

Antrenor pentru viață

Articol apărut în Adevărul pe data de 20 mai 2009
Autori: Mihaela Dinca, Andreea Ramanovschi

adevărul.ro

O provocare nouă aduce nevoia unui sfătuitor. Nu doar cei cu probleme apelează la specialiști. Un „antrenor de viață” (life coach, în engleză) promite să te motiveze, să-ți ofere sprijin în momentele în care vrei să abandonezi și să te ajute să alegi cel mai bun drum de urmat.

Sfaturile antrenorilor îți pot influența pozitiv viața profesională și personală

„Unde te vezi peste cinci ani?” Este una dintre cele mai agasante întrebări care ți se pun atunci când mergi la un interviu pentru o slujbă. Dar e dificil să răspunzi și din punct de vedere personal, darămite atunci când vine vorba de carieră. Nimeni nu poate anticipa încotro se îndreaptă viața ta!

Ei bine, un „antrenor de viață” va fi cu siguranță de o cu totul altă părere. Promite să te motiveze, să-ți ofere sprijinul necesar în momente în care vrei să abandonezi și să te ajute să alegi calea cea bună când ești la răscruce de drumuri.

La nivel mondial, life coachingul s-a transformat într-o industrie înfloritoare, această ocupație fiind mai des întâlnită în Statele Unite și în Marea Britanie. De câțiva ani a pătruns și în România, iar antrenorii de viață trag speranță că vor avea din ce în ce mai mulți clienți. Teoretic, ipoteza lor ar trebui să fie corectă, având în vedere că întreaga lor activitate se bazează pe stabilirea unor scopuri și pe găsirea unor metode prin care acestea să fie atinse.

„Inițial, life coachingul a fost văzut ca un fel de psihologie. Și, întradevăr, psihologia este unul din părinții coachingului. Însă, în prezent, când vorbim despre coaching, includem atât personalitatea, psihologia persoanei, cât și paradigmele mentale, emoțiile, mecanismele de producere a rezultatelor, calitățile și abilitățile pe care se poate construi”, spune Ramona Lăcătuș, life coach. Aceasta este de părere că, în termeni simpli, coachingul răspunde la trei întrebări: Ce îți dorești? Ce poți face ca să obții acel lucru? Ce ai de gând să faci astăzi pentru a-l obține? Îți dă concentrare, intenție, claritate, un plan și apoi acțiuni pentru a obține rezultatele.

„Un coach este un partener care te va ține responsabil și va fi acolo pentru tine chiar și în momentele în care tu ai fi înclinat să renunți. Dacă vă uitați la marii performeri din orice domeniu, toți au avut parteneri, oameni care să îi sprijine”, mai spune Ramona Lăcătuș.

Coaching pe domenii

Antrenamentul motivațional are o arie vastă de acoperire, astfel că persoanele care au îmbrățișat acest domeniu s-au specializat pe anumite zone.

Unii se ocupă de antrenamentul pentru afaceri (business coaching), care se adresează persoanelor sau grupurilor de persoane care doresc să crească randamentul afacerilor pe care le fac. O comunicare mai bună, dezvoltarea spiritului de echipă și planificarea strategică sunt doar câteva dintre elementele cheie aferente.

Alții se ocupă de antrenamentul pentru viață, care se adresează persoanelor care vor să-și atingă o serie de țeluri personale. Printre elementele fundamentale ale acestuia se numără modelarea comportamentului și stabilirea unui set de valori de la care persoana în cauză nu trebuie să abdice.

În România, majoritatea antrenorilor s-au axat pe business coaching sau executive coaching. „Totuși, pentru ca un program de life coaching să fie complet, trebuie să includă fiecare aspect important din viața clientului“, cred specialiștii.

Clienți cu probleme diverse

Cei care apelează la servicii de coaching s-au înmulțit de la un an la altul. „Am avut un client deosebit de inteligent, specialist în domeniul lui, care nu avea încredere în el când venea vorba de relația cu femeile. Avea o iubită, își dorea foarte mult o familie, dar nu vedea cum ar putea să facă lucrurile să meargă între ei.

După câteva luni de coaching s-a logodit“, povestește Ramona Lăcătuș. Cele mai multe cazuri sunt ale persoanelor care au probleme cu cariera. Este și cazul unei femei de afaceri care avea o fabrică în parteneriat cu altcineva.

Relația dintre cei doi parteneri de afaceri nu mergea și firma acumulase datorii mari. După câteva luni de coaching, femeia a ales să cumpere cealaltă jumătate de la partenerul ei, a creat un plan riguros de plată a datoriilor și, într-un an, s-a lansat pe piață cu un nou brand, cu o altă linie de producție și cu o echipă foarte eficientă.

Pragurile cabinetelor antrenorilor de viață au fost trecute și de soți infideli, dar și de antreprenori cărora le era teamă să-și deschidă propria afacere.

