

Irena Szpuler-Dirak  
Jagiellońskie Centrum Językowe  
e-mail: [irena.szpuler-dirak@uj.edu.pl](mailto:irena.szpuler-dirak@uj.edu.pl)

## **Coaching w Jagiellońskim Centrum Językowym Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie**

Jagiellońskie Centrum Językowe jest jednostką Uniwersytetu Jagiellońskiego, gdzie spotykają się studenci I, II i III stopnia studiów uczący się języków obcych w ramach lektoratów. Znaczącą grupę słuchaczy uczęszczających na dodatkowe, ogólnodostępne kursy, stanowią nauczyciele akademicy wszelkich specjalności, inni pracownicy oraz absolwenci uczelni, którzy potrzebują szybkiego rozwoju kompetencji językowych głównie do celów zawodowych. Jest to miejsce, gdzie oprócz nauki języka można wymienić informacje, podzielić się problemami, porównać sposoby i metody nauki i pracy oraz nawiązać kontakty towarzyskie.

XXI wiek niesie ze sobą wyzwania, z którymi musimy mierzyć się niezależnie od sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Dlatego też w roku 2011 powstał pomysł stworzenia takiego miejsca, gdzie można uzyskać pomoc w zakresie wykraczającym poza wąsko rozumianą specyfikę zawodową, a gdzie znajdzie się ktoś, kto w kompetentny, rzeczowy i przede wszystkim życzliwy sposób pomoże „*znaleźć wyjście z sytuacji, która może wydawać się czasem pozornie nie do rozwiązania*”<sup>1</sup>. To miejsce, gdzie zostaniemy uważnie wysłuchani i zrozumiani, ponieważ coach będący do naszej dyspozycji jest również długoletnim nauczycielem akademickim (wykładowcą JCJ), znającym doskonale problemy i realia, z jakimi mają do czynienia studenci i pracownicy naszej uczelni.

### **Co to jest coaching?**

„Coaching to powszechnie stosowane narzędzie ze świata biznesu. Jest nim rozwijająca się relacja zawodowa, która pomaga osiągać nadzwyczajne wyniki w życiu prywatnym, karierze, w firmach lub organizacjach. Proces coachingu umożliwia pogłębianie wiedzy, osiąganie lepszych wyników i poprawę jakości życia.”

<sup>1</sup> (Definicja coachingu wg International Coaching Federation). Upraszczając można powiedzieć, że **coaching pomaga odkrywać potencjał i wspierać rozwój człowieka**. Coach (dotychczas nie wymyślono polskiego odpowiednika nazwy tego zawodu) towarzyszy klientowi, który zgłosił się do coacha z problemem, bądź chęcią

rozwoju, w poszukiwaniu spełnienia i życia pełnią życia lub zwiększania potencjału zawodowego. Robert Olender, coach biznesu i transformacji zawodowej powołuje się na angielski źródłostów coachingu jako o naprowadzaniu na rozwiązanie, ale w taki sposób, że to klient sam odkrywa najlepsze dla siebie rozwiązanie. Coach nie zna wcześniej tego rozwiązania, unikalnego dla każdej osoby.

W realiach szkolnictwa wyższego coaching jest wypróbowanym narzędziem wspierającym na wielu uczelniach europejskich i amerykańskich, integralną częścią rozwoju zawodowego nauczycieli akademickich, pracowników administracyjnych oraz studentów, (głównie na kierunkach związanych z biznesem, psychologią, mediami oraz sportem), działającą równolegle do kursów, przedmiotów i szkoleń kompetencyjnych, ale często o wiele skuteczniejszą, ponieważ jest dokładnie dostosowany do indywidualnych potrzeb danej osoby i sytuacji, w której się ona znajduje. Zwykłemu człowiekowi coaching potrzebny jest do tego, aby przezwyciężyć w sobie ograniczenia, które towarzyszą nam w różnych sytuacjach i problemach życiowych a postronny i **zawsze związany klauzulą poufności coach** często widzi bezradność swojego klienta i właśnie przez swą bezstronność i zmianę perspektywy pomaga w wyjściu z problemu i samodzielnego znalezienia rozwiązania najlepszego dla tej konkretnej osoby), wspiera motywację i pomaga osiągnąć cel na którym nam zależy, inspirowanie podnoszenie poziomu wiedzy, umiejętności czy zaufania do samego siebie.

