

EFEKTY COACHINGU GODZENIA ŻYCIA ZAWODOWEGO I RODZINNEGO

PRZYKŁADY I DOBRE PRAKTYKI

Coaching jest skuteczną metodą pracy z ludźmi, polegającą na wydobywaniu ich mocnych stron, pomocy w omijaniu osobistych barier i ograniczeń oraz ułatwianiu lepszego funkcjonowania. Coaching koncentruje się na rozwiązaniu, a nie na poszukiwaniu przyczyn problemów, wzmacniając zarazem rozwój nowych strategii myślenia i działania. **Coaching godzenia życia zawodowego i rodzinnego** to nowy rodzaj usługi dedykowanej rodzicom. Wyjątkowość tego programu polega na zwróceniu uwagi na indywidualną sytuację każdego, kto doświadcza trudności w utrzymywaniu balansu pomiędzy samorealizacją zawodową i realizowaniem się w roli rodzica. Takie podejście wynika z przekonania, że nie można narzucić ogólnego standardu godzenia ról zawodowych i rodzinnych, czy też jednego modelu rozwiązań atrakcyjnego dla wszystkich. Każde rozwiązanie jest skuteczne przede wszystkim w sytuacji, dla której zostało wypracowane, zatem może – a nawet – powinno ulegać zmianom. Godzenie życia zawodowego i rodzinnego to proces, który opiera się na indywidualnych wyborach, bowiem każdy z nas ma swoją własną definicję równowagi życiowej. Wsparcie w tym zakresie powinno zatem obejmować wiele aspektów życia człowieka oraz dostosowywać się do indywidualnej sytuacji, potrzeb i priorytetów danej osoby.

Coaching godzenia życia zawodowego i rodzinnego oparty jest na konkretnym schemacie oraz narzędziach. Praca z rodzicem rozpoczyna się diagnozą, dokonywaną przy pomocy Zeszytu Indywidualnego Bilans–Balans. Etap ten umożliwia korzystającym z takiego wsparcia rodzicom ocenę swoich barier i problemów w osiągnięciu równowagi praca – rodzina. Następnie poprzez serię kilku lub kilkunastu sesji coachingowych opracowywana i wdrażana jest strategia pokonywania zidentyfikowanych ograniczeń. Zasadniczym celem procesu coachingowego jest budowanie u rodzica aktywnych postaw, charakteryzujących się przekonaniem, że rozwiązanie problemów tkwi we mnie i to tylko ja mogę być autorką/autorem swojego sukcesu. Rolą coacha jest – tylko i aż – wspieranie i towarzyszenie w odkrywaniu tego potencjału. Strukturę powyższemu procesowi nadaje Indywidualny Plan Godzenia Życia Zawodowego i Rodzinnego – narzędzie wspierające rodzica w planowaniu i realizacji swoich celów.

W ramach projektu "Innowacyjne wykorzystanie coachingu do wspierania równowagi praca-rodzina" z coachingu godzenia życia zawodowego i rodzinnego skorzystało 291 rodziców. Były to osoby w różnym wieku, sytuacjach zawodowo-osobistych, mające różne problemy i potrzeby. Niezależnie jednak od sytuacji wyjściowej, w większości przypadków udział w coachingu wywarł duży wpływ na życie osoby korzystające ze wsparcia i spowodował w nim zmiany – czasami bardzo duże (np. radykalna zmiana pracy), czasami mniejsze, polegające głównie na ewolucji w sposobie myślenia, która z kolei przełożyła się na poprawę jakości życia i samopoczucia. Dzięki pracy metodami coachingowymi wielu klientów mogło dokonać autodiagnozy, zastanowić się nad sobą, swoim życiem, możliwościami, spojrzeć z dystansu i dokonać oceny, a w konsekwencji podjąć działania. Dla wielu rodziców podstawową zmianą, jakiej dokonali było zwiększenie samodzielności i asertywności (szczególnie widoczne i ważne było to w przypadku kobiet, które najczęściej próbują wypełnić przypisane im stereotypowo społeczne role - idealnych matek, żon, córek, gospodyń

- traktując je jako najważniejsze i najlepsze dla siebie) oraz poczucie zwiększenia kontroli nad własnym życiem.

Sami specjaliści coachingu godzenia życia zawodowego i rodzinnego, pracujący z rodzicami za najważniejsze dla klientów uznali uzyskanie **samoświadomości**, rozumianej jako możliwość skupienia się na sobie i poznania swoich problemów, mocnych i słabych stron, zrozumienie tego co się dzieje z nimi i z ich życiem. Fakt ten pokazuje, jak ważne jest indywidualne i nowoczesne podejście do problemów rodziców, których niezaradność na rynku pracy często może wynikać z głębszych kwestii mających podłoże psychologiczne. Zagubienie, osamotnienie, bierność to często skutki, a nie przyczyny sytuacji w jakiej znalazły się poszczególne osoby. Poświęcenie im czasu i uwagi to pierwszy i najważniejszy krok do samodzielności i znalezienia drogi do godzenia życia zawodowego z prywatnym. *Dla klientów olbrzymią wartość miało to, że w czasie pracy zadawali sobie pytania o sprawy najważniejsze, o wartości, o tożsamość. Stawali w prawdzie ze swoim życiem. To nie jest byle co. To jest często trudne, bywa dramatyczne. Zajmowali się sobą. Godzinę w tygodniu byli bohaterami swoich rozważań, poświęcali sobie czas. Uczyli się świadomie kierować emocjami, uczyli się czerpać motywację do pracy z tego, czego chcą naprawdę najbardziej.*

