



# **Kako uspješno upravljati svojim životom?**

22 isprobana self-coaching alata

**Autori: Laura Komócsin PCC**

**Emeše Dora Nagy**

**2018**

# **SADRŽAJ**

<b>SADRŽAJ .....</b>	<b>2</b>
<b>UVOD .....</b>	<b>3</b>
<b>O AUTORIMA .....</b>	<b>3</b>
<b>DIJAGNOZA.....</b>	<b>5</b>
I. Johari prozor .....	5
II. SWOT - analiza.....	6
III. Krivulja sreće i uspjeha .....	7
IV. Dnevnik aktivnosti.....	8
V. Stara kuća / Nova kuća.....	10
<b>SMJER.....</b>	<b>12</b>
I. SMART Cilj.....	12
II. Pozitivna vizualizacija .....	13
III. Kotač za hrčke .....	14
IV. Kreativno pisanje .....	16
<b>ALTERNATIVE .....</b>	<b>18</b>
I. Enciklopedija.....	18
II. Uzor .....	20
III. Savjetnik .....	21
<b>ODLUKA .....</b>	<b>22</b>
I. Tetra lemma .....	22
II. Preduvjeti i očekivanja.....	22
III. Akcijski plan .....	23
<b>PRIMJENA .....</b>	<b>24</b>
I. Dobitak-gubitak .....	24
II. Popis pobjeda.....	25
III. Samoograničavajuća uvjerenja .....	25
IV. Kante i baloni .....	26
V. eMAP .....	27
<b>ZATVARANJE .....</b>	<b>29</b>
I. Pouke .....	29
II. Proslava .....	29
<b>Dodatne informacije:.....</b>	<b>30</b>

# UVOD

Coaching proces obično uključuje dvije osobe: coacha koji, kao vanjska osoba, podržava svog klijenta – coachee – da postigne svoje ciljeve. Coach ne rješava probleme klijenta, već ima funkciju katalizatora u procesu transformacije klijenta. Coach to postiže postavljajući moćna pitanja i koristeći coaching tehnike tako da klijent pronađe svoje vlastito rješenje. Pomoć vanjskog, neovisnog stručnjaka koji ujedno i motivira je poželjna, ali nije nužna: možemo i sami koristiti coaching alate za self-coaching.

U ovoj e-knjizi predstavljamo korake coaching modela DIADAL, koji su dizajnirale Laura Komócsin i Nikoletta Benedek. Svako slovo DIADAL-a (POBJEDA) se odnosi na 6 faza coaching procesa: Dijagnoza, Smjer, Alternative, Odluka, Primjena, Završetak. U fazi **Dijagnoze** definiramo odakle krećemo, koji su naši trenutni izazovi. U fazi definiranja **Smjera** identificiramo cilj koji želimo postići te nakon toga prikupljamo **Alternative** za moguća rješenja. U fazi **Odluke** izabrat ćemo jednu ideju iz alternativa i radimo plan za **Primjenu** ideje. **Zatvaranjem** coaching procesa slavimo postignuće. U svakoj fazi možemo koristiti brojne coaching alate. Laura Komócsin u svojoj knjizi „[Toolful Coach](#)“ predstavlja 150 coaching alata. Od njih smo izabrali 22, koje možemo efikasno koristiti za self-coaching. Svaki od tih alata smo isprobali i mi pa ćete u ovoj knjizi pronaći i naša iskustva.

# O AUTORIMA

## Laura Komócsin, PCC

Više godina radila je kao savjetnik u tvrtki Accenture, a od 2003. godine se profesionalno bavi poslovnim treninzima i poslovnim coachingom. Njezini klijenti su iz velikih poznatih tvrtki u Mađarskoj, kao što su Ericsson, IBM, Erste Bank, Raiffeisen Bank, Pepsi, Spar, Unilever, Deichmann. Laura je bila uključena u popis 25 najuspješnijih poslovnih žena u Mađarskoj 2010. godine.

Laura je osnivač tvrtke [Business Coach Kft.](#), koja je postala najpoznatija trener i coaching tvrtka u Mađarskoj.

## **Emeše Dora Nagy**

Prvi coach certifikat dobila je 2008.g. Završila je Executive coach program u SAD-u 2014. g. koji je certificiran od strane Međunarodne coach federacije (ICF). 14 godina je radila u OTP Grupi u Mađarskoj i u Hrvatskoj na raznim funkcijama i dobila C-level iskustvo upravljujući s 350+ osoba u tri zemlje. Emešin glavni fokus je razvoj menadžmenta gdje može kombinirati svoje iskustvo vodstva i metodologiju coachinga koja je usmjerena na rješenje (Solution focused coaching).

Emeše živi u Zagrebu od 2005 g. i osnivač je tvrtke [Efekt leptira d.o.o.](#), koja se bavi poslovnim coachingom, savjetovanjem i treninzima te je član [Hrvatske Udruge za Coaching](#).

# DIJAGNOZA

Faza dijagnoze je potrebna da možemo točno identificirati naš izazov. To nije toliko jednostavno kako se čini. Često smo toliko uronjeni u naše probleme da se teško možemo vidjeti objektivno i cijelovito. Alati dijagnoze će nam pomoći da bolje vidimo našu situaciju i sebe. Može čak ispasti da moramo riješiti nešto sasvim drugo od onoga što smo prije mislili.

## I. Johari prozor

Johari prozor je alat s kojim se možemo bolje upoznati i čak povećati svoje samopouzdanje. Dvojica američkih psihologa, Joseph Luft i Harry Ingham su kreirali ovaj alat 1955. godine, kako bi pomogli ljudima razumjeti njihov odnos sa sobom i s drugima. Prikupili su 55 pozitivnih ili neutralnih karakteristika (ambiciozni, osjetljivi, ekstrovertirani, introvertirani ...). Među svim ovim karakteristikama trebamo odabrat 5, za koje smatramo da su najkarakterističnije za nas. Nakon toga, šaljemo test 5 osobama koje poznajemo i zamolimo ih da izaberu 5 karakteristika za koje misle da najbolje opisuju našu osobnost.

Johari prozor sastoji se od 4 dijela: poznati i nepoznati dijelovi za nas, poznati i nepoznati dijelovi za druge.

Za «mene»

Za druge osobe	Poznato	Nepoznato
Poznato	Arena	Slijep
Nepoznato	Zatvoren	Mračno

1. tablica – Johari prozor

*Arena:* Tu su karakteristike, koje vidimo, znamo i drugi ih vide. Što je ovaj dio širi to bolje poznajemo sebe.

*Slijep:* Tu imamo naše slike mrlje, karakteristike, koje drugi vide, ali mi ih nismo svjesni. Na primjer, naši prijatelji smatraju da smo kreativni, ali mi to nismo ni primijetili. Snaga Johari

prozora je da možemo upoznati ove naše skrivene talente i to nam može otvoriti mogućnosti koje nismo razmatrali prije.

*Zatvoren:* Tu su naše tajne karakteristike, koje mi poznajemo, ali ih drugi oko nas nisu primijetili. Ako tu imamo više karakteristika, moramo raditi na tome da i druge osobe to vide. Nećemo imati koristi od toga da smo precizni, fleksibilni ako nitko to ne zna o nama.

*Mračno:* Tu su karakteristike koje ni mi, ni drugi ne poznajemo.

