachok. Igyekeztem felmérni azt, hogy eddigi tanulmányaikkal mennyire elégedettek, mennyire érzik azt elegendőnek; és hogy tervezik-e további coach képzés elvégzését. Az önképzési módok is szóba kerülnek. Emellett kedvenc eszközeikre és a gyakran előforduló témákra is rákérdezek.

Mivel a coachok jelentős része 'elvérik' az ügyfélszerzés, a vállalkozás felépítése és az önmenedzselés folyamatában, így erről a témáról is írok. A coachingtól különböző, ám velem nagyon összefonódó terület ez. Külön szakmának tekinthető, mégis, legalább egy bizonyos szintig értenie kell hozzá a coachnak is.

A dolgozat utolsó részét az interjúk alkotják. Ezeket az interjúkat az ismeretségi körömben levő, évek óta praktizáló coachokkal készítettem. Elmesélik többek között azt, hogy milyen szakmát tanultak először, hogyan indult a karrierjük coachként, milyen nehézségeik voltak, fordultak-e szupervízorhoz. Végül azt kérdeztem tőlük, hogy mit üzennek azoknak, akik még csak most indulnak el az úton.

A coach élete versenyhelyzetekkel van teletűzdelve. Nem érdemes leállni, lemaradni a többiektől; hiszen a pályánk úgy tud felfelé ívelni, ha napról napra jobbak vagyunk önmagunknál és a konkurenciánál is.

Versenyhelyzetet láthatunk a következő területeken:

- a coach képzés kiválasztásakor. A képzések versengenek azért, hogy őket válasszuk.

- az önmenedzselés során. Úgy kell szövegezni a honlapot, hirdetni, kapcsolatokat építeni, hogy az elősegítse a pályánkat.
- ügyfeleink helyzetében. Főleg a business coaching területén, de a többi esetben is: maga az ügyfél van versenyhelyzetben, és a mi segítségünkre számít.

1. Milyen a jó coach képzési program?

Minden coach képzési iskola vagy program nagyszerű jelzőket használ a saját maga bemutatására. Az egyik azt hirdeti, hogy legrégebben alakult, a másik híres oktatókat alkalmaz, a harmadik a náluk végzett coachok eredményeit emeli ki... Az ott zajló oktatásra meggyőző jelzőket használnak: rugalmas, gyakorlatias, széleskörű, kedvező árú... A vizsgálódási szempontok és a szuper tényezők végtelenül sorolhatóak. Két, egyformán jónak tűnő képzés közül az egyik lehet, hogy messze nem azt nyújtja, mint amit ígér - de vajon melyik? További fontos tényező, hogy a tanulóknak különbözik az egyéniségük, céljuk, lehetőségük; így ami az egyik embernek tökéletesen megfelel, az a másiknak egyáltalán nem. Gogolák Zoltán szavaival élve: „...nemcsak választani nehéz és felelősségteljes dolog, de olyan szempontrendszer adni sem könnyű, amely alapján legalább a döntés egy része megalapozott lehet.”¹

Ha valaki az első coach iskolája kiválasztására készül, nehéz helyzetben van. Először át kellene gondolnia a jelenlegi lehetőségeit és a hosszútávú terveit, például a következőket:

- Coachként szeretne majd dolgozni, vagy 'csak' az önismeret miatt, illetve kiegészítő technikaként tanulja?
- Mellék- vagy főállásban szeretne coachként dolgozni?
- Mennyire ideje van tanulásra? Heti pár óra, vagy akár mindennap? Hamar szeretné a kezében tartani az oklevelét, vagy inkább az alapos, hosszú idő alatt megszerezhető tudásra vágyik?
- Mennyi pénzt tud a képzésre fordítani?
- Hajlandó utazni az órákra, akár messzi városba is, vagy az online képzés híve?
- Végzett-e már tanulmányokat, van-e tapasztalata segítő szakmában? Vagy teljesen az alapoktól indul?
- Kis vagy nagy csoportlétszámnál tud jobban tanulni?

¹ Gogolák Z.(2017): Gondolatok a coachképzés választásához. In: Joó Zs. (szerk.): Life coaching – Érted, veled. Magánkiadás, p. 138.

A következő pontokban sorra veszem az egyes coach iskolák és képzések fő jellemzőit, és azt, hogy mi szól az adott jellemző mellett, és mi ellene. A tényezők sorban: hitelesség, oktatási mód, költség, specializáció és a program időtartama.

1.1. Hitelesség

A coaching szövetségek megvizsgálják és jóváhagyják (vagy elutasítják) a coaching képzéseket. A világ legnagyobb professzionális coaching szövetsége az ICF, azaz az International Coach Federation, magyar nevén a Nemzetközi Coach Szövetség.

Az ICF biztosítja a képzési programok és a coachok külső és objektív validálását. Ha egy program az ICF által akkreditált, akkor betartja az ICF által meghatározott normákat, és a lehető legátfogóbb és legpraktikusabb információkat és képzést adja.

Ha egy képzés nem rendelkezik az ICF akkreditációjával, attól még nagyon jó képzés lehet. A képzés kiválasztásakor azonban érdemes figyelembe venni azt, hogy - mivel a coaching törvényileg szabályozatlan terület -, bárki létrehozhatja saját programját és saját tanúsítványát is.

A coaching szövetségekről és a képzés-, valamint a coach akkreditációról szól lesz a dolgozat további részében.

1.2. Oktatási módok

Az ICF akkreditációval ellentétben a coach iskolák által kínált különböző oktatási formák közötti választás nem annyira egyértelmű és megszabható, hanem nagyban függ a hallgató személyiségétől, tanulási stílusától és lehetőségeitől.

Az oktatás három elsődleges módja a távoktatás, a jelenléti és a hibrid oktatás. Vizsgáljuk meg az egyes stílusok előnyeit és hátrányait.

Távoktatás

Annak a hallgatónak megfelelő, aki:

- Nem tud könnyen eljutni a coach képző helyre
- A saját tempójában tud vagy szeretne tanulni
- Nem engedheti meg magának a jelenléti képzés magasabb költségét
- Teljes munkaidőben dolgozik, és szüksége van az időbeosztás rugalmasságára
- Családi körülményei miatt otthon kell maradnia
- Már van jelenléti képzéssel szerzett tapasztalata, és csak tanúsítványra van szüksége

Hátrányok:

- Hiányozhat a személyes kapcsolat, a szociális körülmények
- Nem ideális azoknak a hallgatóknak, akik nem önállóak
- Több technológiai jártasságot igényel

Jelenléti oktatás

Annak a hallgatónak megfelelő, aki:

- Akkor tanul a legjobban, ha élő ember tanítja
- Egy coach képző létesítmény közelében él
- Megengedheti magának a magasabb költségeket
- Fontos számára a tanulótársakkal és oktatókkal való kapcsolatépítés
- Szüksége van a társak és az oktatók lelkesítésére

Hátrányok:

- Általában drágább, mint a távoktatás
- Utazást igényel
- Az időbeosztás rugalmatlan, előre megadott időpontokhoz kell igazodni
- Gyakran szükség lesz hosszabb távollétre a munkahelyi / családi életből

Hibrid oktatás

Mint a legtöbb választásnál, itt is van arany középút. Sok tanuló számára ez a hibrid oktatás. Az előnyök és hátrányok nyilvánvalóan vegyesek is, mivel magukban foglalják a távoktatás és a jelenléti oktatás elemeit is. Általában a hibrid oktatást kínáló programok

túlnyomórészt távoktatásból állnak, a személyes tanácsadás elemeivel - általában egy többnapos szemináriummal a képzési program egyik létesítményében.

Ma már sok program hibrid, mivel egyre több hallgató választja inkább azt, hogy az elméleti tudást otthon és saját ütemterve szerint sajátítja el, de örömmel él a lehetőséggel, hogy a gyakorlati tudást jelenléti oktatáson szerezzék meg.

1.3. Költség

Egy coach oklevél megszerzésének költsége 12 dollártól egészen 15 000 dollárig változhat. A skála alsó végén képzésre jellemző, hogy

- nem akkreditált
- online elvégezhető
- kizárólag elméleti képzést nyújtó
- rövid idő alatt elvégezhető.

A skála másik végén az

- akkreditált,
- évekig tartó
- sok gyakorlatot biztosító
- specializációhoz is segítő képzéseket találjuk.

Bár az ár magasnak tűnhet, egy life coach az Egyesült Államokban átlagosan 60 ezer dollárt keres évente², így a befektetett pénz sokszorosan megtérül.

Ha valaki nemzetközi akkreditációval rendelkező coach szeretne lenni a jövőben, akkor érdemes hosszú képzési idővel és több tanfolyammal számolnia. Már elsősorban olyan képzést érdemes elvégeznie, amit elismer az akkreditációt nyújtó intézet.

² forrás: <https://www.lifecoachpath.com/life-coach-salary/>

1.4. Specializáció

Míg a legtöbb képzési program általános tanfolyamot kínál, vannak olyan képzések, amelyek egy téma vagy egy technika specialistáit képzik. Ilyen téma például: karrier, kreativitás, egészség. Néhány példa technikára, irányzatra: NLP, DISC, tranzakcióanalízis. Az érintett életterület alapján megkülönböztetjük a következő coaching típusokat:

- life (magánéleti)
- business (üzleti)
- executive (felsővezetői)

Vonzó lehet az olyan program, amely teljesen egy érdeklődési körre összpontosít, mégis bölcsebb dolog először egy általánosabb képzést elvégezni. Előbb legyenek meg a széleskörű és alapvető ismeretek, utána következhet a specializáció.

A specialitásunk kiválasztása és tökéletesítése a legjobb módja annak, hogy sikeres coachcsá váljunk. Az ügyfél számára pótolhatatlan kincs az a coach, aki az ő problémájának a szakértője. Mindazonáltal, ha a coach tudása kizárólag erre a témára korlátozódik, még mielőtt megszerezné az alapozó képesítést, az szükségtelenül korlátozná ismereteit és eszköztárát.

Egy coach karrierjében először kiválasztott és elsajátított speciális terület általában módosul az évek alatt, hiszen változik az ember és a körülményei, élethelyzete is. Általános recept, hogy hozzánk közelálló témát találjunk, majd pontosítsunk és módosítsunk. Például a fiatal coachok nagyobb lendülettel vetik bele magukat a pályaválasztással kapcsolatos témákba. A kisgyermekes coachok pedig a gyermekvállalással és a családalapítással kapcsolatos helyzetekben nagyon hitelesek, hiszen sok saját tapasztalattal rendelkeznek.

Természetesen lehetünk olyan témában is profik, amit nem élünk át; de a coach karrier elején nagy segítséget nyújt az, ha a saját tapasztalatot gondoljuk végig:

- Milyen nehéz helyzet volt az életünkben?
- Hogyan oldódott meg?
- Szívesen foglalkoznánk hasonló helyzetben levő ügyfelekkel?