### **Z coachingu warto skorzystać, jeśli:**

- nasze nastawienie czy podejście nie sprzyja realizacji celów, na których nam zależy;
- nie zdajemy sobie sprawy z naszych atutów, silnych stron, a jeśli już je znamy, nie wiemy jak je rozwinąć;
- chcemy samodzielnie kierować własnym życiem i znaleźć pomysły na siebie;
- chcemy lepiej zorganizować i ukierunkować nasze działania;
- odczuwamy brak równowagi w naszym życiu osobistym i zawodowym;
- mamy problem w nawiązywaniu lub utrzymywaniu relacji osobistych;
- potrzebujemy wsparcia, akceptacji i podniesienia motywacji w naszym życiu i działaniach;

- chcemy zmienić swoje życie i nadać mu inny, lepszy i bardziej satysfakcjonujący wymiar.

Efekty coachingu wynikają zawsze z naszych osobistych celów. Relacja w coachingu jest oparta na partnerstwie, co czyni ją zupełnie różną od tych spotykanych w miejscu pracy czy nauki i coach występuje tu w roli przyjaciela, który zaprasza drugą osobę do tzw. „świata możliwości”<sup>1</sup>. Paulina Barnaś, długoletni coach i trener coachingu ACC ICF mówiąc o wrażeniach z pracy z klientami zwraca uwagę na źródło satysfakcji w pracy coacha, „to moment, kiedy widzi, że klient uświadomił sobie coś ważnego dla siebie i ta świadomość spowodowała, że problem, z jakim się boryka nie jest już tak wielki. To tak, jakby rozmowa nabierała mocy, pojawiają się pomysły a potem działania. To widać w oczach klienta, w jego postawie, w tym, co mówi, jakby stawał się lżejszy, bardziej wierzył w swoje możliwości. To wielka radość dla coacha obserwować taką przemianę u klienta”.<sup>1</sup>

Świat biznesu już dawno odkrył pozytywne działanie tego narzędzia rozwojowego. Według badań International Coaching Federation z roku 2012 dotyczących efektów zatrudnienia coachów w organizacjach stwierdzono, iż **coaching wspiera**:

- bardziej świadome i stabilne życie;
- lepsze wyznaczanie celów;
- niższy poziom stresu;
- zwiększenie pewności siebie;
- poprawę jakości życia;
- podnoszenie umiejętności komunikacyjnych;
- zwiększenie skuteczności realizowanych projektów;
- poprawę relacji ze współpracownikami.

### **Co coaching może dać studentowi, doktorantowi, wykładowcy czy innemu pracownikowi uczelni?**

Monika Zieniuk, coach ICC, wykładowca akademicki odpowiadając na to pytanie twierdzi jednoznacznie, że coaching „może dać to, czego osoba w danej chwili potrzebuje. Korzyści można zdefiniować na tyle sposobów, ile intencji, ponieważ jest to kwestia indywidualna. Jeśli celem jest sprostanie jakimś wyzwaniom, ułożenie indywidualnego stylu funkcjonowania, oszacowanie własnego potencjału i wybranie kierunków rozwoju; jeśli coaching miałby być sposobem na znalezienie balansu

między życiem prywatnym i zawodowym to takie właśnie będą korzyści. Zyski wynikające z coachingu są zawsze pochodną dobrze określonych celów.”<sup>3</sup>

### **Jak długo trwa sesja/proces coachingowy?**

Czas pojedynczego spotkania i całego procesu jest dostosowany do indywidualnych potrzeb danej osoby i tempa pracy. Typowa sesja trwa ok. 60-90 minut, a cały proces 6-8 sesji. Istotne jest, aby przerwy między sesjami były nie mniejsze, niż około 2-6 tygodni, bo w czasie między spotkaniami dokonują się właśnie działania i zmiany, które są przedmiotem naszych starań i stawianych celów w coachingu. Ważna jest systematyczność i konsekwencja w realizacji przyjętego harmonogramu. Ponadto czas trwania współpracy powinien być jasno określony. Takie nastawienie motywuje, wspiera zaangażowanie obu stron i sprzyja mierzeniu postępów w pracy oraz oczywiście świętowanie udanych działań i sukcesów. „Coaching jest procesem poznawczym, który dostarcza wiedzy o własnym rozwoju i możliwościach osoby pracującej z coachem, określony czas ma wspierać ten proces.”<sup>3</sup>

### **Jakich pytań możemy spodziewać się podczas spotkania z coachem?**

Pytania, które podczas sesji dostaje klient, są przede wszystkim proste w swojej konstrukcji, treściowo dopasowane do kontekstu wcześniejszych wypowiedzi oraz inspirujące i dociekliwe. Ponadto zachęcają do przemyśleń oraz pomagają w poszukiwaniu własnych zasobów potrzebnych do znalezienia rozwiązań. Nie ma jednej wzorcowej listy takich pytań, warto jednak pamiętać, że pytania coachingowe są bardzo efektywne w zastosowaniu. Dzięki nim osoba rozmawiająca z coachem może (niczym w lustrze) przyjrzeć się swojej sytuacji oraz zastanowić nad możliwościami i drogami prowadzącymi do realizacji własnych celów.

