

SESJA DEMO – KONSULTACJA

Etapy rozmowy

Witaj

Jest mi bardzo miło, że korzystasz z konsultacji ze mną. Aby, jak najwięcej skorzystać z niej zaangażuj się w pełni w lekturę tego dokumentu i proces przez jaki Cię przeprowadzę. Ja ze swej strony również obiecuję dokładnie przeanalizować to co napiszesz. Pomoże to nam poznać się wzajemnie i zdecydować czy chcemy ze sobą pracować.

Pierwsza Konsultacja pełni funkcję diagnostyczno-informacyjną.

Opowiesz mi o sobie, swych palących problemach, wyzwaniach, celach, zmianach jakie pragniesz wprowadzić.

Dokonyamy diagnozy Twojej obecnej sytuacji i ustalimy cele rozwojowe.

Pomogę Ci odkryć Czego naprawdę pragniesz i stworzyć atrakcyjną Wizję Przyszłości

Wspólnie podejmiemy decyzję, co do dalszej współpracy.

Po przeanalizowaniu Twojej aktualnej sytuacji zdecyduję jaka forma interwencji będzie w Twoim przypadku najefektywniejsza.

Coaching, Doradztwo, Szkolenie czy może kompleksowy długofalowy proces, będący miksem czyli Mentoring

Zaproponuję Ci kilka wariantów odnośnie czasu trwania procesu, formy i ilości sesji oraz ceny.

W pierwszej części zapytam Cię o Twoe ewentualne doświadczenia w pracy z coachem i będę chciał poznać twoje oczekiwania względem coachingu.

Opowiem Ci kim jestem, jakie mam kompetencje, wykształcenie, doświadczenie, specjalizację, komu i w czym pomagam, oraz jakich efektów możesz się spodziewać po naszej wspólnej pracy.

Następnie zadam Ci kilka pytań, które pozwolą mi zidentyfikować Twój problem. Pomogę Ci rozpoznać przyczyny i opracować plan rozwiązania problemu. Dzięki mej pomocy określisz czego tak naprawdę chcesz, jakich zmian oczekujesz i dlaczego to jest dla Ciebie ważne. Przeniosę Cię w przyszłość na linii czasu. Stworzysz żywą, atrakcyjną wizję realizacji swego Super Celu, by w pełni doświadczyć tego stanu wszystkimi zmysłami, a tym samym zyskać silną motywację wewnętrzną, by podążać za swym pragnieniem.

1. Twoje doświadczenia coachingowe i oczekiwania, co do współpracy.

Pytania:

- Czy kiedykolwiek wcześniej korzystałeś z pomocy coacha/trenera/doradcy?

Tak/Nie

- Jakie są Twoje doświadczenia coachingowe?

.....
.....

-
-
- Czego oczekujesz po coachingu ze mną? Co chcesz, aby dał Ci coaching?

2. Krótko o mnie, moich kompetencjach i procesie coachingu.

Tomasz Kołodrowski – Certyfikowany doświadczony, pełen pasji i motywacji Life&Career Coach, Master NLP, Doradca zawodowy i personalny, Trener rozwoju osobistego i pasjonat życia pełną piersią.

KOMPETENCJE

Doświadczenie Zawodowe:

Unikalna i sprawdzona wiedza, doświadczenie życiowe, zawodowe, praktyka w pomaganiu, umiejętności oraz poczucie powołania.

Pracując w dużych i małych firmach o różnych profilach, branżach i na różnych stanowiskach zdobyłem oprócz cennego doświadczenia głęboki wgląd w najważniejsze zagadnienia zawodowe tj:

- Rodzaje struktur organizacyjnych oraz ról zespołowych;
- Specyfika branż;
- Koncepcja zarządzania personelem, rozwijania talentów, budowania ścieżek karier;
- Zagadnienia rekrutacji i selekcji pracowników na stanowiska różnego szczebla;
- Wpływ naturalnych wzorców zachowania pracownika na sukcesy na stanowisku pracy;
- Najczęstsze problemy, wyzwania i cele pracowników na różnych stanowiskach;
- Szkolenia i rozwój zawodowy.

Podczas edukacji i zdobywania praktyki coachingowej zdobyłem dużo specjalistycznej wiedzy i umiejętności z dziedzin:

- Rekrutacja i selekcja pracowników;
- Zarządzanie personelem i talentami;
- Zarządzanie strategiczne;
- Efektywność osobista i rozwój zawodowy;
- Branding, PR, marketing internetowy, e-biznes;
- Efektywne sposoby zdobywania pracy;
- Analiza systemowa i zarządzanie projektami;
- Coaching, NLP, RTZ, The Work;
- Najlepsze światowe metodologie i narzędzia zmiany osobistej;
- Doradztwo zawodowe i coaching kariery.