1.5. A program időtartama

A legtöbb coach képző program 6–12 hónapig tart. A pontos időtartam több tényezőtől függ, például az egyéni tanulási ütemtől és attól, hogy az alapképzés mellett speciális technikát vagy -területet tanul-e. Íme néhány példa arra, hogy a különböző képzési programok hossza milyen lehet³:

- iPEC: 7–9 hónap
- Miami Egyetem CPC programja: 11 hónap
- Newfield Intézet: 11 hónap
- New Ventures West: 12 hónap
- Coach Training Alliance: 6 hónap
- Georgetown vezetői coaching bizonyítványa: 8 hónap
- A Columbia Egyetem Coaching Minősítési Programja: 8 hónap
- Life Purpose Intézet: 3-6 hónap
- Institute for Life Coach Training: 9 hónap
- Coach U Core Essentials program: 6-15 hónap
- A Coachok Képző Intézete (CTI): 5 hónap

Megállapíthatjuk, hogy egy alapos és hatékony coach képzési program hossza 3-12 hónap. A 3 hónapnál rövidebb program során, nincs elegendő idő az alapok lefektetésére és elegendő mennyiségű és minőségű tananyag átadására, valamint a gyakorlati képzésre. Időt kell hagyni a tanultak leülepedésére, megértésére is.

A másik végletet vizsgálva azt láthatjuk, hogy néhány coach képzési program több mint egy évig tart. Ez praktikus, ha

- valaki a lassabb tanulási tempót kedveli
- a mindennapokban kevés ideje van tanulni, vagy
- a több – egymásra épülő - tanfolyam helyett egyben, egy nagy tanfolyamként veszi meg azokat.

³ forrás: <https://www.lifecoachpath.com/best-life-coach-certification-programs/>

Arra viszont érdemes figyelni, hogy bármilyen hosszú és alapos képzés sem tudja megadni azt a tapasztalatot, amit a coaching elkezdése és a valós tapasztalat ad. A valódi ügyfelekkel végzett munka a leghatékonyabb oktatás, amelyet coach valaha is kaphat.

1.6. Összefoglalás

A képzések tekintetében nagyon széles a skála. Egyes programok általában lassabban haladnak, mint mások, míg más programok megpróbálnak minél több anyagot becsúfoljon minden képzési alkalomba. Az oktatók érkehetnek cégtől vagy egyetemről. Néhány program kicsi és intim, minden hallgatóra külön figyelmet fordítanak. Más programok nagyobbak és a hallgatók önállóbbak. Hogy megfontolt döntést hozzunk, érdemes átnézni a képzés honlapját, részt venni nyílt napon, és beszélni ott végzett hallgatókkal.

Ahhoz, hogy valaki választani tudjon magának képzést, megfelelő önismerettel kell rendelkeznie. Egyúttal a képzésekkel való ismerkedés elő is segíti az önismeretet, hiszen át kell gondolni a lehetőségeket, célokat, vágyakat.

A következő fejezetben szó lesz a nemzetközi coach szervezetekről, és részletesen az ICF-ről. Ezután a legnagyobb life coach képző programokat ismertetem, melyek következők: CTA, iPEC, CoachU.

2. Coach képzés a nagyvilágban

A coach szakma gyorsan terjed és fejlődik. Folyamatosan bővül a tudás- és eszköztár; új irányzatok jönnek létre és új képzőhelyek alapulnak.

A coach képzési programokat három táborra oszthatjuk:

- önálló programok
- képző intézmények
- egyetemi keretek között kínált programok

Mivel a coachok ismertsége és keresettsége egyre nagyobb, fontos, hogy álljon mögöttük olyan szervezet, amely segítheti a fejlődésüket, munkájukat, szakmai egységességüket.

A következőkben bemutatom a világ legnagyobb coach szervezeteit, majd life coach képző helyeit. Pár mondatot szólok az egyetemi coach képzésekről is.

2.1. Nemzetközi coach szervezetek

A nemzetközi akkreditáció bizonyítja, hogy az azzal rendelkező coach megfelel bizonyos tudományos szigorúságnak és etikai kódexnek, valamint tanult és tapasztalt. Ezt az akkreditációt szakmai szervezetek végzik.

Bár az akkreditáltság eléréséhez sok időt, tanulást és pénzt kell befektetni, és sokan nem tudják előre, hogy megéri-e ez az 'áldozat' – ám aki komolyan gondolja a coachságát, annak érdemes ebbe az irányba haladni. Magyarországon főleg az üzleti életben van értéke a magas színvonalat bizonyító papírnak. Más területeken, például life coachként a tanulmányok színvonala helyett a gyakorlattal megszerezhető tudás, a megfelelő hozzáállás és a kommunikációs képesség számít többet.

A következő három coaching szervezet nevével gyakran találkozhatunk; magyarországi tagozatuk is működik:

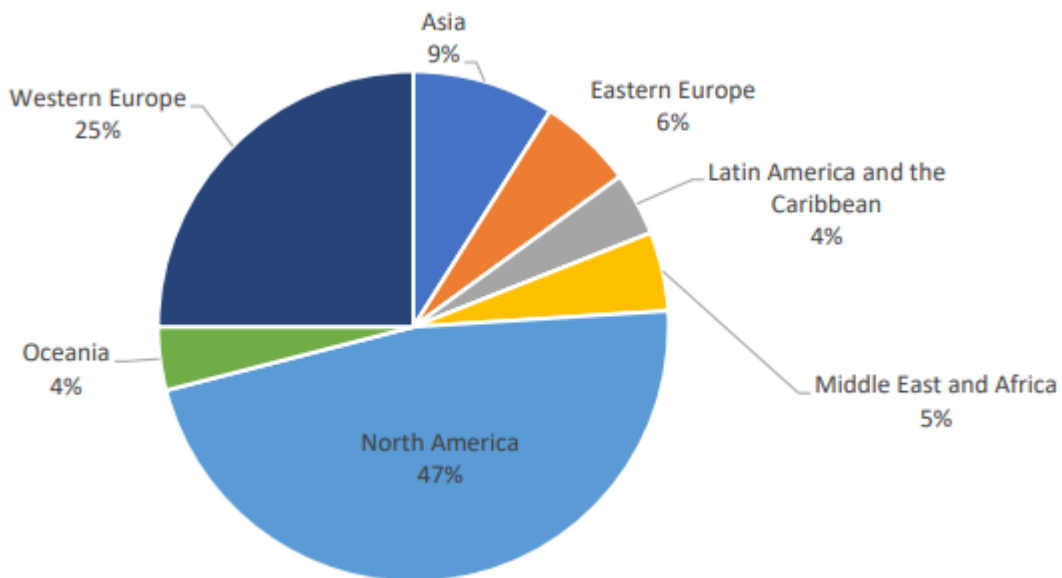
- Nemzetközi Coach Szövetség (ICF)
- Európai Mentoring és Coaching Tanács (EMCC)

- International Association for Coaching (IAC)

Ezek közül az ICF-et szeretném bemutatni.

2.1.1. Nemzetközi Coach Szövetség (ICF)

Az ICF 1995 óta létezik; mára a világ legnagyobb coach szervezetének számít. Több, mint 30.000 tagja van. Mivel a szervezet célja a szervezethez és a szakmai színvonal biztosítása, így ugyanazoknak az elvárásoknak kell megfelelniük a tagoknak, bárhol is vannak a világban. A coachok képzéséhez és irányításához regionális irodák segítenek sok országban. A következő ábrán láthatjuk, hogy világszerte milyen sok területen vannak ICF tagok.



1. ábra ICF tagság a világban⁴

A szervezetnek háromszintű minősítési rendszere van:

- Associate Certified Coach (ACC), azaz gyakorlott coach
- Professional Certified Coach (PCC), azaz tapasztalt coach
- Master Certified Coach (MCC), azaz mester coach

⁴ Forrás: https://coachingfederation.org/app/uploads/2021/05/May2021_FactSheet.pdf, 3. oldal

„Az ICF által minősített coachok felé elvárás, hogy folytassák tanulmányaikat, és építsék tovább meglévő tapasztalati szintjüket. Szakmai tudásuk és kompetenciájuk fejlődése az MCC szint felé vezető útjuk lépcsőfokai. A minősítések háromévenkénti megújításához az akkreditált coachok továbbképzési pontokat gyűjtenek.”⁵

Az ICF nagyságáról pontosabb képet kaphatunk a következő adatok fényében⁶:

- összesen 35.880 tag
- jelenlét 137 országban
- 20 204 *gyakorlott coach* (ACC)
- 14 278 *tapasztalt coach* (PCC)
- 1398 *mester coach* (MCC)

A több, mint 1000 ICF által akkreditált coach képzési program közül a legnagyobbakat, legismertebbeket láthatjuk a következő ábrán:

LIFE COACH CERTIFICATION PROGRAM	CATEGORY	COST
Coach Training Alliance (CTA)	Best Overall	\$3,547
Institute for Professional Excellence in Coaching (iPEC)	Best for Career Change	\$11,950
Coach U–Core Essentials Fast Track Program (CEFTP)	Best for In-Person	\$5,095
Certified Life Coach Institute	Best for Short Timeline	\$995 for level 1, \$1,995 for level 1 and 2
ClientWise–Certified Financial Services Coach Training Program	Best for Financial Coaching	Unpublished

2. ábra: A legjobb life coach képzések a világban⁷

⁵ <https://www.coachingfederation.hu/minosites/>

⁶ https://coachingfederation.org/app/uploads/2021/05/May2021_FactSheet.pdf

⁷ <https://www.thebalancecareers.com/best-life-coach-certification-programs-5113456>

2.2. A legjobb life coach képző programok⁸

Az alábbiakban ismertetem a három legjobbnak tartott képzést. Ezek a képzések már bizonyítottak; bizalommal választhatja őket az, aki coachcsá szeretne válni. Azonban itt is igaz az, hogy a személyiségünknek, lehetőségünknek és céljainknak megfelelően érdemes választani, és ehhez érdemes ismerni a képzések közötti különbségeket.

2.2.1. Coach Training Alliance (CTA)

Annak megvitatásakor, hogy melyik coach képzési program rendelkezik a legjobb hírnévvel, mindenekelőtt ez a program jut az emberek eszébe: Coach Training Alliance. Ezt a programot ajánlják leggyakrabban a pályakezdő life coachoknak.

Ahogy a többi, ICF által akkreditált képzési program, úgy a CTA is kiváló szakmai oktatást nyújt. A CTA emellett nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a leendő coach ne csak szakmai oldalról legyen felkészült, hanem képes legyen vállalkozásának létrehozására, működtetésére is. E cél érdekében marketingről és az üzleti képességekről szóló elméleti és gyakorlati oktatás is van, és a CTA legalább két fizető ügyfelet garantál még a coach diploma megszerzése előtt.

Minden héten ingyenes bevezető tréninget tartanak, ahol az érdeklődők kipróbálhatják a coachingot. Ez nagyszerű lehetőség. Ugyanakkor nagyszerű példát mutat a marketingre is, hiszen sokan élnek az ingyenes lehetőséggel, növelve a képzés ismertségét és bizonyára a tanulók létszámát is.

A képzés módja: a pandémia miatt 100% online

program hossza: 6 hónap

költsége: 3347 USD

⁸ A fejezethez források: <https://www.lifecoachpath.com/best-life-coach-certification-programs/> és <https://www.thebalancecareers.com/best-life-coach-certification-programs-5113456>

2.2.2. Institute for Professional Excellence in Coaching (iPEC)

Az elérhető legátfogóbb, mindenre kiterjedő és egyben a legdrágább coach képzési programot az iPEC összesen 400 órás képzése kínálja. Az alapozó képzés részét képezi többek között szerepjáték, videó, coaching szimuláció és – gyakorlás, csoportos coaching folyamaton való részvétel. Az alapozás után a specializációs lehetőségeket mutatják be, majd segítenek kiválasztani és elsajátítani azok közül a hozzánk illőt. A vállalkozás beindításához és felfuttatásához is adnak tudást.