Kolejną kwestią było **zaplanowanie dalszych działań i w większym stopniu zapanowanie nad własnym życiem**. Z wypowiedzi uczestników projektu bardzo wyraźnie wynika, że w pełni zdają sobie sprawę z tego, że konkretna pomoc i realne wsparcie w zaplanowaniu własnej przyszłości to zasadniczy element pozwalający myśleć o podjęciu pracy lub poprawieniu organizacji życia zawodowego i rodzinnego. Bez tego trudno wyobrazić sobie faktyczne wsparcie czy możliwość dokonania zmiany. Uświadomienie tego rodzicom to duży sukces i realna korzyść. *(Klienci) Poszerzyli swój ogląd własnego życia, w tym zweryfikowali własne pragnienia i wartości, stworzyli sobie plan dojścia do części celów.*

I wreszcie **dokonanie zmiany** w życiu zawodowym, prywatnym, rodzinnym klientów (odbiorców) projektu. Ogromnie ważny wydaje się fakt, że w ciągu zaledwie kilku miesięcy wielu klientom udało się dokonać zmiany w swoim życiu. Dla jednych zmianą było wyjście z marazmu, dla innych podjęcie zatrudnienia, jeszcze dla innych podniesienie samooceny, i uwierzenie w swoje możliwości.

Prezentujemy tu przykładowe historie rodziców, którzy skorzystali z coachingu godzenia życia zawodowego i rodzinnego. To pięć różnych, prawdziwych historii, przykładów na to, jakie efekty i realne korzyści odniosły osoby korzystające z coachingu godzenia życia zawodowego i rodzinnego.

"WSZYSCY MAMY TYLE SAMO CZASU"

Krzysztof jest 37 letnim mężczyzną, dobrze wykształconym, z bogatym dorobkiem zawodowym. Prowadzi własną działalność gospodarczą, dodatkowo angażuje się w różne projekty, pomaga również żonie w prowadzeniu jej firmy. Jest człowiekiem bardzo aktywnym, zaangażowanym i zapracowanym. Praca zawodowa jest dla niego bardzo ważna, dzięki niej się rozwija, zdobywa nowe umiejętności, doświadczenie, nawiązuje nowe kontakty, poznaje nowe miejsca. Praca zaspokaja wiele jego potrzeb, w tym także ekonomicznych. Krzysztof ma nienormowany czas pracy, zawsze stara się być dyspozycyjny

i często przyjmuje kilka zleceń jednocześnie, dużo podróżuje zawodowo, stąd często jest poza domem. Od kilku lat podstawowym problemem Krzysztofa jest deficyt czasu. Ma on problemy z planowaniem, organizacją i zarządzaniem swoim czasem. Wydaje mu się, że z upływem lat ma go coraz mniej i nie wie jak sobie z tym poradzić. Często jest przemęczony i zestresowany. Krzysztof razem z żoną wychowuje nastoletnią córkę. Swoją sytuację rodzinną określa jako stabilną. Razem z żoną dzielą się obowiązkami domowymi, wspierają się i mogą zawsze na siebie liczyć.

Zgłaszając się na coaching Krzysztof chciał przede wszystkim wprowadzić zmiany w zarządzaniu swoim czasem, tak by pozyskać go więcej dla siebie, swojej rodziny, przyjaciół a jednocześnie być efektywnym zawodowo. Chciał też ograniczyć do minimum, a nawet wyeliminować stres ze swojego życia.

Krzysztof od początku pracy z coachem był bardzo pozytywnie nastawiony do zmian. Jednak, bardzo zaskoczyły go wnioski do jakich doszedł już po pierwszej sesji. Zrozumiał bowiem, że w swoim życiu koncentruje się głównie na jednym aspekcie w danym momencie i zaniedbuje pozostałe. Przez to cały czas jest w biegu, coś nadrabia, "łata dziury" i nigdy nie jest w równowadze. Krzysztof odkrył też, że ogrom czasu traci na tzw. "pożeracze czasu" (pogawędki ze współpracownikami, internet) i ma duży problem z ustalaniem priorytetów w swojej pracy. Dla Krzysztofa bardzo wartościowe było zrobienie matrycy Eisenhowera, czyli uporządkowanie i przypisanie wszystkich czynności, (i tych, które wykonuje w ciągu dnia i tych zaplanowanych do realizacji) według stopnia ich ważności i pilności.