### **Czego student, wykładowca, pracownik może się obawiać, oraz czy do sesji trzeba się jakoś specjalnie przygotować?**

Zdaniem Moniki Zieniuk „obawy i potrzeba specjalnego przygotowania są zawsze kwestią indywidualną. Obawy są naturalne i dotyczą różnych kwestii oraz obszarów działania. Miewa je każdy, zarówno klient jak i nawet bardzo doświadczony coach. Oczywiście praktyka czyni mistrza, ale ponieważ przebiegu sesji nie można z góry zaplanować, dlatego ta niepewność zawsze nam towarzyszy. Należy jednak pamiętać, że to klient jest w coachingu pierwszym i głównym ogniwem odpowiedzialnym za sukces, ponieważ to klientowi powinno bardziej zależeć na

osiągnięciu własnego celu (zakontraktowanego w umowie). Coach ma z kolei obowiązek dołożyć wszelkich starań, aby ten cel został osiągnięty. Częścią składową postawy coacha jest przygotowanie merytoryczne i stałe podnoszenie swoich kompetencji. Szczególnie chcę podkreślić, że obustronne zaangażowanie eliminuje w obawy, co w połączeniu z profesjonalnym podejściem uczestników tego procesu sprawia, że sukces jest na wyciągnięcie ręki.”<sup>3</sup>

**Czy możliwe jest, żeby przy pomocy coachingu łatwiej przejść przez studia, napisać doktorat, zdobyć i utrzymać dobrą pracę, znaleźć partnera na przyszłość i satysfakcjonujące miejsce w życiu?**

„Coaching nie jest remedium na wszystkie wyzwania tego świata, ale z całą pewnością jest pomocny w wielu przypadkach. Kluczem do sukcesu jest dobrze określony cel oraz precyzyjny plan działania umożliwiający jego osiągnięcie - w efekcie coaching czasem przypomina "mentalny" biznesplan. Każdy z zawartych w pytaniu przykładów może być z powodzeniem celem coachingowym, jeśli jest czymś ważnym w naszym życiu. Zwykle coaching wypływa z jakiejś potrzeby i jeśli jest połączony z zaangażowaniem, to już połowa sukcesu.”<sup>3</sup>

**Z coachingu w Jagiellońskim Centrum Językowym UJ skorzystali już studenci i doktoranci, którzy chętnie dzielą się swoimi wrażeniami:**

„Sesja coachingowa, w której wzięłam udział na początku lutego, miała pomóc w osiągnięciu celu, jakim była realizacja pracy magisterskiej przed terminem oraz rozpoczęcie studiów doktoranckich za granicą. Podczas godzinnej sesji dążyliśmy do jasnego sprecyzowania celu oraz ustalenia ścieżki postępowania aby go osiągnąć. W moim przypadku bardzo pomocne okazało się uświadomienie sobie realnych korzyści płynących z osiągnięcia celu, a także możliwych, niekorzystnych skutków, gdyby nie został on osiągnięty. Przełomowym momentem sesji było uświadomienie sobie, że obawy, które blokowały podjęcie konstruktywnych działań, są tak naprawdę irracjonalne oraz że nie grożą żadnymi poważniejszymi konsekwencjami, podczas gdy efekty braku działań mogą być daleko idące i dość przykre w skutkach. Udział w sesji pomógł mi zrealizować zamierzony cel w zaledwie 3 miesiące, a pierwsze działania w kierunku jego realizacji podjęte zostały jeszcze tego samego dnia.”