EDUKACJA

Akademia Coachingu Kryzysowego

Czas trwania: 6-miesiący – 300 h (teoria i praktyka)

Zakres tematyczny:

Coaching Klasyczny, Podstawy Psychologii, Podstawy Interwencji Kryzysowej, Psychologia Kryzysu, Cykl kursów dotyczących radzenia sobie ze stresem.

Uzyskany tytuł:

Certyfikowany Coach Kryzysowy

Nr certyfikatu: 4/10/CK/2017

Cykl Szkoleń z serii Master Life&Career Coach obejmujący:

- 6 szkoleń w tym 2 szkolenia na poziomie Advanced;
- 18 dni szkoleniowych;
- 180 godzin warsztatu doradczo-coachingowego;
- Ponad 120 h w trakcie których pracowałem w roli coacha i zdobywałem praktyczne doświadczenie wykorzystując najbardziej skuteczne modele, narzędzia i techniki life coachingu i coachingu kariery;
- 200 zaawansowanych narzędzi doradczo-coachingowych tworzących unikalny warsztat do pracy z najtrudniejszymi nawet celami, umożliwiające istotne, szybkie i trwałe zmiany w życiu osobistym i zawodowym, możliwe do zastosowania wszędzie, w każdej sytuacji;
- 8 Certyfikatów w tym uzyskanie najwyższego stopnia potwierdzającego kompetencje w zawodzie coacha – Certyfikatu Master Life & Career Coach.

Praktyk i Master NLP – Polski Instytut Neurotransgresji ; G.Halkiew (Nr zaświadczenia MEN 104/2012)

Dyplomowany Coach NLP – Cech Naturopatów i Hipnotyzerów (Nr zaśw. MEN 104/2012; ISO 9001-2000 Nr PL8000225)

Doradca Personalny (kod zawodu 242303) – Polskie Centrum Ustawicznego Kształcenia Dorosłych „RADIUS” Akredytowana Niepubliczna Placówka Oświatowa

Kurs „Racjonalna Terapia Zachowania I stopnia” – dyplom – Pracownia Twoich Przekonań – prowadząca dr n. med. Agnieszka Kałwa ; Patronat – dr Mariusz Wirga Kierownik Naukowy Kursu/Dyrektor Programu RTZ w Polsce

Specjalista ds. HR (rekrutacja i selekcja) – Placówka Kształcenia Ustawicznego GoWork.pl (60h; nr z rejestru: 64/09/2012/HR/WAW)

Z KIM PRACUJĘ?

Wspieram ambitnych, aktywnych i nastawionych na rozwój pracowników korporacji, administracji, specjalistów, ekspertów, menadżerów i freelancerów w rozwiązaniu palących problemów i realizacji najważniejszych życiowych celów osobistych i zawodowych.

W CZYM POMAGAM?

- W odkryciu, budowie, rozwoju i wykorzystaniu potencjału osobistego;
- Poradzeniu sobie ze stresem, kryzysem i trudnościami życiowymi;
- Zachowaniu większej równowagi pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym;
- W poprawie efektywności poprzez lepszą organizację czasu, wzrost samodyscypliny i determinacji w realizacji zadań;
- W odkryciu i realizacji misji życiowej i zawodowej;
- W osiągnięciu większej satysfakcji i samorealizacji.

JAK POMAGAM?

Oferuję Ci moje mocne strony, kompetencje, wiedzę ekspercką, doświadczenie życiowe i zawodowe.

Formy wsparcia:

Coaching – indywidualny, grupowy, zespołowy

Doradztwo – zawodowe i personalne

Szkolenia – indywidualne i grupowe

Mentoring – indywidualna, długofalowa, kompleksowa współpraca nad kilkoma celami, zawierająca w sobie powyższe formy wsparcia i edukacji.

Stosuję coaching holistyczny i integralny.

Zakres mej pracy to środowisko, zachowania, nawyki, umiejętności, emocje, przekonania, wartości, tożsamość i misja.

Pomogę Ci przeanalizować wszystkie obszary życiowe i uświadomić sobie, jak wzajemnie oddziałują na siebie oraz jak wprowadzenie zmiany w jednej sferze ma wpływ na pozostałe.

