

Είναι το Life Coaching για εσένα;

Τι είναι το *life coaching*;

Το *life coaching*, όπως αναγράφεται στην ιστοσελίδα της International Coach Federation, και σε δική μου μετάφραση, είναι η διαδικασία μέσα από την οποία ο *coach* κάνει δυναμικές ερωτήσεις, με αποτέλεσμα ο πελάτης (*coachee*) να εμπνέεται και να αναπτύσσει την προσωπική και επαγγελματική του ζωή.

Χωρίς να θέλω να ακουστώ σαν τον Πορτοκάλο από την ταινία *Γάμος αλλά ελληνικά*, που έλεγε πως όλα ξεκινούν από την αρχαία Ελλάδα, η μέθοδος του *life coaching* ξεκίνησε από τη μαιευτική μέθοδο του Σωκράτη. Ο συνομιλητής, απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις, έφτανε σε ένα συμπέρασμα –στην αλήθεια, κατά τον Σωκράτη– από μόνος του. Η μέθοδος ονομάστηκε μαιευτική επειδή, όπως η μαία (επάγγελμα που έκανε και η Φαιναρέτη, μητέρα του Σωκράτη) φέρνει στον κόσμο το νεογνό, έτσι και ο Σωκράτης ή ο εκάστοτε συνομιλητής «έβγαζε» από μέσα του την αλήθεια. Έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον η διαπίστωση πως η λέξη «αλήθεια» αποτελείται ετυμολογικά από το στερητικό α- και το ρήμα λήθω = λανθάνω (μου διαφεύγει).

Με το *coaching*, λοιπόν, βρίσκουμε αυτό που μας διαφεύγει.

Η International Coach Federation είναι ο μεγαλύτερος οργανισμός για επαγγελματίες *coaches* παγκοσμίως, με περισσότερα από 30.000 μέλη σε 140 χώρες. Για να διαπιστευτεί

(αναγνωριστεί, αν θέλεις) κάποιος ως *coach* από την International Coach Federation, θα πρέπει να περάσει από εξετάσεις και να έχει κάνει συγκεκριμένες ώρες *coaching*.

Η ICF, επίσης, διαπιστεύει και σχολές μέσα από τις οποίες κάποιος σπουδάζει και γίνεται *life coach*. Η σχολή στην οποία είμαι διευθύντρια σπουδών, η Global Academy of Coaching, είναι διαπιστευμένη από την ICF ως πρόγραμμα ACSTH, δηλαδή οι απόφοιτοί μας μπορούν, αφού εξασκήσουν το *life coaching*, να αναγνωριστούν από την ICF.

Δυστυχώς, το *life coaching* είναι ένα επάγγελμα το οποίο δεν είναι ρυθμιζόμενο από έναν ανώτερο οργανισμό, όπως οι γιατροί.

Αυτό σημαίνει πως όποιος θέλει μπορεί να πει ότι είναι *life coach* χωρίς να το έχει σπουδάσει. Έτσι, παρατηρείται το φαινόμενο άνθρωποι που δεν έχουν ιδέα τι είναι το *life coaching* να αυτοανακηρύσσονται *life coaches* ή *coaches*.

Πραγματικά, μου κάνει τρομερή εντύπωση με ποιο θράσος λέει κάποιος ότι είναι *life coach*, κάτι το οποίο δεν έχει σπουδάσει, απλώς επειδή δεν είναι ρυθμιζόμενο το επάγγελμα. Θα έλεγες «Είμαι γιατρός» χωρίς να το έχεις σπουδάσει; Όχι. Επειδή με τις μηνύσεις που θα σου έκαναν από τον ιατρικό σύλλογο δε θα είχες χρήματα να ζήσεις. Αλλά λες ότι είσαι *life coach* ή *coach* επειδή δεν μπορούν να σε μηνύσουν; Αν δεν έχεις αφιερώσει χρόνο στο να διαβάσεις, να μάθεις και να πάρεις ένα πτυχίο, πόσο σέβεσαι τους πελάτες σου; Και τον ίδιο σου τον εαυτό;

Γι' αυτό, θέλει πολλή προσοχή. Πρέπει να κάνουμε την έρευνά μας προτού εμπιστευτούμε κάποιον, ώστε να είναι διαπιστευμένος *life coach*.

Σε ποιους απευθύνεται το *life coaching*;

Το *life coaching* απευθύνεται σε ανθρώπους που είναι ψυχικά υγιείς. Σε ανθρώπους που δε νοσούν από κάποιο ψυχικό τραύμα. Άνθρωποι που έχουν διαγνωστεί με παθήσεις όπως κατάθλιψη, εθισμό, μανία, νεύρωση, σχιζοφρένεια, σωματοποιητικές διαταραχές, υστερία και όποια άλλη ψυχική διαταραχή πρέπει να συμβουλευόμαστε τον γιατρό τους προτού αναζητήσουν οποιαδήποτε άλλη μορφή υποστήριξης.

Οι Βασικές Αρχές του Life Coaching

1) Έχεις μέσα σου όλες τις λύσεις για τα προβλήματα σου.

Αυτή είναι η λογική του *life coaching*: έχουμε όλες τις λύσεις για τα προβλήματά μας μέσα μας!

Θα σου πω μια σχετική ιστορία. Οι θεοί του Ολύμπου ήταν πολύ ενοχλημένοι με τους ανθρώπους επειδή είχαν τα πάντα: υγεία, ευτυχία, επιτυχία και, παρ' όλα αυτά, ήταν δυσαρεστημένοι, δεν έβρισκαν κανένα νόημα στη ζωή. Τότε ο Δίας συγκάλεσε ένα συμβούλιο με τους θεούς και τους είπε πως είχε αποφασίσει να κρύψει την ευτυχία από τον λαό. Όλοι οι θεοί ήταν πολύ χαρούμενοι με αυτή την απόφαση.

