



Irena Sowińska

ekspert Coachingu Nowej Generacji, trenerka rozwoju osobistego, założycielka Szkoły Coachów Prosperity, twórczyni metody Prosperity Coaching oraz Idei „Świadomości 360”, www.institut-prosperity.pl

Masz wrażenie, że cały świat sprzysiągł się przeciwko tobie? Zamiast utwierdzać się w tym przekonaniu, sprawdź, na ile to twoje działania doprowadziły do punktu, w którym teraz jesteś. Trenerka rozwoju osobistego Irena Sowińska opowiada, jak dzięki coachingowi przestać sabotować swoją karierę, a zacząć ją wspierać TEKST ALEKSANDRA STRÓJWAŚ

ZNOKAUTOWANY PRZEZ ŻYCIE

Marek od zawsze marzył o założeniu własnego biznesu, jednak ciągle nie mógł się zebrać na odwagę, żeby odejść z korporacji. Przez wiele lat pracował w dużych firmach na wysokich stanowiskach menedżerskich, nadzorując złożone i skomplikowane projekty. W końcu postanowił zrealizować swoje marzenie – teoretycznie miał wszystko, co niezbędne, by jego firma odniosła sukces: innowacyjny pomysł, wysokie granty z UE, wieloletnie doświadczenie w branży i kompetencje w zarządzaniu ludźmi. Jednak w ciągu roku został bankrutem – najpierw wyrzuceno go z korporacji, a potem upadł jego własny biznes. Jak do tego doszło?

JAK MAREK INTERPRETUJE PROBLEM?

Czuje się skrzywdzony i ma pretensje do całego świata – w jego opinii przełożeni niesprawiedliwie go potraktowali, klienci go oszukali, pracownicy byli nieojalśni i doprowadzili jego firmę do upadku. Czuje się ofiarą całej sytuacji, ma myśli depresyjne i zastanawia się, czy jego życie jeszcze ma sens. Zgłosił się na coaching, ponieważ nie wie, co ze sobą zrobić – ma 45 lat, dwoje dzieci i poczucie, że jego życie już się skończyło.

Jak to wygląda z perspektywy coacha: Pierwszy krok polegał na wybiceniu Marka z użalania się nad sobą i zatopienia we własnym nieszczęściu. Warunkiem dalszej pracy było to, że nie będzie podczas naszych spotkań używał osłabiających stwierdzeń typu: „to mi się nie uda”. Marek całą winę za swoją sytuację lokował na zewnątrz – „to nie ja”, „to nie moja wina”. Dlatego zastosowałam wobec niego prowokacyjną metodę, pytając go np. czy było

coś takiego, co on sam zrobił w życiu, na zasadzie: „Kto panu zrobił dzieci?” albo: „Kto podjął decyzję, że pan się zatrudnił w korporacji?”. I tak krok po kroku pokazywałam mu jego sprawczość – najpierw tych pozytywnych wydarzeń, a potem też negatywnych. W ten sposób po nitce do kłębka doszliśmy do tego, że Marek od dłuższego czasu sabotował swoje działania w pracy i sam doprowadził do zwolnienia z firmy i do upadku biznesu.

PRACA Z COACHEM

Sesja 1.-3.

Wzięcie odpowiedzialności za swoje działania

Coach prosi Marka o zrobienie retrospekcji – wspólnie analizują ostatnie trzy lata kariery w korporacji: Jakie Marek podejmował działania? Co należało do jego obowiązków? Jakie wydarzenia miały miejsce przed nieprzyjemnymi zdarzeniami typu: zawalenie projektu, konflikt ze współpracownikami? Przy każdej sytuacji, wychodząc od skutków, docierają do przyczyn. Marek początkowo próbuje przetrzucać odpowiedzialność na inne osoby – nawet gdy analizowane są zadania, za które odpowiadał on sam, zawsze znajduje jakieś usprawiedliwienie. Coach drąży: „A kto tam był oprócz pana?”, „Kto był za to odpowiedzialny?”, „Kto był zawsze na miejscu zdarzenia?”. W końcu Marek dostrzega powtarzający się za każdym razem mechanizm: wszystkie negatywne wydarzenia były efektem jego skutecznych działań destrukcyjnych. Marek kończy ten cykl spotkań z przełomową myślą: „To ja sam prowokowałem te wszystkie sytuacje – nie miałem odwagi złożyć papierów, więc doprowadziłem do swojego zwolnienia rękami innych ludzi. To nie był spisek przeciwko mnie – zarówno przełożeni, jak i współpracownicy praktycznie nie mieli wyjścia”.

Sesja 4.