**Ewa Oprzeska, magister Biotechnologii UJ**

„Słowo coaching powiedziało mi bardzo niewiele, gdy spotkałem się z nim po raz pierwszy. Kojarzyło mi się chyba, o ile dobrze pamiętam, z jakimiś nowymi, zachodnimi, rewolucyjnymi metodami zarządzania w biznesie, które sprawią, że Twoja firma rozkwitnie, a Twoje kontakty z pracownikami staną się twórcze i wydajne jak nigdy dotąd. No więc może z początku byłem trochę sceptyczny. Osoba prowadząca spotkanie coachingowe, na które się zdecydowałem, już na początku zaznaczyła, że choć „coaching” polega w zasadzie wyłącznie na rozmowie, to nie ma on nic wspólnego z sesją u psychoterapeuty, czy spowiedzią. Po uzyskaniu takiego zapewnienia wcale nie byłem uspokojony. Wręcz przeciwnie: teraz to już zupełnie nie miałem pojęcia, o co w takim razie chodzi. Czym ostatecznie okazał się dla mnie coaching? Myślę, że ta metoda ma kilka fantastycznych stron, po pierwsze, pomaga uczestnikowi ubrać w słowa wszystkie swoje emocje, trudności, kłopoty, troski, plany czy marzenia, daje okazję wypowiedzieć je na głos. To, że dzieje się to w obecności innej osoby jest równie ważne – człowiek zawsze rozwija się przez relację z drugim człowiekiem, i przez pryzmat drugiej osoby postrzega samego siebie. Cenne jest to, że zadaniem prowadzącego sesję „coachingową” NIE JEST wcale udzielanie złotych rad! Coach tak naprawdę, jak mi się wydaje, przede wszystkim uważnie słucha oraz pomaga uczestnikowi prowadzić swoje myśli w sposób celowy, szczerzy i owocny. Poza tym to właśnie coach pilnuje tego, aby po każdym spotkaniu uczestnik wyszedł z jakimś KONKRETNYM, a nie dalekim i bardzo abstrakcyjnym PLANEM DZIAŁANIA. To bardzo, bardzo ważne, bo to właśnie dzięki tej cesze, coaching może naprawdę działać! Podczas mojej sesji, niezwykle spodobało mi się, gdy prowadząca spotkanie poprosiła mnie o skojarzenie moich zamiarów z jakimś bardzo konkretnym obrazem, zapachem, widokiem. Nie chodziło tu o wyobrażenie sobie tego planu, ale o pierwsze, swobodne skojarzenie. Nie zdradzę o jakie marzenie mi wtedy chodziło, ale widok oświetlonego, przestronnego pokoju i zapach porannej kawy, jakie uformowały się w mojej wyobraźni, były dla mnie niezwykle mobilizujące, aby zrobić wszystko, co w mojej mocy, by to marzenie spełnić!”

### **Wojtek Baran V rok, Dziennikarstwo i Komunikacja społeczna, UJ**

„Kiedy słyszałem słowo coaching, pierwsze co przychodziło mi na myśl, to... osoba Hannu Lepistö, ostatniego trenera Adama Małysza. Coach, czyli trener, jest bardzo ważny dla zawodnika. To on, w równym (a może nawet większym) stopniu jak talent czy upór potrafi zbudować Wielkiego Mistrza. Albo wyciągnąć go na szczyt, kiedy ten

sięgnął dna. I właśnie z takim skojarzeniem szedłem na pierwszą sesję coachingową u pani Ireny Szpuler-Dirak – że to będzie wskazanie palcem – ‘tu i tu to masz zrobić’. Problemem, którym chciałem się podzielić, były kłopoty z pisaniem pracy licencjackiej. Należę do tej większości studentów, która nie słynie z systematyczności i każda próba jej wprowadzenia kończy się niczym. Dlatego chciałem znaleźć odpowiedź na pytanie, że tak tu sparafrazuję ‘klasyka’ Ferdynanda Kiepskiego: jak to zrobić, by pracę napisać, ale nie musieć być całkiem systematycznym. Prościej – jak pogodzić ten obowiązek ze swoim charakterem. Już na początku pierwszej sesji okazało się, że to nie będzie taka zwykła ‘odprawa trenerska’. Wszystko opiera się przede wszystkim na dialogu, a dokładnie – na pytaniach. Są to zwykle pytania neutralne, takie, które można zadać w każdej sytuacji. Ale właśnie **zadane** zmuszają do myślenia. I do dawania odpowiedzi, które... potrafią zaskoczyć. Podczas sesji coachingowej to osoba, która szuka rady, sama sobie ją daje (coach tylko wskazuje ścieżkę pytaniami). To człowiek sam dochodzi do tego, jaka jest poprawna odpowiedź i co jest najważniejsze w tej sytuacji. Oczywiście, wcześniej takie rzeczy potrafią przelecieć przez myśl, jak człowiek rozmyśla nad kłopotem. Ale wypowiedzenie tych rozwiązań, przed coachem, sprawia, że słowo nabiera wartości materialnej. Staje się konkretem, a nie ulotną rzeczą. O wiele łatwiej wprowadzić w czyn myśl, która idzie za tym słowem. I to jest właśnie w tym wszystkim niesamowite. W moim przypadku wiele rozwiązań powstało w ten sposób. Wspomnę tu o jednym: miałem problemy z pisaniem pracy we właściwej kolejności – znaczy rozdział pierwszy, drugi, itd. W tych początkowych rozdziałach przerażały mnie terminy naukowe oraz nuda, jaka wieje w tych obszarach. Podczas jednej z sesji, kierowany pytaniami pani Ireny, doszedłem do tego, że mogę zacząć to pisać od końca – czyli rozdziału numer 3 (w założeniu bardziej ciekawego). I to dało efekt, sprawdziło się. Mógłbym jeszcze dać wiele innych przykładów, ale napiszę krótko i treściwie – w coachingu siła, w coachingu przyszłość. To proste narzędzie można zastosować do rozwiązania każdego problemu. Niezależnie czy w kształceniu, biznesie czy życiu prywatnym. Polecam coaching i życzę pani Irenie wielu sukcesów jako coach. ”