Jakie są efekty coachingu?

Coaching przynosi bardzo szeroką gamę korzyści i rezultatów w zależności od tego, jakie Klient ma potrzeby i oczekiwania oraz jakie cele w związku z tym sobie wyznaczy.

Przykładowe korzyści dla Klientów indywidualnych:

- Określenie swoich celów i sposobów ich osiągnięcia
- Poprawa relacji z bliskimi i współpracownikami
- Wzrost pewności siebie
- Większa satysfakcja z życia prywatnego i zawodowego
- Wzrost motywacji do działania i podejmowania nowych wyzwań
- Odnalezienie równowagi pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym
- Wzrost samoświadomości, lepsze poznanie siebie
- Odnalezienie swojego powołania, pasji, drogi życiowej
- Zmiana wizerunku
- Większa asertywność i pewność siebie
- Umiejętność lepszej organizacji czasu

Przykładowe korzyści dla organizacji:

- Większa motywacja pracowników
- Poprawa kompetencji kluczowych pracowników
- Poprawa relacji pomiędzy pracownikami
- Poprawa relacji z pracownikami
- Lepsza organizacja pracy i komunikacja w firmie

3. Model i standardy coachingu, jakie stosuję.

Coaching to proces pomagania ludziom i zespołom w wykonywaniu zadań w najbardziej skuteczny sposób. Zadaniem coachingu jest tworzenie zmiany w Twoim dotychczasowym życiu, poprzez wspieranie jego Twoich mocnych stron i omijanie przeszkód, które uniemożliwiają Ci realizację zamierzonych celów.

Głównym celem tego procesu jest wzmacnianie Ciebie w samodzielnym dokonywaniu zamierzonej zmiany (w oparciu o własne wnioski i zasoby).

JAK WYGLĄDA PROCES COACHINGOWY?

„Sesja zerowa” – (bezpłatna), na której Klient poznaje zasady coachingu, Coacha

Jedna sesja trwa około 90 minut

Sesje odbywają się raz na tydzień lub na dwa tygodnie

Standardowo jeden proces składa się z 6-10 sesji

Spotkania osobiste, telefoniczne, bądź przez Internet

Model pracy ze mną:

a) Sesja zerowa/Konsultacja

b) Pierwsza sesja – Analiza kwestionariuszy i ustalenie Celu na Proces Coachingowy (długofalowy cel do wspólnej pracy) oraz celu bieżącej sesji. Każda sesja oparta jest na czteroetapowym modelu pracy.

G – Goal – Ustalenie i zwymiarowanie celu na sesję

R – Reality – Określenie aktualnej sytuacji, miejsca w którym jesteś oraz tego co działa, co udało Ci się już zrobić. Diagnoza zasobów i mocnych stron oraz słabych stron, zagrożeń, ryzyka i planów zaradczych.

O – Options/Opcje – opracowujemy najlepsze możliwe sposoby na realizację celu i opracowujemy konkretny plan działania.

W – Wish/Work – Wykonanie/Działanie – Opracowanie pierwszych kroków i działań do podjęcia zaraz po sesji. Tu wspieram Cię w procesie wdrożenia zaplanowanych działań.

Na koniec spotkania dostajesz ode mnie informację zwrotną.

Po sesji wypełniasz i przesyłasz mi ankietę ewaluacyjną po sesji, a przed każdą kolejną sesją przesyłasz mi uzupełniony formularz przygotowania do sesji.

c) Każda kolejna sesja to AUDYT rozwojowy i badanie jak idzie Ci wdrażanie zaplanowanych działań. Następnie korekta i doskonalenie. Każda kolejna sesja coachingowa ma na celu wsparcie Cię w procesie realizacji długofalowego celu na proces coachingowy, jaki ustaliliśmy na początku.

4. Kwestie poufności i zaufania.

Sesja coachingowa jest poufna, bezpieczna, szczerą, przyjazną i w całości poświęconą Klientowi. Jako Coach gwarantuję poufność w zakresie coachingu i wszystkiego, co wydarzy się w czasie jego trwania.

