

# Lidergoa eta coaching-a



Jarraibideak

Formakuntza

Terapia

# ZER DA COACHING-A?

Aholkularitza

Ikaskuntza

Mentoring-a

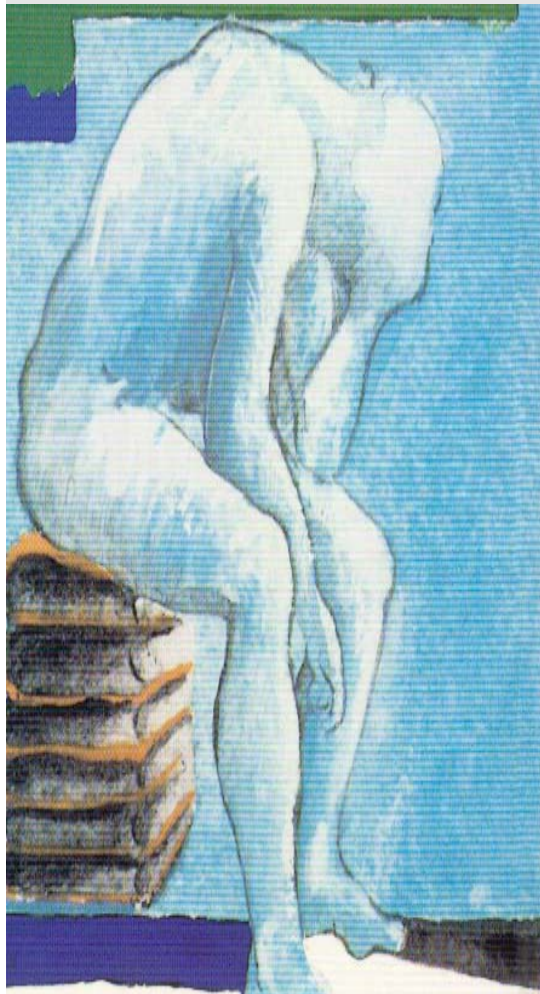
## Zer da coaching-a

Coaching-a **sortze prozesua** da:  
oraina aztertu eta geroa diseinatu.

Norberaren ikaste prozesuaz **jabetzea** lortzen du  
ekinaren bitartez.

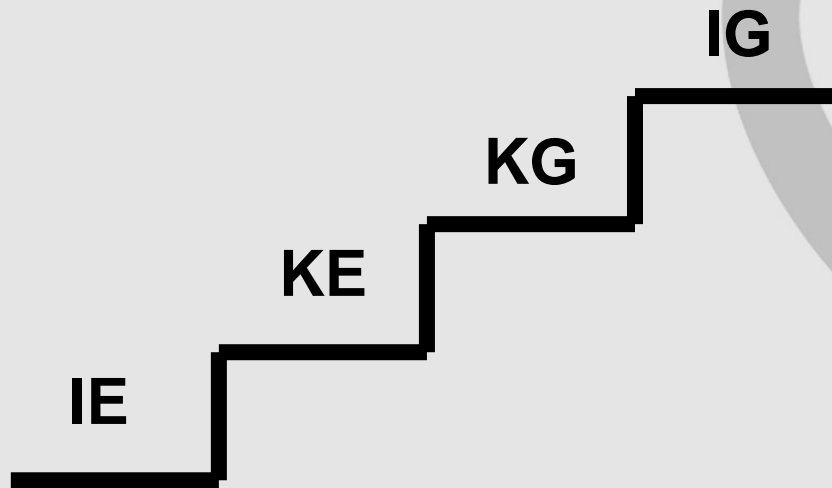


# Zer da coaching-a



- Esperientzietatik jazotako ikaskuntza
- Ikuspuntu kritikoarekin atzera begiratu, hausnartu.
- Kontrastatu beharreko galderak egin eta hipotesiak planteatu.
- Sentimenduak eta intuizioa.
- Beste pertsona batzuekin hausnartu.

**JABETU: IKASKUNTZA PROZESUA**



*Entzuten dena ahaztu egiten da,  
ikusitakoa gogoratu,  
eta EGINDAKOA IKASI*

## Coaching-aren helburuak:

Pertsonengan, aurrera egiteko gaitasuna areagotu.

