

Performans Koçluğu Nedir?

Genel Bir Bakış



Günümüz bilgi çağı, bilgi her yerde, oldukça ulaşılabilir. Bununla birlikte, yoğun bir iletişim bombardımanının da altındayız. Eğrisi doğrusu karışabiliyor, kavramların anlamları sapabiliyor hatta bazen kasıtlı olarak bozulabiliyor. Bu durum şüphesiz koçluk mesleği için de geçerli.

Bu belgede, sizlere koçluk konusunda yalın, gündelik bir dille bilgiler aktarmayı ve kafanızda oluşabilecek tüm sorulara doyurucu yanıtlar verebilmeyi hedefledim. Peki, nedir bu koçluk dedikleri? Öncelikle altını kalın kalın çizmek isterim ki "koçluk" bir meslektir. Herhangi bir konuda tecrübeli birinin kendi fikirlerini paylaştığı, size ne yapmanız gerektiğini dikte eden uygulamalar, koçluk mesleğinin bir parçası olmaktan çok uzaktır. Her meslek gibi koçluk uygulamaları da, asgari bir eğitim ve pratik düzeyini gerektirir.

Koçluk tanımına birkaç farklı kaynaktan birbirine yakın tanımlar alabilirsiniz. Öncelikle sizler için mevcut tanımları derleyip toparlamak istiyorum.

Uluslararası düzeyde saygın ve **ICF (International Coaching Federation)** akredite koçluk ekollerinden biri olan **Erickson Coaching International** tanımına göre koçluk, temelde değişim yönetimidir. Bu pencereden, insanların kendilerini çok farklı alanlarda fark etmelerini sağlayan, yürümek istedikleri yolu farkındalıkla seçmelerini, seçtikleri yolda kararlılıkla adım atmalarını destekleyen ve ulaşmak istedikleri yere onları ulaştıran profesyonel bir süreçtir. Güçlü soru sorma becerilerini geliştirmeyi, "koçluk alanında" kalarak kişilerin kendi kaynaklarını harekete geçirmeleri ve gerçekte ne istediklerini, bu isteklerine nasıl

ulaşabileceklerini, kararlılıkla sonuca ulaşmak üzere bu isteklerini nasıl sürdürebileceklerini ve ulaşılabacak sonucun net tanımını nasıl yapabileceklerinin yaklaşımlarını ortaya koyan bir disiplindir.

Yine uluslararası kabul görmüş ekollerden biri olan **Adler International Learning** koçluk yaklaşımını izah ederken “Temelde koçluk, beklendiği şekilde sonuçlanacak gerekli değişimlerin kolaylaştırılması ile ilgilidir. Mevcut durumu gelecekte arzulanan bir duruma taşır.” biçiminde tarif eder koçluk hizmetini.

ICF (International Coaching Federation) tarafından ise koçluk, günümüzün belirsiz ve karmaşık ortamlarında özellikle önemli olan, kişisel ve mesleki potansiyeli en üst düzeye çıkarmak için ilham veren, düşünmeye teşvik eden ve yaratıcı bir süreçte müşteri ile ortaklık ilişkisi olarak tanımlanmaktadır.

Ben, sizlere genel bir fikir verebilmesi ve yazının bu tanımlarla uzayıp gitmemesi için yaygın kabul görmüş 3 kurumun tanımıyla yetiniyorum. Bir Google araması yaparsanız, daha çok sayıda farklı tanım ve yaklaşıma ulaşabilirsiniz.

Bütün bu tanımlarda ortak olan yönler, profesyonel bir süreç oluşu, hedef, sonuç ve çözüm odaklı oluşu, değişimi desteklediği yönündedir. Bu soyut kavramları, koçluk sürecini tecrübe etmemiş birinin kafasında netleştirmesi çok kolay değil, kendimden biliyorum :)



Koçluk Hizmeti Pratikte Nasıl İşler?

Ben, koçluğu en yalın haliyle bir sistemli düşünce süreci olarak tarif ediyorum. Hani, bir karar anında, bir duygusal yoğunluk sürecinde, yeni bir işe başlarken ya da her şey yolunda giderken ama hobilerinize bir türlü vakit ayırmazken, sevgilimizle ayrıldığımızda, eşimizle boşandığımızda, annemizle tartıştığımızda, hedef ciromuzdan uzaklaşıp başarısızlık korkusuyla yüzleştığımızda, daha iyisini yapabileceğimizi bilirken bir türlü o görünmez engelleri aşamadığımızda ya da olağanüstü gibi görünen bir girişimcilik fikrini kafamızda netleştirmeye çalışırken, gerekli motivasyonu, gücü, özgüveni ortaya çıkartmaya gayret ederken içimizde bir sürü küçük insan konuşuyormuş gibi hissederiz. Hani, ne yapmak istediğimizi bildiğimizi düşünürüz ama nereden başlayacağımızı çözemeyiz. Hani, kişisel gelişimimizi desteklemek için birçok eğitime katılırız ama hiç biri tam da bize özel, kişiselleştirilmiş değildir. İşte bu noktalarda koçluk hizmeti devreye girer.