### **Moje iskustvo (Emeše)**

Kada sam koristila Johari prozor bilo mi je teško izabrati samo 5 karakteristika. Čitajući povratnu informaciju od kolega i prijatelja iznenadila sam se da me smatraju brižnom osobom koja voli pomoći i dati, budući da sam prije par godina na jednom drugom testu dobila rezultat da ne brinem dovoljno za druge. Drago mi je da sam u međuvremenu uspjela pronaći zdraviji balans. Bilo je zanimljivo vidjeti, kako me prijatelji i kolege opisuju na drugi način, ali su svi naveli da sam pouzdana. Koristeći Johari prozor razumjela sam kolike resurse imam te da trebam raditi na tome da i druge osobe vide koliko sam organizirana.

### **Moje iskustvo (Laura)**

Prije nekoliko godina smo napravili online Johari test za naše klijente, jer smo upoznali lidere koji su imali potrebu za pojačavanjem samopouzdanja. Kada sam test ispunila i ja, veselila sam se vidjeti kakve pozitivne karakteristike su označili moji poznanici. Rezultat sam isprintala te sam ga kasnije, na „lošijim danima”, pogledala da malo napunim svoje baterije.

## **II. SWOT - analiza**

Ovaj alat je jako poznat u poslovnom životu, ali može biti koristan i u privatnom. Alatom možemo pregledati sve što nam pomaže ili nas ograničava da postignemo naše ciljeve. Možemo koristiti SWOT analizu u fazi Dijagnoze i u fazi Smjera.

*Snage:* Ovo su naši unutarnji resursi, naše karakteristike, sposobnosti, vještine koje već imamo na raspolaganju da možemo postići naš cilj: ustrajnost, motivacija, znanje, iskustvo, itd.

*Slabosti:* Ove su naše unutarnje prepreke, kočnice, koje nas sprečavaju u postizanju cilja: strahovi, brige, negativno povjerenje u vezi sa sobom, nedostatak samopouzdanja, itd.

	<i>Pozitivno</i>	<i>Negativno</i>
<i>Unutarnji</i>	<b>Snage</b>	<b>Slabosti</b>
<i>Vanjski</i>	<b>Prilike</b>	<b>Opasnosti</b>

2. tablica – SWOT analiza

*Prilike:* Sve vanjske okolnosti, koje nam pomažu da postignemo naš cilj: novac, veze, tečaj, itd.

*Opasnosti:* Vanjske prepreke, koje nam prijete da postignemo naš cilj: nedostatak novaca, neprijatelji.

### Moje iskustvo (Emeše)

SWOT analiza mi je zapravo pokazala da imam puno Snaga i Prilika, što mi je pomoglo da napravim određene korake za koje prije nisam imala hrabrosti. Ugodno sam se iznenadila koliko je taj korak bio lagan i uspješan i sad mi je žao da ga nisam probala napraviti prije.

Kada sam prikupljala i vagala Opasnosti, primijetila sam da ih zapravo ima malo i potencijalni gubitak nije veliki.

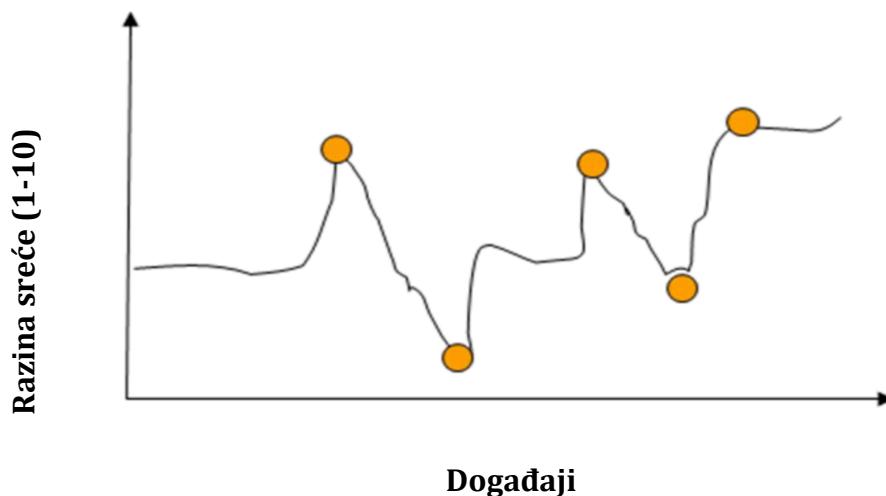
## III. Krivulja sreće i uspjeha

Kad imamo zastoje u životu, isplati se pogledati, u kojim trenucima smo sretni i uspješni i što je razlog naših najboljih / najgorih trenutaka.

Prikupljamo najvažnije trenutke jednog perioda našeg života: mogu biti miljokazi u zadnjih 5 ili 10 godina, ali možemo izabrati i važnije događaje jednog tjedna ili dana. Događaje ili miljokaze stavljamo na horizontalnu os, a na vertikalnu razinu naše sreće od 0 do 10 (najsretniji). Na grafikonu označimo, kad se koliko osjećamo sretno u određenim trenucima i povežemo točke s linijom. Dobit ćemo jednu krivulju koja pokazuje kako se promjenila razina naše sreće u tom razdoblju. Ali s tim još nismo završili. Moramo razumjeti, zašto je trojka

jedan trenutak, a desetka drugi? Kad ih analiziramo jedan po jedan, vidjet ćemo, što nam je potrebno da se osjećamo sretniji.

Ovaj alat možemo koristiti specifično za jedan predmet. Na primjer, kad imamo dileme u vezi s karijerom, možemo na ovaj način pregledati naše poslovne trenutke ili ako imamo zastoj u privatnom životu, možemo nabrojati naše miljokaze da vidimo, kad smo bili sretni do sada.



1. slika – Krivulja sreće i uspjeha

## IV. Dnevnik aktivnosti

Dnevnik je jedan od najčešće korištenih coaching alata, s kojim zapravo razmatramo sebe. Kad imamo jedan ponavljajući problem, isplati se pratiti sebe tijekom par sati, dana ili čak tijekom cijelog tjedna. Izuzetno je dobar alat protiv loših navika i u slučaju problema s upravljanjem vremenom. Naprimjer, kad psujemo ili kad ne možemo nekome reci „ne”, vodeći dnevnik možemo razumjeti u kojim situacijama se javlja ovakvo ponašanje i tako možemo prepoznati okidač ponašanja. U slučaju kad ne možemo poštivati rokove, možemo pisati po satu, što smo radili u tom razdoblju i razumjet ćemo kako smo potrošili naše vrijeme.

Poboljšana verzija ovog alata je dnevnik djelatnosti-aktivnosti. U jednoj tablici svakih sat vremena zabilježimo što radimo, koliko nas to veseli i koliko smo bili aktivni kad smo to radili. Možemo koristiti skalu od 1 do 10. Krajem dana vidjet ćemo, koji su bili naši najaktivniji

periodi i u skladu s tim možemo planirati bitne zadatke. Također će biti jasno, koji nas zadaci vesele, što može biti vrlo bitno ako planiramo promjenu karijere.

