

Przykładowe zasady, na które warto się umówić z grupą

Jednym z elementów budowania bezpieczeństwa w grupie coachingowej, jest określenie reguł, które będą obowiązywały podczas wspólnej pracy.

Reguły powinny być uzgodnione z zespołem, a jeszcze lepiej, aby były razem z grupą tworzone.

Jest kilka zasad, które warto, aby znalazły się na liście reguł.

- **Poufność** - Wszystko, o czym rozmawiamy na podczas sesji, zostaje między nami.
- **Prawo decydowania o własnej aktywności** - Każdy decyduje, na ile chce się zaangażować w proponowaną podczas sesji aktywność. Jeżeli służy Ci przyjęcie postawy obserwatora, to jest też OK.
- **Dzielenie się emocjami i potrzebami** - Jeśli doświadczasz trudnych emocji lub coś nie daje Ci spokoju, powiedz o tym na forum. Wtedy wspólnie jako grupa możemy coś z tym zrobić.
- **Nieprzerywanie innym** - Jeśli ktoś dzieli się, czymś ważnym dla niego, staramy się słuchać i nie przerywać.
- **Zasada STOP** - Jeśli w którymkolwiek momencie wspólnej pracy poczuje się naciskany zbyt mocno albo poczuje, że nie chce odpowiadać na pytania, czy dzieli się refleksjami, może powiedzieć STOP. Wtedy wszyscy zostawiają mnie w spokoju.

Warto jest, aby uzgodnione zasady zapisać i umieścić w widocznym miejscu, aby w każdym momencie wspólnej pracy, można byłoby się do nich odwołać.

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.