-Kontzientzia areagotu

-Akzioa areagotu

-Erantzukizuna areagotu



Coaching-aren oinarriak:

Coaching-aren oinarriak:

-**Helburuak**: nahi duzunean zentratu eta nola lortu behar duzun.

-**Baloreak**: zuretzat zer den garrantzitsua jakin eta horren arabera lortu helburuak

- **sinesmenak/usteak**: sinesmen mugatzaileak zalantzan jarri eta positiboak nagusitu

Zer da nahi duzuna?





Zentzuaren bila



**zentzua bilatzea** da denoi  
motibatzen gaituena (Victor  
Frankl).

Egiten dugunaren zentzuak  
eramanten gaitu  
**konpromezura.**



Mapa zabaltzen

**Ez dugu begiekin ikusten, burmuinarekin baino**





**ENTZUTEA MAPA ZABALTZEKO**

Erantzuna beti dago barruan.

Coach-aren lana:

- ez du erantzunik ematen
- ez du zer egin behar den esaten
- ez du juzgatzen
- esploratzen laguntzen du
- norberaren mapa zabaltzen laguntzen du (esperientzia, bizipenak, sentimenduak landuz)



## Metodoaren oinarriak: PNL

- *Bakoitzak, behar dituen bitartekoak ditu edo lortzeko moduan dago.*
- *Egoera guztietan, bakoitzak ahal duenik eta onena aukeratzen du*
- *Jarduerak, zertarakoa dauka*
- *Ulertu nahi baduzu, ekin*

### **GROW** eredua:

**Goal:** helburu zehatzak identifikatu (azkenak, eginkizunekoak eta prozesukoak)

**Reality:** gaur egungo egoera aztertu, intelektual, emozional eta sozialki eta helburuak lortzeari nola eragiten dion.

**Options:** erabakitzera motibatu, aukeratzera, akziora bideratu galderen bitartez.

**Will:** akzioaren aukeraketa eta planifikazioa, eman beharreko urratsen identifikazioa, oztopoak, laguntzak, bitartekoak, ... eta egiteko nahia.

**Nola landu erakundeetan**



**NOLA USTARTZEN DA HAU ENPRESA  
MUNDUAREKIN?**

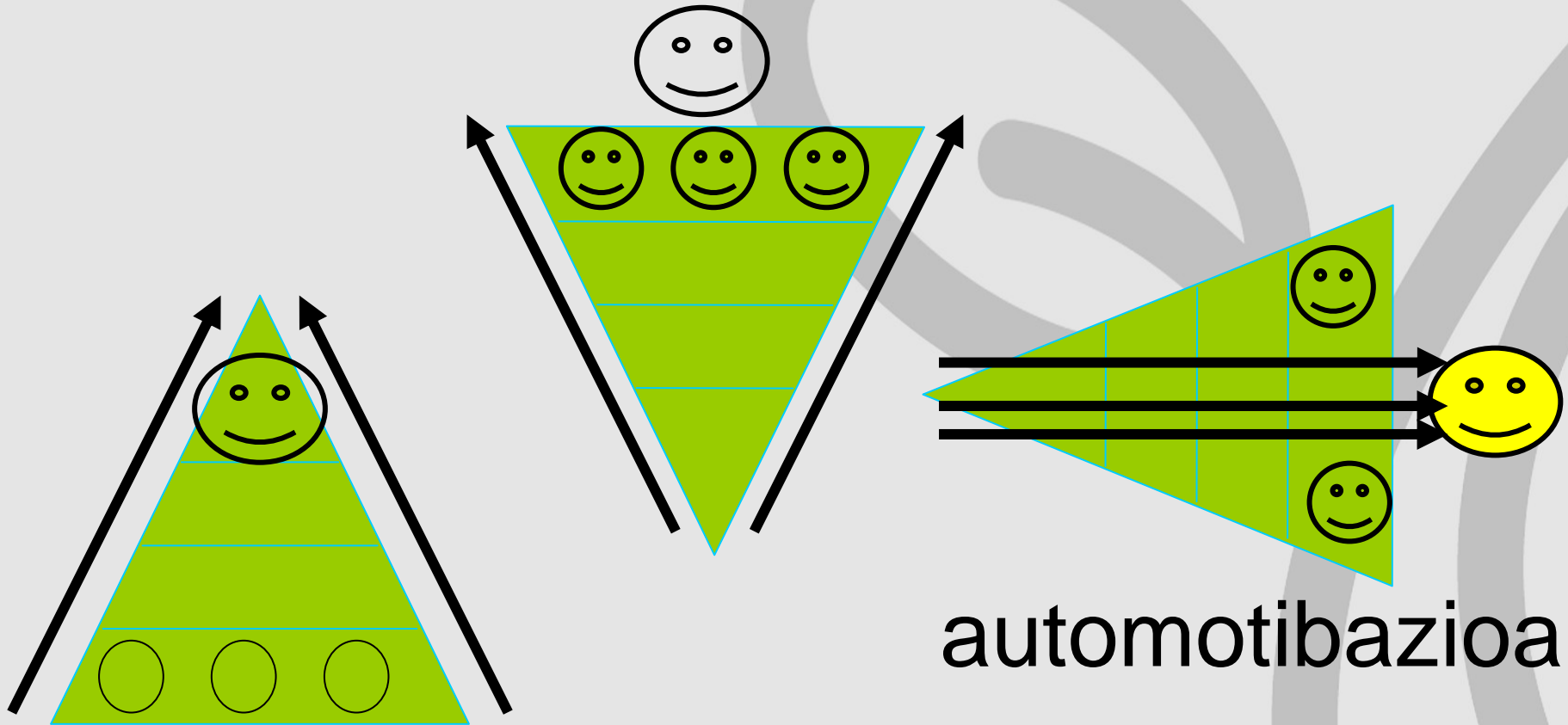
### Pertsonak ongizatea eta zorientasuna nahi dugu, lanean eta lanetik kanpo (zentzua)