A képzés módja: Online és személyes

program időtartama: 7 és 9 hónap közötti

költsége: 11 950 USD

2.2.3. CoachU

A legrégebbi coach képző program a CoachU, melyet 1992-ben alapított Thomas Leonard, „a coaching atyja”. Célja az volt, hogy minél több ember elsajátítsa a coach-szemléletet. Programjában több tanfolyam épül egymásra. Az első, alapozó, 77 órás képzés átfogó tudást nyújt. E képzés rövidített, intenzív, közkedvelt változata 6 napos. Az alapozó képzés után készségfejlesztést, specializációt és vállalkozásmenedzselést tanulhatnak az érdeklődők.

A képzés módja: Online és / vagy személyes, a programválasztástól függően.

hossza: 6-15 hónap, a programválasztástól függően.

költsége: 3195 - 9290 USD, a programválasztástól függően

2.3. Egyetemi coach képzés

A coach képzés divatos és hasznos lett az utóbbi években. Sok résztvevőt, ezáltal pénzt és egyfajta magasabb szintű megítélést hoz a képzőhelynek. Érthető, ha ez az előny az egyetemeket is érdekli, főleg, mivel sok szempontból könnyű helyzetben vannak: már rendelkeznek a fizikai infrastruktúrával a képzés kialakításához és működtetéséhez; oktatókkal és diákokkal is széles körben kapcsolódnak.

Az itt megszerzett coach diploma jobbnak tűnhet, mint a kis hírnevű képző intézményben szerzett. A következő érvek állnak mellette:

- PR értéke valóban nagyobb.
- a hosszabb képzési idő több lehetőséget nyújt az emberi kapcsolatok építésére a tanulók között, illetve a tanulók és az oktatók között
- több oktatót megismerhetünk, mint más képzésen

A képzés ideje hosszabb, mint az átlag nem-egyetemi képzésé, a vizsga pedig nehezebb. Bár általában az ár magasabb az egyetemen, a minőség sajnos nem garantált. Érdeemes utánajárni annak, hogy a kiválasztott egyetemi coach képzésen mi lesz a tematika, kik lesznek az oktatók, és a végzett hallgatóknak mi a véleménye.

Annak ajánlott az egyetemi coach képzés, aki

- kimondottan egyetemi vagy főiskolai képzést szeretne elvégezni
- szeret nagy csoportban tanulni
- az élő oktatást részesíti előnyben az online helyett
- viszonylag hosszú ideig tartó képzést keres

3. Hazai pálya

Aki ma coach képzést szeretne elvégezni Magyarországon, az rengeteg különböző képzés és oktató között válogathat, választhat. Ezzel kapcsolatban a legteljesebbnek Dr. Mészáros Ádám gyűjteményét találhatom, ahol több, mint 60 oktatót és oktatási intézményüket sorolta fel, a bővebb információkhoz linket is mellékelve.⁹

Praktikus lenne egy óriási táblázat az iskolákkal kapcsolatban. Sajnos kevés összehasonlítás található az interneten; az egyik legpraktikusabbnak a következő ábrát találtam:

	ICF minősítés	nettó ár (forint)	tanórák száma	elméleti alap
Flow Coaching School	-	680.000	80	Gestalt
Coaching Határok Nélkül	van	420.000	64	sokféle - ízelítő
Lemma Coaching	-	195.000	80	sokféle / nincs
Coach Akadémia	van	850.000	143	személyközpontú
Solution Surfers	van	565.000	63	megoldásközpontú
Gordon Tréning	van	585.000	136	személyközpontú (TA)

3. ábra: Hogyan válassz coach képzést?¹⁰

Találhatunk rövidebb és hosszabb, akkreditált és nem akkreditált, nemzetközileg elfogadott, vagy csak hazai pályára célzó, inkább elméleti vagy gyakorlatközpontú, és még sok más szempontból különböző képzést. Széles a skála, és nehéz reálisan felmérni, hogy egy adott illetőnek, adott céljához melyik képzés fog segíteni. Sokan azért döntenek egy bizonyos iskola mellett, mert ismerősük ajánlotta, vagy mert ott indul leghamarabb képzés, vagy egyszerűen csak tetszik neki a képzés honlapja.

A legismertebb iskolák közül sajnos többről lehet rossz véleményt hallani. Az interneten található információ sokszor megtévesztő lehet, úgyhogy érdemes személyes véleményt kérni, keresni az ott tanult coachoktól.

⁹ <https://coachkepzes.hu/coach-kepzes/coaching-oktatok-magyarorszagon>

¹⁰ forrás: <http://szaboorsi.hu/hogyan-valassz-coaching-kepzes/>

Sokan az akkreditált képzés mellé teszik le a voksot. Azonban érdemes tisztázni, hogy e jelzöt két esetben használhatják, és csak az egyik jelentésben biztosít magas színvonalat. Ha egy képzés akkreditált, az annyit jelent, hogy *bizonyos* elvárásoknak, normáknak megfelel.

Az akkreditáció két jelentése:

- Felnőttképzési szervezetnél engedélyeztetve van, azaz a technikai és a személyi feltételek teljesülnek.
- Nemzetközileg elismert coach szervezet (leggyakrabban az ICF-ről van szó) elvárásainak igazoltan megfelel.

Bár a life coachingot igénybe vevők általában nem kérdezik meg a coachtól, hogy melyik képzést végezte el; az üzleti élet területén igenis jelentősége van a megfelelő, magas színvonalú képzést igazoló papírnak.

A hazai képzések általában az ICF-akkreditációt említik, mint magas színvonaluk biztosítékát. Ezen kívül azonban hazai szervezetek is léteznek, amik – bár a kezdő coachok legtöbbször nem találkoznak vele – sokat tesznek a coach szakma elismertségéért.

Lássuk, mi jelenti és biztosítja az európai színvonalú coach képzést hazánkban.

3.1. MCSZ

A coaching egyre ismertebb és elismertebb Magyarországon is; folyamatosan növekszik a coachok száma és sokfélesége. Mivel nincs törvényes szabályozás és előírás a szakma műveléséhez, 'bárki' coachnak hívhatja magát. Évek óta komoly kihívást jelent az általános jó hírnév és a szakmaiság fenntartása, ezért egyre több hazai coach szervezet tűzte ki célul a számonkérhető és átlátható szabályozást.

Ezen célok érdekében 2012-ben hat jelentős hazai coach szervezet összefogott, és létrehozták a Magyarországi Coach-szervezetek Szövetségét. Az MCSZ-nek mára már 11 coach egyesület a tagja, ami összesen több, mint 800 főt jelent.¹¹

Az MCSZ alapító tagszervezetei:

- Nemzetközi Coach Szövetség (ICF) Magyar Tagozata
- Magyar Coach Egyesület
- CoachOK Szakmai Szövetség Egyesület
- Európai Coaching Szövetség Egyesület
- Üzleti Coach Közhasznú Egyesület
- Megoldásközpontú (SOLUTIONFOCUS) Megközelítéssel Dolgozó Coachok, Fejlesztők és Szervezetek Egyesülete

„Az MCSZ a magyarországi coach szakemberek számára egyértelmű és széles körben elfogadott szakmai és etikai irányelveket közvetít, a megbízói oldal (vállalatok, HR szakemberek, ügyfelek) számára pedig nemzetközi színvonalú támpontot nyújt a szakemberek kiválasztásához.”¹²

¹¹ forrás: <http://coachszovetseg.hu/new/>

¹² www.magyarcoachegyesulet.hu

4. Kérdőív

Az alábbiakban kérdőíves kutatásom eredményei kerülnek bemutatásra. Google kérdőívet készítettem, melyet a Facebookon, coachinggal kapcsolatos csoportokban osztottam meg. Név nélkül lehetett kitölteni. Bár nem volt kötelező minden kérdésre válaszolni, a legtöbb kérdésre válaszoltak. Az összesen 22 kérdés fele feleletválasztós, a másik fele kifejtős volt.

Célom azt volt, hogy felmérjem a coachokkal kapcsolatban azt, hogy

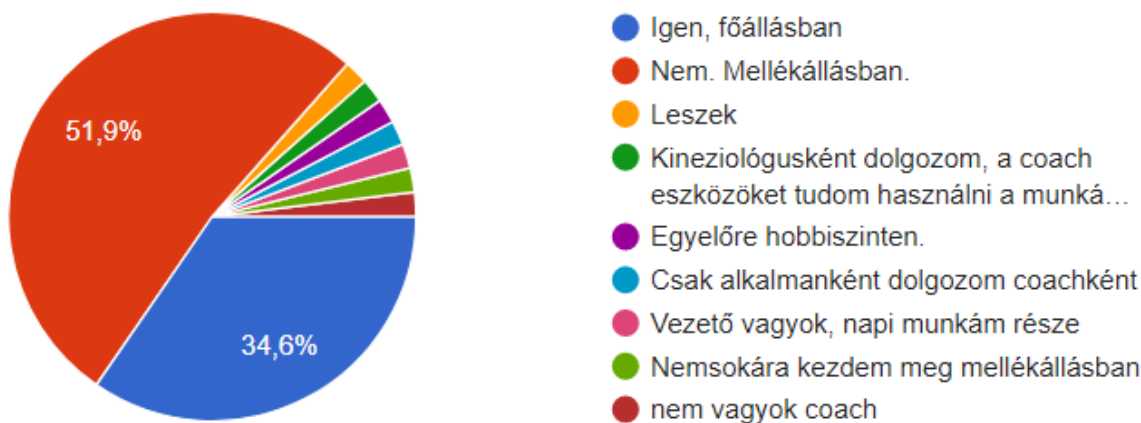
- mit tartanak értékesnek az általuk elvégzett képzésben
- mennyire tartják fontosnak a folyamatos önfejlesztést.

Három témában tettem fel kérdéseket:

- képzés
- továbbképzés
- karrier

Az önfejlesztéssel kapcsolatban nyilatkoztak az olvasási szokásokról, mentorhoz és szupervízorhoz fordulásról, és az önálló információgyűjtésről.

A kérdőívet 52 fő kitöltötte ki, szinte mindegyikük gyakorló coach: főállásban 34,6 %, mellékállásban 51,9 % (lásd 4. ábra).



4. ábra: Főállásban vagy coach?

Forrás: Saját szerkesztés.

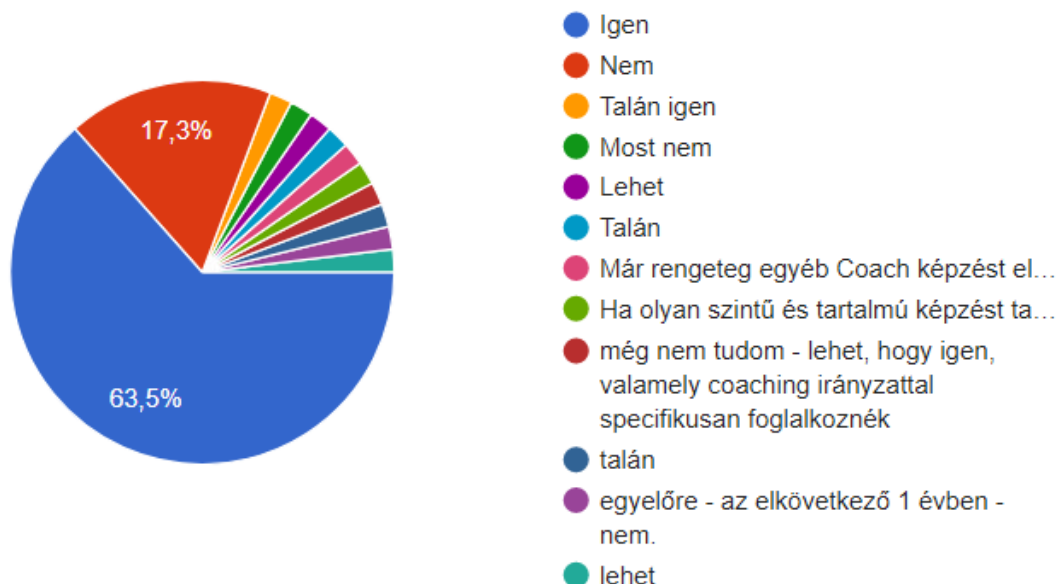
Az elvégzett coach képzésre vonatkozó kérdések meglepő eredményt hoztak: a kitöltők összesen több, mint 20 különböző iskolát jelöltek meg képzőhelynek. Ez azt jelzi, hogy nincs egy vagy két, kiemelkedően a többi fölé emelkedő hazai képzés.

