
Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Megoldások a jövőből a jelennek
- Ontológiai coaching és
mediáció

Kuróczi Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságtréning

<http://www.acoach.hu>

MEGOLDÁSOK A JÖVŐBŐL A JELENNEK - ONTOLÓGIAI COACHING ÉS MEDIÁCIÓ

KURÓCZI KRISZTINA CIKKE

„Heuréka! Megvan! Rájöttem, mit csináljak!” Milyen jó is lenne így felkiáltani, amikor úgy érezzük, kicsit „elakadt a szekér”, valahogy nem úgy mennek a dolgok, ahogy szeretnénk, akár magánéletünkben, akár karrierünk, munkánk tekintetében. Időnként jó lenne megkérdezni egy kívülállót: szerinted most mit tegyek, merre menjek? Hogyan hozzak ki többet magamból? Hogyan érjem el a célom? Hogyan oldjam meg ezt a problémát? Hogyan rendezzem ezt a kapcsolatomat? Hogyan kommunikáljak úgy, hogy megértsék?

Van, akit megkérdezhetünk, mert az a dolga, hogy ilyenkor értő támogatást nyújtson: ő a coach. A coach nem fogja megoldani senki helyett a problémáját, de segít másképp látni a helyzetet, amivel lehetőséget teremthet a saját megoldás megtalálására. Az ontológiai coach a probléma helyett a megoldásra helyezi a hangsúlyt, így a múltban való keresgélés helyett a tanácsot kérő összes felhasználható energiáját, tapasztalatát, tudását "átirányítja" oda, ahol valóban építő jelleggel hasznosíthatja: a céljai elérésére.

Ehhez először meg kell határozni a célt, azaz azt a kívánatos jövőt, amit szeretnénk megélni.

Lehet ez magánéleti, vagy egy szervezeten belüli, irányulhat arra, hogy a jó még jobb legyen, vagy arra, hogy egy válságszituáció minél előbb és hatékonyabban megoldódjon. Minél nagyobb pontossággal elképzelve, körülírva, folyamatosan fókuszban tartva, hogy mi felé szándékozunk haladni, máris megtettük az első fontos lépést. Ez után a coach segítségével megvizsgáljuk, hogy mit lehet felhasználni abból a rengeteg tapasztalatból, készségből, képességből, tudásból, ami eddig felgyűlt, és a birtokunkban van. A problémák "átkeretezésével" és a meglévő adottságok átstrukturálásával csatarendbe állítjuk a bevezethető lehetőségeket.

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Megoldások a jövőből a jelennek
- Ontológiai coaching és
mediáció

Kuróczy Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

Sokszor az a legnagyobb probléma, hogy haladnak ugyan a dolgok, csörgedezik életünk patakja, mégis elégedetlenek vagyunk, talán magunk sem tudjuk megfogalmazni, miért. Ilyenkor a minőség oldaláról megvizsgálva a tevékenységeket, egyáltalán, az elképzeléseket, amelyeket azokat irányítják, látjuk, hogy van mit javítani. A "minőségi élet", mint célkitűzés, már kisebb változtatásokkal is megközelíthető, hiszen ahogy működésünk rendszerének egy elemét változtatjuk, biztosan változik az egész rendszer is. A kis változások később szemléletmód-változáshoz vezetnek, amellyel folyamatosan kontrollálhatjuk életünket a minőség szempontjából.

A változások területei mindig az egyéntől függenek, és bátran kísérletezhetünk a módszerekkel - lesz, ami beválik, és lesz, ami nem. Utóbbiakat nyugodtan "kidobhatjuk". A folyamatos visszacsatolások, és finomítások során kialakulnak azok a megoldások, amelyek elégedettséget okoznak a változást felvállaló személyben. Ez a cél - hogy a tanácsot kérő jobban érezze magát a találkozó hatására, ill. olyan módszereket tanuljon, amelyek segítségével a későbbiekben önállóan is meg tud birkózni a tervezhető vagy a nem várt feladatokkal, nehézségekkel is.

Ez a képesség a reziliencia, azaz a rugalmas alkalmazkodás képessége, vagy művészete. Az élet minden területén szükségünk van erre a képességre, amely egy fajta ellenálló képességet (állandóság) és rugalmasságot (mozgékonyág) feltételez egy időben.

Az onotológia coaching (és mediáció) módszertanát Dr. Kollár József és Dr. Kollárné Déri Krisztina dolgozta ki, több tudományág és a saját coaching gyakorlat tapasztalatait ötvözve. Az ontológiai mediáció is a működés vizsgálatával foglalkozik, de itt több személy, vagy csoport között létrejött válságszituáció megoldása a feladat. Ha a közvetlen kommunikáció nem tudja áthidalni a személyek, csoportok közötti (érdek)ellentéteket, egy külső, minden szempontból független mediátor egy lehetséges

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

Megoldások a jövőből a jelennek
- Ontológiai coaching és
mediáció

Kuróczi Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Boldogságréning

<http://www.acoach.hu>

csatornát jelenthet a szempontok tisztázáshoz.

Az érzelmi befolyásoltság sokszor háttérbe szorítja az ésszerű érveket, és megnehezíti, időnként lehetetlenné teszi, hogy a másik fél szempontjait is figyelembe vegyük. Ilyen helyzetben a külső megfigyelő (mediátor) irányításával gyors, és a felek számára elfogadható eredményt, azaz megegyezést érhetünk el.

Cégek esetében a költség- és időhatékonyság mellett fontos szempont a cégen belüli kommunikációs folyamatok mielőbbi visszaállítása, ill. a cégről kialakult pozitív kép védelme.

Mind a coaching, mind a mediáció a gondolkodásmód tágításának, frissítésének lehetőségei, melyek újra lendületet adnak az akár egy személyben, vagy a személyek, csoportok közötti elakadások rendezésének, a mindenki számára elégedettséget adó továbblépésnek.

Kuróczi Krisztina, Coach Műhely

kuroczi.krisztina@gmail.com