	Djelatnost	Aktivnost	Veselje
9:00 – 9:30	Odgovori na e-mailove	10	2
9:30 – 10:00	Priprema za sastanak	8	4
10:00 – 11:00	Uspješan sastanak s bitnim klijentom	10	10
11:00 – 12:00	Administracija i ostali zadaci nakon sastanka	4	4
12:00 – 13:00	Poslovni ručak s kolegama	8	10
13:00 – 14:00	Pozitivni evaluacijski razgovor s kolegom	10	10
14:00 – 15:00	Negativni evaluacijski razgovor s kolegom	8	1
15:00 – 16:00	Administracija	2	2

3. tablica – Dnevnik djelatnosti-aktivnosti

### Moje iskustvo (Emeše)

Koristila sam ovaj alat jer sam primijetila da u nekim trenucima gubim fokus, postajem manje efikasna i energetična. Počela sam svakih pola sata bilježiti djelatnosti, moju razinu aktivnosti i veselje na skali 1-10. Vođenjem dnevnika postalo mi je jasno da postepeno gubim energiju kod zadataka u kojima ne uživam i postanem aktivnija kad radim zadatke koji me napune energijom, kao npr. razgovori.

Kad sam to razumjela, počela sam organizirati moje zadatke tako da preko dana imam više puta priliku napuniti svoju bateriju s razgovorima. Tako se nisam umorila toliko da više nisam imala želju raditi ništa.

### Moje iskustvo (Laura)

Ovaj alat koristim svaki put kad sam bolesna. Srećom, to nije često, ali kad se događa, smatram da je to znak da radim stvari koje ne bih trebala. Godinama sam vjerovala da DIADAL tehniku mogu predavati samo ja na coaching edukacijama. Vjerovala sam da sam nezamjenljiva. U jednoj godini sam imala herpes gbla, s temperaturom od 39°C i nisam mogla pričati. Očito nisam bila u stanju da držim edukaciju i zamolila sam kolegicu, koja je odličan coach. Bila sam iznenadena da je dobila jako dobre ocjene od sudionika. Od tog dana sam uspjela delegirati puno više zadatka što je neophodno za zdravi balans privatnog i poslovnog života.

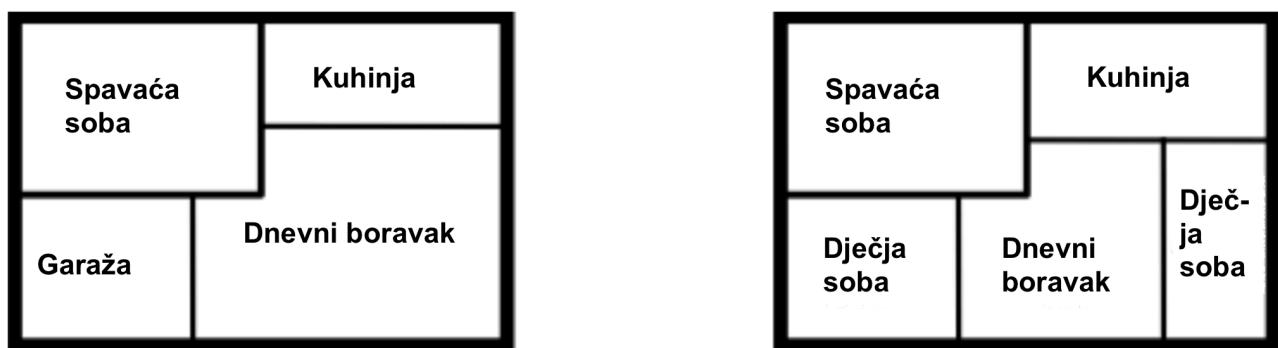
## V. Stara kuća / Nova kuća

Ovaj alat je vrlo koristan u slučaju neravnoteže poslovnog i privatnog života, ali ga možemo koristiti u svakoj situaciji kad nismo zadovoljni s trenutnom situacijom i želimo ju promijeniti.

Kao prvo, moramo crtati plan kuće, gdje prostori simboliziraju određeni aspekt našeg života. Dnevni boravak može simbolizirati susrete s rođinom i prijateljima, kupaona naše vrijeme za sebe, spavaća soba našu vezu, radna soba posao. Možemo crtati i ostale prostore kao što su kuhinja, terasa, dječja soba – sve što želimo. Cijela kuća imat će 100 m<sup>2</sup>. Planirat ćemo da svaki prostor bude toliko velik, koliko prostora trenutno zauzima u našem životu.

Kao sljedeći korak, planirat ćemo novu kuću, koja pokazuje stanje za 5 godina. Ako nismo zadovoljni sa starim planom, možemo promijeniti prostore tako da premjestimo zidove. Ukupna veličina kuće neće se promijeniti, dakle trebamo odlučiti, koji prostor ćemo smanjiti da možemo naći mjesta za nešto drugo. Na primjer, možemo od dijela radne sobe napraviti dječju sobu.

Ovaj alat možemo koristiti i na takav način da odvojimo privatni život i posao. Crtamo kuću na kat, gdje prizemlje predstavlja karijeru, a kat je privatni život. Ovako malo detaljnije možemo razmišljati što želimo na svakom katu. Na primjer, ako je u staroj kući preveliki ured i premala soba za sastanke, a želimo više suradnje, možemo u novoj kući crtati veću sobu za sastanak. Alternativno, ako u privatnom životu previše vremena trošimo za obitelj, a premalo za prijatelje, možemo i to rebalansirati.



2. slika – Stara kuća / Nova kuća

### **Moje iskustvo (Emeše)**

Primijetila sam da najveći dio moje stare kuće zauzima dječja soba (djeca), kuhinja (kućni poslovi) i ured (posao) što je prirodno jer su djeca još mala. U novoj kući već sam rebalansirala prostore da i dnevna soba (prijatelji) i spavaća soba (MM) budu naglašenije. Iako je rebalansiranje organski proces kako djeca rastu, odlučila sam obratiti pažnju na to da im potičem samostalnost. Također sam im odlučila pomoći da imaju jaču vezu sa susjedovom djecom kako bi kasnije izašli van s njima pa će time dječja soba biti još manja. Još trebam razmisliti kako mogu smanjiti ured i možda ubaciti malu garažu (putovanje).

# **SMJER**

U ovoj fazi definiramo ciljeve. Bitno je da izgovorimo i napišemo što želimo postići, inače ćemo lagano izgubiti naš cilj iz vida. Možemo sanjati o boljem radnom mjestu, o boljoj vezi, o većoj kući, ali to će ostati samo san dok ne počnemo djelovati u tom smjeru. Nije dovoljno da nađemo smjer, ako ne krenemo tim putem. Srećom postoje brojni self-coaching alati koji nam pomažu da želje pretvorimo u ciljeve, a snove u akcije.

## **I. SMART Cilj**

SMART je vrlo poznat akronim. Svaki naš cilj mora biti SMART:

**S – Specifičan:** Naš cilj mora biti konkretni i krojen na nas. „Želim biti sretna“ je previše općenit cilj i neće nas motivirati. Cilj „Želim biti imenovana na sljedeću razinu na mom radnom mjestu“ je već specifičan.

**M – Mjerljiv:** U cilju mora biti neki broj: koliko kg želim izgubiti, koliko novaca želimo zaraditi, koliko klijenata ćemo imati. Postoje ciljevi kad ne možemo ovako lagano definirati neki broj, ali je i dalje poželjno. Ovako će nam biti lakše kontrolirati, jesmo li postigli cilj i daje nam dodatnu motivaciju. Na primjer, ako želimo poboljšati naš brak, možemo definirati, koliko puta tjedno želimo izlaziti.

**A – Achievable (moguće ga je postići):** Moramo postaviti takav cilj da postanemo oduševljeni čak i kad čitamo taj cilj, koji nam je privlačan. Pazite da cilj bude izazov, ali da ne postavite „letvicu“ previsoko, jer će vas to demotivirati i biti uzrok frustracija.