Következő kérdésem arról vonatkozott, hogy mit hiányoltak az elvégzett képzésből. Saját szavakkal megadott válaszokat vártam, amiket utólag 3 fő téma köré tudok csoportosítani, nagyjából azonos arányban:

- nem hiányolt semmit
- több coaching gyakorlat kellett volna
- ügyfélszerzési technikák, vállalkozásmenedzseléssel kapcsolatos tudást hiányolt

Ez az eredmény meg is felel az elvárásoknak; a coach képzésekkel kapcsolatos ismereteinknek.

A kitöltőknek több, mint a fele (64,7 %) tervezi további coach képzés elvégzését (lásd 5. ábra). Nagy részük bizonyára a folyamatos tanulás igénye miatt, másik részük viszont azért, mert az adott képzésen nem szerezték meg azt a tudást, amit vártak.

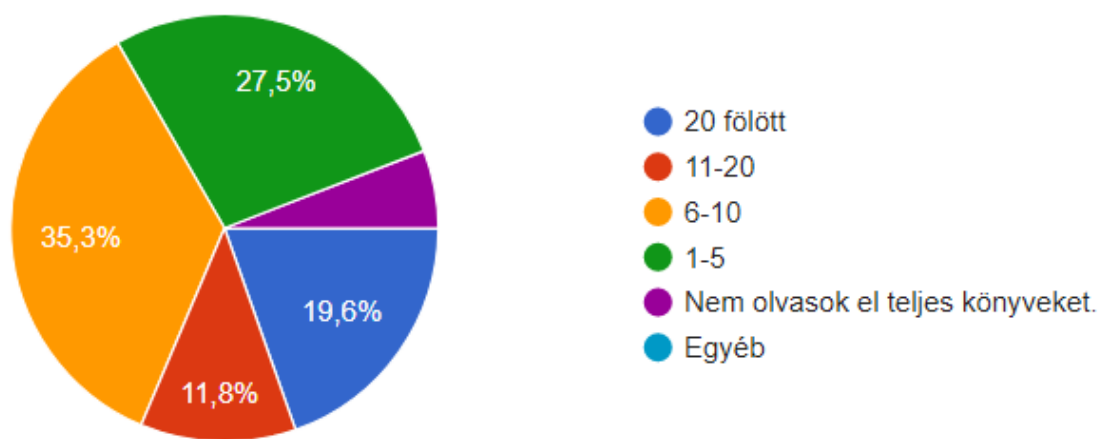


5. ábra: Tervezed-e további coach képzés elvégzését?

Forrás: Saját szerkesztés.

Az önfejlesztésre vonatkozó kérdést több irányból megközelíttem. A nyílt rákérdezés (Fontos-e számodra az önfejlesztés?) az egységes, 100%-os 'Igen' választ hozta. Úgy tűnhetne, hogy gyorsan és könnyen választ kaptunk az kérdőív egyik fő kérdésére. Azonban a további, részletekre vonatkozó kérdésekre adott válaszok újabb kérdéseket vetnek fel, ugyanis előfordulhat, hogy néhány kitöltő igyekezett 'helyes' választ adni az önfejlesztés és a folyamatos tanulás fontosságára, miközben tetteik és céljaik mozgatórugója ennél összetettebb.

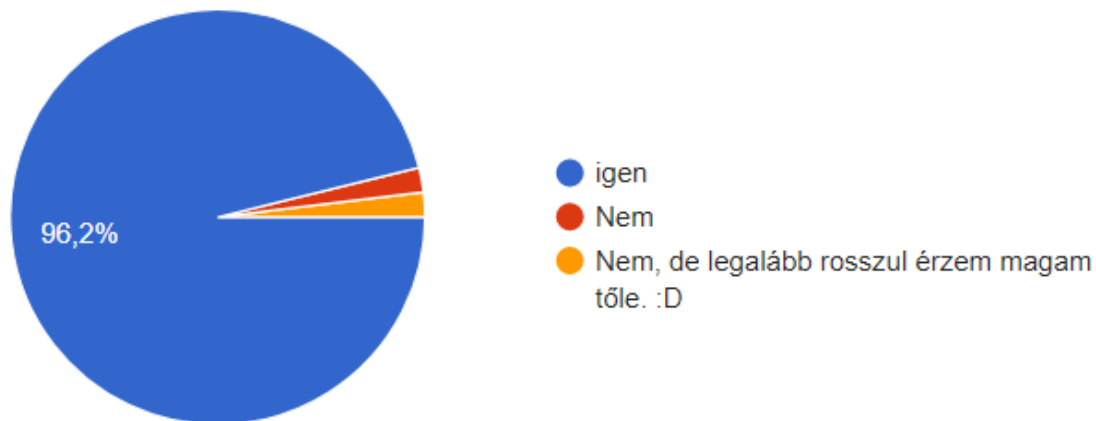
A tanulás más formáira is rákérdeztem, például az olvasásra. Bár az internet végtelen tudás-tárházat jelent, mégis nagy szellemi értéke van a könyveknek. Ugyan kevés magyar nyelvű coach könyvet találhatunk a könyvesboltok polcain, angol nyelven viszont korlátlanok a lehetőségek. Úgy látszik, a coachok szívesen olvasnak: 66,7%, azaz a kitöltők kétharmada minden évben legalább 6 önfejlesztő könyvet elolvas (lásd 6. ábra).



6. ábra Évente hány könyvet olvasol el önfejlesztési céllal?

Forrás: Saját szerkesztés.

A folyamatos tanulás egy formája az is, hogy a coaching során előkerülő témáknak a coach utánajár (lásd 7. ábra).

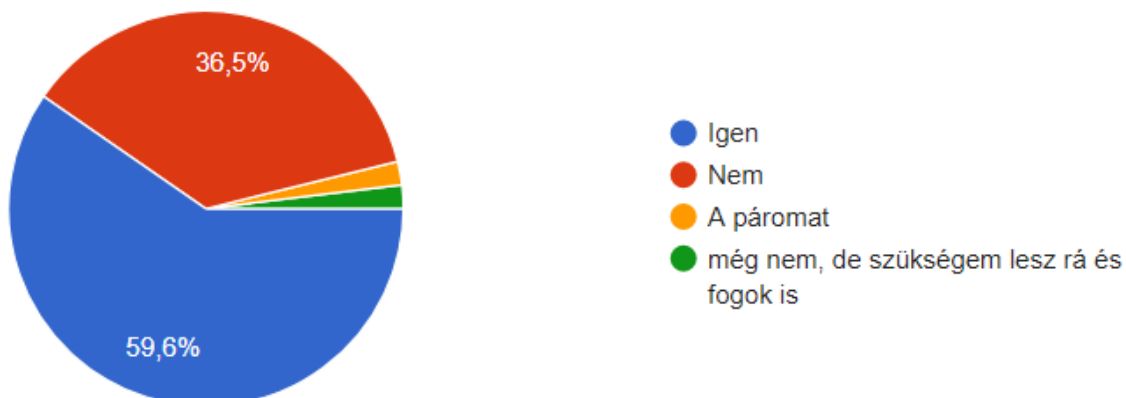


7. ábra: A coaching során előkerülő témákhoz frissíted-e a tudásodat?

Forrás: Saját szerkesztés.

A tudásfrissítéshez sokféle eszközt, csatornát igénybe vehetnek és vesznek is: internet, szakkönyvek, youtube- vagy TED kisfilmek, más szakemberek megkérdezése. Ilyenkor a cél kettős: a coach felkészültebbé válik az aktuális következő ülésre, másrészt pedig szélesíti a látókörét, és a jövőben elékerülő hasonló helyzetekben már tapasztaltabban járhat el. Még ha végül nem is hasznosítja újonnan megszerzett tudását sem a mostani, sem a későbbi ügyfeleknél, akkor is megvan az a nyeresége, hogy szélesítette látókörét, növelte tudását.

A szupervízorhoz fordulás jelentőségét egyre jobban hangsúlyozzák mindenhol. Akár esetszegbeszélésről, akár a coach személyes fejlődéséről van szó, egy szupervízor sokat segít. Ez alapján a coachok 100%-ának 'Igen' választ kellett volna adnia arra, hogy vett-e már igénybe szupervízort, mégsem ez történt (lásd 8. ábra).



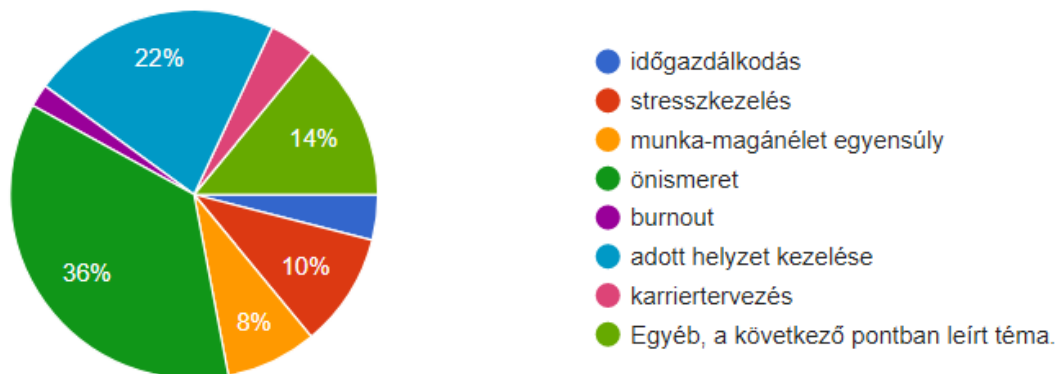
8. ábra Vettél már igénybe szupervízort?

Forrás: Saját szerkesztés.

'Szupervízor igénybevétele' jelentheti azt is, hogy az első ülések után a coach beszél a képzőhelyével, volt oktatóival. Visszajelzést ad és kérdez; megerősítést és biztatást kap. Bár akinek a coach tudás csak kiegészítésnek szükséges a maga egyéb (pl. kineziológusi vagy lelkeszi) praxisába, annak lehet, hogy nem szükséges szupervízorhoz fordulni.

A következő kérdés arra vonatkozott, hogy a kitöltő mennyire tudja hasznosítani az élete más területein azt, amit a coach képzésen tanult. Kiderült, hogy ez 100 % - nak sikerül, azaz a képzések hatására legalább kis mértékben, de változás történt az életükben.