Aginte formalak daukan eragiteko gaitasuna zalantzan dago

Aurreko balore, sinesmen eta eskema kulturala zalantzan jartzen da

Motibatu egin behar da!



Motibatu?

automotibazioa

## Nola landu erakundeetan

Erakundea, "autonomia arduratsua garatzeko espazioa bilakatu behar da, hazteko eta ongizate gehiago lortzeko aukera bat"





## Aldaketa

Lidergo estiloan: "kapataz" dimentsioa gainditu

Pertsonengan: menpekotasun harremanetik irten

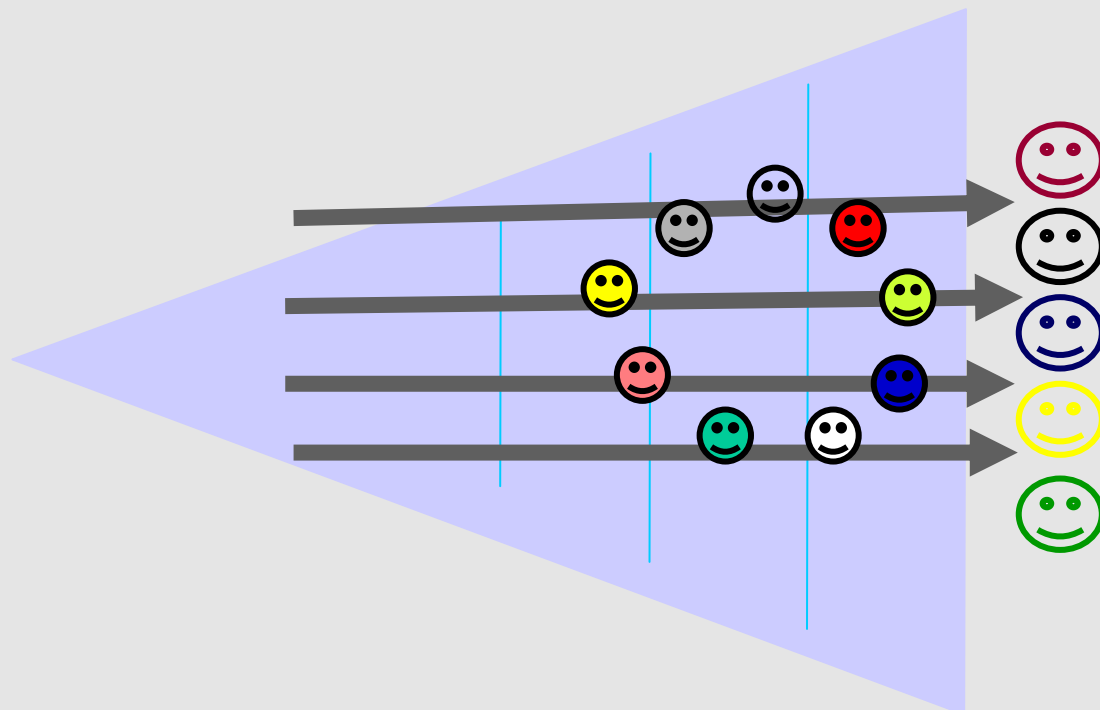
Baloreetan:

