

## Coaching Kisokos Egyetemistáknak

Miről szól a hallgatói coaching?

Célja, hogy támogassa a hallgatókat az akadémiai és személyes céljaik elérésében. Segít a célok meghatározásában, tanulmányi kihívások leküzdésében, motivációban, az időgazdálkodás javításában és az önismeret fejlesztésében, ami hozzájárul a kiegyensúlyozott egyetemi élethez.

A coaching során a hallgatók megtanulják, hogyan ériék el a kitűzött céljaikat, miközben növelik önbizalmukat, fejlesztik soft skilljeiket és stresszkezelési képességeiket is.

Ez az interaktív folyamat lehetőséget biztosít arra, hogy egyénileg minden hallgató megtalálja a saját útját és erősségeit.

Csatlakozz a coaching programhoz, és fedezd fel, hogyan lehet még eredményesebb az egyetemi pályafutásod!

### 1. Mi az a coaching?

A coaching egy fejlesztési folyamat, amely során a coach segít a kliensnek (coachee) elérni a céljait, fejleszteni a készségeit, növelni az önismeretét és kiaknázni a potenciálját. Nem tanácsadás vagy terápia, hanem egy támogató és irányító folyamat, amely elősegíti az egyéni fejlődést, problémamegoldást és segít célokat megfogalmazni.

„A [Nemzetközi Coach Szövetség](#) (ICF) meghatározása szerint a coaching "az ügyfelekkel való együttműködés egy olyan gondolatébresztő és kreatív folyamatban, amely inspirálja őket személyes és szakmai potenciáljuk maximalizálására". A coaching folyamata gyakran a képzelőerő, a termelékenység és a vezetői képesség korábban kiaknázatlan forrásait tárja fel".

### 2. Mikor érdemes coach-hoz fordulni?

- Ha a célkitűzési folyamatban érzel megakadást.
- Ha személyes fejlődési utadon szeretnél szintet lépni.
- Ha javítani szeretnéd az időmenedzsmentedet és hatékonyságodat.
- Ha még keresed vagy növelni szeretnéd a motivációd.
- Ha karriertervezéssel kapcsolatos kérdéseid vannak.

### 3. Hogyan működik a coaching folyamata?

-Nulladik találkozás (15 perc), amikor a Coach és Hallgató (Coachee) eldöntheti, hogy tudnak-e, szeretnének-e együtt dolgozni.

- Első találkozás: A coach és a kliens megismerik egymást, és tisztázzák a coaching kereteit, témákat és célokat fogalmazzák meg.

- Célkitűzés: Közös meghatározás a konkrét, mérhető, elérhető célokat, amelyek irányába dolgozni fogtok.

- Akcióterv: Lépésről lépésre kidolgozzátok azokat a teendőket, amik a cél eléréséhez szükségesek.

- Visszacsatolás és fejlődés: A coach segít nyomon követni a haladást és felülvizsgálni az eredményeket.

### 4. Mi NEM a Coach?

-Nem pszichológus

-Nem tanácsadó

-Nem mentor

„A Coach az a személy, aki egy adott cél eléréséhez nyújt segítséget, miközben elősegíti az ügyfele személyes fejlődését is. A coach tekinthető egyfajta teljesítmény menedzsernek, aki kihozza az ügyfélből azokat a képességeket, amikkel az képes lesz a vágyott célját elérni.”

### 5. Mit várhatsz egy coaching folyamatától?

- Motiváció és elköteleződés: Több energiát érzel a céljaid elérése iránt, mivel a coaching személyre szabott megközelítést alkalmaz.

- Célfókuszáltság: Világosabbá válnak a céljaid és a hozzájuk vezető lépések.

- Jobb döntéshozatal: A coaching segít jobban átlátni a lehetőségeidet, így megalapozottabb döntéseket hozhatsz.

- Felelősségvállalás növekedése saját életed iránt.

- Nagyobb önismeret: Jobban megérted saját erősségeidet és fejlesztendő területeidet.

### 6. Önismereti eszközök a coaching során:

- SWOT-elemzés (Erősségek, Gyengeségek, Lehetőségek, Veszélyek): Segít feltérképezni a saját képességeidet és kihívásaidat.
- SMART célkitűzés: Specifikus, Mérhető, Elérhető, Releváns és Időhöz kötött célok meghatározása.
- Időmenedzsment eszközök: Hatékony technikák, amelyekkel optimalizálhatod az idődet, mint például a Pomodoro technika vagy a Eisenhower-mátrix.

## 7. Hogyan válassz coachot?

- Személyes kémia: Fontos, hogy jól megértsétek egymást és a coach támogató legyen.
- Szakmai tapasztalat: Nézd meg, hogy a coach rendelkezik-e releváns tapasztalattal és képzettséggel.
- Saját tapasztalat alapján. Ha azt sem tudod, hogy mi az, ne utasítsd el elsőre.
- Visszajelzések: Ha teheted, kérj ajánlásokat másoktól, akik már dolgoztak a coach-csal.

## 8. Mi a te szereped a coachingban?

A coaching nem passzív folyamat. Aktív részvételt igényel, mivel a változásért Te vagy felelős. A coach segít, de neked kell megtenned a lépéseket és megvalósítani a célokat.

### Coaching kulcsszavak

- Önismeret
- Célorientáció
- Felelősségvállalás
- Elköteleződés
- Személyes fejlődés

Ez a kisokos iránymutatást ad a coaching alapvető fogalmairól, és segíthet Neked megérteni, hogyan támogathat Téged a coaching az egyetemi élet és a jövőbeli karriered során.