

15.02.2019

Jauniešu Mājā randiņš pašam ar sevi



14. februārī – visu mīlētāju dienā, Jauniešu Mājā ikvienam jauniešiem bija iespēja atnākt uz randiņu arī pašam ar sevi.

Koučinga nodarbībā dalībniekiem bija iespēja iepazīt tuvāk sevi pašu, padomāt par saviem tuvākajiem un tālākajiem mērķiem, saprast, kā tos ātrāk un efektīvāk sasniegt un realizēt. Tāpat nodarbībā jaunieši saprata, ka būtiski ir ne tikai klausīties, bet arī sadzirdēt otra teikto. Jaunieši paši iejutās gan klausītāju, gan runātāju lomās un atzina, ka sadzirdēt, ir vieglāk, ja runātājs ir pārliecināts par to, ko stāsta.

Paldies tiem, kas atrada laiku un vēlmi ierasties un paldies Andrai Šulcei par nelielu ieskatu koučingā un dalīšanos savās zināšanās un pieredzē!

Koučinga jēga ir virzība uz mērķi. Izmantojot koučingu, cilvēki sasniedz savus mērķus daudz efektīvāk un ātrāk, kā arī rada skaidru apjausmu par to, vai viņu izvēlētais attīstības virziens tiešām ir tas, kas viņiem ir svarīgi, nozīmīgi un prioritāri. Pateicoties profesionālam kouča atbalstam, cilvēks pats pastāvīgi formulē mērķus, izstrādā dažādas stratēģijas to sasniegšanai un realizē visveiksmīgāko no tām.

Atšķirībā no psihoterapijas, kura ir balstīta uz iepriekšējo pieredzi, koučings ir ārkārtīgi orientēts uz nākotni. Koučings ļauj, strādājot ar savu tagadni, no cita skata punkta paskatīties uz dzīvi, apzināt savas patiesās vērtības (un nevis sabiedrības uzspiesto viedokli!), atbrīvoties no iekšējām barjerām, kas kavē mērķu sasniegšanu, iemācīties atrast un pieņemt savus lēmumus.

(info avots: Rīgas Koučinga skola – <http://erickson.lv>)