**R- Realan:** Bitno je da možemo postići naš cilj. Ovo ne znači da moramo postaviti cilj jako oprezno. Smijemo i trebamo sanjati nešto veliko, ali trebamo i paziti da moramo imati utjecaj na ishod. Vjerojatno nećemo biti šampioni u nekom sportu, ako se još nismo ni bavili s tim sportom, ali možemo napraviti veliki korak u karijeri ako smo odlučni i pripremljeni.

**T- timed (vremenski određen):** Jedan od najsnažnijih motivatora je ROK. Trebamo postaviti određeni rok. Bitno je da ne bude nerealan da ne počinjemo paničariti. Može nas dodatno motivirati kad rok vizualiziramo. Na primjer ako želimo nešto realizirati do ljeta onda se vizualiziramo kako slavimo naš uspjeh na suncu uz more.

Specifičan	Da li je MOJ cilj?
Mjerljiv	Kako ga je moguće kvantificirati?
Achievable (moguće ga je postići)	Da li je dovoljno atraktivan da ga postižem?
Realan	Moguće ga je postići?
Timed (Vremenski određen)	Kad?

4. tablica – SMART cilj

### Moje iskustvo (Emeše)

Već 12 godina mi je jasno da se želim baviti coachingom, međutim dugo nisam imala jasnú viziju kako i s kojim rokovima. Kad sam definirala specifične mjerljive ciljeve koje sam napisala na papir osjetila sam da ih je moguće postići i da je kontrola kod mene. Više se ne mogu povući jer sam se dogovorila sa sobom što je moj cilj i jasno vidim potrebne korake. Svaki dan napravim barem jedan mali korak prema svojem cilju.

## II. Pozitivna vizualizacija

Naš mozak ne može razlikovati između sjećanja i zamišljanja. Kad zamislimo da smo na moru, da čujemo glas valova, da osjećamo miris mora i dodir sunca na našoj koži, izlučujemo isti hormon kao kad smo stvarno na moru. Točno zbog toga je pozitivna vizualizacija vrlo efikasan self-coaching alat. Zamislimo kako će biti kad već postignemo naš cilj. Koristimo sva naša osjetila! Što čujemo? Što vidimo? Što osjećamo na našoj koži? Koje mirise osjećamo? Koje ukuse? Što detaljnije zamislimo poželjnu situaciju, to ćemo imati jači utjecaj. Ako već jednom i u našim mislima doživimo uspjeh, bit će značajno lakše napraviti potrebne korake svaki dan, jer smo svjesni, što će biti naša nagrada kad realiziramo naš cilj.

Vid	Vidim plavu boju mora i valove
Sluh	Čujem zvuk valova i vrisak galebova
Dodir	Osjećam kako sunce grije moju kožu, pijesak po stopalu i kamenje ispod ručnika
Miris	Osjećam miris algi
Okus	Osjećam slani okus vode

5. tablica – Osjetila

### **Moje iskustvo (Emeše)**

Ugodno sam sjela na kauč i zamislila jedan obiteljski dan za 5 godina. Bilo mi je čudno i teško sam mogla zamisliti detalje kako pijem kavu i tko što radi ujutro. Kasnije je sve postalo lakše. Razumjela sam što zapravo želim. Vizualizacija mi je pomogla da u cijelom tijelu osjetim koliko mi je važno i privlačno da postignem svoj cilj.

### **Moje iskustvo (Laura)**

Godinama prije, kad smo osnovali Business Coach Kft. iznajmili smo jedan mali ured u Aveniji Váci u Budimpešti i nismo imali zaposlenike. Jedne večeri veselo sam se vratila kući s jednog koncerta i nisam mogla zaspati pa sam počela pisati svoju viziju na papir, gdje želim biti sa svojom tvrtkom za 10 godina. Već sam tada poznavala alat pozitivne vizualizacije, zato sam probala definirati sa svakim svojim osjetilom što će osjetiti. Pisala sam na papir da sam u našem uredu na Aveniji Andrásy i s terase imam pogled na Trga Junaka, osjećam miris kave koju kuha moja asistentica i miris ljiljana na stolu, dok potpisujem ugovor sa ženstvenom, ali ozbiljnom olovkom te čujem veseli razgovor kolega iz susjedne sobe.

Drugi dan sam pročitala članovima tima što sam pisala i oni su se samo nasmijali. Nije mi se dopalo. Par dana kasnije razgovarala sam s direktorom jedne banke na Aveniji Andrásy. Napomenuo je da zbog krize moraju iznajmljivati urede. Očekivala sam da će najam biti nerealno visok, ali smo na kraju ured dobili za istu cijenu koju smo plaćali na Aveniji Váci. Sljedeći mjesec smo se uselili.

## **III. Kotač za hrčke**

Jedan od najtežih zadataka je da pronađemo balans u našem životu: da točno toliko vremena i energije trošimo za posao, za naš hobi i za našu obitelj, koliko je potrebno da se osjetimo dobro. Iako nije realno očekivati da sve uvijek bude harmonično, ako dugoročno zanemarimo bitne stvari to će imati svoje ozbiljne posljedice. Možemo koristiti alat „Kotač za hrčke“ da razumijemo, koje područje u našem životu trebamo više naglasiti.

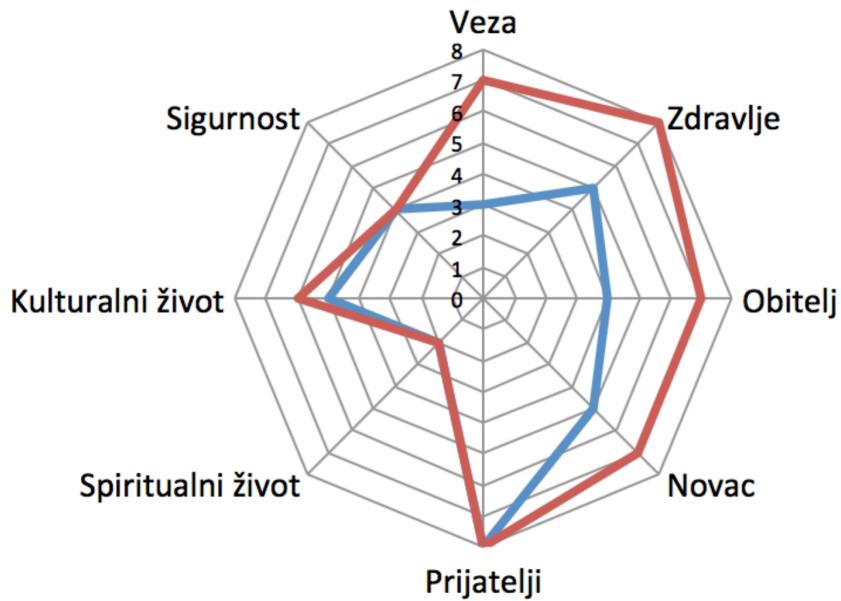
Crtamo jedan krug i podijelimo ga na 8 jednakih kružnih isječaka. Izabrat ćemo 8 važnih područja iz našeg života, kao na primjer obitelj, zdravlje, prijatelji, duhovni život, posao, hobi, učenje, prihodi, sport, putovanje. Može biti bilo što uz uvjet da nam je to područje bitno. Izvan kruga napisat ćemo 8 izabranih područja, a na graničnim linijama kružnih isječaka označit

ćemo gdje se trenutno nalazimo na skali od 0 do 10 u tom području. S drugom bojom označit ćemo gdje želimo biti. Nula se nalazi u centru kruga, a 10 na kružnici. Nakon ovoga povezat ćemo točkice. Dobit ćemo dva oblika kao paukova mreža i odmah ćemo vidjeti u kojem području smo najudaljeniji od poželjnog stanja.

