

LBRIS

We know
books

Delia Beatrice Oprean

Transformare prin autocoaching



Cluj-Napoca
2025

Cuvânt-înainte | 13

Introducere | 15

Capitolul 1. Conștientizare și responsabilitate.
Valori personale | 23

Capitolul 2. Setarea obiectivelor sesiunii
de autocoaching | 35

Capitolul 3. O pauză de tăcere | 55

Capitolul 4. Structura întâlnirilor cu tine | 67

Capitolul 5. „A te întreba” *versus* „a lua de-a gata” | 83

Capitolul 6. Plan de acțiune. Monitorizare | 97

Capitolul 7. Autocunoașterea și autocoachingul | 109

Capitolul 8. Convingerile limitative în autocoaching | 119

Până la următoarea carte | 125

Bibliografie selectivă | 129

Cuprins | De la confuzie la claritate –
Întrebările care îți transformă viața
Auxiliar practic de autocoaching

Introducere. Ce se întâmplă când începi
să-ți pui întrebările potrivite? | 135

Claritatea și comunicarea personală

Capitolul 1. Întrebările care îți definesc identitatea | 143

Capitolul 2. Cum să comunici clar și autentic | 149

Timpul, deciziile și leadershipul

Capitolul 3. Gestiunea timpului – Trăiesc în haos
sau în echilibru? | 157

Capitolul 4. Luarea deciziilor – Ce mă oprește
să fac alegeri bune? | 163

Capitolul 5. Leadership personal – Cum îmi influențez
viața și pe cei din jur? | 169

Relațiile și impactul în lume

Capitolul 6. Feedbackul – O frică sau
o oportunitate? | 177

Capitolul 7. Crearea relațiilor care contează | 183

Capitolul 8. Vizibilitate și contribuție – Cum pot avea
un impact real? | 189

Evoluția continuă

Capitolul 9. Învățarea continuă – Cum mă pot dezvolta
în fiecare zi? | 197

Capitolul 10. Crearea propriei metode
de autocoaching | 203

Concluzie. Un nou mod de a gândi și a acționa | 209

Încheiere. Tu ești autorul propriei tale povești | 213

personal de autodezvoltare sau să meargă mai departe (spre un coach sau un curs de coaching).

Cu siguranță este doar un început în demersul oricărui om de a-și atinge anumite obiective prin a se cunoaște pe sine, fără a apela la un ajutor extern (doar prin parcurgerea cărții și aplicarea unor tehnici din ea).

Introducere

„**O** NOUĂ CARTE DESPRE COACHING!”, AI PUTEA să spui atunci când o vezi pe rafturile librăriilor sau în bibliotecă.

Da, încă o carte, una care te ajută să mergi mai departe, să avansezi profesional și personal cu ajutorul coachingului, fără să apelezi la un expert coach.

Poate să pară paradoxal, însă tu poți fi propriul tău coach (până într-un punct). Apoi, când lucrurile se complică, apelezi la profesioniști. Poți să aplici (ghidat, prin ceea ce-ți voi transmite eu) anumite tehnici, să-ți pui anumite întrebări pentru ca, la final, să ai o altă perspectivă asupra lucrurilor. Lumea are nevoie de coaching, are nevoie de întrebări potrivite în momentele-cheie. Lumea are nevoie de pauze, tu vei vedea ce înseamnă o pauză bună la momentul oportun. Am scris această carte cu dorința de a te ajuta, de a te ghida, de a fi vocea care te

întrebă ce e necesar pentru tine exact atunci când ai nevoie de acea întrebare.

Am început să scriu acest volum cu mult timp în urmă. Am pus frânturi de capitole în diverse foldere, zicându-mi: o să facă parte din cartea pe care o voi scrie. Dar ea s-a lăsat așteptată. Aveam dorința, intenția și, totuși, vorba ardeleanului, de ce atâta grabă?

Acum, uitându-mă în urmă, îmi dau seama că nu era momentul ei. Nu eram nici eu pregătită să pun lucrurile cap la cap, nici cititorii să o primească. Însă, când trebuie să vină, vine!