5. Kwestie odpowiedzialności i zobowiązań.

ROLE COACHA I KLIENTA W PROCESIE COACHINGOWYM

COACH

Ja odpowiedzialny jestem za:

- prowadzenie procesu w sposób efektywny
- trzymanie się meritum
- pomoc w szybkim dochodzeniu do sedna
- przypominanie o deklaracjach, bezstronność i nie ocenianie
- zlecanie i sprawdzanie zadań na czas między sesjami – czas coachingu to zarówno czas spotkań jak i wszystko co dzieje się między nimi – dlatego bardzo ważne jest, żeby klient był w procesie przez cały ten czas.
Zadania proponowane klientowi przez coacha na czas pomiędzy sesjami pomagają we wprowadzaniu zmian oraz w podtrzymywaniu i rozwijaniu tego do czego klient doszedł podczas sesji coachingowej,
- z jednej strony o dbanie o komfort obydwu stron, a z drugiej wykazywanie się odwagą, by wyjść poza strefę komfortu dla dobra klienta
- odpowiednie dobieranie mocnych pytań coachingowych
- odpowiednie podejście do klienta, pełne wiary w Ciebie i Twe zasoby
- wybranie odpowiedniej formy sesji
- utrzymywanie odpowiedniego poziomu energii
- nieprzywiązywanie się do własnych interpretacji, bezstronność i brak osądu
- słuchanie na najwyższym poziomie

Za sukcesem coachingu nie stoję bezpośrednio Ja – Coach, ale główny bohater tej formy rozwoju – czyli Ty – Klient. Dlatego tak ważne jest, abyś od początku był świadomy swojej odpowiedzialności i roli w procesie coachingu – coaching to nie działanie „na kliencie”, niezależne od niego, ale działanie „przez klienta” całkowicie od niego zależne.

KLIENT

Twoja odpowiedzialność w procesie coachingu to m.in.:

- zdobywanie się na szczerość oraz odwagę
- podążanie wybraną przez siebie ścieżką. Tak naprawdę to Ty prawie całkowicie odpowiedzialny jesteś za osiągnięcie głównego celu,
- postępowanie zgodnie z ustaleniami poczynionymi podczas pierwszej i kolejnych sesji
- realizowanie zadań pomiędzy sesjami,
- terminowe i zaangażowane uczestniczenie w sesjach itd.,
- ustalenie celu głównego, celów pobocznych i sposobu dojścia do nich – Ja całym sobą pomagam Ci w tym, ale to Ty jesteś specjalistą w swoim życiu i to Ty jesteś osobą odpowiedzialną za wyznaczenie realnych i istotnych dla siebie celów i ustalenie w jaki sposób jesteś w stanie do nich dojść.

6. Szczegóły dotyczące opłat, czasu i terminów.

Wynagrodzenie, o którym mowa w pkt. 6 płatne jest gotówką lub przelewem na konto bankowe po każdej sesji lub za kilka umówionych sesji z góry:

Nr konta:

Nr konta:

Bank PKO S.A. Tomasz Kołodrowski; nr konta 86 1240 5660 1111 0000 5096 7018

W przypadku płatności z góry Klient zobowiązuje się do wykorzystania ilości wykupionych sesji w przeciągu 6 miesięcy od momentu zawarcia kontraktu.

Dla transakcji zagranicznych należy używać numeru rachunku IBAN oraz kodu Banku BIC

Nr IBAN tego rachunku: PL 86 1240 5660 1111 0000 5096 7018;

kod BIC Banku PKO S.A. - PKOPPLPW

lub Szybkie Elektroniczne Płatności

Yetipay – wpisz w tytule swe imię i nazwisko a polu adresata mój nr tel: 660017278 lub adres mailowy: tomasz.koldrowski@poczta.onet.pl

Instrukcja: <https://www.yetipay.pl/czym-jest-yetipay/jak-dziala-yetipay.html>

PayPal – wpisz ustaloną między nami kwotę oraz mój adres mailowy: tomasz.koldrowski@poczta.onet.pl

<https://www.paypal.com/myaccount/transfer/buy>

7. Zdecydujcie, czy jesteście gotowi, aby rozpocząć pracę w ramach coachingu.

Czy jesteś już gotów/gotowa by rozpocząć krótką sesję?

8. Informacje kontaktowe klienta (adres, tel, fax, mail, skype).

Podaj mi swoje dane kontaktowe:

Imię i nazwisko:

Adres zamieszkania:

Telefon:

Mail:

Skype:

9. Diagnoza/sesja demo.

SCHEMAT KONSULTACJI

1. Twój największy ból/problem/wyzwanie.

Pytanie:

- Z czym do mnie przychodzisz?

.....
.....

- Jaki jest Twój największy problem, wyzwanie...?

.....
.....

2. Zdiagnozuj wszelkie przeszłe, obecne i przyszłe koszty materialne i emocjonalne, jakie ponosisz w związku z tym nierozwiązanym problemem.