Ezután a leggyakoribb témákról szóló kérdés következett. Az önismeret és az adott helyzet kezelése együtt 58 % - ot tesz ki, azaz legtöbbször a coach felkeresésének egyik fő oka.



9. ábra: Mi a leggyakrabban előkerülő coaching téma az üléseken?

Forrás: Saját szerkesztés.

Következő téma a coachok eszközeire vonatkozott. Igazán színes palettát alkotnak a válaszok. Legtöbbször a következőket említették:

- kártya
- teszt

- rajzolás
- skálázás
- életkerék
- szereptorta

A legtöbb coach ad házi feladatot: írásra (pl. napló), olvasásra, filmezésre, elgondolkodásra és újfajta reakció kipróbálására biztatják a coacheet.

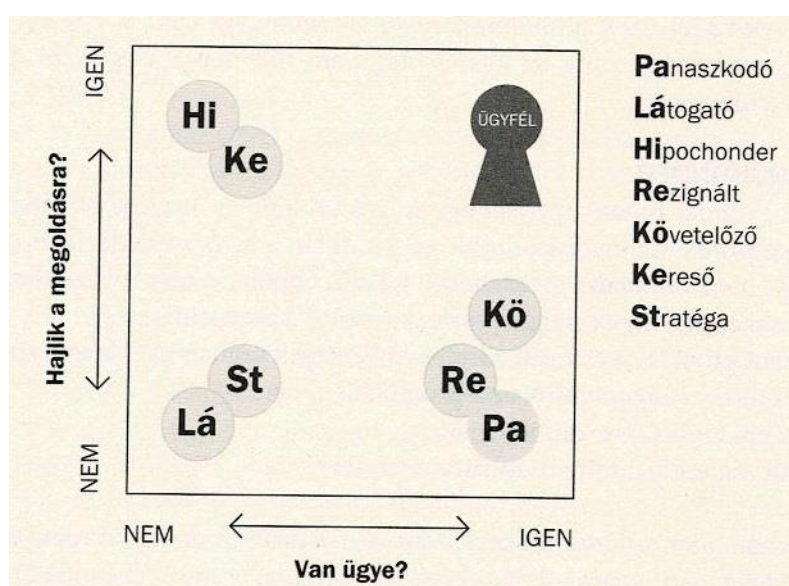
A zárókérdésben a kitöltők szabadon megoszthatták véleményüket, önreflexiót, javaslatot akár a kérdőívvel, akár saját magukkal kapcsolatban. Itt visszajelezték, hogy örültek a kérdéseknek, hasznosnak találták azokat. 50% kifejezte, hogy kíváncsi a coach-társaira, szívesen járna coach klubba vagy mastermind csoportba.

A válaszokból az látszódik, hogy a coachoknak elegendő tudással és eszközzel rendelkeznek a mindennapos munkához, és ezen felül folyamatosan fejlesztik magukat. Amitől még magasabb színvonalon tudnának működni, az a coach közösség támogató ereje lenne.

5. Önmenedzselés, coach karrier

Nincsenek álláshirdetések kezdő coachok számára. Előbb kell tapasztalatot szerezni, rengeteget gyakorolni, fejlődni és bizonyítani. De honnan lesz ehhez elegendő ügyfél? Honnan lesznek *megfelelő* ügyfelek, akik nem a varázslatot várják a coachtól, hanem van problématudatuk és hajlandóságuk, sőt vágyuk a fejlődésre?

Coachként fel kell tudni különböztetni a valódi ügyfelet, hogy ne menjen el feleslegesen az időnk és energiánk. Az ügyfelek típusairól szól a következő ábra.



10. ábra: Nem-ügyfelek¹³

Ha lesznek jó minőségű ügyfeleink, akkor lehet jól működő saját vállalkozásunk, vagy be lehet jutni céghez, vagy egy profi és jól működő coach csapat tagjává válni.

Aki képezni szeretné magát vállalkozásfejlesztés és marketing témában, annak sokféle lehetőség áll rendelkezésére:

- online webinariumokon vehet részt
- e-mai sorozatra feliratkozhat
- részt vehet tanfolyamon, képzésen

¹³ forrás: Kaweh, Babak (2019): Coaching kézikönyv, Bioenergetic, Budapest, p. 161

- a témában rendezett konferencián részt vehet
- blogokat, könyveket olvashat
- mentor segítségét kérheti

A coach karrier felépítése lassan külön szakmává válik. Mentorok specializálják magukat a coachok irányába, ami teljesen érthető, piacképes és hiánypótló dolog.

Bár az önmenedzselés mint téma többé-kevésbé megjelenik a coach képzések során, és a továbbképzéseken akár nagyobb hangsúlyt is kaphat; az elméletet nehéz egyedül átültetni a gyakorlatba.

6. Interjúk

Nekik sikerült. Coachok lettek, sok embernek segítenek évek óta; sikeres karriert építettek. Mindannyian személyes ismerőseim, akiktől tanultam és tanulok.

Az interjúalanyokat úgy válogattam össze, hogy példát mutassanak egészen különböző életutakra.

Hogyan ismertem meg őket, miért őket választottam interjúalannak?

- Szabó Ilonát Erőszakmentes Kommunikáció előadása résztvevőjeként ismertem meg; rögtön magával ragadott a stílusa és a profizmusa, azonnal jelentkeztem is a képzésére. Az évek alatt azután sok, saját fejlesztésű technikáját-gyakorlatát is megismertem.

- Katonáné Dr. Kovács Judit által vezetett coach klubban jártam, és ott kezdtünk beszélgetni. Akkor tudtam meg, hogy övé a programhelyszín, ahol vagyunk; hogy az egyetemen tanít; és hogy az ő nevéhez fűződik a TEDxDebrecen és az Igen Debrecen létrejötte.

- Három éve dolgoztam coachként, amikor rájöttem, hogy sokkal tudatosabban kell építeni a karrieremet, ha előbbre akarok jutni. Elkezdtem mentort keresni, és ekkor találtam meg Klopfer Csabát. Már hónapok óta együtt dolgozunk, aminek kézzelfogható eredményei vannak.

- Tölcsér Attila az élettársam már 25 éve. Együtt jártunk rengeteg önismereti programra és képzésre; például a párkapcsolati coach képzést mindketten elvégeztük. Attila nagyon hatékony saját technikát fejlesztett ki a hozzá fordulóknak segítségére.

- Koncz Edit tanuló társam az egyetemi coach képzésen, azonban már régebről ismerjük egymást. Voltam nála Erőszakmentes Kommunikáció – programon és Női Körön.

6.1. Szabó Ilona - Ica

Miért lettél coach?

Nem terveztem, hogy coach leszek. Még akkor kezdtem a pályafutásomat, amikor még nem tudtuk, hogy mit jelent a coach kifejezés.

Egy Amerikából nyaranként hazalátogató kliensem kérdezte meg egyszer - aki már évek óta járt hozzám konzultációra -, hogy mi is az én titulusom. Mivel már korábban is gondom volt azzal hogyan nevezem magam, hiszen több technikával és az általam kifejlesztett módszerekkel is dolgozom, így elneveztem magam SZI Kommunikációs trénernek. Ez a hölgy mondta nekem, hogy Amerikában azt, amit csinálok, részben life és business coachnak nevezik. Ekkor neveztem ki magam coachnak.

Aztán vettem egy rakás könyvet a témában és sok esettanulmányt olvastam. És hosszú évekkel később elvégeztem egy párkapcsolati coach, majd life és business coach képzést, hogy valóban képben legyek azzal kapcsolatban, hogy miket tanítanak a témában.

Szóval nálam fordítva volt, először működtem coachként (is), és azután végeztem el a képzést.

Mi indított el ezen az úton?

Mondhatnám, hogy 30 évvel ezelőtt az Agykontroll, majd 25 éve az NLP, de igazából 20 évvel ezelőtt, amikor részt vettem az első Erőszakmentes Kommunikációs tréningen, akkor az első órában tudtam, hogy én ezt tanítani fogom.

Ez olyan kommunikáció, ami nagyon illett a személyiségemhez. Korábban erősen konfliktus kerülő voltam; problémát jelentett, hogy felvállaljam az érzéseimet és az igényemet. Ez a kommunikációs eszköz ebben segített, és én is ezzel segítettem tovább a hallgatóimat, hogy a kellemetlen helyzetekbe bele tudjanak állni és kezeljék, felvállalva a szükségleteiket, úgy, hogy közben ne bántsanak meg senkit.

Mióta dolgozol ebben a szakmában?

Az iskolapadból kikerülve azonnal vállalkozó lettem, mert felmértem, hogy azzal tudok olyan életszínvonalat kialakítani magamnak, amelyet élni szeretnék.

Amikor már hozzávetőleg 100 főre nőtt a cégünk az üzlettársammal, akkor is szántam időt arra - és belső igényem is volt rá -, hogy fejlesszem a munkatársaimat.

Gyakorlatilag már akkor is coach tevékenységet is végeztem, csak akkor még nem tudtam róla.

Coachként praktizálsz?

Coachként is. Business coachként (is) fontosnak tartom, hogy saját vállalkozásunk is legyen, hiszen attól még hitelesebbek lehetünk a leendő coachee szemében és a sajátunkéban is! Így más vállalkozásaim is vannak.

Mi a kedvenc coach eszközöd, technikád?

Mivel nagyon jól rá tudok hangolódni az emberekre, ezért abban a pillanatban határozom el, hogy mit fogok alkalmazni, amikor együtt dolgozunk. Mondhatom, hogy minden, amit éppen eredményesen tudok alkalmazni, az a kedvencem.

Van olyan technika vagy gyakorlat, amit te találtál ki?

Igen, több is van! Az egyik A CSODA nem csak 3 napig tart c. könyvben megtalálható. Sok embernek jelent gondot, hogy ugyan kezeli, ha megkritizálják – akár úgy, hogy nyel egyet, akár úgy, hogy visszavág, vagy úgy, hogy elkerüli a találkozást a személlyel – de ez nem igazi megoldás.

Az igazi megoldás eredménye az, hogy totálisan megértem a helyzetet. Érdeklődést, elfogadást és nyitottságot érzek felé. Nemhogy rossz érzésem nincs, hanem alig várom, hogy találkozhassak azzal, aki megkritizált. Célom, hogy eddig juttassam el a Kliensemet.

Melyik a kedvenc témád?

Kritika kitisztázás; élethelyzetek, amibe nem szeretne újra belekerülni a kliens. Ezek feldolgozása, és újra cselekvőképessé tenni, új mintázatok kialakításával. Motiváció és lendület serkentése.

Milyen témában keresnek meg leggyakrabban?

Főleg a fenti témákban, de előjöhethet párkapcsolat, gyász is, időgazdálkodás.

Hogyan fejleszted magadat? Újabb coach képzés, egyéb tanfolyamok, mentor, olvasás...?

Ezek mind, valamint minden évben valami mással is fejleszttem magam: családállítás, NLP, üzleti képzések.

Szerinted szükség van-e szupervízióra?

Amire belső igény jelentkezik, azt érdemes meglépni. Fontos, hogy legyen kellő önkritikánk és érezzük meg, vagy használjuk fel a visszajelzéseket és építsük be az önfejlesztésünkbe.

A karriered elején jártál-e szupervízorhoz vagy mentorhoz? Most jársz-e?

Azt szoktam mondani, hogy van egy veleszületett képességem, ami erre a vonalra terelt, és ehhez természetesen fejlesztettem magam.