Pracując z matrycą Eisenhowera doszedł do wniosku, że ma tyle samo czasu, co każdy inny człowiek i tylko od niego zależy jak go wykorzysta. Mając konkretny plan działania Krzysztof poczuł się pewniej, zaczął oszczędzać swój czas. Uwierzył, że planując każdego dnia, zbuduje pozytywne nawyki, które przyspieszają i prowadzą go do wyznaczonych celów. Ponadto, wkomponowanie planowania w codzienność stało się dla niego swoistą motywacją, dawką energii i entuzjazmu do regularnego działania nakierowanego, na to czego rzeczywiście chce. Planowanie zmieniło nastawienie Krzysztofa do obowiązków, poczuł się o wiele spokojniejszy mając gotowy plan.

Krzysztof podjął także decyzję, która spotkała się z dużym uznaniem rodziny, że przestaje pracować w weekendy oraz, że dwa razy w tygodniu wykorzystuje telepracę i będzie pracować w domu zamiast w biurze. Zaoszczędzony czas na dojazdy do biura postanowił wykorzystać na uprawianie sportu, co pozwoliło mu się zrelaksować i zredukować stres.

"ZA MAŁO MNIE W TYM KOLE ŻYCIA"

Małgorzata jest 45 letnią kobietą, która po ponad 20 latach pracy została zwolniona. Jest bardzo dobrze wykształcona, a jej zawód – informatyk, mógłby świadczyć o tym, że znalezienie pracy to pestka. Niestety od ponad roku jest bezrobotna i właściwie straciła wiarę, że uda jej się znaleźć pracę. Jej mąż – także informatyk, podobnie jak ona został zwolniony ze stałej posady, ale dość szybko znalazł pracę. Cała ta sytuacja spowodowała, że znacznie musieli obniżyć swój poziom życia. Córkę przenieśli do publicznej szkoły, zrezygnowali z corocznych wakacji za granicą, niestety bardzo zawężyło się też grono ich znajomych. Małgorzata straciła pewność siebie, czuje się zagubiona i opuszczona ze swoimi rozterkami. Praca zawodowa zawsze była dla niej ważna, pozwalała rozwijać się, być wśród ludzi, wykorzystywać swoje naturalne zdolności, zarabiać na życie, na siebie. Rodzina stanowiła sedno, ale praca uzupełniała każdy dzień, była potrzebna do życia, utrzymania rodziny.

Małgorzata teraz spędza dni na zajmowaniu się domem, opiece nad dzieckiem, choć nastoletnia córka wymaga już dużo mniej uwagi. Trochę czyta, przeszukuje Internet w nadziei znalezienia jakiejś oferty „cud”. Generalnie bardzo chciałaby wrócić do pracy, ale boi się. Boi się zmiany, boi się tego, że nie jest już najmłodsza i nie dostosuje się do środowiska, boi się, że sobie nie poradzi. Nie wie też jak będzie wyglądał jej dom, kiedy ona wróci do pracy. Może wszystko runie? „Córka jest w gimnazjum, najgorszy wiek” – mówi Małgorzata. „Mąż pracuje całymi dniami, ja jak wrócę do pracy też będę zajęta. Kto się zajmie obiadem, porządkami, przypilnowaniem córki, rachunkami, no wszystkim?”. To podstawowy dylemat Małgorzaty.

Małgorzata przychodząc do projektu miała jasny kierunek – chce mieć pewność: czy wracać do pracy, czy poświęcić się przede wszystkim rodzinie. Jej najważniejszy cel to zyskanie wewnętrznego spokoju ducha, który pozwoliłby harmonijnie żyć, naturalnie podejmować decyzje, być w zgodzie ze sobą.

