

Raport trenerski

Coaching grupowy i indywidualny

Założenia do programu

Głównym celem programu było „uczenie” racjonalnego sposobu dokonywania wyborów (czteroetapowy model dokonywania wyborów) i w konsekwencji nabycie umiejętności świadomego kierowania swoim życiem i kreowania swojej przyszłości zawodowej. Dzięki zaangażowaniu w proces decyzyjny uczestnicy uświadamiali sobie możliwość racjonalnego opartego na wartościach i potrzebach oraz informacjach sposobie dokonywania wyborów.

Program zakładał naprzemiennność pracy indywidualnej i grupowej. Uczestnicy projektu skorzystali łącznie z 24 godz. coachingu grupowego w blokach po 2 lub 4 godziny dydaktyczne oraz z 4-ech godzin coachingu indywidualnego średnio na uczestnika. Założenie związane z naprzemiennym stosowaniem pracy w formie indywidualnej i grupowej są słuszne. Praca w grupie dała uczestnikom możliwość skonfrontowania się z innymi oraz uczenia się od siebie wzajemnie. Ponadto praca w grupie przyczyniła się do rozwijania kompetencji społecznych i nabrania odwagi i pewności siebie w „upublicznianiu” swoich projektów zawodowych. Z kolei sesje indywidualne zapewniały możliwość pracy skupionej na specyficznych potrzebach i oczekiwaniach poszczególnych uczestników.

Zastosowane struktury i narzędzia

Zaplanowane w programie i zastosowane podczas zajęć struktury i narzędzia spotkały się z zainteresowaniem uczestników i przyniosły zamierzony efekt w postaci zaangażowania w pracę nad swoim projektem zawodowym oraz uruchomienia istotnych dla poszczególnych etapów procesu decyzyjnego struktur poznawczych.

Z uwagi na ograniczony czas (24 godz. dydaktyczne) nie udało się przeprowadzić niektórych ćwiczeń, które mogły dostarczyć ważnej refleksji i wiedzy na temat np. budowania sieci kontaktów, czy identyfikowania obszarów wpływu (ćw. Margerytka, „Sportowiec”). Należy jednak zaznaczyć, że przeprowadzone zostały kluczowe dla poszczególnych etapów procesu ćwiczenia takie jak „Pozytywne doświadczenia”, „Moje udane życie”, „10 doświadczeń do przeżycia”.

Uczestnicy poznali proces decyzyjny i zrobili widoczne postępy w jego stosowaniu. Aby ta wiedza została bardziej ugruntowana poprzez zarówno doświadczenie (ćwiczenia i zadania) i intelektualne opracowanie (refleksja, omówienie, nadanie znaczenia) proponowany program coachingu zawodowego powinien zostać nieco wydłużony z 28 do 34 godzin, w tym 28 godz. zajęć grupowych (po 2 do 4 godzin) i 6 sesji indywidualnych.

Bardzo ważnym elementem pracy w programie jest inspirowanie uczestników do zaangażowania się w proponowane doświadczenia oraz pobudzanie ich do czerpania nauki z doświadczeń poprzez refleksję indywidualną, dyskusję grupową, informację zwrotną i wiedzę. Początkowo uczestnicy na zajęciach grupowych mieli trudności w dzieleniu się swoimi odkryciami i refleksjami wynikającymi z ćwiczeń. Obawiali się ciszy i „pustki w głowie”. Widoczny był też „syndrom szkolny” polegający na przekonaniu, że istnieją dobre i złe odpowiedzi oraz obawy przed popełnieniem błędu, czy udzieleniem złej odpowiedzi. Z czasem uczestnicy nabierali więcej zaufania, pewności siebie i przekonania, że ważne jest to co odkrywają na temat siebie i otoczenia. Stopniowo „uczyli się”, że nie ma dobrych i złych odpowiedzi oraz, że to samo doświadczenie może pokazywać coś innego poszczególnym osobom i że każde odkrycie jest ważne i wnosi istotny element do pracy nad projektem zawodowym.

Wskaźniki

Uczestnicy projektu uzyskali następujące efekty (na podstawie informacji zwrotnych uzyskanych podczas zajęć grupowych i sesji indywidualnych):

Poczucie większego wpływu na swoją przyszłość „teraz wiem, że marzenia mogą przełożyć na cele i je realizować”, „muszę zacząć działać, jeśli chcę zrealizować swoje marzenia”, „już nie tylko myślę ale zacząłem działać”.

Umocnienie i upewnienie się w swoich pomysłach oraz poszerzenie horyzontów „mam większą pewność swoich celów zawodowych”, „mam więcej pomysłów”,

Planowanie swojej przyszłości „mam plan działania i wiem co mam zrobić, żeby osiągnąć swój cel”, „wiem co robić, żeby zrealizować swoje i marzenia”,

Poszerzenie horyzontów poprzez lepsze poznanie siebie i otoczenia „teraz widzę dla siebie więcej możliwości, „nie ograniczam się do jednego zawodu”, „pojawiły się nowe pomysły”.

Uwarunkowania, w tym czas i organizacja zajęć.

W modelu zakładana jest naprzemiennność poszczególnych modułów odnoszących się do pracy z ciałem, i emocjami, rozwoju kompetencji społecznych i projektu zawodowego. Warto rozważyć wprowadzenie coachingu zawodowego nieco później (np. po kilku tygodniach trwania programu), gdy grupa jest już ukonstytuowana i łatwiej skupić jej działania na konkretnych celach do osiągnięcia.

Zajęcia były zbyt intensywne dla niektórych uczestników. Wyzwaniem dla kilku osób było godzenie nauki i zajęć pozaszkolnych z uczestnictwem w projekcie. Dodatkowym utrudnieniem dla niektórych uczestników był dojazd na zajęcia i spotkania indywidualne (szczególnie dotyczyło to osób mieszkających poza Krakowem). Z tego powodu, na prośbę uczestników 45 min. sesje indywidualne były realizowane w trybie dwóch (90 min. x 2) lub trzech spotkań (3 x 60 min.).

Wnioski

Program powinien być bardziej rozciągnięty w czasie. Zamiast 2,5-3 mies. powinien trwać ok 5-6 miesięcy.

Program należy rozpocząć zajęciami integracyjnymi.

Warto rozważyć późniejsze (np. po 3 - 4 tygodniach od rozpoczęcia programu) wprowadzenie bloku zajęć dotyczącego coachingu zawodowego.

Program był zbyt skumulowany w czasie, co powodowało trudności w przypadku niektórych uczestników z godzeniem uczestnictwa w projekcie z nauką i zajęciami dodatkowymi.

Wpływało to na frekwencję, szczególnie na zajęciach grupowych.

Proponowane zmiany

Przedłużenie programu z 2,5 do 5 a nawet 6 miesięcy.

Rozpoczęcie programu zajęciami integracyjnymi min. jedno spotkanie, wskazane 2-a spotkania o charakterze integracyjnym.

Wprowadzenie modułu dotyczącego coachingu zawodowego w 2-im mies programu, w sytuacji gdy program zostanie wydłużony.

Opracowała: Jolanta Nosal