

**LBRIS**

We know  
books  
Dr. Irina-Mihaela Vasilescu

Linda Damian-Artsanyo

Irina Magdalena Țuțuianu

# Coaching în acțiune!

48 de studii de caz și 21 de instrumente  
puternice pentru îmbunătățirea  
abilităților de coaching și leadership



FLOARE DE IRIS

Iași, 2024

INTRODUCERE	
în lumea coachingului.....	19
CAPITOLUL 1	
Roata vieții și obiectivele, clasificate în 7+ arii de viață .....	23
CAPITOLUL 2	
Obiectivul de lucru în sesiunea de coaching .....	27
CAPITOLUL 3	
Instrumente de coaching utile în căutarea de soluții.....	31
CAPITOLUL 4	
Studii de caz – clasificare, tematică și structură .....	45
CAPITOLUL 5	
Coaching pentru carieră și coaching de business.....	51
<i>Studiu de caz nr. 1: Vrem să construim un start-up!</i> .....	51
<i>Studiu de caz nr. 2: Cum aleg proiectele în care să mă implic?</i> .....	60
<i>Studiu de caz nr. 3: Ce fac mai departe în cariera mea?</i> .....	65
<i>Studiu de caz nr. 4: Am probleme cu directorul de vânzări!</i> .....	73
<i>Studiu de caz nr. 5: Cum învăț pentru examen?</i> .....	78
<i>Studiu de caz nr. 6: Cum să-mi depășesc frica de a face coaching</i> ...	82
<i>Studiu de caz nr. 7: Vreau să îmi găsesc un loc de muncă potrivit!</i> ...86	
<i>Studiu de caz nr. 8: Identificarea unei idei de afaceri</i> .....	90
<i>Studiu de caz nr. 9: Ce specializare să aleg pentru viitoarea carieră de medic?</i> .....	95
<i>Studiu de caz nr. 10: Cum să scap de teama de a-mi deschide propria afacere?</i> .....	99
CAPITOLUL 6	
Coaching pentru relații .....	111
<i>Studiu de caz nr. 11: Devin furios la birou, cu angajații</i> .....	109
<i>Studiu de caz nr. 12: Nesiguranțe în relația de cuplu</i> .....	115
<i>Studiu de caz nr. 13: Cum gestionez tensiunea cu un membru al echipei?</i> .....	119
<i>Studiu de caz nr. 14: Cum gestionăm tensiunea în cuplu și familie?</i> ..	124
<i>Studiu de caz nr. 15: Nu mă înțeleg cu colegă de birou!</i> .....	127

<i>Studiu de caz nr. 16:</i> Cum să nu mă mai cert cu partenera de viață?	136
<i>Studiu de caz nr. 17:</i> Vreau să am o relație mai bună cu sora și mama mea	140
<i>Studiu de caz nr. 18:</i> Nu știu dacă mai doresc să rămânem împreună	144
<i>Studiu de caz nr. 19:</i> Mi-e teamă de momentul când mama va muri!	150
<i>Studiu de caz nr. 20:</i> Cum pot să gestionez frica de urmările îmbolnăvirii soacrei mele?	164
<i>Studiu de caz nr. 21:</i> Cum să mă conving că merit mai mult în relațiile cu alte persoane?	171
<i>Studiu de caz nr. 22:</i> Cum pot să-mi ajut fratele?	175
<i>Studiu de caz nr. 23:</i> Cum gestionez conflictul cu o colegă de departament?	181
<i>Studiu de caz nr. 24:</i> Cum să mă reconectez cu partenera de cuplu?	186
<i>Studiu de caz nr. 25:</i> Cum să comunic mai bine cu fiica mea adolescentă?	192
<i>Studiu de caz nr. 26:</i> Cum să îmi îmbunătățesc relația afectivă cu mama?	200
<i>Studiu de caz nr. 27:</i> Îmi doresc îmbunătățirea relației cu partenera de viață și de business	206
<b>CAPITOLUL 7</b>	
Life coaching & autocunoaștere	213
<i>Studiu de caz nr. 28:</i> Sunt perfecționist și asta îmi blochează toată viața	213
<i>Studiu de caz nr. 29:</i> Nu sunt un leader bun!	222
<i>Studiu de caz nr. 30:</i> Nu mă pot relaxa!	230
<i>Studiu de caz nr. 31:</i> Vreau să am mai multă încredere în mine	239
<i>Studiu de caz nr. 32:</i> Ce strategii de comunicare să adopt în ședința cu CEO-ul?	243
<i>Studiu de caz nr. 33:</i> Cum înlătur acest blocaj emoțional?	251
<i>Studiu de caz nr. 34:</i> Cum să fac față fricii în situații de pierdere? ...	255
<b>CAPITOLUL 8</b>	
Decizii strategice în viață	261