Małgorzata przystępując do spotkań coachingu godzenia życia zawodowego i rodzinnego była dość sceptycznie nastawiona do całej usługi. Korzystała już z pomocy doradców zawodowych, zdarzyło się jej także kilka razy być u psychologa. Miała wrażenie, że to tylko takie gadanie, że nikt jej nie rozumie, a rady jakie słyszała wywoływały u niej tylko opór. Spotkanie z coachem zaskoczyło ją. Początkowo nawet zirytowało. Coach nie mówił wiele, tylko ciągle pytał. Dla Małgorzaty, informatyka ze ścisłym umysłem, konstruowanie długich wypowiedzi było trudne, najtrudniejsze były pytanie, które mocno dotyczy jej samej. Nigdy dotąd nie myślała o swoim życiu w ten sposób. Pytania w stylu „Wyobraź sobie, że dokonujesz zmiany, jak się czujesz, co myślisz, co robisz?” były dziwne. Dużo łatwiej przychodziło odpowiedzieć na pytania: „Co wtedy myślą inni? Jak się zachowuje mąż, córka?” To już była jakaś bliższa przestrzeń. Małgorzata dużo lepiej wiedziała co pomyśla inni, nie była w stanie określić swoich reakcji, swojego zachowania, swoich uczuć. A przynajmniej tak twierdziła. Ta świadomość była początkiem zmiany. Wykonane przez Małgorzatę koło życia nie zawierało w sobie ani skrawka samej Małgorzaty. Dużo było o niej jako matce, żonie, córce, przyszłej pracowniczce, znajomej. Patrząc na sporządzony rysunek zapytała samej siebie: „A gdzie jestem ja – kobieta Małgorzata”. Po kilku spotkaniach z coachem Małgorzata uświadomiła sobie, że brak harmonii w jej życiu nie jest związany z tym, że nie ma pracy, ale z tym, że za mało myśli o sobie, wciąż zgadując co myśli jej mąż, córka, otoczenie i dostosowuje się do tego. W trakcie procesu coachingowego zaczęła rozmawiać ze swoją rodziną, z najbliższymi. Okazało się, że oni tak naprawdę chcą aby Małgorzata była bardziej zadowolona z życia, nie mówią nic, bo nie wiedzą co mają powiedzieć, boją się ją zasmucić, zdenerwować, są bezradni, chcą aby to ona zaczęła im mówić, co mają robić, jak jej pomóc. Powoli Małgorzata zaczęła wprowadzać zmiany, najpierw postanowiła, że codziennie poświęci godzinę tylko dla siebie, na swój rozwój, na swoje dobre samopoczucie. Wróciła do jazdy na rowerze, zapisała się na internetowy kurs dla tzw. „analityków danych”, zaczęła odświeżać swój angielski (rozmawiając po angielsku ze swoją córką). Każdy dzień podsumowywała krótką notatką: czego się nauczyła, co zrobiła dla siebie, co było najlepsze w ciągu dnia. Zaczęła też stawiać granicę, na początku bardzo delikatne (np. prosiła córkę o pomoc przy obiedzie), potem większe – dziś nie ma obiadu, mam egzamin. Cały proces coachingowy Małgorzata kończy z konkretnym celem – dbać o czas dla siebie, kontynuować aktywność fizyczną (na własnej skórze przekonała się, jak ogromne znaczenie ma ruch), znaleźć pracę jako freelancer w charakterze analityka danych. Jeszcze nie wie czy uda się jej osiągnąć wszystkie cele, ale to nie jest najważniejsze. Małgorzata czuje, że wie na czym stoi, wie jak określać cele, wie co jej – MAŁGORZACIE jest potrzebne aby osiągnąć równowagę. Gratulujemy, to podstawa w budowaniu balansu.

"NIE MA SYTUACJI BEZ WYJŚCIA"

Marzena wraz z mężem wychowuje dwuletnią córkę. Oboje rodzice pracują zawodowo, a dziewczynka chodzi do żłobka. Marzena pracuje na część etatu, korzystając z elastycznego czasu pracy: 3 dni w tygodniu pracuje w biurze a dwa dni zdalnie w domu. Taką formę zatrudnienia wynegocjowała z pracodawcą po urodzeniu dziecka i jest z niej bardzo zadowolona. Obowiązkami domowymi dzielą się z mężem, jednak nie mają żadnej pomocy z zewnątrz (rodziny obojga mieszkają w innych miastach), tak więc cały swój czas poświęcają na pracę zawodową i opiekę nad dzieckiem. Obojgu doskwiera brak czasu na odpoczynek, życie towarzyskie, rozrywki. Marzena często czuła się rozdarta między pracą a rodziną, zwłaszcza, że córka często choruje i to na Marzenę spada wtedy obowiązek opieki nad nią i konieczność zwalniania się z pracy. Marzena zawsze była osobą bardzo aktywną: miała bogate życie towarzyskie, dużo podróżowała, realizowała swoje pasje. Odkąd została mamą nie może się pogodzić z tym, że musiała zrezygnować ze swoich aktywności.

Przystępując do coachingu Marzena chciała stworzyć jakiś plan zarządzania czasem po pracy, w taki sposób, aby był on wartościowy dla wszystkich członków rodziny. Jednocześnie była bardzo sceptycznie nastawiona do możliwości wprowadzenia w swoje życie jakichkolwiek zmian. Sytuacja wydawała się jej bez wyjścia. Nie czerpała pełnej satysfakcji ani z pracy zawodowej, ani z czasu spędzanego z dzieckiem.

W ramach procesu coachingowego Marzena dostrzegła, że w opiece nad dzieckiem nie jest zdana tylko na siebie. Doszła do wniosku, że zarabiając pieniądze może sobie pozwolić na zatrudnienie opiekunki dla córki, chociaż na kilka godzin w tygodniu. Dzięki temu zyskała trochę wolnego czasu tylko dla siebie, na rozwój własnych pasji i odpoczynek. Wcześniej takie rozwiązanie w ogóle nie przyszło jej do głowy. Wydawało się jej bowiem, że zatrudnianie kogoś do pomocy w opiece nad dzieckiem obniża jej wartość jako matki. Uważała takie rozwiązanie za "fanaberię", bała się też negatywnej oceny ze strony męża i rodziny. Okazało się jednak, że mężowi Marzeny pomysł ten bardzo się spodobał, zwłaszcza, że on sam miał duże wyrzuty sumienia gdy pracował, a chorą córką zajmowała się Marzena lub gdy dwa razy w tygodniu, po pracy, pozwalał sobie chwile tylko dla siebie, chodząc na basen. Po przeanalizowaniu rodzinnego budżetu, ustalili wspólnie, że stać ci na to, by dwa razy w tygodniu opiekunka odbierała dziecko z przedszkola i spędzała z nim kilka godzin, podczas których Marzena może zająć się sobą. Postanowili też, że raz w miesiącu niania będzie zajmowała się dzieckiem w sobotni wieczór, podczas gdy oni wspólnie będą spędzali czas poza domem.

