Rola coachingu w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie

Liczba stron: 45

Rodzaj pracy: dyplomowa

Rok oddania: 2015

Zawartość pracy:

Spis treści

Wstęp 3

Rozdział 1: Terminologia – wyjaśnienie pojęć
O coachingu 6
O różnicach między coachingiem a innymi dyscyplinami 9
O poczuciu własnej wartości 11
O nieśmiałości 15

Rozdział 2: Sposoby i narzędzia
O pracy na zasobach 18
O samoograniczających przekonaniach 19
O wewnętrznym krytyku 24
O zmianie niszczących przekonań 26
O pozycjach postrzegania 31
O budowaniu pewności siebie 32

Rozdział 3: Motywacja i zmiana
O zmianie 37
O motywacji i Jeźdźcu i Słoniu 38
O utrzymaniu zmian i umyśle 41

Zakończenie 44
Bibliografia 46

Wstęp

W dzisiejszych czasach komunikacja międzyludzka weszła na zupełnie inny poziom. Dominuje Internet, czaty, aplikacje czy rozmowy telefoniczne, które żywy kontakt tu i teraz „w realu” zepchnęły na dalszy plan. Dla wielu osób jest to błogosławieństwo – ponieważ kontakt na żywo z drugim człowiekiem, a już w ogóle z grupą, jest w najlepszym wypadku powodem ogromnego stresu – ale zarazem sprzyja jeszcze większej nieśmiałości i wycofaniu.

Sama postrzegając siebie – w niektórych sytuacjach – jako osobę nieśmiałą, przez innych jako spokojną i wycofaną oraz obserwując i obracając się wśród wielu podobnych do siebie osób, zaczęłam odbierać to i odczuwać, jako uciążliwy problem. Problem znacząco przeszkadzający w życiu codziennym, w osiąganiu celów, w sięganiu po lepszą pracę, czy możliwości. Osoba introwertyczna – zamknięta i wycofana – choćby była niezwykle zdolna i mądra, nie odniesie tak spektakularnego sukcesu, jak otwarta na nowości i pewna siebie. Nie zawalczy o własną firmę, bo odpuści starania o korzystniejszy kontrakt i zlecenia. Nie porozmawia o podwyżce, bo zawsze coś mogła zrobić lepiej. Wreszcie – nie będzie w dobrym, spokojnym związku z kochającym partnerem, bo nie potrafi kochać nikogo póki nie pokocha samej siebie. Nieśmiała ujmuje sobie wartości, które posiada. Sama jest dla siebie największym wrogiem, sędzią i katem. „Nie zasługuje” na zbyt wiele, bo inni… Inni, niezależnie od tego jacy by byli, w mniemaniu nieśmiałej, zawsze są lepsi i im się należy.

W moim odczuciu nieśmiałość, niezależnie od skali i częstotliwości występowania, wyraźnie i znacząco wpływa na samoocenę, uwiera, przez co godzi w poczucie własnej wartości i pewność siebie. Nieśmiałość i pewność siebie się wykluczają, nie idą ze sobą w parze. Analogicznie – popracujmy nad nieśmiałością, zwalczmy ją lub świadomie nią kierujmy, porzućmy stare, zaśniedziałe schematy, a wiele problemów rozwiąże się niejako „przy okazji”.

W literaturze, w którą się zagłębiałam, spotkałam się ze stwierdzeniem, iż nieśmiałość jest podstępnym problemem osobistym, który urasta do rozmiarów epidemii – w uzasadniony sposób można już to nazwać chorobą społeczną.