Koçluk hizmetini verene koç diyoruz. İngilizce “coach” kelimesinden türemiş, yani sizi alıp bir yerden bir yere taşıyan bizim servis otobüsü dediğimiz “coach” kelimesinden. **Koçu, yanında zengin ve kat kat açılan alet edevat çantasıyla bir kişisel gelişim ustası gibi düşünebilirsiniz.** Siz, konunuzu ortaya koyarsınız, o size uygun alet edevatı temin eder. Klasik ustalıktan farkı ise, iyileştirme ya da tamiri yapmanın da süreçte size düşmesidir. **Sizi kendi kendinizin ustası yapmak ister.**

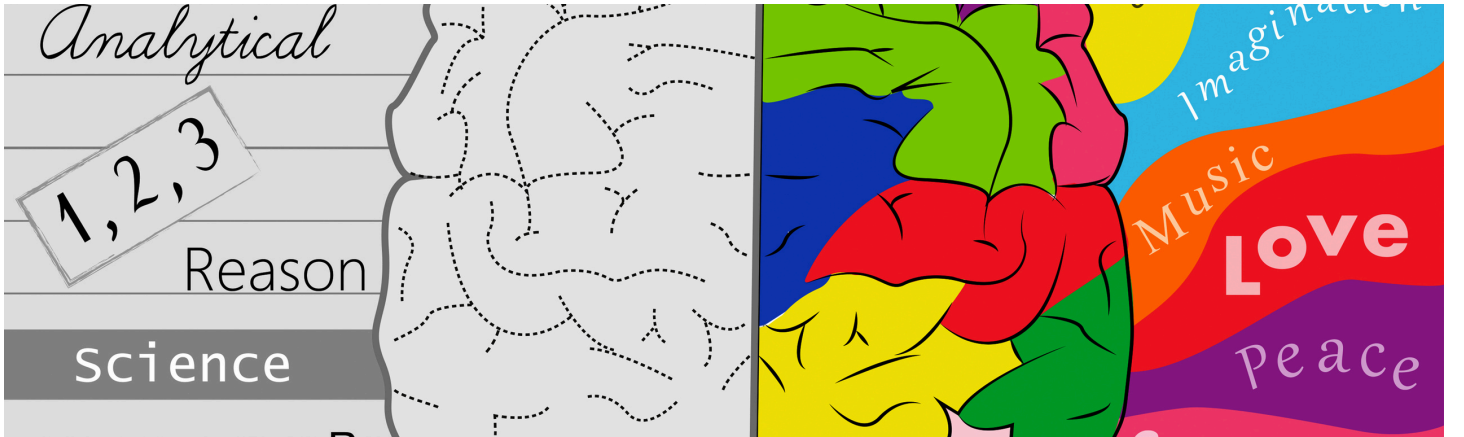
Yani yaygın bir yanlış anlamının aksine, koç size akıl fikir vermez. Örneğin, ciro hedefleriniz var ve bir koça gittiniz. Eğer doğru bir koç seçmişseniz, hiçbir zaman daha çok çalışmalısınız, sabah şu listedeki görevleri bitirmelisiniz, esnaf ziyaretine gitmelisiniz, sosyal medyaya ağırlık vermelisiniz gibi önlendirmeler yapmasını beklemeyin!

Koç Ne Yapacak O zaman?

Öncelikle koçunuz, konuyu bir istenen sonuç çerçevesine oturtacak. Yani, “yüksek bir başarı istiyorum” cümlesini, kabaca “x TL.’lik ciroya 6 ayda ulaşmayı istiyorum” gibi ifade etmenizi sağlayacak. Çoğu zaman insanlar ne istemediklerinin çok net farkındadırlar, kiloları istemediklerini bilirler mesela. Ancak ne istediklerini tanımlamaları istendiğinde bunu aynı netlikle ifade edemezler. Örneğin genellikle koçluk çalışmalarımızda, “... tarihine kadar, sağlığımı ve sosyal yaşamımdaki dengeleri bozmadan, ... kiloya inmiş olma hedefim var” demezler.

Beni çok şaşırtan durumlardan biri, sorundan sonuç çerçevesine geçerken, çoğu zaman konunun örneğin ciro olmadığı, kişinin aslında sadece hayalini kurduğu aile düzenini sağlayamamanın baskısı altında ezildiği ortaya çıkarılır! Bir bakarsınız ciro problemi diye gelen bir müşteriyle ikili ilişkiler, özgüven, ilişkilerden beklentiler üzerine çalışmaya başlamışsınız!

Profesyonel bir koçla çalıştığınızda, gerçekten neye ihtiyacınız olduğunu tanımlayabilir, daha sağlıklı, sonuç odaklı, muğlak değil net hedefler belirleyebilirsiniz.