Dzięki coachingowi Marzena uświadomiła sobie także, że bardzo dużo czasu poświęca na dojazdy do pracy komunikacją miejską. Okazało się, że Marzena posiada prawo jazdy, ale będąc w ciąży zaprzestała prowadzenia samochodu i nie powróciła już do tej czynności po urodzeniu dziecka. Marzena postanowiła wrócić do korzystania z samochodu i zapisała się na kurs doskonalenia umiejętności jazdy. Jej motywacją było odzyskanie niezależności, możliwość szybkiego przemieszczania się z dzieckiem i samodzielne podróże.

Najważniejszym efektem pracy z coachem godzenia życia zawodowego i rodzinnego było dla Marzeny uświadomienie sobie, że nie ma sytuacji bez wyjścia. Dzięki coachingowi zrozumiała, że nawet drobne zmiany mogą przynieść duże efekty. Przystępując do coachingu Marzena była bardzo pesymistycznie nastawiona do swojej sytuacji. Frustrowało ją poczucie,

że obiektywnie wszystko układa się dobrze (stabilna praca, udany związek, brak poważnych problemów) a subiektywnie odczuwała ciągle niezadowolenie i brak harmonii. Ciągle jej czegoś brakowało, ale nie wiedziała od czego zacząć, jak wdrażać zmiany, jak zmotywować się do działania. W procesie coachingowym określiła sobie jasno cele do osiągnięcia i postawiła na metodę "małych kroków". Postanowiła zacząć od małych zmian: zatrudnienie niani, początkowo na dwie godziny raz w tygodniu, później dwa razy w tygodniu i jeden dzień weekendu w miesiącu; zapisanie się na kurs odświeżenia umiejętności prowadzenia auta. Marzena zrozumiała, że jej opór do wprowadzania zmian tkwił w niej samej, wynikał z jej wewnętrznych lęków (lęk przed prowadzeniem auta z dzieckiem) i fałszywych przekonań (zatrudnienie niani jako znak, że nie radzi sobie jako matka).

"POSIADANIE DZIECKA NIE OGRANICZA, TYLKO ZMIENIA"

Julia dwa miesiące temu wróciła do pracy po urlopie macierzyńskim. Ma 28 lat, małą córeczkę i wspierającego męża. Zawsze lubiła mieć plan, dlatego już podczas urlopu macierzyńskiego zaplanowała powrót do pracy tak, aby nie było konieczności korzystania z urlopu wychowawczego. Jako młoda mama przystępując do wsparcia coachingowego rozpatrywała wiele aspektów godzenia życia zawodowego i rodzinnego, ostatecznie zdecydowała się na powrót na cały etat i zapewnienie profesjonalnej opieki dla dziecka. Przed powrotem rozmawiała kilkakrotnie ze swoim przełożonym, który zapewniał ją o tym jak bardzo zależy mu na jej powrocie. Ustalili ruchomy czas rozpoczynania i kończenia pracy oraz skrócenia czasu pracy o 1 godzinę przypadającą na karmienie. Julia mogła przychodzić do pracy między godziną 7 a 9 i kończyć ją między 14 a 16, zachowując pełne wynagrodzenie. Wszystko wydawało się być załatwione, idealnie dopasowane do potrzeb. Jej główne obawy dotyczyły tego, na ile jest w stanie nadal rozwijać się zawodowo (to bardzo istotny element jej życia) i stanąć na wysokości zadania jakim jest macierzyństwo. Po dwóch miesiącach pracy, Julia zaczynała mocno odczuwać brak balansu, a wcześniejsze obawy stawały się rzeczywistością. W domu brakowało jej czasu dla siebie, w pracy czuła się niedoceniana, spadła jej motywacja, zaczynała nawet myśleć o zmianie zatrudnienia.

Julia zgłaszając się do projektu liczyła na pomoc w ustabilizowaniu swojej pozycji zawodowej. Miała także nadzieję na zajęcie się jej notorycznym poczuciem braku czasu dla siebie. Ze względu na to, że pomoc miała być świadczona przez koleżankę z pracy (wprawdzie z działu HR), Julia obawiała się rozmawiać o swoich relacjach rodzinnych.

