

WARSZTATY CiPKZ

Coaching kariery

ROZWOJOWNIK



Coaching to...

Metoda **wspierania rozwoju**, realizowana w formie cyklu spotkań pomiędzy coachem a klientem, podczas których coach, poprzez **aktywne słuchanie, zadawanie pytań** oraz stosowanie innych specyficznych **narzędzi i zadań rozwojowych**, **towarzyszy** klientowi w wyznaczaniu ważnych dla niego **celów**, odnajdywaniu wewnętrznych **zasobów** potrzebnych do ich realizacji oraz ustalaniu i wdrażaniu **planów działań**.

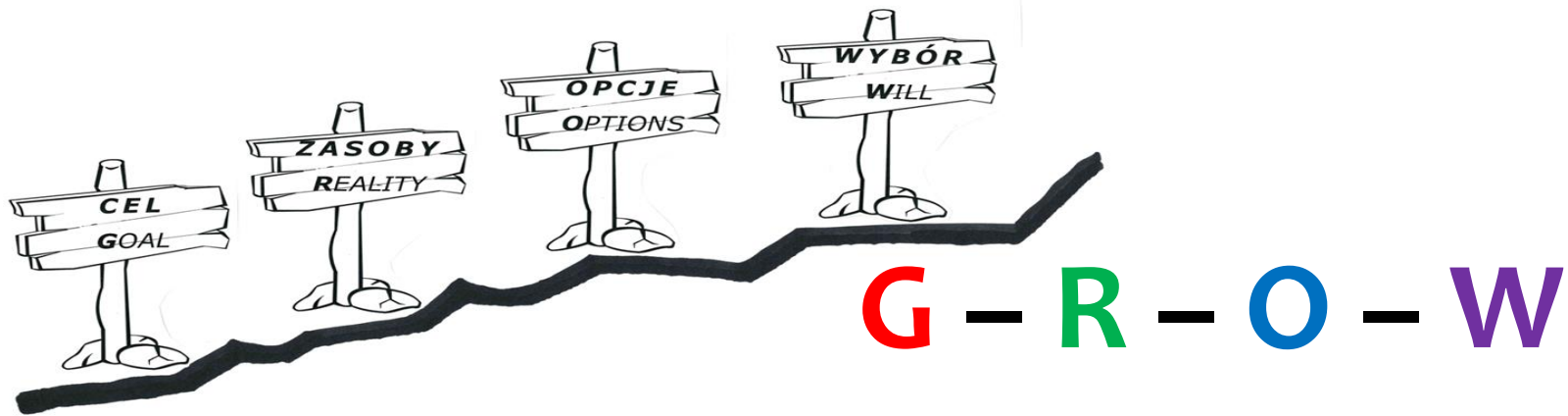
definicja Izby Coachingu

Coaching kariery

Partnerska relacja, którą zawierają klient i coach,
żeby wesprzeć klienta w osiągnięciu ważnych dla niego
celów zawodowych,
poprzez rozwinięcie całego jego potencjału
oraz eliminowanie ograniczeń.

Anna Witkiewicz

Co?



- * **Określenie celu zawodowego**
- * **Odkrycie mocnych stron**
- * **Stworzenie ciekawych pomysłów zawodowych**
- * **Opracowanie efektywnego planu działania**

W jaki sposób?

- * Metoda warsztatowa – **Coaching grupowy**
- * Zadawanie **PYTAŃ**:
 - ✓ wnikliwych,
 - ✓ skłaniających do myślenia i przyjęcia innej perspektywy,
 - ✓ mobilizujących do działania.
- * Stawianie **WYZWAŃ**
(użycie narzędzi coachingowych i prac domowych😊)

Przykładowe pytania o **CEL**

- * Co jest Twoim celem?
- * Co chcesz osiągnąć?
- * Czego pragniesz?
- * Czego oczekujesz?
- * Co zamierzasz zrobić?
- * Kiedy chcesz osiągnąć cel?
- * Po czym poznasz, że to osiągnąłeś?
- * Co zobaczysz / usłyszysz / poczujesz, kiedy osiągniesz cel?