Annak idején Agykontrollal kezdtem, majd 5 évig jártam egy NLP csoportba, ahol a vezetőt igazán Mesteremnek mondhatom. Emellett a spiritualitás fele is nyitott vagyok.

Mastermind csoport vagy más fejlesztő-támogató csoport tagja vagy-e, voltál-e, ajánlod-e?

Jártam egy darabig. Igen javaslom, érdemes támogató csoporthoz csatlakozni. Meg kell találni azt, ahol fejlődni is tudunk!

Melyik könyvet, képzést, programot ajánlod coachoknak?

Könyv: A CSODA nem csak 3 napig tart!, ezenkívül javaslom a sok gyakorlást. Teljesen rá lehet érezni! És ha ez meg van, akkor javaslom a módszerek továbbfejlesztését. Tapasztalatom szerint sok magyarnak fejlesztő agya van! Így ez könnyen megy egy kis gyakorlással. Elrontani nem nagyon lehet.

Mi az üzeneted azok felé, akik még most kezdik építeni a coach karriert?

Világviszonylatban a kezdő coachok egy része még bizonytalan, hogy tud-e segíteni. Ezért az a megerősítő üzenetem, ez: amit Gary Keller és Jay Papasan: Az Ietlen dolog c. könyvében is ír: „Ha az emberek minden nap odaállnának egy villanyoszlop elé és húsz percen keresztül beszélneek a problémáikról a villanyoszlopnak, akkor már sokkal előrébb lennének!”¹⁴

¹⁴ Keller, Gary és Papasan, Jay: Az Ietlen dolog, 2016, Budapest, Pongor Kiadó

Azt gondolom, hogy ehhez képest egy képzett, de bátortalan coach ezerszer többet tud adni, még akkor is, ha nem szólal meg, csak jelen van a coachee számára, hisz az emberi figyelem hihetetlen mértékben gyógyít!

6.2. Katonáné Dr. Kovács Judit

Miért lettél coach? Mi indított el ezen az úton?

Miért lettem coach? Nekem úgy indult a történet, hogy amikor a PhD-mat befejeztem, (vidékfejlesztés témakör, és agrár környezetgazdálkodás), akkorra azt felismertem, hogy vidéken nagyon fontos a társadalmi tőke, az együttműködés kultúrája, a normák betartása és a bizalom. Elkezdett foglalkoztatni az, hogy hogyan lehetne fejleszteni ezeket a dolgokat.

Részt vettem egy 1 éves programon, ami finn módszertan alapján csapatban tanít vállalkozni. Az oktatóinkról megtudtam, hogy az egyetemen team coachként vannak jelen. Ekkor, 2010-ben találkoztam egyáltalán ezzel a szóval, hogy coach, és coaching – nem a sportedzői értelemben. A képzés elvégzésével azonban még nem éreztem magam igazán coachnak.

Később egyszer a rádióban hallottam, hogy coach konferencia lesz Magyarországon. „Nekem ott a helyem!” – gondoltam. És milyen érdekes, hogy ha valami elkezd tényleg érdekelni, és azon van a fókuszod, akkor csodálatos dolgok történhetnek. A konferencián nyertem egy 700.000 Ft-os képzést a Sämling Kft-hez. Így kerültem be ebbe a coach képzésbe 2013-ban.

Szóval volt egy ilyen tanulóközösségünk, és onnantól fogva folyamatosan foglalkoztatott ez, és akkor jöttem rá, hogy engem igazából a megoldásfókuszú coaching szippant be leginkább. Ez adódik a karakteremből is, eléggé pozitív hozzáállás jellemez, ami pedig az átkeretezésről szól – ez fontos eszköz a coachingban is.

Mi a kedvenc coach eszközöd, technikád?

Megoldásfókuszú coaching módszer. Nagyon szeretem a vizualitást, tehát a képeket behozni. sokszor az ügyfélnek nehéz megfogalmazni például a vágyott jövőt, de kártyát tud választani hozzá. Ez lehet a Dixit, vagy fotók, teljesen mindegy. Azért is jó, ha képet választ, mert ez segít, hogy coachként félretegyük a saját megoldási javaslatunkat.

A megoldásfókuszhoz passzol a skálázás, amivel szubjektív dolgot objektívvé lehet tenni. Például, ha a skálán egy témában csak 1-esen van az ügyfél, akkor is van valami, ami már működik, és akkor lehet arra fókuszálni.

A felvételnépszerűsítés, visszahallgatás hasznos az önreflexióhoz. Mit kérdeztem, mit csinálhatnék máshogy? Ez önmagunk tanulásának az eszköze.

Van olyan technika vagy gyakorlat, amit te találtál ki?

A tanulócsoporthoz közösen új eszközt is létrehoztunk, amit - bár nem lett piacképes -, a saját munkánkban tudtuk használni.

Melyik a kedvenc témád?

„Jó életre vállalkozni.” Ez az én kedvenc témám. Vállalkozásfejlesztéssel foglalkozok, és az életre is úgy nézek, mint egy vállalkozásra. Rendszerszemléletben és megoldásfókuszúan gondolkodom. Az ügyfelet a coachinggal eljuttatom oda, hogy függetlenné válik attól, ami akadályozta a szabadságát; de közben a kölcsönös függést, hatást is felfedezi.

Milyen témában keresnek meg leggyakrabban?

Leginkább a kkv-k különböző szereplőivel találkozom. Kisvállalkozások, szervezetek vezetői. 30 év körüli korosztály, nagyon tudatosak. A coaching szerintem akkor működik, ha valakit az 'behív'. Velük szeretek dolgozni.

Hogyan fejlesztetted magadat?

Folyamatosan tanulok a munkán keresztül, képzéseken és mastermind csoportban. Ezenkívül részt veszek workshopokon, nemzetközi rendezvényeken, például az ICF szervezésében. Tavaly jelentkeztem a Pünkösdi Teológiai Főiskolán a business coach képzésre, amit nagyon jó döntésnek érzek.

Részt vettem a SolutionSurfers képzésén; az alapítóval, Hankovszky Kátival sokszor dolgoztam együtt, közösen publikáltunk is.

A mindennapokban az önreflexiót gyakorlom: visszanézek, megállok és reflektálok magamra: Tényleg jól csinálom? Mit tanulhatok a mai naptól?

Amikor elkezdtem coachként is dolgozni, akkor arra gondoltam, hogy milyen jó lenne Debrecenben is ennek a szakmának a láttatása, és elkezdtem keresni, kik azok, akik coachként dolgoznak, és akkor ennek a folyamatnak a szüleményeként jött

létre a Debreceni Coach Club. Havi rendszerességgel találkozunk, időnként vendéget hívunk. Jó, hogy tudunk tanulni egymástól, meg egymás munkáját is látjuk, segítjük egymást.

Szupervízió szükséges-e?

Akikkel együtt képződtünk, velük találkoztunk, és – nem kimondva – egy kicsit egymás szupervízora is voltunk.

Idén voltam szupervízión. Budapesten volt egy angol coach szervezet konferenciája, ahol a szünetekben volt lehetőség beülni szupervízióra.

Azt gondolom, hogy ez tényleg fontos. Vannak nehéz ügyfelek, amire, ha a szupervízor segítségével ránézünk, abból nagyon sokat tudunk tanulni.

A karriered elején jártál-e szupervízorhoz vagy mentorhoz? Most jársz-e?

A karrierem elején nem jártam, de most már fontosnak tartom. Benne vagyok a business coach képzésben, ahol folyamatosan van ennek tere.

Mastermind csoport vagy más fejlesztő-támogató csoport tagja vagy-e, voltál-e, ajánlod-e?

Hiszek abban, hogy a tanulási folyamatokban a tanulócsoportoknak nagyon nagy ereje van. Fontos, hogy kikkel tanulsz. Nagyon jó csoportunk volt emberileg és szakmailag is, ezért nagyon hálás vagyok.

Elvileg ebbe a képzésbe úgy lehetett bejutni, hogy mindenkinek 100 coaching órája volt már, ami azt jelenti, hogy mindenki gyakorló coach. A vizsga után is kapcsolatban maradtunk. Közvetlenül utána rendszeresen találkoztunk, és azóta is megvan a kapcsolat. Támogatjuk, fejlesztjük egymást.

Melyik könyvet, képzést, programot ajánlod coachoknak?

Most már a Pünkösdi Teológiai Főiskola képzését biztosan ajánlom. A SolutionSurfers megoldásfókuszú coaching képzését is, ott is nagyon hitelesek a képzők.

Amit még nagyon szerettem, az a Coaching Határok Nélkül, ahol külföldi coachokat ismerhetünk meg. Aztán még ott van a WBECS - The World Business & Executive Coach Summit. Ez egy éves képzés, amihez beharangozó programként 3-

4 héten keresztül ismert nemzetközi coachok ingyenes online webináriumokat tartanak.

Mi az üzeneted azok felé, akik még most kezdik építeni a coach karriert?

A hitelesség nagyon fontos. Végezz el egy jó képzést, és utána gyakorolj sokat, szerezz tapasztalatokat.

Jó eljutni oda, mikor már csak jelen vagy, és nem azon aggódsz, hogy mit fogsz kérdezni, hanem rá tudsz hangolódni az ügyfélre. Magadat is tudod figyelni pozitív hozzáállással; az életre, mint vállalkozásra tekinteni.

A tanulási folyamatot így is megközelíthetjük: Először 100%-ban a mesterre figyelsz, és nem kérdőjelezed meg azt, amit tőle hallasz. Azután már te magad is elkezded próbálgatni a hallottakat, majd sajátoddá válik a tudás a tapasztalon keresztül.

„A coaching ülések során nem csak az ügyfeleknek, diákoknak támogatom a fejlődését, magamat is folyamatosan tanulom.”¹⁵

¹⁵ Katonáné Kovács Judit <https://debrecenhub.hu/hir/jo-eletre-vallalkozok-94.html>

6.3. Klopfer Csaba

Miért lettél coach? Mi indított el ezen az úton? Mióta dolgozol ebben a szakmában? Coachként praktizálsz?

A rövid válaszom az, hogy ebben érzem jól magam, és látom, hogy mások életéhez ezzel tudok a legjobban hozzátenni. Ha viszont hosszabban válaszok, akkor azt tudom mondani, hogy ez egy folyamat aktuális helyzete. A korai sport, amit már négyévesen kezdtem, a versenyeredményeim, amiket az évek során elértem, és az életben elem kerülő dolgok, kihívások, és az azokra aktuálisan adott reakcióim ebbe az irányba tereltek.

Az első konkrét momentumok, amikor azt fogalmaztam meg magamnak, hogy emberekkel akarok foglalkozni, az 14-15 éves korom körül lehetett. Addig a pontig utáltam olvasni, tanulni sem kifejezetten szerettem – bár jól ment. Akkor viszont elkezdtem habzsolni a könyveket, de csakis az önfeljesztő irodalom akkoriban elérhető köteteit.

A coaching gondolata is innen kúszott elém, és 2006 környéként mondtam ki magamnak először, hogy ezzel akarok foglalkozni. Bár akkoriban még nem tudtam igazán, mit is takar ez a kifejezés, és hogy egy coach mit csinál igazán.

Első valós ügyfeleimmel 2013-ban kezdtem el foglalkozni, így akkor kezdtem el praktizálni. Akkoriban azonban ez mellékes tevékenység volt az életemben, három év hoztam meg egy döntést, azóta ez a főprofilom.