Pytanie:

- Od jak dawna masz ten problem? Jak długo się ta sytuacja utrzymuje?

.....

- Jakie do tej pory ponosisz materialne, emocjonalne czy zdrowotne koszty w związku z tym?

.....
.....
.....

- Jakie koszty i negatywne skutki poniesiesz w bliższej i dalszej przyszłości, jeśli nie rozwiążesz tego problemu?

.....
.....
.....

- Jakich rozwiązań już próbowałeś?

.....
.....
.....

3. Odkryj CEL i głębsze wartości kryjące się za nim.

Pytania:

- Co chciałbyś w zamian ? Jaki cel chcesz w związku z tym osiągnąć?

.....
.....

- Co byłoby najbardziej satysfakcjonującym efektem naszej wspólnej pracy? Co pragniesz osiągnąć w wyniku coachingu?

.....
.....
.....

- Co Ci da osiągnięcie tego celu? Jakie jeszcze inne korzyści i wartości się za nim kryją?

.....
.....
.....

- Jakie krótko i długofalowe korzyści emocjonalne i materialne da Ci realizacja tego celu? Jaki może mieć to pozytywny wpływ na inne obszary Twego życia?

.....
.....
.....
.....

- Zamknij oczy i wyobraź sobie linię czasu. Przesuń się z punktu DZIŚ do przyszłości ZREALIZOWANY CEL

Gdzie jesteś?

.....
.....

Co widzisz wokół siebie?

.....
.....

Jak wyglądasz?

.....
.....

Kto jest z Tobą?

.....
.....

Co słyszysz w swojej głowie?

.....
.....

Co słyszysz wokół?

.....
.....

Co mówisz do siebie?

.....
.....

Jak myślisz o sobie?

.....
.....

Jakie zapachy i smaki odczuwasz?

.....
.....

Co odczuwasz w ciele?

.....
.....

Co to za odczucie? Gdzie jest zlokalizowane?

.....
.....

Jak bardzo przyjemna jest ta wizja?

.....
.....

Jak się teraz czujesz? Jak bardzo jest Ci dobrze?

.....
.....

Podkreśl jeszcze bardziej wszystkie swoje odczucia, wrażenia i emocje.

Napawaj się tą wizją.

Spójrz teraz z tej perspektywy wstecz do punktu DZIŚ. Jak teraz patrzysz na swój Cel?

.....
.....

Otwórz oczy i wróć do tu i teraz.

Jak się teraz czujesz?

.....
.....

10. Zakończenie sesji coachingu z kluczowym pytaniem. Zadanie domowe i termin następnego spotkania.

Dzięki temu doświadczeniu już wiesz jak atrakcyjna może być przyszłość, kiedy uda Ci się wprowadzić upragnione zmiany i zrealizować swój ambitny cel.

Tak więc wszystko w Twoich rękach. To od Ciebie zależy, czy weźmiesz pełną odpowiedzialność za swoje życie i podejmiesz konkretne działania.

Możesz się poddać, znaleźć sporo wymówek, odkładać na później i zostać w martwym punkcie narzekając na zły los.

Albo możesz chwycić byka za rogi, wziąć wszystko w swoje ręce i podjąć tu i teraz najlepszą słuszną decyzję, że bez względu na wszystko postanawiasz zmienić swój los, poprawić znacząco jakość życia.

Co możesz zrobić już dziś, aby przybliżyć się do realizacji tego Celu?

.....
.....

.....
.....
Mam dla Ciebie pracę domową.

Do czasu naszej kolejnej sesji wypisz kilka swoich mocnych stron, zdolności, które mogą być przydatne w realizacji twego celu.

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)
- i)

Jeśli przyjmujesz właśnie postawę proaktywną to wiedz, że jestem tu by dać ci siłę, wsparcie, inspirację, motywację, wiedzę i energię do działania.

Zapraszam Cię serdecznie do współpracy nad realizacją Twoich najważniejszych celów życiowych.

WEZWANIE DO DZIAŁANIA

Ankieta Pierwszej Konsultacji – Sesja Demo Online

Ankieta Precoachingowa

Ankieta Gotowości do Coachingu

Prześlij mi na maila: coachingdlaciebie@wp.pl

Po zapoznaniu się z nimi skontaktuję się z Tobą i zaproponuję najbardziej odpowiedni pakiet doradczo-coachignowy.

Po uiszczeniu ustalonej płatności prześlę Ci link do strony z dostępem do materiałów.

Tomasz Kołodrowski