Julia ostatecznie bardzo zaangażowała się w proces coachingowy. Po dwóch spotkaniach z niecierpliwością czekała na następne. Jej obawy względem zależności służbowych i ich wpływu na efekt coachingu okazały się bezpodstawne, w relacji z coachem poczuła się na tyle bezpiecznie, że zaczęła omawiać także tematy uznane za „tabu” – rodzina. Dzięki spotkaniom zmieniło się wiele. Julia wzięła sprawy w swoje ręce, przestała narzekać, zaczęła zmieniać. W obszarze zawodowym, Julia konkretnie określiła swoje mocne strony i ich wartość dla organizacji, przygotowała plan swojego rozwoju. Plan przedstawiła swojemu przełożonemu, który pozytywnie odniósł się do jej inicjatywy. Zmieniła też sposób komunikowania się z przełożonym – umieszczała go w kopiach ważnej korespondencji, informowała o wynikach pracy, otwarcie proponowała zmiany i usprawnienia, jasno dopytywała o wątpliwe kwestie, co docelowo znacznie udrożniło komunikację między nimi oraz pozwoliło podkreślić wkład Julii w rozwój firmy. W efekcie, Julia kończy proces coachingowy z decyzją awansu w ręce, bardzo konkretnymi celami rozwoju działu, którym będzie kierować.

To nie wszystko, zmiany dokonały się także w życiu osobistym Julii. Na początku tego istotnego procesu zmiany, Julia określiła o oznacza dla niej relaks oraz czas dla siebie, co z codziennych przyjemności stanowi dla niej prawdziwą wartość. Okazało się, że to są proste rzeczy: czas z dzieckiem, czytanie książek, zajęcia sportowe, gotowanie. Następnie Julia określiła czego mogłaby robić więcej, aby czuć się spełnioną każdego dnia i stwierdziła, że jest to w zasięgu jej możliwości i tylko od niej zależy jak wiele czasu na to poświęci. Julia zdała sobie sprawę, że to co jej dotychczas wydawało się najlepszą formą wypoczynku (taniec, spotkania ze znajomymi, wypadki weekendowe) przestały być tak ważne. Ma poczucie pewnej straty, kończenia się etapu w życiu, ale dojrzuje do myśli, że nie tego potrzebuje aby czuć się szczęśliwa. Julia mówi, że posiadanie dziecka nie ogranicza a zmienia. Inne rzeczy zaczynają przynosić satysfakcję i teraz jasno to widzi, a ta świadomość pomogła poradzić sobie z tęsknotą „za dawnymi czasami”. Julia mówi, że wreszcie poczuła się pewnie w roli mamy i żony.

"NIE TAKI DIABEŁ STRASZNY JAK GO MALUJĄ"

Alicja jest szczęśliwą mężatką, mama czteroletniego syna, pracuje zawodowo. Jej sytuacja rodzinna jest stabilna i daje jej dużo satysfakcji. Mąż, syn oraz otaczająca ją rodzina stanowią cel i fundament jej funkcjonowania. Syn Alicji uczęszcza do przedszkola. Wraz z mężem wspólnie opiekują się dzieckiem, co oznacza, że również dzielą się wszystkimi obowiązkami domowymi. W opiece nad dzieckiem pomagają im również rodzice. Alicja ma poczucie, że obszar rodzinny jest przez nią dobrze zorganizowany i czuje się z nim komfortowo. Trochę inna jest jej sytuacja zawodowa, która budzi u niej lęk przed dniem jutrzejszym. Alicja wraz z mężem ma kilka kredytów (w tym na dom), których spłata wymaga oszczędności w wydatkach, na inne, w danym momencie mniej potrzebnych, sprawach. W związku z tym wiele stresów pojawia się na gruncie zawodowym. Alicja jest młodą osobą, pracuje zawodowo od początku studiów i nie wyobraża sobie, że mogłaby nie mieć pracy, nie tylko ze względu na potrzeby finansowe, ale przede wszystkim ze względu na swój charakter i chęć samorealizacji, która daje jej poczucie niezależności. Alicja ma dużo poczucie odpowiedzialności za rodzinę, w szczególności za rodziców, którym pomaga finansowo. Przez większą część swojego życia Alicja pracowała na pełny etat w jednej firmie, obecnie pracuje w ramach elastycznych form zatrudnienia tzn. w systemie zadaniowym, na część etatu. Alicja bardzo ceni sobie takie rozwiązanie, dzięki któremu może w dostosowanych do jej potrzeb porach realizować konkretne działania, nawet wykonując swoją pracę zdalnie. Jednak taki system pracy jest bardzo zdradliwy, gdyż często wiąże się z pracą po godzinach.

Alicja przystępując do procesu coachingowego nie potrafiła jasno określić swojego celu. Jedno czego była pewna to to, że obszar rodzinny funkcjonuje u niej dobrze natomiast problemem jest obszar zawodowy, który budzi lęk i frustrację. Pomimo wielu prób zachowania dystansu do swojej pracy nadal miała z tym duży problem. Zauważyła również że ciągle "zamartwianie się" sytuacją zawodowa ma niekorzystny wpływ na jej relacje z mężem i życie rodzinne.

