

## Przykładowe sposoby zamykania procesu coachingu grupowego

Każdy proces coachingu grupowego powinien być domknięty.

To oznacza, że coach grupowy na tym etapie kończenia procesu ma do zrealizowania trzy rzeczy:

- Stworzenie okazji uczestnikom do podsumowania indywidualnego procesu zmiany
- Stworzenie okazji do pożegnania się ze sobą uczestników procesu i coacha.
- Stworzenie okazji uczestnikom do zaplanowania kolejnych kroków rozwojowych, ale już bez wsparcia coacha i grupy coachingowej.

Poniżej przedstawiam propozycje kilku struktur, które mogą być użyteczne na etapie kończenia procesu coachingu grupowego.

### Praca z arkuszem podsumowującym

Najprostszą strukturą, którą możesz zaproponować uczestnikom coachingu grupowego na zakończenie procesu, jest indywidualna praca z wcześniej przygotowanym formularzem z pytaniami podsumowującymi proces.

Przykładowe pytania, które mogłyby się znaleźć w takim formularzu:

- Na ile udało Ci się zrealizować cele, które zdefiniowałeś / zdefiniowałaś na czas wspólnej pracy w coachingu grupowym?
- Których celów nie udało Ci się osiągnąć i dlaczego?
- Czego nowego dowiedziałeś / dowiedziałaś się o sobie?
- Jakie nowe możliwości Ci się pojawiły dzięki uczestnictwu w procesie coachingu grupowego?
- Jakie działania podjąłeś / podjęłaś na skutek uczestnictwa w procesie coachingowym?
- Nad czym powinnaś / powinienś dalej pracować, już po zakończeniu naszej wspólnej pracy?

### Podsumowanie procesu w parach lub małych grupach

Innym wariantem ćwiczenia podsumowującego proces, jest zaproszenie uczestników do refleksji w parach lub małych grupach. Można tutaj wykorzystać te same pytania, co w pracy z arkuszem podsumowującym. Można rozdać arkusze z pytaniami każdej z osób albo zapisać je na widocznym dla wszystkich flipcharcie.

Łączysz uczestników w pary lub małe trzy- czteroosobowe grupy. Uczestnicy w tych grupach dzielą się swoimi refleksjami na temat tego, co osiągnęli i czego się nauczyli.

### **Ćwiczenie - Jestem Ci wdzięczny za...**

Celem ćwiczenia jest docenienie i podziękowanie pozostałym członkom grupy za wspólną pracę.

Każdy uczestnik grupy otrzymuje kartkę A4, na której zapisuje swoje imię. Grupa siedzi w kręgu. Każdy uczestnik przekazuje swoją kartkę z imieniem osobie po lewej stronie. Osoba po lewej zapisuje na niej dwie rzeczy: 1) za co jest wdzięczna właścicielowi kartki i 2) za co cenią tę osobę.

Następnie kartki są przekazywane kolejnej osobie po lewej stronie i potem kolejnej. Na każdej kartce powinny znaleźć się informacje zwrotne od wszystkich członków grupy wspierającej.

Warto zaznaczyć, że ćwiczenie ma mieć charakter wzmacniający i należy skupić się na mocnych stronach i zasobach uczestników grupy.

Każdy z uczestników kończy ćwiczenie z całą listą pozytywnych informacji od innych.

## **Ćwiczenia indywidualne - Moja nowa wizja**

W tym ćwiczeniu zaprasza się uczestników, aby pomyśleli o nowej, motywującej wizji. Takiej wizji, do której będą chcieli dążyć już po zakończonym procesie coachingu grupowego, czyli bez wsparcia coacha i innych uczestników grupy.

Jeżeli chcemy, aby ćwiczenie miało kreatywny charakter, to najlepiej zaprosić członków grupy do pracy nad własną mapą marzeń. Przygotujemy dla każdego uczestnika arkusz papieru, kolorowe czasopisma, mazaki, nożyczki i klej. Każdy uczestnik przygotowuje kolaż przedstawiający siebie za rok.

Po zakończeniu pracy nad mapą marzeń, zapraszamy uczestników, aby zdefiniowali pierwszy krok, pierwsze zadanie, które wykonają w nadchodzącym tygodniu, aby zbliżyć się do swojej wizji przyszłości.

## **Runda pożegnalna**

Dobrym ćwiczeniem na pożegnanie jest runda końcowa podsumowująca cały proces wspólnej pracy. Zaprasza się w niej każdego członka grupy, aby podsumował swój udział w procesie. Można do tego wykorzystać, na przykład trzy poniższe pytania:

- Co było dla mnie najważniejsze z całego procesu coachingu grupowego?
- Czego będzie mi najbardziej brakowało?
- Za co najbardziej chciałbym podziękować grupie?