Isti alat možemo koristiti i za posao. U tom slučaju trebamo definirati 8 takvih područja koja su nam bitna u poslu (npr: prezentacija, komunikacija, asertivnost, delegiranje, upravljanje vremenom, odlučivanje, itd.). Crtež će nam pokazati, gdje nam je potreban razvoj, a gdje ulažemo previše truda.

Možemo koristiti alat i u slučaju kad nismo zadovoljni s našim poslom. U tom slučaju možemo pronaći 8 stvari koje očekujemo od posla: dobar tim, dobra plača, priznanje, profesionalnost, društvena korist, mogućnost napredovanja, itd. Već je veliki korak kad postanemo svjesni naših očekivanja. Moguće je da postoji samo par kritičnih točaka, koje možemo promijeniti i u postojećoj poziciji.

Bitno je da nakon crtanja analiziramo crtež. Potrebno je razmisliti što nam crtež kazuje i koja su naša saznanja u vezi s time što vidimo.



3. slika – Kotač za hrčke

### **Moje iskustvo (Laura)**

I ovo je jedan alat koji koristim s vremena na vrijeme. Uzrok je najčešće kad moja mama napomene da ju već dugo nisam nazvala ili kad npr. jedan od mojih klijenta uvede neko novo gledište.

Radila sam i kotač veza, u koji sam stavila osobe te sam ocijenila kakvu vezu imam s njima trenutno. Gdje vidim najveću razliku, još isti dan napravim jedan korak prema poboljšanju veze, kao npr. nazovem na telefon, napišem email ili pozovem na ručak tu osobu. Tako već isti dan idem spavati zadovoljno.

### **Moje iskustvo (Emeše)**

Koristeći kotač za hrčke razumjela sam da je najveća razlika između očekivanog i trenutnog stanja na području sporta. Nažalost, ne mogu promijeniti to područje tako da nazovem nekoga na ručak, kao Laura. Pobijediti loše navike je moguće tako da uvedemo nove navike, koristeći «triger» (Vidi „Moć navike“ od Charles Duhigg-a). Kad me vidite, pitajte me kako je išlo.

## **IV. Kreativno pisanje**

Kreativno pisanje je svestran alat. Može se koristiti u slučaju skoro svakog problema, izazova ili zastoja. Ne moramo raditi ništa posebno, samo sjesti na mirno mjesto i pisati bez prekida 15 minuta. Na papir zapišemo sve što nam dođe na pamet. Kad nemamo o čemu, pišemo „sad mi ne dolazi ništa na pamet“. Bitno je da pišemo s rukom, jer nam tako više radi desna strana mozga. Kad koristimo kreativno pisanje, naša podsvijest nam može sugerirati i ideje koje inače svjesno ne bismo imali.

Varijanta kreativnog pisanja je kad pišemo o našem idealnom danu. Ovo može biti jako korisno kad imamo problem s upravljanjem vremenom, ali i u slučaju promjene karijere. Što detaljnije opišemo naš dan, to bolje: kako se probudimo, što se obučemo, kakav miris osjetimo, koje boje vidimo, tko je oko nas, što radimo, gdje živimo, gdje radimo, itd.

### **Moje iskustvo (Laura)**

Počela sam pisati sljedeće, a već pišući osjetila sam oduševljenje i puno energije. Kad sam isti tekst pročitala par tjedana kasnije, dao mi je elan i tijelom su mi prošli ugodni trnci.

*„Jutro 6:30. Moj muž se oprezno izmigoljio iz našeg kreveta, kao uvijek, da se počne mirno spremati. Budim se u 7 na budilicu, naspavana. Idem u kuhinju gdje grlim svojeg muža s leđa i stanem na prste da mogu poljubiti njegov potiljak. Kuham svoju kavu i popijem je u pidžami na terasi. Ugodno je ljetno jutro. Nije mi hladno. Nakon 25 godina veze više se ne živciram da se još nije spakirao za put. Oboje smo pametniji od toga da se svađamo zbog takvih stvari. Nikad nismo zakasnili na let. Tiho i brzo se spremamo, ali Iza se probudi. Idemo dati puse djeci i zamolimo ih da budu toliko dobre sestre kao kad smo kod kuće. Nisu nam ni dozvolile da završimo i rekle su da krenemo bez drame... ”*

# ALTERNATIVE

Nakon definiranja „Smjera”, sljedeći korak je pobrojati alternative, na koji način možemo postići cilj. Idealizacija nam pomaže da raširimo krug mogućnosti. Postoje brojni putevi da stignemo od A do B. U ovoj fazi još jednom možemo slobodno maštati i prikupljati ideje, koje nisu realne. Tko zna, valjda s modifikacijama ili u kombinaciji s drugom idejom možemo i njih koristiti. Zapisujemo svaku ideju koja nam pada na pamet.

## I. Enciklopedija

Uzmemmo jednu knjigu s police – ne mora biti enciklopedija, otvorimo slučajnu stranicu i pokažemo na jednu riječ. Razmišljajući o situaciji koju želimo promijeniti, što nam dođe na pamet kad mislimo na naš problem, izazov ili dilemu? Nešto će sigurno iskočiti. Neka nova ideja o kojoj prije nismo mislili.

Ovaj alat je koristan da nas odvede malo od situacije i da počnemo razmišljati «izvan okvira». Tako možemo imati potpuno neočekivane i neobične ideje.

### Moje iskustvo (Laura)

Kad sam odlučila da želim ovu malu self-coaching e-knjigu prevesti na što više jezika, htjela sam prikupiti ideje, kako da to postignem. Sjetila sam se ovog alata. Otvorila sam Wikipediju i stilski sam tražila coaching i označila par nasumičnih riječi iz definicije:

„Coaching je „savjetodavna” metoda krojena po mjeri, koja ne daje savjet, nego se naslanja na resurse coachee-a koje ga podržavaju u njegovom razvoju. Razvojne, odgojne i trenerske aktivnosti su aktivnosti gdje coach pomaže coachee-a da postigne neki određeni cilj. Doslovni prijevod coacha je trener. Brojni principi coachinga proizlaze iz psihologije, posebno iz sportske psihologije. I naziv je iz svijeta sporta: coaching znači trening, a coach trener. Tim Gallway (1975) je bio prvi koji je pisao o smislu coachinga u području tenisa i kasnije golfa. Prema njemu, neprijatelj u našoj glavi je više strašljiv nego protivnik na drugoj strani teniske mreže. Tvrdi da coach može pomoći igraču da smanjuje ili savlada prepreke koji ograničavaju njegove performanse. Ako uspije u tome, naše se prirodne sposobnosti pojavljuju te nemamo daljnju potrebu za tehničkim uputama trenera. Nakon određenog vremena, Gallway je primijetio da drži više predavanja poslovnim ljudima nego sportašima.“

Imala sam sljedeće ideje od označenih riječi:

Teniska mreža: Na pamet su mi došli diplomati i ambasadori o tenisu, jer je ovo elitan sport. Neka u svakoj zemlji bude jedan ambasador self-coaching modela DIADAL.

Savjet: Tražit ću savjet od nekoga u koga imam povjerenja. Dogovorila sam Skype poziv s prijateljicom.

Prvi: Neka brzo pronađem prvog ambasadora, a kasnije nadograđujem na temelju toga. Nažalost moje prve dvije pozivnice nisu bile uspješne, ali se nisam predavala i već sam dogovorila treći sastanak.