Po kilku sesjach coachingowych okazało się, że podstawową trudnością Alicji jest utrzymanie dyscypliny godzin pracy. Nawyki nabyte podczas pracy stałej, pełnoetatowej wpływały niekorzystnie na jej obecny czas pracy i planowanie zadań. Alicja rozpoczęła pracę nad ustalaniem zdań priorytetowych i konsekwentne realizowanie w pierwszej kolejności działań ważnych. Alicja podczas sesji coachingowych dużo czasu poświęciła na wypracowane nawyku samokontroli swoich pomysłów i ich realizacji w rzeczywistości zawodowej i rodzinnej. Okazało się bowiem, że jako osoba aktywna i bardzo kreatywna generuje dużo

różnych pomysłów, nie zawsze możliwych do zrealizowania i adekwatnych do sytuacji. Niemożność zrealizowania wszystkiego, co wymyśliła budziło w niej niepokój i dużą frustrację. Poza tym Alicja uświadomiła sobie, że jej stresy, wynikające z braku bezpieczeństwa na gruncie finansowym, niekoniecznie wynikają z braku stabilności zawodowej. Zdała sobie sprawę, że często nie rozróżnia faktycznego stanu rzeczy w obszarze zawodowym z wyimaginowanym poczuciem zagrożenia. Jako osoba bardzo emocjonalna, każde zwirowanie zawodowe, nawet to, w którym tylko częściowo bądź przypadkowo uczestniczyła, powodowało, że zaczynała brać odpowiedzialność i się obwiniać o zaistniałą sytuację, co wywoływało w niej lęk o pracę i jej pozycję zawodową.

Alicja przygotowała swój plan działania, w którym uwzględniła: zbieranie rzetelnych informacji i dopiero na tej podstawie wyciąganie dalszych wniosków, wdrożenie planu otwartych rozmów z przełożonymi w celu zniwelowania poczucia dyskomfortu, wspólne podejmowanie decyzji, dzielenie się pomysłami i budowanie zaufania do siebie wśród przełożonych. Postanowiła ustalić jasno z przełożonymi zakres i obszar jej działań i uzyskać zapewnienie, że zawsze może skonsultować zaplanowane działania przed ich wdrożeniem.

"DWIE STRONY JEDNEGO MEDALU"

Krystian i Ewa są rodzicami dwójki dzieci. Ich młodszy syn ma dwa lata, a córka pięć. Ewa od kilku lat nie pracuje zajmując się dziećmi (jest na urlopie wychowawczym). Jej mąż prowadzi własną firmę, bardzo dużo czasu poświęca pracy zawodowej. Dopóki Ewa pracowała dzielili się z mężem obowiązkami domowymi, ich związek był partnerski. Początkowo Ewie wydawało się, że przejęcie przez nią wszystkich spraw domowych jest naturalne, skoro nie pracuje i zajmuje się wychowaniem dzieci. Z czasem sytuacja ta zaczęła ją przytłaczać, odczuwała ją jako dużą niesprawiedliwość. Wszelkie próby wprowadzania zmian kończyły się niepowodzeniem i kłótniami z mężem. W momencie gdy Ewa stanęła przed decyzją powrotu do pracy (koniec urlopu wychowawczego) ogarnęły ją wątpliwości czy poddała pogodzeniu pracy zawodowej z obowiązkami rodzinnymi. Ponadto w decyzji o powrocie do pracy nie miała wsparcia męża, który twierdził, że to bez sensu aby pracowała i całe swoje wynagrodzenie oddawała opiekunce do dzieci.

Przystępując do coachingu Ewa chciała przede wszystkim znaleźć odpowiedź na pytanie, jak przekonać męża do większego angażowania się w obowiązki domowe. Liczyła też, że ktoś utwierdzi ją w decyzji o powrocie do pracy i da gotową receptę na to, jak pogodzić obowiązki domowe z pracą zawodową.

Pierwsze spotkania z coachem były dla Ewy dużym zaskoczeniem. Okazało się bowiem, że nie otrzyma tu gotowych sposobów, rad, "złotego środka" na wszystkie swoje problemy. Dużą wartością była dla niej jednak możliwość rozmowy, skupienie się tylko na sobie: swoich odczuciach, emocjach, sprawach. Ten czas tylko dla siebie, chwile głębokiej refleksji, na które nie znajdował do tej pory czasu w codziennym zabieganiu były niezwykle cenne.