„Ai grijă ce-ți dorești că s-ar putea să se întâmple” este dictonul care a făcut să apară această carte. Și nu, nu pentru că mi-am dorit foarte mult să o scriu acum (deși, e și asta adevărat), ci pentru că îmi planificasem câteva luni sabatice. Mi-am dorit, pornind de la ideea de an sabatic, să iau o pauză de la cursuri, traininguri, sesiuni de coaching, de la toată activitatea mea profesională, și să călătoresc prin lume. Toate bune și frumoase, doar că eu îmi imaginam că-mi voi pregăti acest an sabatic punând bani deoparte (măcar cu un an înainte) pentru a călători. E limpede că intenția mea nu a fost transmisă așa, nu am formulat obiectivul până la capăt, pentru că am primit sabaticul într-o perioadă de criză, în care nu reușisem să pun nimic deoparte și mai aveam și un leasing de plătit la mașină. De aceea, o să introduc în această carte

destul de devreme setarea obiectivelor, pentru a vedea și tu importanța unui obiectiv clar.

Până la urmă nu e rău deloc, am ajuns într-o locație minunată unde, chiar dacă nu călătoresc prin lume, am o lume întreagă de descoperit. Iar aici am timp să scriu, pentru că și timpul (pe lângă altele) era cel care mă împiedica în a scrie (mai exact spus – lipsa lui). Cum ziceam, totul e bine când se termină cu bine!

Poate denumirea de „coach” îți pare interesantă, atractivă, dar nu prea știi „cu ce se mănâncă”. Cu atât mai mult cu cât vin și îți spun că poți să-ți faci autocoaching. Cititorule, să ne înțelegem de la bun început: poți fi propriul coach până într-un punct, dar când lucrurile s-ar putea să se complice și nu mai știi încotro să o iei, atunci e natural să apelezi la un coach profesionist (sau, de ce nu, să urmezi chiar tu un curs specializat pentru a deveni coach profesionist). Cred cu tărie că toată lumea poate învăța (și exersa) cum e să ia o pauză, să tacă și să asculte activ, să se asculte pe el după pauză, să-și adreseze întrebări, chiar dacă-l fac să se simtă inconfortabil, pentru că el știe adevăratul răspuns (și asta este suficient). Da, unele întrebări au menirea de a te scoate din zona de confort, altele pot să fie magice, vei vedea care sunt acele întrebări care te pun pe gânduri, la care nu ai răspuns sau poate nu-ți place răspunsul. Vei

experimenta acele momente de „aha”, acele clipe în care totul capătă sens pentru tine și piesa din puzzle își găsește locul.

Hai să-ți spun cum a început la mine această călătorie și ce înseamnă pentru mine coachingul. De la bun început vreau să știi că acest coaching este o artă. Artă pe care ajungi să o stăpânești după multe ore de cursuri și practică. Dar, revenind,...mi-am început călătoria în lumea coachingului în anul 2007, acum 17 ani. Imediat ajung la majorat, musai să sărbătoresc asta! De fapt, am aflat ce este coachingul cu vreo doi ani înainte (2005), la un curs de NLP (Programare Neurolingvistică). Ni s-au spus atunci câteva lucruri, la final de program (NLP) – că există acest coaching care ajută atât personal, cât și profesional. Așa că m-am pus pe treabă, să descopăr cursuri, formări, și de atunci încoace viața mea s-a schimbat major.

Când spun că „s-a schimbat major”, te rog să înțelegi mai multe perspective: financiară, personală și profesională. Financiar – admit că este o meserie (da, este și o meserie, pe lângă că este o artă) bănoasă; atunci când am început călătoria, nu-mi imaginam că voi fi plătită astfel pentru coaching. Personal – mi-a adus satisfacție în primul rând mie (iar apoi celor din jurul meu), făcându-mă să văd lucrurile și din alte unghiuri, astfel încât să-i înțeleg mai bine pe cei din preajmă și să mă poziționez diferit în funcție de

ceea ce descopeream. Acest lucru se va întâmpla și cu tine, pe măsură ce vei parcurge capitolele cărții. Perspectiva profesională – aici îți mărturisesc că am avut parte de o schimbare extrem de valoroasă, pentru că am reușit să „dau înapoi” din tot ceea ce am învățat și acumulat de-a lungul timpului. Chiar și cartea de față este una dintre modalitățile mele de „a da înapoi”. Am construit o carieră în coaching, mi-am făcut parteneri dintre clienți, adunând mii de ore de coaching, predau coaching atât la Universitate, cât și în cadrul unor cursuri externe de educație alternativă și, nu în ultimul rând, am creat o emisiune TV în această direcție. Emisiunea „Look for coaching” de la ProfitTV, al cărei realizator și moderador sunt, aduce săptămânal teme din domeniul coachingului, care ajung în casele fiecărui om.

