

Formy pracy wykorzystywane w coachingu grupowym

W coachingu grupowym wykorzystujemy różnorodne techniki trenerskie i coachingowe. Dotyczy to zarówno procesów coachingowych realizowanych w oparciu o warsztaty GROW jak i w oparciu o powtarzające się struktury.

Poniżej zestawiałem kilka najbardziej popularnych metod.

Praca indywidualna

Metoda wykorzystywana podczas szkoleń i warsztatów rozwojowych. Uczestnicy samodzielnie realizują zadania indywidualne.

Najczęściej są one wspierane różnego rodzaju kartami pracy, formularzami diagnostycznymi, czy arkuszami ćwiczeniowymi.

Uczestnicy podczas sesji grupowej w tym samym czasie pracują na swoich tematach. Następnie zaprasza się ich do refleksji na forum lub rozmowy o wnioskach w parach lub małych grupach.

Przykładowe pytania wykorzystywane na etapie refleksji po ćwiczeniu:

- Jakie masz wnioski z tego ćwiczenia?
- Co cię najbardziej zaskoczyło?
- Czego się uczysz o swoim wyzwaniu?
- Czego się uczysz o sobie?
- Jak to już wiesz to, co dalej?

Praca w parach

Coach lub trener łączy uczestników w dwójki, aby mogli siebie nawzajem wspierać w pracy nad indywidualnymi celami. Jedna z osób w parze może zadawać pytania drugiej osobie, na przykład w oparciu o przygotowaną przez prowadzącego listę pytań.

Pary świetnie się nadają do dzielenia się refleksjami po ćwiczeniach indywidualnych.

Przykładowe pytania do rozmów w parach na różnych etapach modelu GROW:

- **Pytania dotyczące definiowanie celów na coaching:**
 - Nad jakim tematem chcesz pracować w coachingu grupowym?
 - Cemu to jest dla Ciebie ważne?
 - Co jest Twoim celem na coaching grupowy?
 - Jakiej zmiany najbardziej pragniesz?
 - Po czym poznasz, że Twój cel został osiągnięty?
 - Co się musi zmienić, aby cel mógł zostać osiągnięty?

- **Pytania dotyczące analizy rzeczywistości:**
 - Co już wiesz o swoim wyzwaniu?
 - Czego jeszcze nie wiesz?
 - Co jest w tym najtrudniejsze?
 - Co na to twoje otoczenie?
 - Czego doświadczasz w związku ze swoim wyzwaniem?
 - Jakich zasobów potrzebujesz, aby zmiana była możliwa?
 - Jakiego wsparcia potrzebujesz, aby zmiana była możliwa?
 - Jakie przekonania cię wspierają, a jakie ograniczają?
 - Jakich wartości najbardziej dotyka twoje wyzwanie?
 - Jak twoja sytuacja wygląda z perspektywy innych osób?

- **Pytania dotyczące opcji:**
 - Jakie opcje rozważasz?
 - Jakich opcji nie rozważasz?
 - Jakie są plusy i minusy każdej z opcji?
 - Co w tej sytuacji poradziłby Ci...?
 - Które z opcji można połączyć?
 - Która opcja jest najprostsza / najtrudniejsza?

- **Pytania dotyczące woli i planowania:**
 - Co w tej sytuacji decydujesz się zrobić?
 - Jaki będzie twój pierwszy krok?
 - Co się zmieni, gdy to zrobisz?
 - Jakich zasobów i jakiego wsparcie potrzebujesz, aby wdrożyć plan w życie?
 - Co co może przeszkodzić?
 - Jak się zabezpieczysz przed przeszkodami?

Praca w małych grupach

Małe grupy dobrze się sprawdzają tam, gdzie trzeba wygenerować potencjalne zagrożenia albo pomysły na rozwiązania. Dobrze też się sprawdzają przy omawianiu wniosków i refleksji z ćwiczeń indywidualnych - podobnie jak przy pracy w parach.

Większa liczba osób w grupie oznacza więcej różnych perspektyw.

Praca na forum

Przykładem pracy na forum może być wspólna praca wszystkich członków grupy nad wyzwaniem jednego z uczestników. Wszelkiego rodzaju grupowe sesje burzy mózgów, rundy otwierające i zamykające możemy zaliczyć do tej kategorii.

Przykładowe pytania do rundy otwierającej:

- Z czym dzisiaj zaczynasz sesję?
- Jaka jest twoja gotowość do pracy coachingowej w skali od 1 do 5, gdzie 1 to brak gotowości, 5 to ekscytacja i pełna gotowość?
- Jaka najważniejsza rzecz wydarzyła się od czasu ostatniej sesji?

Przykładowe pytania do rundy zamykającej:

- Co było dzisiaj dla Ciebie najważniejsze?
- Czego się nauczyłaś / nauczyłeś?
- Co decydujesz się zrobić do kolejnej sesji?

Praca z kartami coachingowymi

W coachingu grupowym i indywidualnym często wykorzystuje się karty coachingowe. Metafora i obraz sprzyjają poszerzaniu świadomości.

Na rynku jest wiele dostępnych różnych kart coachingowych, np. Coaching Game, Faces, Punctum, Lumico, Drzwi do JA, Karty Potencjału, itp.

Są również dostępne karty do pracy online, np. Momenty:

<https://rafalszewczak.pixieset.com/momenty/>

Przykładowa procedura pracy z kartami

1. Wybierz kartę, która najlepiej symbolizuje Twoje wyzwanie
2. Wylosuj trzy karty, rozłóż je przed sobą i odpowiedz na pytanie: Co te karty wnoszą nowego do rozumienia Twojego wyzwania?
3. Co się zmieni, gdy zmienisz ułożenie tych kart?
4. Co się zmieni, gdy którąś z tych kart zakryjesz?

Pracując z kartami można je losować lub wybierać, układać, zakrywać i odkrywać. Możliwość fizycznej manipulacji kartami stwarza wiele nowych okazji do wglądów i poszerzania świadomości.