Cilj: Vjerujem u vizualizaciju i zbog toga sam nacrtala svjetsku kartu gdje sam označila zemlje u kojima želim imati ambasadore.

Prirodni: Tko može na prirodan način postati ambasador? Naši učenici koji su naučili koristiti coaching model DIADAL.

Aktivnost: Pisala sam plan aktivnosti, gdje se na prvom mjestu nalazilo da pišem email svojim bivšim učenicima da saznam tko od njih živi u inozemstvu.

### **Moje iskustvo (Emese)**

Moj zadnji sastanak mi je pokazao da nisam fokusirana. Iako jako efikasno radim, ne radim pravu stvar. Po inspiraciju sam išla na Google stranicu i kliknula na gumb „I'm feeling lucky”, koji me odveo na stranicu o 197-oj godišnjici rođendana gospođe Ade Lovelace. Tamo sam proizvoljno izabrala sljedeće riječi:

Impressive: Moram raditi nešto dirljivo i impozantno, nešto što čini razliku. Sve aktivnosti koje neće imati značajan rezultat, moram izbjegići.

Manija: Manija mi je učenje. To mi daje dobre resurse da budem bolji coach, ali trebam naći dobre mjere. Bitno je dobro definirati i područje.

Imagine: Ako zamislim željenu budućnost mogu pratiti unatrag potrebne korake i definirati koji su mi najvažniji zadaci, koji (hipotetski) stvarno čine razliku.

Penchant (sklonost): Sklona sam pisati sve svoje ideje koje bi bilo dobro raditi u svoj kalendar ili na todo listu. Ta sklonost me vremenski skupo košta, a gubim i fokus. Trebam tražiti način

kako ih testirati prije pisanja, da li su te ideje stvarno dobre. Na pamet su mi došla sljedeća pitanja: Da li mi to pomaže da postignem svoju željenu budućnost? Da li mi to efikasno pomaže? Da li to moram raditi ja ili mogu delegirati? Da li to moram raditi sad ili mogu kasnije? Kad i iz čega ču znati da to više nije dobra ideja? Koji će biti problemi koji se javljaju u rješavanju zadatka? Koji resursi su potrebni i koliko? Koji je točan rezultat i koje su posljedice? Nakon svih tih pitanja da li se i dalje želim baviti s tim?

## II. Uzor

Kad imamo jedan problem ili izazov s čime ne možemo upravljati, počnimo razmišljati tuđom glavom. Što bi radila osoba koju poštujemo? Kako bi riješila problem? Što bi radila drugačije nego mi? Koji savjet bi nam dala? Kad počinjemo razmišljati izvan naših običnih načina, primijetit ćemo da postoji drugačiji pristup našoj situaciji nego naš dosadašnji.

Moji uzori	Zašto?
Moja mama	Odgajala djecu s ljubavlju
Moja teta	Živjela svoje uloge u harmoniji kao arhitekt, mama, žena i priatelj
Marshall Goldsmith	Menadžment guru i nesobična podjela znanja

6. tablica – Uzori

### Moje iskustvo (Emese)

Moja prijateljica ima troje vrlo dobro odgojene i samostalne djece, imaju 5, 8 i 10 godina. Ujutro kad kreću u školu ona im ne mora ništa pomoći niti ih tjerati da budu spremni. Samo kaže, koliko je minuta još do polaska pa su oni spremni na vrijeme.

Često se pitam što ona radi drugačije. Najvažnija razlika je da ona ima povjerenje u to da djeca znaju što su očekivanja prema njima i prepušta njima, kako i kad će to napraviti unutar nekog okvira te ih drži odgovornima. To je bilo plug-and-play rješenje i za nas u jutarnjoj pripremi.

### Moje iskustvo (Laura)

Moja dugoročna vizija je da kad su moja djeca veća, da im ne želim ići na živce, nego putovati sa svojim mužem. U ovome su mi uzor moji roditelji. Moj tata je u svojoj struci jako poznata osoba (tehnologija zavarivanja). Ponekad predaje na fakultetu, a ponekad na konferencijama i zbog toga putuje oko svijeta s mojom mamom. Bilo je očito da neću pitati samo sebe, što bi

radio moj uzor da postigne svoj cilj, nego sam ih jedno nedjeljno prijepodne osobno pitala koja su tri savjeta koje bi mi dali da postignem svoj cilj. Prvi je bio da naučim jedan ili još bolje dva strana jezika. Drugi, da postanem aktivni član neke međunarodne organizacije (bila sam osnivačica mađarskog lokalnog predstavništva Međunarodne coach federacije ICF) i treći da napišem jednu knjigu, ako je moguće ne samo na mađarskom jeziku (napisala sam 3 knjige na mađarskom i jednu na engleskom, a ova e-knjiga je prevedena već na 16 jezika).

### **III. Savjetnik**

Puno je lakše dati savjet drugima nego riješiti vlastite probleme. Kada mi nismo u pitanju, kao vanjska osoba, brže jasno vidimo situaciju. Zašto ne bismo koristili ovu našu sposobnost za self-coaching? Razmišljajmo o tome, koji savjet bismo dali nekome (priatelju, supruzi ili kolegi), ako bi oni bili u istoj situaciji? Tako se stavljamo izvan naše situacije što će oslobođiti naše razmišljanje.

Ovaj alat možemo kombinirati s kreativnim pisanjem: napišimo pismo osobi kojoj dajemo savjet.

# **ODLUKA**

U ovoj fazi izabrat ćemo iz prikupljenih alternativa koje su najviše funkcionalne za nas i vode nas do našeg cilja. Temeljem ovoga možemo slagati akcijski plan.

## **I. Tetra lemma**

Tijekom odlučivanja često mislimo da imamo samo dva izbora: da ili ne. Imamo i riječ za to, dilema, kad imamo dvije mogućnosti. Tetra Lemma nudi nam 4 opcije: jedna, druga, obje, ni jedna.

Na primjer, kad smo nezadovoljni s našim poslom, možemo odlučiti da ćemo dati otkaz ili ostati. Izaberemo obje, kad ostajemo, ali smo u sebi već smo dali otkaz i počinjemo tražiti novi posao te učimo za bolju poziciju. Isto je moguće da nećemo izabrati ni jednu opciju i usmjeravamo našu energiju u drugom pravcu. Nećemo razmišljati o tome, što može biti bolje u našem poslu, nego prihvaćamo našu situaciju i drugdje tražimo takve doživljaje koji nas čine zadovoljnijima. Npr, provodimo više vremena uz naš hobi ili obitelj, fokusiramo se na prijatelje. Kad uzmemo u obzir sve 4 mogućnosti, analizirajmo posljedice za pola godine i za godinu dana u svakom slučaju.

### **Moje iskustvo (Laura)**

Radila sam u jednoj velikoj međunarodnoj tvrtki kad sam zatrudnjela. Malo pretjerujem, ali jedan tjedan sam radila u Maleziji, drugi tjedan u Norveškoj, a treći u Nizozemskoj. Koristeći Tetra Lemma-u jedna opcija je bila da se nakon roditeljskog dopusta vratim tamo raditi, ali nisam htjela da moje dijete svaki tjedan ide u novi vrtić. Druga opcija je bila da neću raditi, nego postati kućanica. Ni ova verzija mi nije odgovarala, jer nisam htjela odbaciti sve svoje znanje i iskustvo. Trebala sam naći treće rješenje i to je bilo poduzetništvo, gdje mogu naći prednost za obje situacije. Koristim svoje iskustvo, ali mogu biti i s djecom kad imaju potrebu.