Haide acum să te introduc puțin în lumea coachingului profesionist și să-ți spun „ce înseamnă coachingul”. Există numeroase definiții ale coachingului, unele pornind chiar de la englezescul „coach” = antrenor. Poți fi antrenor pentru ceilalți sau poți fi propriul tău antrenor!

Conform ICF (International Coaching Federation), coachingul înseamnă un „parteneriat cu clienții, într-un proces creativ și provocator, care îi inspiră să-și maximizeze potențialul personal și profesional”. Ce poate fi mai bine decât să ai acele momente

de introspecție, să te provoci și să reușești să ai o perspectivă nouă, diferită, atunci când o cauți? Pentru că eu cred cu tărie că despre asta este vorba în coaching: a schimba perspectiva, a vedea lucrurile diferit. O mică schimbare de percepție poate să-ți aducă rezultate noi. Că vor fi mai bune, la fel sau (poate) mai slabe, rămâne să constați în timp.

Conform EMCC (European Mentoring and Coaching Council), coachingul este un „proces ghidat într-un mod profesionist, care încurajează clienții să își maximizeze potențialul personal și profesional”. Este un proces structurat, consecvent și transformțional, care ajută clienții să vadă și să testeze variante alternative de îmbunătățire a competențelor, de luare a deciziilor, de creștere a calității vieții.

Conform Societății Române de Coaching – „Coachingul se referă la un parteneriat între un coach și clientul său, client care dorește să atingă un obiectiv anume, în sensul evoluției sau creșterii performanței sale în plan profesional sau individual”.

Lista definițiilor poate continua, fiecare asociație are propria definire a conceptului de coaching, însă făcând o sinteză, toate au același scop: prin coaching, clientul crește, se dezvoltă și devine o versiune mai bună a lui. Asta se leagă foarte frumos de termenul de „coach”, ce își are originile în cuvântul „Kocs”, care este o mică localitate din Ungaria medievală, unde

în sec. al XV-lea s-a inventat trăsura cu suspensie („kocsi szekér”), care ducea clientul din punctul A în punctul B. Acest mijloc de transport a devenit foarte popular în Europa, fiind considerat un mijloc de transport elegant și confortabil. Joseph O’Connor și Andrea Lages descriu tare frumos coachingul, printr-o metaforă, pornind de la etimologia cuvântului: „Coachingul nu este doar un mod prin care să ajungi la o destinație, ci este cea mai bună și mai elegantă cale de a călători”.

Pentru că veni vorba de călătorie, haide să-ți spun câteva cuvinte despre cum vom călători. Am structurat cartea în capitole mari, fiecare axându-se pe aspecte care au impact asupra vieții noastre profesionale și personale. Am ales exemple din domeniile care mi-au fost cel mai frecvent menționate în sesiunile de coaching pe care le-am avut de-a lungul timpului. Întrebările pe care ți le voi oferi aici sunt întrebările care au dat roade în sesiunile mele de coaching, de aceea te invit să le parcurgi și să constați impactul pe care-l au asupra ta.

O să-ți placă întrebările! O să te obișnuiești cu ele și o să le folosești în fiecare zi, în majoritatea conversațiilor tale. Cei din jur vor observa schimbarea, la început mai puțin, însă pe măsură ce parcurgi cartea și le ai la îndemână, din ce în ce mai mult. Vei evolua spre o versiune a ta care observă înainte

să reacționeze, care tace și ascultă activ vorbele interlocutorului și, un element important, nu judecă pe nimeni (nici chiar pe tine să nu te judeci). Va fi o călătorie minunată, în care vei avea întâlniri tu cu tine în anumite momente ale vieții. Să ai o călătorie frumoasă!

Capitolul 1

Conștientizare și responsabilitate. Valori personale

„A trăi într-un mod care să reflecte propriile tale valori nu este doar despre ceea ce faci, ci și despre cum faci lucrurile.” – **Deborah Day**

Responsabilitate și conștientizare

DEVII RESPONSABIL ÎN MOMENTUL ÎN CARE IEI propriile decizii. Dacă deciziile sunt dictate de alte persoane (șef, trainer, mentor, părinte, partener etc.) sunt șanse mari să ai un randament scăzut în ceea ce faci, deoarece responsabilitatea este preluată de cel care-ți spune ce trebuie făcut și nu te simți la fel de implicat. Pentru a deveni responsabil de propriile acțiuni, este necesar ca mult din ceea ce urmează să faci să poarte propria amprentă.