



Erasmus+

Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

## Coaching

**Valentina Tadić, mag.iur.**

### Što je „coaching“?

Pojam „coaching“ je sam po sebi dosta apstraktan te postoje različite definicije koje ovise o području i edukaciji samih „coacheva“. Riječ „coaching“ možemo prevesti kao treniranje, savjetovanje, ali nijedan od tih prijevoda ne dočarava značenje te riječi, pa je Hrvatska udruga za coaching ostavila taj izraz na engleskom jeziku.

Termin „coaching“ se prvi put počeo koristiti 1830. na Sveučilištu u Oxfordu kao izraz za osobu koja pomaže studentima u polaganju ispita. Studenti su koristili pomoć *coacheva*, unatoč profesorima koji su bili vrhunski eksperti, zbog način na koji oni rade. *Coachevi* ne podučavaju, ne daju savjete i nisu stručnjaci za posao koji vi obavljate. Upravo suprotno, njihov zadatak je da vas usmjeravaju, motiviraju, da iz vas „izvuku“ potencijale za koje niste ni svjesni da ih imate.

### Kako coaching funkcionira?

Za *coaching* je bitna povezanost između *coacha* i klijenta te visok stupanj međusobnog povjerenja. Dobar *coach* poznaje mnogo alata i tehnika kako potaknuti klijenta da dođe do rješenja i odgovora. Jako bitno je postavljanje dobrih pitanja kako bi razumio situaciju, potaknuo klijenta na kreativno razmišljanje, naveo ga na potencijalno rješenje te izazvao promjene koje su svojstvene samo toj osobi.

## Vrste coachinga

*Coaching* je primjenjiv u različitim područjima, ali se generalno dijeli na poslovni *coaching* i osobni (life) *coaching*. Osobni coaching fokusira se na treniranje vještina važnih za osobni život s ciljem preuzimanja kontrole nad vlastitim životom, poslovni *coaching* se s druge strane odnosi na vrijednosti i odluke unutar organizacija kako bi se u konačnici poboljšao organizacijski razvoj.

U poslovnom okruženju radi se leadership, *coaching* timova, vještina, razvojni dok su teme osobnog coachinga najčešće samopouzdanje, svijest o vlastitoj vrijednosti, promjena posla, međuljudski odnosi...

## Kada trebamo *coacha*?

*Coacha* trebamo u situacijama kada nam iz više pokušaja „Mi to možemo sami“ nije uspjelo. *Coachevi* nisu ljudi koji će nam govoriti što je najbolje za nas te nas zatrpavati savjetima već će znati postaviti prava pitanja na temelju kojih mi sami možemo doći do odgovora koje tražimo.

Rezultat *coachinga* je uspješno rješavanje postojeće situacije, ali i općenito osnaživanje osobe za buduće slične poslovne ili općenito životne situacije.