## **II. Preduvjeti i očekivanja**

Kad imamo bitnu odluku, nije dovoljno samo analizirati prednosti i mane. To što vidimo kao prednost ili manu ovisi i o našem aktualnom raspoloženju. Alat preduvjeti i očekivanja neće analizirati što možemo dobiti ili izgubiti s donošenjem odluke, nego uzima u obzir što nam je

bitno. Preduvjeti su ti faktori kojih se ne možemo odreći, a očekivanja su faktori koji su dobri kad ih imamo, ali nisu nužni. Na primjer, prije promjene karijere kad imamo više alternativa, možemo ih usporediti, koje odgovaraju preduvjetima, a koje našim očekivanjima. Preduvjet može biti da zarađimo minimalno toliko da možemo živjeti od toga. Ako jedna alternativa to ne može osigurati, nećemo ju izabrati. Možemo podijeliti bodove na skali od 1 do 10 za očekivanja pa ćemo tako na kraju vidjeti koja alternativa je dobila najviše bodova.

	Preduvjeti			Očekivanja			
Alternativa 1							
Alternativa 2							
Alternativa 3							
Alternativa 4							

7. tablica – Preduvjeti i očekivanja

### III. Akcijski plan

Kad imamo alternative i izabrali smo prihvatljive, možemo napisati akcijski plan. Prikupit ćemo sve konkretnе korake koji su potrebni da postignemo naš cilj. Kod svakog koraka moramo definirati i rok!

Koraci	Što je potrebno učiniti	Rok
1.		
2.		
3.		

8. tablica – Akcijski plan

#### Moje iskustvo (Emese)

Prije nego što sam koristila ovaj alat, samo sam planirala korake koje je potrebno učiniti. Nisam odredila rok. Prednost ovog alata je da kad odredimo rok i sve što je potrebno učiniti, razumjet ćemo, koliko energije i vremena moramo uložiti na dan/tjedan, da možemo ostvariti taj korak unutar roka. Rok nas također tjera da se fokusiramo na to da postignemo prvo prihvatljivo rješenje pa nećemo produžiti ostvarivanje tog koraka dok god nije savršen.

# PRIMJENA

U ovoj fazi počinjemo realizirati akcijski plan. Možda ovo nije najlakši dio self-coaching procesa, jer će nam se svako toliko pojaviti novi izazovi i prepreke izvana ili iznutra. Međutim, već znamo da za sve postoji rješenje, samo ga je potrebno pronaći. U ovome će nam pomoći sljedeći alati.

## I. Dobitak-gubitak

Olakšat ćemo si posao ako odmah na početku jasno vidimo, što ćemo izgubiti i dobiti kad postignemo naš cilj. Da, i izgubit ćemo nešto, kao na primjer vrijeme, novac ili ugodnost. Ako želimo promijeniti naš životni stil, možda se moramo odreći posjeta slastičarnicama ili piva s prijateljima ili neke fine hrane koju obožavamo. Moguće je da ćemo skupiti više gubitaka nego dobitaka. U takvom slučaju moguće je da moramo modificirati cilj, jer inače nećemo moći primijeniti našu odluku.

<b>Moji dobici</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Postat ću priznata i poznata u svojoj struci</li><li>Dugoročno ću imati bolji balans privatnog i poslovnog života</li></ul>
<b>Moji gubici</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kratkoročno ću imati manje vremena za moju obitelj</li><li>Neću imati fiksnu plaću</li></ul>

9. tablica – Akcijski plan

### Moje iskustvo (Emese)

Iako su moji dobici vrlo privlačni, trebala sam razumjeti da jedan od gubitaka ima veliki utjecaj na to kako se osjećam. Nakon 17 godina fiksne mjesecne plaće, teško je prihvatići da je u nekom mjesecu moja zarada veća, a u drugom manja. Realno gledajući, dugoročno će se to izbalansirati. Iako sam svjesna svojeg gubitka, dobici su daleko veći. Tako da jasno vidim da je moja odluka opravdana, lakše mi je svaki dan napraviti potrebne korake po svojem akcijskom planu i prihvatići svoje gubitke. Znam da je ovo bila dobra odluka.

## **II. Popis pobjeda**

Prisjetimo se primjera iz našeg života kad smo se borili za cilj koji smo postigli. Koje karakteristike, akcije i ponašanja su nam pomogli da postignemo naš cilj? Uzimajući to u obzir, što i kako možemo od toga koristiti u našoj trenutnoj situaciji? Dat će nam dodatnu snagu kad znamo da smo u sličnoj situaciji već uspjeli.

Pobjede	Moje snage i ponašanja koji su mi pomogli
Isprve sam prošla prijemni ispit na fakultetu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ustrajnost</li><li>• Logično razmišljanje</li></ul>
Dobila sam dobar posao	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nisam prihvatile prvu ponudu, dala sam si vremena za dobru ponudu</li><li>• Provjerila sam tvrtku preko svojih poznanika koji su tamo već radili</li></ul>
Naučila sam klizati	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prihvatile sam da ču pasti</li><li>• Nije me bilo briga ako mi se netko smije</li></ul>
Pozvala sam jednu «zvijezdu» na konferenciju	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bila sam hrabra</li><li>• Nije me bilo strah od odbijanja</li></ul>

*10. tablica – Popis pobjeda*

### **Moje iskustvo (Emese)**

Skoro sve moje poslovne pobjede su se temeljile na tome da su moje kolege prepoznale i priznale da profesionalno i kvalitetno radim te da mi nije teško izaći iz zone komfora. Druge, posebno privatne pobjede, mogu zahvaliti na tome da mi je cilj bio bitan, realan, u skladu s mojim vrijednostima i da sam bila ustrajna. Sve ove karakteristike mogu koristiti i u svojoj trenutnoj situaciji i imam povjerenja da ču uspjeti.

## **III. Samoograničavajuća uvjerenja**

Često smo sami najveća prepreka do našeg cilja. Imamo strahove, brige i naše samopouzdanje je slabo. Samoograničavajuća uvjerenja su opasna kad naši negativni osjećaji i misli prevladaju u odnosu na pozitivne te ne možemo u potpunosti oslobođiti vlastiti potencijal. Kad prikupljamo sve naše pozitivne i negativne mentalne monologe u vezi s našim ciljem, možemo te negativne pretvoriti u pozitivne. Na primjer, umjesto „neću uspjeti” možemo reći „prihvativat ču kad napravim grešku i probat ču ponovno”.

Tip samoograničavajućih uvjerenja	Primjeri
Pretpostavka	„Moram puno raditi ili će dobiti otkaz“ „Bit će promoviran ako nikad ne idem kući prije svojeg šefa“
Apsolutni	„Nemam povjerenja u nikoga“ „Život je težak“ „Nema besplatnog ručka“
Nerealna očekivanja prema sebi	„Želim biti najbolja u svemu“
Samoograničavanje naših mogućnosti	Samo vidi dvije opcije, uopće ne primjećuje treću
Zanemarivanje pozitivnih povratnih informacija	Ne čuje pozitivne povratne informacije ili misli da to kažu zbog nekog interesa ili se brani da je to je bila sreća

11. tablica – Samoograničavajuća uvjerenja

### Moje iskustvo (Emese)

Moja nerealna očekivanja često me dovedu do osobnog konflikta i nezadovoljstva kad radim nešto i loše se osjećam jer mislim da bih u tom trenutku trebala biti sa svojim kćerima da im budem dobra majka. Meni je osobno potrebno svjesno i razumno odvojiti vrijeme posvećeno poslu i obitelji da budem zadovoljna s obje uloge.