O profesie în expansiune în întreaga lume

În momentul de față, Federația Internațională de Antrenori (ICF) are peste 12.000 de membri la nivel mondial, dublu față de acum cinci ani, relatează CNN. 16% din membri au afirmat că sunt specializați în „viziunea asupra vieții“. La nivel internațional sunt mai multe instituții acreditate de ICF pentru a pregăti antrenori pe diverse domenii.

La nivel european există European Coaching Institute (ECI) care oferă cursuri de specializare ca antrenor, dar și alte câteva companii care pregătesc antrenori. În România există șase antrenori acreditați de ICF și alți câțiva acreditați de ECI.

Clienții ar trebui să se uite atât la experiența unui antrenor, cât și la studii. „Este adevărat că nu există încă facultăți pentru această profesie nicăieri în lume, însă sunt specialiști care lucrează în domeniu de 20-30 de ani“, spune Ramona Lăcătuș. Cursuri care au legătură cu domeniul există până și la noi. De exemplu, masterul „Formarea formatorilor“ de la Facultatea de Psihologie.

Antrenații: tineri, educați, cu planuri mari pentru viitor

„Persoanele care apelează la un life coach sunt oameni educați, cu studii superioare. Plaja de vârstă este însă foarte largă: de la tineri de 20 de ani până la persoane în pragul pensionării. Clientul de coaching trebuie să fie dispus să se uite la viața lui, să confrunte unde se află în

prezent cu ce își dorește să ajungă și să lucreze cu el însuși pentru a-și realiza scopurile”, îi descriu specialiștii pe clienții lor.

În SUA, susține Rhonda Britten, antrenoare de viață de peste 12 ani, clientul tipic are între 35 și 55 de ani și „este la răscruce de drumuri, trebuie să ia o decizie și îi este frică să o facă“, relevă CNN.

Potrivit Federației Internaționale a Antrenorilor, peste jumătate dintre persoanele care apelează la acest gen de servicii sunt femei. Procedura de lucru este simplă: de obicei, este nevoie de o ședință pe săptămână. Durata unei sesiuni variază de la 30 de minute până la o oră. Unii antrenori se întâlnesc față în față cu clienții, alții lucrează la telefon sau online.

Rhonda Britten, fondatoare a Institutului Fearless Living, atrage atenția că persoanele care se hotărăsc să apeleze la un antrenor de viață trebuie să știe din start că o ședință de consiliere nu are nimic în comun cu una de psihoterapie.

La rândul său, Elizabeth Scott, antrenoare de viață și expert în managementul stresului pentru About.com, spune că psihoterapia este destinată oamenilor care au o serie de probleme. Antrenamentul pentru viață se adresează însă „oamenilor sănătoși, care vor să trăiască mai bine“.

„Uneori ne plasăm în calea propriei noastre fericiri“

Cei mai mulți antrenori de viață cred că acest serviciu nu mai este un lux, ci o necesitate. De ce? Aceștia identifică cel puțin trei motive: în primul rând, mulți oameni au impresia că sunt copleșiți de viteza cu care se petrec lucrurile în zilele noastre. Apoi, există oameni care au nevoie de sprijin în diverse domenii.

Al treilea motiv ar putea fi faptul că, dacă ne uităm la viața noastră, fiecare avem momente în care am fost pe val, lucrurile mergeau grozav și apoi ne-am surprins că ne punem singuri piedică.

Stresul cotidian ne face să apelăm la specialiști în coaching

„Uneori ne plasăm în calea propriei noastre fericiri. Dacă lucrezi cu un antrenor, nu numai că acesta va observa unde te sabotezi singur, dar te va și sprijini să analizezi ce se întâmplă și să creezi noi tipare de comportament care să te sprijine în viitor”, adaugă Ramona Lăcătuș.

Și cum viața se derulează cu o viteză mult mai amețitoare decât în trecut, antrenorii spun că nevoia de sfaturi din partea lor este din ce în ce mai mare.

„Într-o lume perfectă, fiecare își poate da seama singur care sunt cele mai bune decizii pe care le poate lua. Numai că trăim vremuri destul de grele, ne lovim de situații complicate și avem nevoie de ajutor”, explică Libby Gill, antrenor de viață în SUA. Aceasta mărturisește pe site-ul său - libbygill.com - că foarte mulți dintre clienții pe care îi are au nevoie de ajutor pentru a-și transpune visele realizabile în realitate.

Specialiștii în programare neurolingvistică (NLP), domeniu înrudit cu coachingul, susțin că pot oferi soluții complexe. NLP este un sistem care ajută clienții să învețe pașii prin care pot

ajunge la un obiectiv din planul individual sau profesional, cunoscând modul în care funcționează mintea și comportamentul uman.