<i>Studiu de caz nr. 35: Vreau să îmi cumpăr o casă!</i> .....	261
<i>Studiu de caz nr. 36: Îmi caut vocația și misiunea personală</i> .....	265
<i>Studiu de caz nr. 37: Vreau să știu dacă mutarea într-un oraș mai mic este benefică</i> .....	271
<i>Studiu de caz nr. 38: Cristalizarea viziunii vieții din viitor</i> .....	275
<b>CAPITOLUL 9</b>	
Coaching pentru sănătate fizică, mentală, emoțională.....	283
<i>Studiu de caz nr. 39: Sunt în prag de burnout!</i> .....	283
<i>Studiu de caz nr. 40: Cum să gestionez mai bine această ipohondrie</i> .....	292
<i>Studiu de caz nr. 41: Cum să rămân sănătoasă și energică după 40 de ani?</i> .....	297
<i>Studiu de caz nr. 42: Ce să fac ca să-mi păstrez starea de sănătate și de vitalitate?</i> .....	301
<b>CAPITOLUL 10</b>	
Coaching pentru stabilitate financiară.....	309
<i>Studiu de caz nr. 43: Vreau să am siguranță financiară!</i> .....	309
<i>Studiu de caz nr. 44: Cum să cer un preț mai mare pentru serviciile pe care le ofer.</i> .....	316
<b>CAPITOLUL 11</b>	
Coaching pentru copii .....	325
<i>Studiu de caz nr. 45: Gestionarea emoțiilor la școală</i> .....	325
<i>Studiu de caz nr. 46: Creșterea încrederii în sine</i> .....	329
<b>CAPITOLUL 12</b>	
Coaching de echipă.....	335
<i>Studiu de caz nr. 47: Apreciem contribuția fiecărui membru al echipei</i> .....	335
<i>Studiu de caz nr. 48: Armonizarea colaborării în cadrul unei echipe de lucru</i> .....	340
<b>ÎN LOC DE ÎNCHEIERE, O INVITAȚIE</b> .....	345
Despre autori .....	347
<b>INDEX AUTORI &amp; CONTRIBUȚII</b> .....	367

## INTRODUCERE ÎN LUMEA COACHINGULUI

Bine ai venit în lumea performanței, a obiectivelor atinse, a rezultatelor asumate și a visurilor împlinite!

Este lumea în care un coach trăiește zi de zi și în care te invit să pășești și tu.

Nu este o lume ideală sau utopică. Este lumea în care apar și provocări, blocaje, bariere, frustrări, momente de ezitare sau descurajare. Doar că acestea sunt privite cu asumare, curaj și dorința clară de MAI BINE, pentru că partenerul de dialog al celui care dorește schimbarea, respectiv coach-ul, asigură acel spațiu de siguranță psihologică, relațională, emoțională în care explorarea soluțiilor să poată avea loc.

Acesta este spațiul în care coach-ii și clienții lor lucrează umăr la umăr pentru ca blocajele să fie depășite și dorințele, visurile și obiectivele să fie atinse.

Crezi că e o lume magică, unde succesul vine repede, ușor, ca în povești?

Nu tocmai. Performanța, echilibrul, succesul în toate ariile vieții clienților se produc exact în ritmul potrivit, la momentul potrivit, atunci când clientul de coaching:

- face pașii necesari către mai bine
- acceptă și își asumă schimbarea de paradigme

- depune efort de voință
- manifestă saltul în credință și, mai exact, în credința în forțele proprii.