Ewa, krok po kroku, uświadomiła sobie, że samorozwój i praca zawodowa, która go jej daje, są dla niej niezwykle ważne. Wykonując ćwiczenia w zeszycia Bilans-Balans zrozumiała jakie są jej priorytety, gdzie może szukać oparcia. Ważnym elementem procesu coachingowego było zrozumienie, że niepowodzenia we wdrażaniu sprawiedliwego podziału obowiązków z mężem nie wynikają z jej wygórowanych oczekiwań, jak wcześniej jej się wydawało, tylko z problemów z komunikacją. Ewa nie potrafiła wyjść poza krąg oskarżeń i wyrzutów, urażonej dumy czy schematów. Zamiast przedstawiać mężowi fakty

i proponować konkretne rozwiązania Ewa uogólniała i wyolbrzymiała każdą sytuację. Dzięki coachingowi zrozumiała, że zmianę w sposobie rozmowy musi zacząć od siebie, a nie od innych. Ewa postanowiła popracować nad używaniem dobrych komunikatów typu „ja”: zamiast rzucać ze złością: „jesteś leniwy - nic nie robisz”, tłumaczyć: „jestem zła, gdy widzę, jak siedzisz na kanapie, a ja cały czas pracuję; chcę, byś mi pomógł”.

Dzięki spotkaniom z coachem godzenia życia zawodowego i rodzinnego Ewa utwierdziła się w swojej decyzji o powrocie do pracy. Rozmawiając o swoich wartościach i priorytetach zobaczyła jak ważna jest dla niej praca zawodowa i jak negatywnie wpływa na nią bierność w tej sferze. Postanowiła porozmawiać o tym z mężem, używając konkretnych argumentów i przykładów. Wy tłumaczyła mężowi, że wprawdzie początkowo jej pensja będzie pokrywać koszty opiekunki, ale w dłuższej perspektywie powrót do pracy to dobre rozwiązanie. Z czasem koszty opieki nad dziećmi będą niższe (gdy pójdą one do przedszkola), a ona wraz z rozwojem zawodowym będzie zarabiać więcej, będzie zdobywać doświadczenie i się rozwijać - to będzie dobrze wykorzystany czas. Zaproponowała mężowi aby spojrzał na kwestię zatrudnienia opiekunki do dzieci z trochę innej perspektywy: jako na inwestycję, która przyniesie korzyści. Ponadto zwróciła jego uwagę na to, że to niesprawiedliwe obarczać tylko ją kosztami zatrudnienia niani. Równie dobrze to jego pensja może pokrywać ten wydatek, a jej wynagrodzenie być przeznaczane na inne rzeczy.

Krystian początkowo z dużymi oporami przyjmował sugestie żony. W końcu za jej namową postanowił sam skorzystać z coachingu godzenia życia zawodowego i rodzinnego. Zrobił to ponieważ dla "świętego spokoju", ponieważ uważał, że sam nie ma żadnych problemów z tym związanych. Przystępując do coachingu wyraźnie znaczył, że chce dokonać zmian, głównie ze względu na żonę i poprawę atmosfery w domu. Pierwszą rzeczą, która go bardzo zaskoczyła podczas sesji coachingowej było uświadomienie sobie jak dużo czasu poświęca na pracę. Coach zaproponował mu proste ćwiczenie: rozrysowanie swojego dnia w formie koła podzielonego na części obrazujące jego podstawowe aktywności. Proporcje, które zobaczył bardzo go zaskoczyły. Do tej pory, teoretycznie zdawał sobie sprawę ile czasu zajmuje mu praca, ale dopiero wyraźne porównanie tego z czasem poświęcanym rodzinie i odpoczynkowi dały mu jasny obraz sytuacji. Dla Krystiana ważne było to, że do wszystkich wniosków podczas sesji coachingowych dochodził sam, bez nacisków żony, bez poczucia, że musi się bronić i stawiać na swoim. Mając przestrzeń do refleksji zaczął powoli rozumieć także perspektywę Ewy. Po jednej z sesji sam zaproponował jej, aby wspólnie przyjrzeni się podziałowi obowiązków jaki panuje w ich domu i spróbowali ustalić, co można zmienić. Pomocne w tym było ćwiczenie "Podział obowiązków w mojej rodzinie" zawarte w zeszycie Bilans-Blans, dzięki któremu przypisali poszczególnym pracom domowym odpowiednie wagi, określili stan faktyczny i przedyskutowali, jak mógłby wyglądać podział, który satysfakcjonował by ich oboje. Dla Krystiana ważne było to, że ich rozmowa była bardzo konkretna - wspólnie ustalili plan działania na najbliższy czas. Krystian poczuł się odpowiedzialny za określone sprawy, wyzbył się też poczucia winy, że "nic nie robi", bo jak się okazało, robił wiele rzeczy, których Ewa do tej pory, po prostu nie zauważała. Ewa natomiast zrozumiała, że do wielu spraw przywiązywała zbyt dużą wagę, często "wymyślała" sobie różne dodatkowe zadania by poczuć się potrzebną i docenianą, a gdy nie udawało się jej ich wszystkich zrealizować pogłębiała się jej frustracja i złość, którą przelewała na męża. Dużą satysfakcję obojgu dało poszukiwanie nowych rozwiązań, wymyślanie sposobów jak niektóre obowiązki zminimalizować czy w ogóle wyeliminować. Najważniejsze jednak było to, że zobaczyli, że potrafią ze sobą rozmawiać, że mają wspólne cele i tylko czasami widzą różne strony tego samego medalu.