## IV. Kante i baloni

Ovaj nam alat pomaže da se pripremimo za prepreke te da već imamo gotova rješenja za njih. Prepreke su „kante”, a gotova rješenja su „baloni” (prema knjizi Micka Copea). Na primjer, ako odlučimo da ćemo češće reći „Ne” svojem šefu, rodbini, priateljima jer smo obećavali previše stvari, kako ćemo se oduprijeti kad nas ponovno netko zamoli da napravimo nešto? U tom slučaju je dobrodošao jedan „balon” s kojim popunimo „kantu”. Na primjer, unaprijed sastavimo odgovor s kojim možemo odbiti molbu tako da ne povrijedimo drugu osobu.

### Moje iskustvo (Emese)

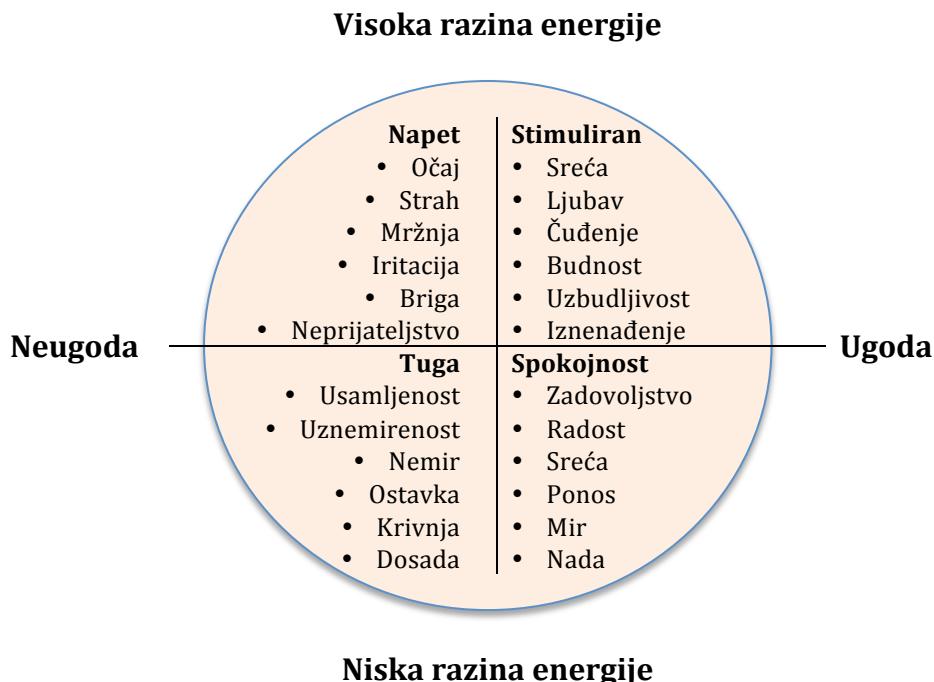
Ponekad se nalazim u situaciji kad imam previše posla unutar određenog roka, a sve zbog toga što sam dala riječ da će završiti. Međutim, pojavili su se nepredvidljivi događaji, zbog kojih to nisam mogla.

Budući da mi je bitno da držim riječ, potrebno mi je korištenje „balona” da ne obećavam stvari koje će me dovesti do takvih nemogućih situacija. Rokove trebam definirati s više rezerve pa će u slučaju kad završim prije, svi biti sretni i zadovoljni.

## V. eMAP

Često se događa da nas naši trenutni osjećaji ograničavaju u postizanju našeg cilja. Ako nismo dovoljno stabilni i balansirani, naši će osjećaji preuzeti kontrolu nad našim životom. EMAP (emocionalna karta) alat će nam pomoći da eliminiramo gubitak kontrole.

Svakih 30 minuta vodimo dnevnik o našim osjećajima i o tome koliko su snažni. Ovime ćemo vidjeti koji vanjski događaj izaziva koje osjećaje. Što će nas izbaciti iz balansa i što će nas ojačati? Možemo i primijetiti kako osjećaji postaju jači ili slabiji, kao na primjer, kako se frustracija pretvara u očajanje. Poznavajući procese, možemo intervenirati sljedeći put da ne izgubimo kontrolu.



Niska razina energije

12. tablica – Osjećaji

## **Moje iskustvo (Emese)**

Tijekom jednog dana pratila sam svoje osjećaje s eMAP-om. Primjetila sam da postajem napeta kad osjetim da su očekivanja prema meni prevelika, a ne mogu ih ispuniti. U trenutku kad se to dogodilo, pobrojila sam sva ta očekivanja. Bio je zanimljivo vidjeti, da sam zapravo neka nerealna očekivanja sama stvorila u svojoj glavi i da ih trebam odbaciti. Kad sam to napravila, uspjela sam se fokusirati na ostalo bez grižnje savjesti.

# **ZATVARANJE**

Obično coaching proces počinjemo s ciljem da nešto promijenimo u našem životu tako da nađemo rješenje za neki problem. Međutim, s tim još nismo završili. Promjena mora biti stabilizirana, ugrađena u naš život, tako da postane naša navika, inače ćemo nastaviti s našim životom bez promjene. Potrebno je proslaviti dostignuće, hvaliti sebe i biti ponosan na rezultat jer ovo će nam dati snagu da nastavimo s time što smo počeli. Prema tome, self-coaching proces završavamo s proslavom, sažetkom i zatvaranjem.

## **I. Pouke**

Ne učimo samo na greškama, nego i na našim uspjesima. Analizirajmo cijeli self-coaching proces da nađemo odgovore na sljedeća pitanja:

- Što je bio naš cilj?
- Što je naš rezultat?
- Što nam je pomoglo i što nas je vuklo natrag?
- Što je pouka?
- Što trebamo raditi na drugačiji način sljedeći put?

## **II. Proslava**

Uživamo slaviti, ali kad trebamo proslaviti naše dostignuće često imamo negativne osjećaje. Slavim sebe? Kao prvo, zašto ne? Kao drugo, nije smisao u proslavi. Proslava nam je potvrda: „Da, uspjela sam!”. Tako ćemo bolje pamtitи cijeli proces. Ako samo stavimo kvačicu pored našeg postignuća i krenemo prema sljedećem cilju, nećemo cijeniti sav naš uloženi trud te za mjesec dana nećemo ni pamtitи da smo postigli jedan bitan cilj. Možemo si čak dati i poklon. To može biti jedan simboličan predmet, koji će nas podsjetiti na naš uspjeh. Na primjer, ako smo postigli bolje upravljanje vremenom možemo sebi kupiti ručni sat.

## **Dodatne informacije:**

Posjetite našu web stranicu: [www.businesscoach.hu](http://www.businesscoach.hu) ili nam slobodno pošaljite e-mail na [info@businesscoach.hu](mailto:info@businesscoach.hu) i rado ćemo Vam poslati dodatne informacije o alatima za samostalan self-coaching, koji će vam pomoći da uspješnije upravljate svojim životom. Naša je namjera da dovedemo dobrobit u Vaše živote.

Ako želite koristiti naše coaching usluge, stojimo na raspolaganju na e-mail adresi: [info@businesscoach.hu](mailto:info@businesscoach.hu)

Više alata za coaching možete naći u knjizi Toolful Coach, koju možete kupiti na [Amazonu](#).