Rezultatele care apar în viețile oamenilor se datorează, în primul rând, **ACȚIUNILOR** pe care aceștia le fac după sesiunile de coaching, în direcția soluțiilor identificate în conversația cu coach-ul.

De fapt, ce este coachingul și cum te ajută un coach?

Analogia pe care o fac cel mai des atunci când explic ce este coachingul, care este rolul unui coach și care sunt efectele la care un coach se poate aștepta este asemănarea cu antrenamentul la sala de sport și cu antrenorul sportiv, care însoțește un sportiv spre performanță. De altfel, termenul „coach” în limba engleză, preluat ca atare în limba română, se traduce ca „antrenor”. Termenul este folosit și la noi ca împrumut din limba engleză, fără a fi tradus, tocmai pentru ca să putem deosebi mai ușor antrenorul sportiv (care se ocupă de performanțele în sport) de antrenorul-coach, cel care te susține pentru ca să te bucuri de succes în toate aspectele vieții.

Coach-ul este, așadar, un antrenor care are focusul pe **performanțele** clientului său în diferite arii din viață (carieră, viață personală, relații importante, sănătate, familie, afacere, decizii majore, momente de răscruce etc.) și pe **echilibrul și împlinirea** din viața clientului. Când clientul are nevoie de un partener de dialog și de gândire, coach-ul îi poate fi alături prin ascultare activă, întrebări bine puse, procese de oglindire și identificare de noi perspective sau cadre mentale.

Cartea de față își propune să îți ofere exemple concrete de însoțire prin coaching și de strategii de succes, care să îți inspire deopotrivă pe clienții de coaching – adică pe cei care caută răspunsuri la întrebări importante ale vieții, pe cei care caută soluții pentru a ieși din blocaje și pe coach-ii profesioniști sau în formare, care pot găsi în studiile de caz prezentate instrumente specifice, modalități de abordare, structuri și modele de organizare a unei sesiuni de coaching.

Studiile de caz prezentate sunt grupate în funcție de temele de lucru ale clienților, pentru a putea fi mai ușor urmărite și mai relevante pentru cititori, atunci când aceștia caută inspirație și răspunsuri la întrebări personale.

Instrumentele de lucru în coaching la care se face referire în cadrul studiilor de caz sunt prezentate, pe scurt, în Capitolul 3. Unele instrumente pot constitui o noutate, altele pot fi deja cunoscute unui cititor avizat. Totuși, modul în care sunt integrate în economia sesiunii de coaching și modul în care sunt primite și folosite de către client le asigură relevanța, la care contribuie și contextul mereu altfel, nou, neașteptat al oricărui proces de coaching.

Indiferent din ce rol citești această carte, intențiile cu care am scris-o, alături de colegii coach-i din comunitatea Romanian Coaching Institute, sunt de a pune în lumină modul în care coachingul poate fi de ajutor, de a inspira prin exemplele prezentate, de a oferi soluții și modele de bune practici comunității de coaching naționale și internaționale, din care fac parte deopotrivă coach-ii și beneficiarii serviciilor de coaching (coachees).

Îți mulțumesc pentru că te kapeci cu curiozitate și deschidere asupra acestei lucrări, care este, ca aproape orice în această lume, perfectibilă. Cartea aduce la un loc studii de caz ale unor coach-i aflați la început de carieră și ale unor coachi cu experiență vastă de lucru cu oamenii, de peste 10 ani, tocmai pentru a pune în lumină „magia” pe care coachingul o aduce în viața fiecărui client, cu condiția ca acesta să își deschidă mintea, inima și sufletul și să pășească în lumea sa interioară, unde resursele așteaptă să fie scoase la lumină și folosite. Din acel moment, performanța, echilibrul, succesul devin consecințele firești ale unei călătorii memorabile și fascinante.

Cu recunoștință,  
Irina Mihaela Vasilescu, PhD

## CAPITOLUL 1

---

### **Roata vieții și obiectivele, clasificate în 7+ arii de viață**

Temele de viață și subiectele de lucru cu care clienții vin la coaching sunt nenumărate, dar pot fi sintetizate în câteva categorii mari. Un instrument ușor de explicat și folosit atunci când discut cu clienții mei despre temele lor de lucru este Roata Vieții.

