

## Przed pierwszą sesją.

### Co to jest coaching?

Coaching to proces – co oznacza że trwa dłuższy czas i pomaga w ogólnych sytuacjach życiowych, pomagając w osiągnięciu zaplanowanych celów. Klient często trafia na coaching bez zdefiniowanego celu, za to wie czego nie chce. Na tej podstawie definiujemy miejsce do jakiego zmierzamy, bo coaching to praca na celach, które są regularnie i mierzone.

Klasyczny coaching to nie konsultacja i szkolenie. Podczas klasycznego coachingu nie otrzymasz gotowych rozwiązań, wiedzy, wyjątkiem jest coaching kryzysowy gdzie pojawiają się elementy psychoedukacji. Jeśli będziesz potrzebować wskazówek otrzymasz je ale tylko wtedy gdy o nie poprosisz. Weźmiesz sobie z nich co Tobie potrzebne.

W naszej pracy zakładamy że masz w sobie potencjał do osiągnięcia wyniku, a osoba coacha pomaga Ci go wydobyć i z niego skorzystać- dlatego słucha, zadaje wnikliwie pytania. Coach pozwala Ci zrozumieć sytuację, inspirować i motywuje do działania, ale nie ponosi odpowiedzialności za efekt.

### Ile razy trzeba się spotykać?

Aby uzyskać zamierzony efekt, sesje powinny być regularne i odbywać się przynajmniej raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie.

### Sesje online

Sesje odbywają się online przez zoom, what's up, skype lub telefon - zatem nie ma znaczenia w jakim miejscu się znajdujesz.

### Przebieg sesji

**Sesja wstępna:** weryfikujemy potrzebę, proponujemy działania, przedstawiamy propozycję jak możemy pracować, akceptujemy warunki i planujemy harmonogram pracy.

**Sesja 1:** Planujemy działania, określamy cel coachingowi, pierwsze zadania

**Kolejne sesje:** Pracujemy zgodnie z założonymi celami, wykonujemy zadania między sesjami i je omawiamy.

**Sesja kończąca:** podsumowujemy zadania i efekt pracy, omawiamy wnioski. Zamykamy proces coachingowi.

## Zasady pracy

1. Sesja odbywa się online za pomocą programu zoom. Link zostaje podany po dokonaniu wpłaty na konto. Do użycia programu nie jest potrzebna żadna instalacja, wystarczy kliknąć w link, jeśli program poprosi o identyfikator i hasło dostępu należy podać to które będzie podane wraz z linkiem do sesji.
2. Warunkiem odbycia sesji jest, po zapisaniu się na nią, wpłata ustalonej kwoty na konto mBank 91 1140 2004 0000 3102 7603 0703. W tytule przelewu prosimy o wpisanie imienia, daty umówionej sesji oraz godziny. Po otrzymaniu wpłaty zostaje wygenerowany link do spotkania i wysłany mailem. Umówiona, a nie opłacona sesja zostaje uznana za anulowaną. Wpłaty należy dokonać najpóźniej 1 dzień przed sesją.
3. Sesja odbywa się 1x1.
4. Podczas pracy obowiązuje zasada zachowania tajemnicy zawodowej- to oznacza że wszystko co jest omawiane podczas pracy pozostaje pomiędzy nami.
5. Do pracy na sesji należy przygotować się: zapewnić sobie spokój i koncentrację. Podczas sesji wyłączamy telefony komórkowe.
6. Nie wyrażam zgody na nagrywanie oraz monitorowanie sesji.
7. Sesja trwa 1 godzinę zegarową. Przedłużenie sesji to koszt 10 PLN za każde dodatkowe 5 minut.
8. Odwołanie sesji może nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed jej datą. W przypadku nie odwołania sesji – uznaje się sesję jako odbytą.
9. W wyjątkowych przypadkach można odwołać sesję w czasie krótszym niż 1 dzień przed i o ile będzie taka możliwość, wówczas zostanie ustalony inny termin.
10. Tylko w wyjątkowych przypadkach gdy coach odwoła sesję w przyczyn wyższych na mniej niż jeden dzień przed sesją, Klient otrzymuje gratisowo dodatkową sesję w wybranym przez siebie terminie.
11. Sesja odbywa się według standardów i etyki Polskiej Izby Coachingu którego jestem członkiem.
12. Obowiązuje nas: uczciwość we współpracy, przejrzystość, poufność, szacunek i autonomia, bezpieczeństwo emocjonalne, informacja zwrotna.
13. Zawsze podczas sesji warto mieć kartkę/ i do notowania i długopis.