Chcąc pomóc nie tylko sobie, ale i najbliższym osobom z mojego otoczenia, a jednocześnie poobcować z tematyką rozwoju osobistego i poniekąd psychologią, pochyliłam się nad coachingiem. Przepracowałam wiele godzin i wypróbowałam

wiele narzędzi, których celem była kontrola emocji, wzmocnienie pewności siebie, znalezienie swoich silnych stron, zniwelowania nieśmiałości i inne. Uświadomienie sobie niektórych zjawisk i procesów, które zachodzą w naszych głowach ułatwia zrozumienie i poszerza wiedzę. Jednakże wiedza nie zmienia zachowań. To, że wiem że muszę być bardziej otwarta, rozmowna i śmiała, nie znaczy, że taka od teraz będę.

Palacze też doskonale zdają sobie sprawę, że palenie szkodzi i zabija, niemniej wciąż palą. Umysłem człowieka rządzi w 4% świadomość (wiem, że lepiej być pewną siebie i zdobywać szczyty) i w 96% podświadomość (żeby być pewną siebie muszę zmienić znacząco kilka rzeczy, wyjść ze strefy komfortu ustalonej i utartej przez dwadzieścia kilka lat – boję się, nie chcę jest dobrze tak jak jest, niech tak już zostanie, trudno). Stąd trzeba postawić na ćwiczenia, testy, próby i potknięcia – praktykę mimo, że na początku będzie trudno przetrzeć nowe ścieżki i przyzwyczajenia w mózgu. Doskonale przedstawia to metafora o jeźdźcu i słoniu. Ale o tym szerzej, później.

Moja praca ma na celu przybliżenie szerszej grupie pojęcia coachingu – na czym polega, „z czym to się je" i w czym może pomóc, ale przede wszystkim jak można wykorzystać proces coachingowy do budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości oraz walki z nieśmiałością, po to, by wieść lepsze życie, by stać się swoim przyjacielem, by sięgać po to, co do tej pory było dla nas niedostępne.

W rozdziale pierwszym pt. „Terminologia" chciałabym przybliżyć pojęcia, których dogłębne zrozumienie będzie kluczowe dla odpowiedniego odbioru zarówno całej pracy, jak i poszerzenia wiedzy związanej z tematyką coachingu i pokrewnymi. Pochylę się nad dokładną definicją coachingu. Skupię się też nad terminami takimi jak nieśmiałość i poczucie własnej wartości. Skąd się biorą, z czego wynikają, ich powiązaniach, czy można je zmienić, zwiększyć i jak to zrobić.

Rozdział drugi mówi o sposobach i narzędziach, które można wykorzystać by ułatwić sobie życie. Między innymi o samoograniczających przekonaniach i wewnętrznym krytyku, które nieuświadomione, znacząco wpływają na nasze życie. Na zachowanie, postrzeganie siebie i innych, samoocenę, podejmowanie decyzji. Będę chciała je namierzyć i rozszyfrować. Przedstawię sposoby na poradzenie sobie z nieśmiałością oraz opiszę narzędzia, dzięki którym nasza samoocena i pewność siebie będą na nieporównywalnie wyższym poziomie, a poczucie własnej wartości trwale wzrośnie.

W rozdziale trzecim przytoczę strategie na wprowadzenie i utrzymanie pożądanych zmian. Opiszę również jaki na to mają wpływ poszczególne części mózgu i co zawdzięczamy naszej świadomej i podświadomej części umysłu.

Chcemy się zmienić, być lepsi, odważniejsi, bardziej otwarci, mniej zagubieni, niemniej przed zmianą powstrzymuje nas strach. Strach przed utratą kontroli i stanięciem twarzą w twarz z nieznanym. To on jest prawdziwym przeciwnikiem. Bezlitośnie atakuje najsłabszy punkt, zaczynając jako słaba wątpliwość i w sprzyjających warunkach rośnie do zatrważających rozmiarów. Logika nie pomaga, gdyż strach ją zagłusza, redukując ją do parodii racjonalizmu i zmieniając w niepokój i panikę.

To jest gotowa, obroniona praca. Gdyby chcieli Państwo zlecić napisanie zupełnie nowej pracy, to zapraszamy na stronę pisanie prac - sprawdzony serwis!