Przykładowe pytania o **ZASOBY**

- * Jak wygląda Twoja obecna sytuacja?
- * Co do tej pory zrobiłeś, żeby osiągnąć cel?
- * Jakie masz kwalifikacje, doświadczenie zawodowe?
- * Co umiesz, co potrafisz robić dobrze?
- * Co z tego wynika?
- * Co jest Ci potrzebne do osiągnięcia celu?
- * Gdybyś miał zatrudnić samego siebie, do jakiej pracy zakwalifikowałbyś się ze względu na swoje umiejętności?



Przykładowe pytania o OPCJE

- * Jakie masz możliwości, żeby osiągnąć cel?
- * Jakie są drogi dotarcia do celu?
- * Gdybyś dysponował nieograniczonymi zasobami, co mógłbyś jeszcze zrobić?
- * Co możesz zrobić inaczej?
- * Co robiłeś w podobnych sytuacjach w przeszłości?
- * Jakie sposoby stosują inni, które mogłyby się sprawdzić także w twojej sytuacji?



Przykładowe pytania o **WYBÓR**

- * Co wybierasz?
- * Co zamierzasz zrobić?
- * W jaki sposób to zrobisz?
- * Kiedy to zrobisz?
- * Jaki będzie Twój pierwszy krok?
- * A jaki następny?
- * Jakie przeszkody możesz napotkać na swojej drodze?
- * Jak możesz poradzić sobie z tymi przeszkodami?



Ile?

3 edycje

15 sesji

75 godzin spotkań grupowych

**23 osoby objęte procesem
coachingowym**

Co Ci dał udział w Coachingu Kariery?

- * *„Dał mi możliwość skupienia się (tak w 100 %) nad sobą.”*
- * *„Już wiem czego chcę i zamierzam to zrealizować.
Może nie będzie to zrealizowane tak szybko ale w swoim tempie na pewno to zrobię.”*
- * *„Zajęcia pokazały mi, że jeżeli sama się o siebie nie zatroszczę i o swój rozwój - to mogę tylko stracić, trzeba iść do przodu bo szkoda życia.”*

