

## Struktura sesji właściwej

W ramach sesji właściwej jedna osoba pracuje na forum nad swoim wyzwaniem przy wsparciu grupy wspierającej. Do grupy wspierającej zaprasza się zwykle 3-4 osoby. Jeśli grupa coachingowa jest większa, pozostali uczestnicy pełnią rolę obserwatorów.

Sesja trwa od 60 do 90 minut.

### Krok 1.

#### **Praca coacha - Ustalenie kontraktu na sesję (10-15 minut)**

Coach ustala z osobą pracującą na forum jej cele na sesję właściwą.

Przykładowe pytania, które można tutaj zadać:

- Co ma być tematem tej sesji?
- Czemu to jest ważne, aby tym się zająć?
- Jak brzmi Twój cel na tę sesję?
- Po czym poznasz, że na koniec sesji, że cel został osiągnięty?
- Co się powinno wydarzyć w trakcie sesji, aby osiągnięcie celów na tę sesję było możliwe?

### Krok 2.

#### **Praca grupy wspierającej - Pogłębianie istoty wyzwania (10-15 minut)**

Na tym etapie członkowie grupy wspierającej zadają pytania osobie pracującej na forum.

Celem tego etapu jest zrozumienie istoty wyzwania klienta.

Przykładowe pytania, które mogą zadawać członkowie grupy wspierającej:

- Co jest istotą Twojego wyzwania?
- Co tutaj jest najtrudniejsze?
- Co się zmieni, jeśli osiągniesz cele na tę sesję?
- O czym to jest najbardziej?
- Co już wiesz o wyzwaniu?
- Czego jeszcze nie wiesz?

### Krok 3.

#### Praca coacha - Pogłębianie istoty wyzwania (20-30 minut)

Na tym etapie prowadzenie sesji przejmuje z powrotem coach. Zadaje pytania, odzwierciedla, wykorzystuje techniki i narzędzia coachingowe, które mogą być użyteczne dla klienta. Celem tego etapu jest dalsze pogłębianie istoty wyzwania i szukanie rozwiązań.

Członkowie grupy wspierającej przyglądają się pracy coacha i osoby pracującej na forum. Zarówno coach jak i coachee mogą skorzystać z grupy, jeśli to może być użyteczne.

Na przykład mogą poprosić grupę o konsultację i podzielenie się refleksjami na temat tego, co słyszą. Można poprosić ich o zdanie kilku dodatkowych pytań lub zapytać o radę. Można użyć członków grupy wspierającej do ustawienia lub odegrania jakiejś scenki dla osoby pracującej na forum.

Może też tak być, że na tym etapie członkowie grupy wspierającej będą tylko i wyłącznie obserwować sesję prowadzoną przez coacha.

### Krok 4.

#### Praca grupy wspierającej - Dzielenie się refleksjami dla klienta (10-15 minut)

Na tym etapie aktywność znów przechodzi na członków grupy wspierającej. Każda z osób z grupy dzieli się czymś, co może być użyteczne dla coachee.

To może być:

- podzielenie się wnioskiem lub refleksją po wysłuchaniu sesji na forum
- zadanie pytania retorycznego osobie pracującej na środku
- udzielenie informacji zwrotnej tej osobie
- podzielenie się własną historią lub inspiracją
- danie wsparcia osobie

Generalnie chodzi o coś, co może być pomocne w kontekście celów na sesje. Każda osoba po kolei dzieli się czymś z coachee.

### Krok 5.

#### Praca coacha - Zamykanie sesji (10-15 minut)

Na tym etapie coach podsumowuje sesję i zaprasza do zaplanowania kolejnych działań. Pytania, które tutaj mogą być użyteczne:

- Co było dla Ciebie najważniejsze w tej sesji?
- Czego się dowiedziałeś / dowiedziałaś o swoim wyzwaniu?
- Czego nauczyłaś / nauczyłeś się o sobie?
- Jak chciałabyś / chciałbyś tę wiedzę wykorzystać?
- Co konkretnie chcesz zrobić?
- Co będzie Twoim pierwszym krokiem?

**Krok 6****Wnioski grupy wspierającej i obserwatorów**

Na zakończenie coach pyta członków grupy wspierającej, a w kolejnym kroku obserwatorów, co oni biorą dla siebie z sesji, której byli obserwatorami.

Pamiętajmy, że grupa jest homogeniczna, co oznacza, że osoba pracująca na środku z dużym prawdopodobieństwem pracuje nad tematami, które są w jakimś stopniu wspólne z tematami innych członków grupy.