Krytyczny głos ojca

Na tym etapie coach pracuje z Markiem nad przekonaniem na temat świata i siebie: Co to jest praca? Czym jest moje życie? Okazuje się, że w myślach Marka na własny temat często przewija się opinia, że nie nadaje się do prowadzenia własnego biznesu. Coach sprowadza ten osąd na grunt faktów: Dlaczego tak sądzisz, skoro masz wszelkie predyspozycje do kierowania firmą? Marek uświadamia sobie, że cały czas słyszy w głowie głos ojca: „to się nie uda”, „nie dasz sobie rady”. Przypomina sobie sytuację z dzieciństwa, kiedy bardzo chciał pojechać na obóz harcerski, a potem czuł się źle bez rodziców

i poprosił, żeby go wcześniej odebrali. Usłyszał wtedy po powrocie od ojca: „Mówiłem ci, żebyś nie jechał, ty się do tego nie nadajesz”. Od tej pory cały czas była powtarzana w domu mantra, że Marek się do czegoś nie nadaje, że nie jest samodzielny itp. Ten schemat powtarzał się także w dorosłym życiu: ojciec cały czas starał się chronić syna przed porażką i zniechęcał go do działań, do których – jego zdaniem – nie miał predyspozycji. I tak wtłaczał Markowi przekonanie, że prowadzenie własnego biznesu to dla niego zbyt ryzykowna sprawa. Postawa ojca była toksyczna – nawet gdy Marek już powiedział, że

zakłada własną firmę, ojciec cały czas powtarzał: „ty to zostaw, ty się trzymaj korporacji”.

Coach odtwarza z Markiem całą sekwencję zdarzeń: mindset, czyli „program”, wgrzywany przez ojca skutkował negatywnym nastawieniem i przekonaniem o własnym braku sprawczości. W rezultacie Marek uważał, że własny biznes to dla niego zbyt duża odpowiedzialność i tak osłabiony podejmował coraz gorsze decyzje, aż w ciągu roku stał się bankrutem. W pewnym momencie Marek stwierdza: „Ojciec powtarzał, że nie dam rady na swoim, i zrobiłem wszystko, żeby udowodnić, że ma rację”.

Sesja 5.

Wgranie nowego mindsetu

Skoro Marek odkrył już system sabotujących myśli, działający się w jego głowie, przychodzi pora na wgranie nowego, tym razem już własnego „programu”. Tylko jak przekonać siebie do wspierających myśli, skoro przez lata słyszało się osłabiające osądy na własny temat? Pierwszy etap to udowadnianie sobie, że jest inaczej – Marek ma za zadanie znalezienie dowodów na to, że jest sprawczy, kompetentny i skuteczny biznesowo. Coach prosi Marka o rozrysowanie koła ról – dopiero teraz widać czarno na białym, jak wieloma różnorodnymi kompetencjami musiał się

wykazywać, realizując duże projekty jako menedżer i jednocześnie rozkręcając własną firmę. Marek zaczyna patrzeć na siebie inaczej, docenia swoją moc sprawczą. Drugi etap to uświadomienie sobie, że jako dorosły człowiek sam może stanowić o sobie i wybierać swoje myśli – czas zbudować inny obraz siebie niż ten, który przez lata wtłaczał ojciec. Coach rozpoczyna z Markiem pracę nad świadomą zmianą dialogu wewnętrznego – jednym z ćwiczeń jest znajdowanie wspierających ekwiwalentów dla każdego negatywnego przekonania na własny temat. Marek tworzy długą

listę pozytywnych twierdzeń będących odwrotnościami opinii wypowiedzianych przez ojca. Coach proponuje, by nagrał je na dyktafon i odtwarzał sobie codziennie, wgrzywając w ten sposób nowy, pozytywny program do głowy. W wyniku wyboru myśli na swój temat Marek postanawia uwolnić się od wpływu ojca na swoje decyzje – ogranicza rozmowy z nim, przekierowuje dyskusje na neutralne tematy. Marek wie, że nigdy nie odgrodzi się całkowicie od wpływu ojca na siebie, a przeformułowanie własnego dialogu wewnętrznego wymaga codziennej pracy, ale teraz potrafi już świadomie zarządzać swoimi myślami i kontaktami z ojcem. **Is**

Résumé po coachingu

Irena Sowińska: *Dzięki coachingowi Marek całkowicie zmienił tor swojego życia i nadał mu na nowo sens. Największym sukcesem jest to, że pozbył się myśli destrukcyjnych i uratował swoją karierę. Przestał też działać pod dyktando swojego ojca oraz bliskich i zaczął być kreatorem swojego życia – wybrał swój tor myśli, działań, swoją drogę kariery, sposób działania, osiągania celów i budowania relacji. W sferze zawodowej odzyskał poczucie własnej kompetencji – znowu pracuje w korporacji, ale tym razem na takim stanowisku, na jakim chce, i z pełną świadomością tego, że to on decyduje o tym, jak postrzega ludzi dookoła i jak zarządza swoimi relacjami.*