**Tomasz Skupień, V SUM, Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna, Stosunki Międzynarodowe UJ**

**Jagiellońskie Centrum Językowe serdecznie zaprasza na *nieodpłatne* sesje coachingu wszystkich, którzy chcą dokonać zmiany w swoim życiu, nabrać większej motywacji i lepiej realizować swoje plany i marzenia.**

**Zapraszamy w każdy wtorek o godz. 15.15-16.30 w sali 206 do siedziby Jagiellońskiego Centrum Językowego UJ na ul. Krupniczej 2.**

**Mile widziana mailowa rezerwacja terminów.**

Informacji udziela mgr **Irena Szpuler-Dirak**, wykładowca języka niemieckiego, coach i trener rozwoju osobistego i zawodowego Jagiellońskiego Centrum Językowego Uniwersytetu Jagiellońskiego, e-mail: [irena.szpuler-dirak@uj.edu.pl](mailto:irena.szpuler-dirak@uj.edu.pl)

#### **Bibliografia:**

[http://icf.org.pl/pl79\\_coaching.html](http://icf.org.pl/pl79_coaching.html). Data dostępu 14.01.2014

<http://swiatcoachingu.pl/2011-09-27-04-13-15/ceny> Data dostępu: 1.02.2014

<http://coachfederation.org/coachingstudy2012/> Data dostępu: 1.02.2014

[icf.org.pl/pl666\\_roczny-raport.html](http://icf.org.pl/pl666_roczny-raport.html)Data dostępu: 30.01.2014

[http://issuu.com/internationalcoachfederation/docs/2012annualreport\\_final](http://issuu.com/internationalcoachfederation/docs/2012annualreport_final)).Data dostępu: 20.01.2014

<http://coachfederation.org/coachingstudy2012/>, [icf.org.pl/pl666\\_roczny-raport.html](http://icf.org.pl/pl666_roczny-raport.html) 99Data dostępu: 1.02.2014

W artykule wykorzystano niepublikowane dotychczas wypowiedzi specjalistów z dziedziny coachingu i trenerstwa:

<sup>1</sup> Pauliny Barnaś, ACC ICF coacha i trenera coachingu.

<sup>2</sup> Roberta Olender, trenera biznesu i coacha, specjalizującego się z zarządzaniu zmianą biznesową i transformacji temu towarzyszącej. Absolwent szkoły coachingu według metodologii Co-Active Coaching.

<sup>3</sup> Moniki Zieniuk, coacha ICC, praktyka z wieloletnim doświadczeniem biznesowym i HR-owym, trenera, doradcy zawodowego, wykładowcy akademickiego.

Wrażeniami z odbytych sesji coachingowych podzielili się mgr inż. Ewa Oprzeska, Wojciech Baran i Tomasz Skupień. Opisane sesje zostały opublikowane za zgodą wyżej wymienionych osób.

Autorka tekstu:

Mgr Irena Szpuler-Dirak

wykładowca języka niemieckiego, coach i trener rozwoju osobistego i zawodowego Jagiellońskiego Centrum Językowego Uniwersytetu Jagiellońskiego

e-mail: [irena.szpuler-dirak@uj.edu.pl](mailto:irena.szpuler-dirak@uj.edu.pl)