Hutsegitearen zilegitasuna defendatu, ikasteko, berritzeko, hazteko aukera bezala.

Beldurraren emozionaltasuna kudeatu. Konfiantzan oinarritutako harremanak sortu, kudeatu eta hau zerk zapuzten duen jakin.

## Nola landu erakundeetan

Lankidetzaz areagotu, zeharkako harremanak bultzatuaz (maila jerarkikoaz haratago); aginte formalean baino, komunikazio eraginkorrean oinarritutako harremanak.



Lidergoa:

emozionalki konektatzeko gaitasuna

harremana, komunikazioa

elkarri eragiteko gaitasuna

erabaki bat, aukera bat



## Nola landu erakundeetan

Pertsonekin konektatu eta hauengandik hurbil egotea ERABAKITZEN dutenak lider izatea erabakitzen dute. Badakite pertsonak direla ideiak errealitate bihurtzen dituztenak, eta ilusioa eta gogo argia duten pertsonak bakarrik lortuko dutela. Hauek, aurkitu dute egiten dutenaren zentzua.

Era berean, lider izatea aukeratu duenak, bere lidergoaren zentzua zein den bilatzearen erantzukizuna onartzea aukeratu du.

Coaching-a, emozioen munduan  
sartzea da

“Zer da **nahi** duzuna?”

***“Gaitasun emozionalak ongi garatuta dituzten pertsonak asebetek sentituko dira eta beraien bizitzan efikazak izateko probabilitate gehiago izango dituzte, baita beraien emankortasunean positiboki eragingo duten ohiturak menperatu ere; baina, bizitza emozionalean ordena mantentzeko gai ez diren pertsonak, aldian aldiko gatazkak libratuko dituzte eta ez dira lanean kontzentratzeko eta argitasunez pentsatzeko gai izango.”***

***(Daniel Goleman)***



**Coaching-a eta  
lidergoa:**

- 1.- Lidergo gaitasunak areagotzeko  
(kanpoko coach batekin)**
- 2.- Liderra coach bezala**

# Coaching-a lidergo "emozionala" lantzeko

## GAITASUN PERTSONALAK

(neure buruari lagundu)

Norberaren ezagutza

**Automotibazioa**

Autoerregulazioa

## GAITASUN INTERPERTSONALAK

(besteei lagundu)

Trebetasun

sozialak

(komunikazioa)

Coaching-aren bitartez, automotibazioa landu:

## 1. Proaktibitatea.

- Aukeratzea aukeratu
- Haserrealdi gutxiago eta umore gehiago
- Arreta gunea aldatu
- Autoerregulazioa
- Autoefikazia
- Norbera baino haratago joan

## 2. Jarduera: ekintzetara pasatu.



## Egitura

- Lehen kontaktua
- Saio esploratorioa
- Konfidentzialtasun hitzarmena
- Saioen egitura



## -Saioen egitura:

giroa sortu, zertarakoa zehaztu, egungo egoera, informazioa jazo, konzientziaztea, helburuak argitu, alternatibak bilatu, konfort gunetik atera, konpromisoa indartu, ebaluazio irizpideak jarri, nola jarraitu zehaztu.





**Konfort gunetik atera**





**Ausartzea erabaki!!**



**eskerrik asko**