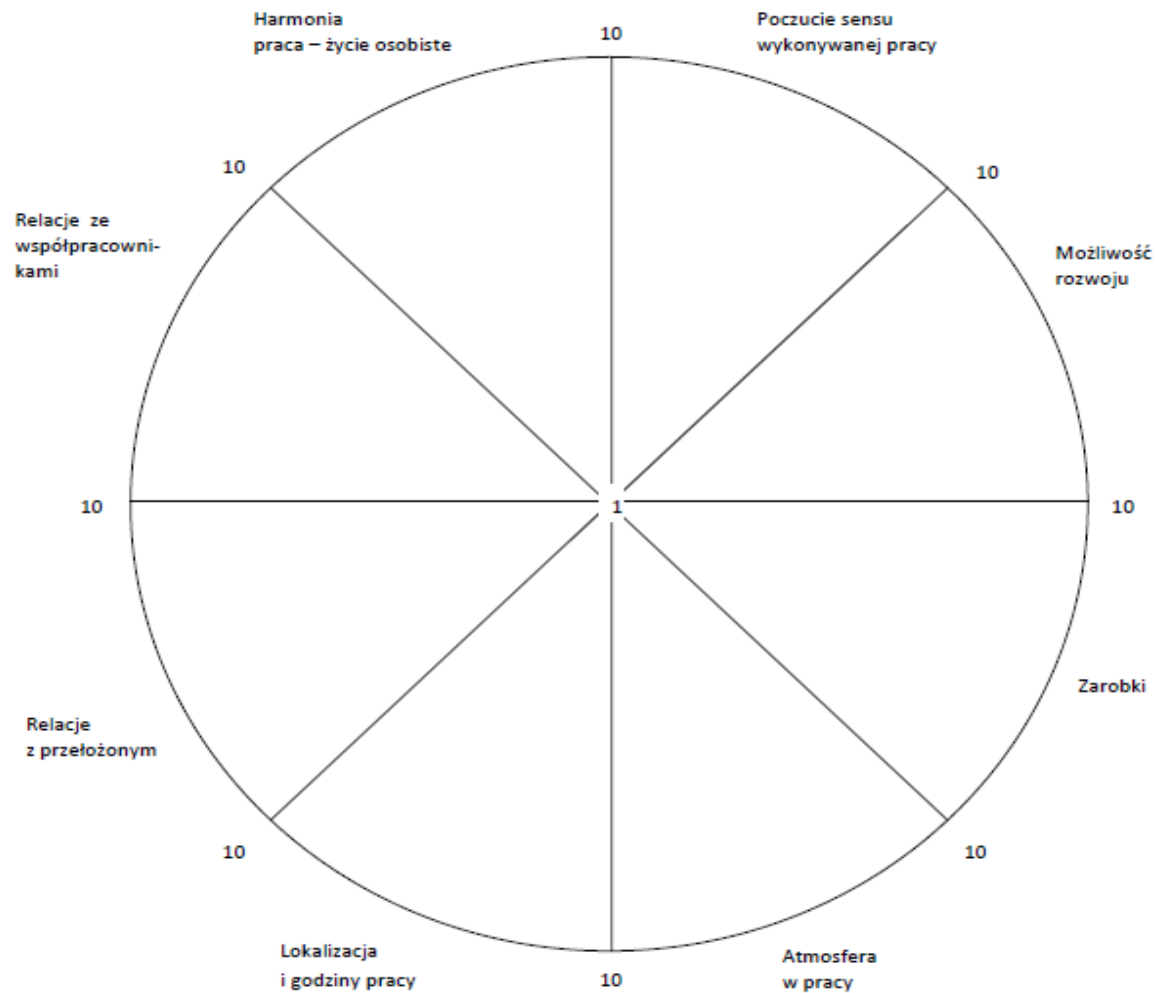
Co Ci dał udział w Coachingu Kariery?

- * *„Dodałam sobie pewności, że mam zasoby by osiągać swoje cele, poukładałam w głowie swoje oczekiwania wobec pracy, poukładałam wartości i zrozumiałam dlaczego mają taki wpływ na moją pracę i moje wybory.”*
- * *„Nauczyłam się przekładać cele na bardzo konkretny plan.”*
- * *„Nabrałam pewności siebie jako pracownik i jako człowiek.”*

Efekty warsztatów

- * Podjęcie refleksji nad własną drogą zawodową
- * Skonkretyzowanie celu zawodowego
- * Rozpoznanie potencjału zawodowego
- * Znalezienie najlepszych rozwiązań („szytych na miarę”)
- * Opracowanie planu działania prowadzącego do osiągnięcia celu
- * Wzięcie odpowiedzialności za własną karierę
- * Mobilizacja do działania
- * Wzrost pewności siebie

KOŁO KARIERY



Opracowano na podstawie: Coaching kariery. Doradztwo zawodowe w warunkach współczesnego rynku pracy, M.Sidor-Rządowska, Wolters Kluwer, Warszawa 2018

KOŁO KARIERY

- * Oceń obecny **poziom satysfakcji** w każdym z obszarów życia zawodowego, gdzie 1 oznacza minimalną satysfakcję z danego obszaru, a 10 – maksymalną.

KOŁO KARIERY

- * Gdy patrzysz na wyniki, co ci się rzuca w oczy?
- * Co z tego wynika?

DZIĘKUJĘ

Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku
Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. Pogodna 22, 15 – 354 Białystok

<http://wupbialystok.praca.gov.pl>

tel. 85 74 97 243, 85 74 97 244