Instrumentul este flexibil, poate pleca de la câteva arii ale vieții și poate fi extins la un număr suficient de mare de arii, atâtea câte sunt necesare oricărui client.

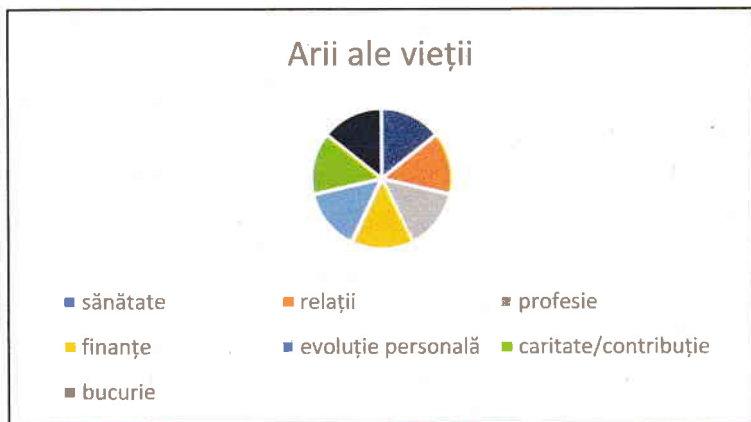
Aceste arii ale vieții se vor regăsi în studiile de caz ale prezentei lucrări și sunt criteriul organizator al studiilor de caz prezentate.

Modelul cel mai simplu de Roată a Vieții cu care eu lucrez cuprinde 7 arii, detaliate astfel:

1. sănătate și vitalitate (starea de armonie și echilibru fizic, mental, emoțional)
2. relații (de familie, personale și profesionale)
3. profesie, carieră sau afacere
4. finanțe (siguranță și independență financiară), bunuri, achiziții majore etc.

5. evoluție personală și spirituală, învățare continuă, elevarea nivelului de conștiință
6. caritate, contribuția la binele celorlalți sau ajutorul dezinteresat
7. bucuria vieții (timp liber de calitate, folosit relevant, vacanțe, hobby-uri, pasiuni etc.)

Acest număr poate fi extins, în funcție de dorința și necesitățile clientului. Fiecare arie poate fi împărțită în sub-arii, de asemenea.



Odată stabilite ariile vieții importante pentru client, acestea pot primi un punctaj (prin auto-evaluare) pe o scală de măsură convenită de comun acord cu clientul. De exemplu, pe o scală de la 1 la 10, unde 1 reprezintă „nivelul cel mai scăzut de satisfacție și succes”, iar 10 reprezintă „nivelul cel mai înalt de satisfacție și succes”, clientul poate cuantifica măsura în care este mulțumit în ariile de viață alese. Această analiză poate fi punctul de plecare pentru subiectele de lucru din sesiunile de coaching.



- Ce îți dorești tu în viața ta în acest moment al existenței tale?
- Care sunt obiectivele tale majore?
- Ce te împiedică să le atingi?
- Ce visuri încă neîmplinite ai?

clientului tău sunt:

Cele mai simple întrebări pe care merită să le adresezi coaching.

viață și a obiectivelor/ temelor de lucru pentru întâlnirile de sesiuni, pot avea sau nu claritate asupra obiectivelor lor de Atunci când oamenii vin la coaching, mai ales în primele de a clarifica obiectivele acestuia.

merită să începi să cauți soluții împreună cu clientul înainte următoarele paragrafe acestui aspect, pentru că, în fapt, nu de căutare de soluții. Tocmai de aceea, voi dedica coaching, pentru că se concentrează, în principal, pe etapa fiecare dată, în mod explicit, acest moment al sesiunii de Studii de caz prezentate în această carte nu surprind de conversații de coaching este stabilirea temei de lucru. Unul dintre momentele cele mai importante ale unei

## Obiectivul de lucru în sesiunea de coaching

### CAPITOLUL 2