Ο Διόνυσος πρότεινε να κρύψει την ευτυχία στο κρασί. Η ιδέα απορρίφθηκε, επειδή οι άνθρωποι, για να είναι ευτυχισμένοι, θα έπρεπε να πίνουν κρασί! Ο Ποσειδώνας είπε να κρύψουν την ευτυχία στη θάλασσα. Στον Δία δεν άρεσε η ιδέα, καθώς θα την έβρισκαν μόνο οι ναυτικοί. Η Αθηνά είπε να την κρύψουν κάπου όπου δε θα αναζητηθεί ποτέ: να κρύψουν

την ευτυχία μέσα στους ανθρώπους. Και έτσι έγινε. Συνεπώς η λογική του *coaching* βασίζεται στο γεγονός ότι οι λύσεις βρίσκονται μέσα μας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο *coach* ποτέ δε λείπει τη γνώμη του. Επειδή κανένας δεν ξέρει καλύτερα από εμάς τι είναι καλό για εμάς. Μέσα από το *coaching* μαθαίνουμε τον εαυτό μας, εμπιστευόμαστε και βρίσκουμε λύσεις σε όλα τα προβλήματά μας, αναλαμβάνοντας 100% την ευθύνη για τη ζωή μας.

Στο *coaching* πιστεύουμε πως έχεις όλες τις απαντήσεις μέσα σου. Δε θα σου πει ένας σωστά εκπαιδευμένος *coach* τι να κάνεις. Θα το ανακαλύψεις μόνος σου μέσα από τις δυναμικές ερωτήσεις του *coach* σου.

Γι' αυτό είναι τόσο επιτυχημένη μέθοδος! Πόσες φορές η μαμά σου δε σου είπε να πάρεις ζακέτα και δεν την άκουγες, ακόμα κι αν ήξερες ότι έχει ψύχρα έξω;

Αυτό συμβαίνει επειδή ακολουθούμε πάντα τις δικές μας σκέψεις, ακόμα και αν είναι «λάθος». Το *coaching* δεν είναι ψυχοθεραπεία, αλλά απευθύνεται σε ψυχικά και νοητικά υγιείς ανθρώπους που θέλουν να μεταφέρουν τη ζωή τους στο επόμενο επίπεδο.

2) Ο *life coach* δε δίνει συμβουλές.

Μου έχει τύχει πολλές φορές να μου ζητήσουν τη συμβουλή μου σε συνεδρία. Κάποιες φορές με έχουν ικετέψει κιόλας! Το Εγώ μου θα ήθελε πολύ να κάνω την έξυπνη και να πω τη γνώμη μου.

Αλλά θέλει πολλή προσοχή. Αν πει ο *life coach* τη γνώμη του, τότε θα «φορέσει» το καπέλο του συμβούλου και δε θα κάνει *coaching*. Επίσης, θα αφαιρέσει από τον πελάτη, τον *coachee*, το δικαίωμα να βρει τη μοναδική για αυτόν λύση, την οποία και έχει μέσα του.

Ο *life coach*, λοιπόν, δε δίνει συμβουλές. Ποτέ!

3) Το *life coaching* εστιάζει στο μέλλον.



GLOBAL ACADEMY OF COACHING
LEAD. THRIVE. MAKE A DIFFERENCE.

Ακριβώς επειδή εστιάζουμε στη στοχοθέτηση, το *life coaching* εστιάζει στο μέλλον του πελάτη-*coachee*. Είναι σαν να μπαίνουμε στο αυτοκίνητό μας και να βάζουμε το GPS για τον προορισμό μας. Βλέπουμε πού θέλουμε να πάμε. Αλλά ακριβώς όπως βάζουμε το GPS στο αυτοκίνητό μας, το πρώτο πράγμα που κάνει το GPS είναι να βρει πού είμαστε εκείνη τη δεδομένη στιγμή.

Το ίδιο ισχύει και με το *life coaching*: για να βρούμε πού θέλουμε να πάμε, είναι σημαντικό να δούμε τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή, πού είμαστε αυτή τη στιγμή.

Έτσι, πολλές φορές έχει συμβεί σε μια συνεδρία να χρειαστεί να μιλήσουμε για το παρελθόν. Υπάρχουν εργαλεία (όπως κάποια εργαλεία του NLP, το EFT [Emotional Freedom Technique] κ.ά.) με τα οποία μπορούμε να απελευθερώσουμε θέματα του παρελθόντος τα οποία μας απασχολούν. Ένας *life coach* με εμπειρία και γνώσεις μπορεί να βοηθήσει σε αυτό. Αλλά το 90% της δουλειάς στο *life coaching* γίνεται για το σήμερα και το μέλλον.

- 4) Το *life coaching* είναι μια διαδικασία βασισμένη στην εμπιστευτικότητα. Οτιδήποτε ειπωθεί στον *life coach* (εκτός και αν απαιτείται διαφορετικά από τον νόμο) είναι άκρως εμπιστευτικό. Γι' αυτό τον λόγο, δε γνωρίζει ποτέ κανένας τους εκλεκτούς πελάτες μου και, φυσικά, ούτε τα προβλήματά τους. Όλα τα ονόματα και οι προκλήσεις τις οποίες αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι που περιγράφουμε στο *Eu ζην Τώρα* έχουν διαφοροποιηθεί από την πραγματικότητα.

Καλώς ήρθες στο Life Coaching!
Global Academy of Coaching Team

Global Academy of Coaching Certificate
DO NOT copy unless you have written permission from author
© All rights reserved



GLOBAL ACADEMY OF COACHING
LEAD. THRIVE. MAKE A DIFFERENCE.