Mi a kedvenc coach eszközöd, technikád?

Az eszköz számomra olyan, ami bármikor lecserélhető, ha van jobb. Az pedig az adott helyzettől, ügyféltől és elérendő céltól függ, hogy épp mi tűnik optimális technikának, eszköznek.

Ami viszont univerzális, és előszeretettel használom minden folyamat során, azok a kérdések, annak különböző fajtái. Pontosabban a figyelmes hallgatást és a kérdések kombinációját. Szeretem a kihívás alapú coaching megközelítést. A brief coachingot is használom egy-egy folyamaton belül, de nem erre épül fel a folyamat, ezt a gyors kimozdításra alkalmazom.

Emellett rendszeresen használom a történeteket is, plusz ritkábban, de bizonyos esetekben kifejezetten szívesen előveszem a coaching kártyákat is.

Van olyan technika vagy gyakorlat, amit te találtál ki?

Vannak olyan kérdések, amiket korábban nem olvastam, nem találkoztam vele, így mondhatom azt is, hogy azt én találtam ki.

Ezen túlmenően pedig a sportból, illetve az élsportolókkal való közös munkámból sokat tanultam, és onnan emeltem át megközelítéseket és gyakorlatokat is, amit mind a life, mind a business coaching folyamatok során is alkalmazni tudok.

Melyik a kedvenc témád?

Kedvenc témám az ember, és az, hogy többet hozzon ki magából, mint eddig valaha. Ennek minden aspektusát szeretem, legyen szó sportról, vállalkozásépítésről, párkapcsolatról, vagy gyermeknevelésről.

Milyen témában keresnek meg leggyakrabban?

Leggyakoribb megkeresések a coach praxishoz, és más, szolgáltatás alapú mikrovállalkozásokhoz köthető témák kapcsán érkeznek hozzám.

Hogyan fejlesztetted magadat? Újabb coach képzés, egyéb tanfolyamok, mentor, olvasás...?

A fejlődés és az önfejlesztés, azt gondolom, hogy a coach munka szerves része; csak így maradhat egy szakember hiteles, hiszen nem csak beszélek róla, hanem ezt csinálom is. Másrészt ezzel kiküszöbölhető, illetve lecsökkenthető annak az esélye, hogy ezen munka során kiégjek. Sőt, fenn tudom tartani évek után is a lelkesedésemet.

Olvasok, képzésekre járok, van coachom, mentorom. De, ami a legfontosabb, és legtöbbet segíti, az a rendszeres – napi, heti szintű – őszinte önreflexió.

Szupervízió szükséges-e?

Azt gondolom, hogy célszerű a külső, szakértő szemlélődő bevonása, visszajelzései. Vakfoltokra tud rámutatni, illetve folyamatosan jobb emberré és jobb szakemberré válhatok általa.

Mi a véleményed a szupervízióról, mentorálásról, mastermind csoportról?

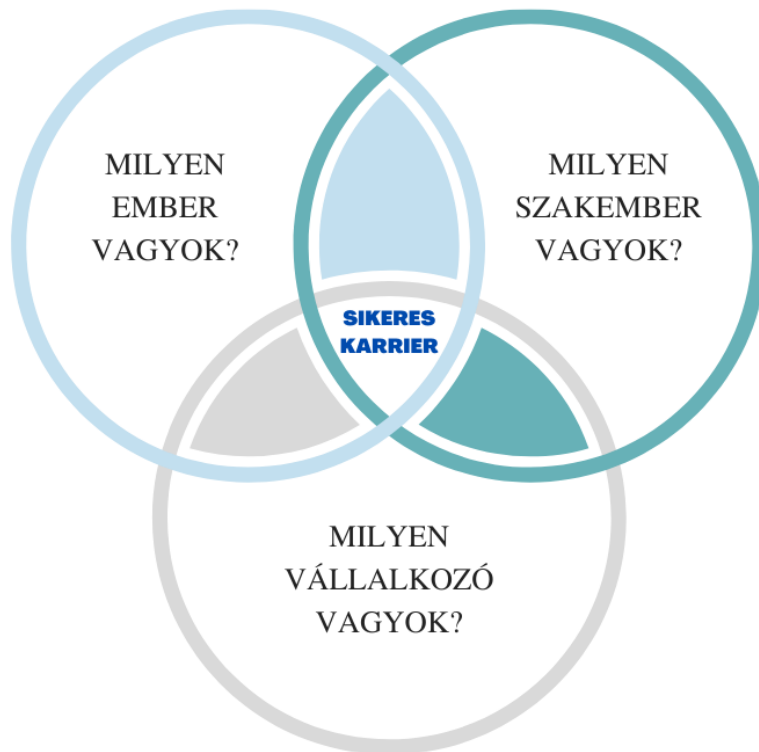
A praxisom során alkalmazom a szupervízió lehetőségét, és a mastermind csoportokat is. Az első mastermind csoport, amihez csatlakoztam, 2007-ben jött létre. Azóta kisebb-nagyobb megszakításokkal rendszeresen tagja voltam ilyen csoportoknak, illetve hoztam létre én magam is ilyen csoportot. Ezeket kifejezetten ajánlom szakértőknek, nem csupán coachoknak, de nekik mindenképp.

Melyik könyvet, képzést, programot ajánlod coachoknak?

Mivel nem jártam minden képzésen, így nem tudom, melyik optimális, mi a legjobb egy kezdő coachnak, vagy egy évek óta praktizálónak. Szerintem a lényeg amúgy is abban van, hogy mi magunk miképp viszonyulunk ehhez a szakmához, és az ügyfeleinkhez.

Egy coach praxis sikere három fő terület rendbetételén áll vagy bukik: (1) milyen ember vagyok, vagyis milyen a jellemem, milyen a gondolkodásmódom, hogyan viszonyulok önmagamhoz és másokhoz; (2) milyen szakember vagyok, vagyis mennyire vagyok alázatos a szakma iránt, mennyire vagyok nyitott szakmailag fejlődni, és megteszem-e a szükséges lépéseket ennek érdekében; (3) milyen vállalkozó vagyok, vagyis mennyire vagyok tisztában a praxis üzleti oldalával, és az ezzel kapcsolatos lépéseket megfelelően működtetem-e.

Ha innen szemlélem, szinte mindegy, melyik coach képzésre megy egy szakember, úgyis szüksége lesz újabb és újabb benyomásokra, kurzusokra, és - ami elengedhetetlen - elképesztően sok gyakorlatra.



9. ábra: Klopfer Csaba, „A sikeres karrier három dolgon múlik.”

Forrás: Saját szerkesztés.

Mégis van pár olyan könyv, illetve képzés, amit jó szívvel ajánlok:

Könyvek:

- John Blakey and Ian Day: Challenging Coaching, 2012
- Harry Palmer: A tudat felszabadítása, 2003
- Janata Krisztina: Szövegírás szenvedéllyel
- Todd Herman: Alter-ego
- Edward de Bono: Hat keret, 2010
- Kenyeres András: Győztes gondolkodás, 2019

Képzések, programok:

- Örömterápia: <https://oromterapia.hu/kepzes/coach>
- Christine Hassler: <https://www.evercoach.com/unleashed>
- Rich Litvin: <https://www.evercoach.com/being-an-exponential-coach>
- DWF módszer: <https://klopfer.hu/hu/dwf>

Mi az üzeneted azok felé, akik még most kezdik építeni a coach karriert?

A coach munka felelősséggel és alázattal jár, amiben a szakember leginkább katalizátorként van jelen. A coaching nem divathóbort. Ha valaki a könnyű pénzszerzés miatt akar belevágni, illetve, ha ez a legfőbb motivációja, akkor inkább keressen mást, amivel könnyebben, kevesebb munkával legalább ennyi, vagy több pénzt is megkereshet.

Emberekkel foglalkozni nagy kihívás. Azoknak javaslom, hogy vágjanak bele, akik elkötelezett módon szeretnének önmaguk is fejlődni, és másokat szeretnének hozzásegíteni a fejlődéshez. Azoknak is, akik szívesen betöltik a katalizátor szerepét, és emellett nyitottak egyre több felelősséget vállalni, és készek másokat támogatni abban, hogy ők is egyre több felelősséget vállaljanak saját céljaikért.

Annak érdekében, hogy a kezdő coach ne csupán kiváló szakember legyen, hanem a munkájából képes legyen megélni, előnyös, ha szívesen áldoz időt és energiát vállalkozásának felépítésére. Ez akkor is hasznára válik, ha azt tapasztalja, hogy a saját korlátokon való keresztüllépés nem mindig kellemes. Olvasson, tanuljon, vegyen részt képzéseken. Keressen saját magának coachot, illetve mentort, akik mind a szakmai fejlődésben, mind a vállalkozásépítésben támogatni tudják őt.

Amikor valaki elvégez egy coach képzést, az a kiindulópont. Onnan kezdődik az igazi fejlődés, ami mellett hasznos elköteleződnie.

6.4. Tölcsér Attila

Miért lettél coach? Mi indított el ezen az úton?

Sportolóként mindig is az edzőségről álmodtam. Ezt az álmot az önismerettel való megismerkedésem átformálta a lelki segítő irányba. 1995 óta tart ez az új irány.

Sok év gyakorlás, önvizsgálat és képzés van mögöttem. Sokat haladtam, fejlődtem; azonban még szeretném képezni magamat. Egy coach képzést már elvégeztem, idén egy következőbe is szeretnék belekezdeni.

Mióta dolgozol ebben a szakmában? Coachként praktizálsz?

Már 20-30 éve is 'coacholtam', csak akkor ezt még nem így neveztük. Jelenleg a coach tevékenységet csak másodállásban folytatom.

Mi a kedvenc coach eszközöd, technikád?

Saját technika, amit évek alatt alakítottam, fejlesztettem ki. Lényege az, hogy kérdésekkel segítsek az ügyfélnek észrevenni, tudatosítani az érzelmeit és az érzelmeihez fűződő viszonyát. Szinte mindenhez van egy érzelmi hozzáállásunk, ami nagyon meghatározza az adott dologgal kapcsolatos gondolkodásunkat, cselekedeteinket.

Ha ezeket az érzelmi viszonyulásainkat tudatosítjuk, akkor könnyebben érhetünk el változást. Ha az érzelmi korlátokat is sikerül feloldani, akkor még örömtelivé is válik a változás.

Van olyan technika vagy gyakorlat, amit te találtál ki?

Igen, amit az előbb említettem és FreE-Flow módszernek neveztem el. Egy olyan emlékefelidézési mód, mely segítségével az érzelmi traumáit tudja rendezni az ügyfél egyszerűen, gyorsan, kevés fájdalommal. A technika teljesen diszkrét módon működik, tehát nem szükséges elmesélni hozzá a fájdalmas emlékeket.

Melyik a kedvenc témád?

A boldogság eléréséhez segíteni az embereket. Meglátásom szerint szinte mindenki szeretne boldog lenni. Számomra csodálatos érzés, amikor részese lehetek az emberek felszabadulásának, a boldogságuk kibontakozásának. Számtalan módon képzeljük az oda vezető utat, és az akadályokat.

Szeretek részese lenni, amikor valaki új utakat fedez fel a boldogság felé vezető úton.

Milyen témában keresnek meg leggyakrabban?

Testi és lelki problémákkal; tanulási, előadói, motivációs nehézségekkel. Van, aki szabadulni akar egy problémától, helyzettől vagy érzéstől. Mások megtartani vagy megszerezni akarnak dolgokat, embereket.