Koç Bunları Nasıl Yapıyor?

Her şeyden önce koçunuzun sizden bağımsız olduğunu hatırlayın. Size karşı tarafsız, objektif bir tutum içinde! Ustalık işte burada devreye giriyor. Sizin elinizde olmayan yöntem ve araçlar, yıllarca bu konuda eğitim görmüş ustanın yani koçun elinde mevcut. Bol miktarda soru üreten koçunuza yanıtlar vermeye hazır olun.

E hedefi belirledik, şimdi ne olacak, bitti mi? Elbette bitmedi! Hedefe sizi taşıyacak alternatif yolları keşfetmenize de, sizi o hedefe giderken motive edecek kaynakları bulmanıza da, hedefinizi zamana ve koşullara göre revize etmenize de, hedefiniz için hareket adımları belirlemenize de koçunuz metodolojik yaklaşımlarıyla yol arkadaşlığı yapmaya devam edecek.

Bir Ömür Koçla Çalışmak mı Gerekir?

Bu sorunun cevabı hem “evet” hem “hayır”. Profesyonel koçlar en temelde başı sonu belli çalışmalar yapmak üzere eğitim alırlar. İyi bir koç, müşterisinden bağımsızdır, müşterisinde bir bağımlılık yaratmak istemez. Ve yine iyi bir koç, mevcut konuyu sonuçlandırmak ister, yeni sorunlar ekmez! Kısaca diyebiliriz ki, çözüm ve sonuç odaklı bir hizmet alırsınız. Sonuca ulaştığınızı ya da sonuca tek başınıza yürüyebileceğinizi hissettiğinizde koçluk ilişkisini sonlandırabilirsiniz.

Buna alternatif olarak düzenli olarak koçluk hizmeti almak ve bunu bir ömür boyu sürdürmek de mümkün. Çok yoğun tempolu çalışan profesyoneller, sosyal yaşamı çok hareketli olan kişiler, ekiplerinin sürekli gelişimini önemseyen kurumlar, iki haftada bir ya da ayda birlik periyodlarla koçluk hizmeti alarak, analitik ve sağlıklı düşünce süreçlerini desteklerler. Bu bir, sürekli gelişim odaklı koçluk ilişkisidir.

Özetle ne sıklıkta koçluk hizmeti alacağınız, masaya getirecek konunuz olmasına bağlıdır.

Sadece Sorunlarımız Olduğunda mı Bir Koçla Çalışmalıyız?

Bu sorunun yanıtı net bir “hayır”dır. Yakın bir arkadaşım bana “kariyerim yolunda gidiyor ancak onu daha iyiye taşıyabileceğimi hissediyorum. Kendi potansiyelimi daha fazla ortaya çıkartmak istiyorum. İşe nereden başlayacağım konusunda ise kafam karışık” demişti. Bu durum da tam olarak koçluk alanının konusudur. İyiyi daha iyiye taşımak, mevcut potansiyeli gerçekleştirmek...



Psikiyatr ve Psikologlarla Koçların Farkın Nedir?

Hepsinden önce şunu net olarak söylemek gerekir ki, akli başında bir koç, eğer psikiyatri ya da klinik psikoloji dallarından birinde diploması yoksa o mesleğin konularına müdahil olmaz! İyice anlaşılmalıdır ki koçluk bir tedavi, terapi süreci değildir. Yine iyice anlaşılmalıdır ki, koçluk psikoloji ya da psikiyatriye alternatif bir meslek dalı değildir! Koçluk, bu alanların dışında hizmet üretir. Kafa karışıklıkları en çok duygusal süreçlerin konu olduğu çalışmalarda yaşanıyor. Basit bir örnek vermek gerekirse, eşinizle yaşadığınız bir sorunu bir koç ile görüşebilirsiniz. Koçunuz size alternatif bakış açıları geliştirmeniz, empati becerinizi kuvvetlendirmeniz, konu üzerinde kapsamlı düşünebilmeniz, istediğiniz ilişki modelini kafanızda netleştirebilmeniz, daha faydalı ve etkili yaklaşımlar ortaya koyabilmeniz için yardımcı olur. Ancak, eğer eşinizle aranızda, bir evladınızın vefatı gibi büyük bir travma ya da taraflardan birinin psikiyatri tarafından teşhis edilmiş bir ruhsal rahatsızlığı mevcutsa çalmanız gereken kapı koç kapısı değildir. Tekrar özetlersek,

koçluk süreci bir tedavi ya da terapi süreci değil, kişisel gelişiminizi ve hedeflerinize ulaşmanızı destekleyen, yapılandırılmış ve profesyonel süreçtir.

İletişim

Detaylı Bilgi ve Randevularınız İçin

+90 535 7181040 | info@m2akademi.com | Sema Fırat