Többnyire a saját elképzelésük hálójába ragadt emberekkel találkozom, akiknek szükségük van a változásra, fejlődésre; az életük újraértékelésére.

Hogyan fejleszted magadat?

Olvadás, szupervízió, mentor, tanfolyamok, szakmai ülések, tapasztalatszerzés – ezeket mind nagyon hasznosnak tartom, és az életem részét alkotják. Főleg a tapasztalatszerzést tartom fontosnak; azaz amikor alkalmazom az elméleti tudást. Keresem a kihívást jelentő helyzeteket.

Szupervízió szükséges-e szerinted?

Mindenképpen, „több szem többet lát”. Rendszeresen, pár naponta beszélek kollégákkal, önismerettel foglalkozó szakemberekkel. Szerencsére a párkapcsolatom és a baráti köröm is olyan, hogy szupervízorok tudunk lenni egymás felé.

Ez nagyon hasznos, hiszen a coaching folyamat során előkerülő érzéseink megfigyelése segíti az önismereti fejlődésünket, ami által még profibb szakemberré válhatunk.

A karriered elején jártál-e szupervízorhoz vagy mentorhoz? Most jársz-e?

Nem jártam, bár az intenzív önismereti képzések részben pótolták. Most már régóta járok, bár nem hivatalos szupervízorhoz. Egyszer majd azt is kipróbálom. Mentorhoz még nem fordultam, de egyre jobban látom a hasznosságát. Idén erre is szeretnék sort keríteni.

Mastermind csoport vagy más fejlesztő-támogató csoport tagja vagy-e, voltál-e, ajánlod-e?

Családi és baráti coach berkekben sok szakmai megbeszélésünk van. Emellett jó lenne egy olyan csoporthoz csatlakozni, ahol fejlesztjük egymást.

Melyik könyvet, képzést, programot ajánlod coachoknak?

Enneagram, EMK, szeretet-nyelvek. Könyv: Emlékezz mindenre (Grandmaster Kevin Horsley)

Mi az üzeneted azok felé, akik még most kezdik építeni a coach karriert?

Keress hasonló érdeklődési körű gyakorlópartnereket, barátokat.

Fontos, hogy megtaláld a saját stílusodat, módszeredet, irányzatodat, amelyben otthon érzed magad, és magabiztosan és örömmel tudsz tevékenykedni. Legyél benne hiteles, tapasztalt.

6.5. Koncz Edit

Miért lettél coach? Mi indított el ezen az úton? Mióta dolgozol ebben a szakmában? Coachként praktizálsz?

Nyolc éve dolgozom segítőként, a kineziológia két ágával. A Transzgenerációs Epigenetikus Kineziológia coaching-tanácsadó képzését végeztem el 4 éve, ezzel a képzéssel tanultam meg a coaching eszközöket, amiket használok a munkámban.

Mi a kedvenc coach eszközöd, technikád?

Az egyik kedvencem a Byron Katie 4 kérdés módszere. Ezenkívül mint technika az Érzelmi Felszabadító Technika az, amit nagyon szeretek használni, és kifejezetten hatékonynak tartok.

Van olyan technika vagy gyakorlat, amit te találtál ki?

Nincsen. Viszont azt gondolom, hogy bármilyen technikát is tanultam, azt valamilyen módon sajátárá kellett tennem, hogy hitelesen tudjam használni. Ez alatt azt értem, hogy azt az adott technikát én magam is használom, használtam a saját életemben, vannak vele megtapasztalásaim, amikre tudok építkezni a klienssel való munkafolyamatban.

Melyik a kedvenc coach témád?

Leggyakrabban felmerülő témák az önfogadás, a határok tartása és kijelölése, és az önszeretet. Mivel én magam is empata vagyok, örömmel támogatok másokat annak felismerésében, hogy ez mit jelent; és hogy hogyan tudják ezt ajándéknak megélni és megtanulni hogyan legyenek erősek és érzékenyek egyszerre.

Milyen témában keresnek meg leggyakrabban?

A témák, amikkel felkeresnek, változatosak. Jellemzően valamilyen krízisállapot, válás utáni állapot és annak kihívásai, kapcsolati, párkapcsolati probléma, szorongás.

Hogyan fejlesztetted magadat?

Régebben a könyvek nagyon fontosak voltak, az utóbbi időben azonban inkább hanganyagok formájában hallgatom azt, ami érdekel, amire nyitott vagyok.

Képzéseket Folyamatosan részt veszek képzéseken. Több, mint két éve tagja vagyok egy nemzetközi csoportnak, ahol heti rendszerességgel végzünk önismereti munkát.

Újabb coach képzés, egyéb tanfolyamok, mentor, olvasás...?

Éppen folyamatban van a Debreceni Egyetemen az egy éves Coach szakmérnök továbbképzés.

Mi a véleményed a szupervízióról? Szükséges?

Igen, a szupervízió minden segítő szakmában dolgozónak hasznos és fontos.

A karriered elején jártál-e szupervízorhoz? Most jársz-e?

A kineziológus karrierem elején jártam kineziológus körbe, havi rendszerességgel.

Mastermind csoport vagy más fejlesztő-támogató csoport tagja vagy-e, voltál-e, ajánlod-e?

A mostani coach képzésen alakult egy szuper csapat, amit nagyon motiválónak tartunk mi, akik benne vagyunk. Nevezhetjük mastermind csoportnak. Ebben a csoportban rendszeresen végzünk csoport coachingot. Ez egy elfogadó, támogató és pozitív közeg.

Melyik könyvet, képzést, programot ajánlod coachoknak?

A debreceni Antener coach és tréner képző egyik tanárával együtt dolgozom, őket jó szívvel tudom ajánlani. Ezen kívül a Polgár Lili coach képzőjét is bátran ajánlanám, Lilit és munkásságát a közösségi médián keresztül követem hosszabb ideje. Aki egyetemi oklevelet szeretne, annak a Coach szakmérnök továbbképzés ideális.

Mi az üzeneted azok felé, akik még most kezdik építeni a coach karriert?

Az elindulás kezdeti bizonytalanságán gyorsan túl tudnak haladni. Fontos, hogy legyen egy tapasztaltabb mentoruk, akihez bizalommal tudnak fordulni.

A segítő szakma mellett, hogy nagy ajándékokat ad, vannak időszakok, amikor embert próbáló. Tanuljanak meg jól gazdálkodni az energiájukkal, fordítsanak elég figyelmet a saját testi, lelki, szellemi igényeikre, hogy egyensúlyban tudjanak maradni.

Ne féljenek kísérletezni, viszont legyenek tisztában a határaikkal, a kompetencia határok tekintetében is. Tekintsenek magukra úgy, mint egy folyamatosan fejlődő személyre, és vizsgálják át a céljaikat, valamint a megtett utat időről időre. Ne ijedjenek meg az ismeretlentől! Végül semmiképpen se vegyék természetesnek az erősségeiket, értékeljék és becsüljék magukat azért, akik.

6.6. Interjúk összefoglalása

Az interjúkból egységesen látszódik az, hogy a coach karrier nem olyan egyszerűen (és egysíkúan) alakul ki, mint ahogyan azt sokan gondolják: az érdeklődő elvégez egy coach képzést, és azután elkezd coachként dolgozni.

Ehelyett az út kanyargós, váratlan nehézségekkel tűzdelt, ugyanakkor tanulságos, és rengeteg tapasztalatot adó. A saját életükben előkerülő problémák megoldásától hitelesek lettek. ÉS soha nincsenek teljesen készen, mint coachok, hanem mindig tudnak tovább fejlődni, sőt, vágnak is erre.

Mind az öt interjúalany egyetértett abban, hogy fontos a folyamatos tanulás, kitartás. A mastermind csoport jelentőségét is kiemelték.

Összefoglalás

A leendő coachnak érdemes a képzéseket és az elvárásait sokféle szempont alapján megvizsgálni. Csak akkor kötelezze el magát, az idejét és a pénzét egy képzési program mellett, ha az megfelelőnek tűnik. Emellett jó észben tartani azt is, hogy a megfelelő képzés önmagában nem elégséges ahhoz, hogy valakiből profi coach váljon; és fordítva: egy alacsonyabb színvonalú képzés után is korlátlanok a lehetőségek. Ami igazán fontos, az a gondolkodásmód, a kitartás, és az emberekkel való megfelelő bánásmód.

Az ügyfél azért fordul szakemberhez, hogy segítséget kapjon egy probléma megoldásához, döntéshez vagy boldoguláshoz. Magánemberek általában nem szokták megkérdezni a coachtól, hogy hol tanult, sokszor még azt sem, hogy van-e specialitása. Az üzleti életben viszont, főleg az elindulásnál, sokat számít az, hogy ki hol tanult. A későbbiekben azonban itt is a sikerek építik a coach megítélését, hírnevét.

A dolgozat készítése során azokon a tényezőkön mentem végig, amelyek ismerete nélkülözhetetlen ahhoz, hogy megfontoltan tudjunk választani a coach képzések között.

Az ismertett információk megtalálhatóak az interneten, és egy tapasztalt kolléga is el tudná mondani nekünk. Mégis az a tapasztalatom, hogy a legtöbb coach nincs tisztában az alapfogalmakkal, és nem ismer coach szervezeteket.

A következő, utólag már magától értetődő tanácsokat emelném ki azok számára, akik még első vagy második coach képzésük kiválasztása előtt állnak:

- Először alapozó, általános képzést végezzünk el
- Utána fontos specializációt választani
- A gyakorlás, coaching közben fogunk igazán fejlődni
- Fontos a folyamatos önképzés: képzések, könyvek, mastermind csoport
- Járjunk rendszeresen szupervízorhoz, mentorhoz

Felhasznált irodalom

1. Gogolák Z.(2017): Gondolatok a coachképzés választásához. In: Joó Zs. (szerk.): Life coaching – Érted, veled. Magánkiadás, p. 138.
2. <https://www.lifecoachpath.com/life-coach-salary/> Letöltés ideje: 2021.05.28, 13:10.
3. <https://www.lifecoachpath.com/best-life-coach-certification-programs/> Letöltés ideje: 2021.05.28, 17:10.
4. <https://www.coachingfederation.hu/minosites/> Letöltés ideje: 2021.05.28, 21:30.
5. https://coachingfederation.org/app/uploads/2021/05/May2021_FactSheet.pdf Letöltés ideje: 2021.05.28, 20:50.
6. <https://coachkepzes.hu/coach-kepzes/coaching-oktato-magyarorszagon> Letöltés ideje: 2021.05.28, 17:20.
7. Szabó O. (2016): Hogyan válassz Coaching képzést? <http://szaboorsi.hu/hogyan-valasz-coaching-kepzes/> Letöltés ideje: 2021.05.28, 19:50.
8. <http://coachszoetseg.hu/new/> Letöltés ideje: 2021.05.28, 17:45.
9. www.magyarcoachegyesulet.hu Letöltés ideje: 2021.05.28, 18:05.
10. Keller, Gary és Papasan, Jay (2016): Az 1etlen dolog, Pongor Kiadó, Budapest
11. Kaweh, Babak (2019): Coaching kézikönyv, Bioenergetic, Budapest, p. 161
12. Katonáné Kovács J. (2021): Jó életre vállalkozok. <https://debrecenhub.hu/hir/jo-eletre-vallalkozok-94.html> Letöltés ideje: 2021.05.28, 17:55.