

## Raport do Coachingu

Morning Star 2014-07-18

---

Raport Coachingowy przedstawia coachowi/trenerowi opis kandydata odporności psychicznej. Ddodatkowo, przedstawia sugestie jak w przyszłości pomóc kandydatowi rozwijać jego odporność psychiczną jeśli to będzie potrzebne.

# Podsumowanie

Morning Star 2014-07-18

---

**OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**POCZUCIE WPŁYWU**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA EMOCJAMI**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**POCZUCIE WPŁYWU NA WŁASNE ŻYCIE**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**ZAANGAŻOWANIE**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**WYZWANIE**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**PEWNOŚĆ SIEBIE**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**WIARA WE WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**PEWNOŚĆ SIEBIE W RELACJACH INTERPERSONALNYCH**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## W jaki sposób korzystać z tego raportu

Raport ten został wygenerowany wyłącznie na podstawie informacji uzyskanych z wypełnionego przez osobę badaną kwestionariusza. Ponieważ powstał on w oparciu tylko o jedno źródło informacji, należy pamiętać o istnieniu również innych źródeł informacji, świadczących o odporności psychicznej osoby badanej. Raport należy interpretować właśnie w tym szerszym kontekście.

Celem raportu jest przekazanie komentarza dotyczącego odporności psychicznej osoby badanej. Komentarz powstaje poprzez porównanie wyników osoby badanej z wynikami reprezentatywnej grupy osób wybranych z ogólnej populacji.

Raport ten określa, jaki wpływ ma odporność psychiczna osoby badanej na jej zachowanie w pracy. Zawiera również propozycje coachingu i pracy nad rozwojem osoby badanej. Są to jedynie wskazówki i sugestie – nie są one wyczerpujące co oznacza, że istnieją inne sposoby, które mogą pomóc osobie badanej w pracy nad zwiększeniem swojej odporności psychicznej.

Zanim menedżer/coach rozpocznie pracę nad rozwojem osoby badanej w oparciu o wyniki tutaj zaprezentowane, istotnym jest sprawdzenie raportu i potwierdzenie jego wyników poprzez obserwacje zachowania osoby badanej w miejscu pracy.

Najlepszym sposobem na zwiększenie korzyści płynących z tego raportu jest:

- Podejście do raportu z "otwartym umysłem".
- Uważne rozważenie zawartości. Uwzględnienie informacji świadczących o odporności psychicznej z innych źródeł.
- Istotne jest również przedyskutowanie zawartości tego raportu z osobą badaną. Jedynie taka rozmowa daje szansę na wyciągnięcie użytecznych wniosków z danych zawartych w tym raporcie. Dyskusja powinna pomóc trenerowi/coachowi w bardziej efektywnej pracy z osobą badaną. Można to osiągnąć poprzez zmianę stylu treningów, zmianę środowiska lub po prostu poprzez lepsze zrozumienie motywacji osoby badanej.
- Nie wolno używać tego raportu do procesu rekrutacji, decyzji o podwyżce, awansie lub zwolnieniu. Jako narzędzie służące do podejmowania decyzji dotyczących pracowników bardziej wskazany jest raport oceny.

Zaprezentowane tutaj wyniki odnoszą się tylko do danego momentu w czasie. Odporność psychiczna osoby badanej może zostać zwiększona na wiele sposobów. Sposoby te przedstawione są w RAPORCIE ROZWOJOWYM, który może również zostać wygenerowany na podstawie wypełnionego kwestionariusza.

## Odporność psychiczna

Jest to zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, trudnościami i presją. Determinuje ona nasz sposób reagowania na stres. Jest również głównym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie szczytowej formy i najlepszych wyników.

# OGÓLNA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Osoba ta może mieć problem z radzeniem sobie w stresujących i stanowiących wyzwanie sytuacjach oraz przejawiać brak wiary we własne możliwości. Może mieć trudności w przyjmowaniu krytyki pod własnym adresem, wyolbrzymiając otrzymane uwagi krytyczne. Może być również zbyt krytyczna wobec swojej osoby, nie dostrzegać swoich pozytywnych stron. Może zdarzać jej się wycofywać się z niektórych sytuacji, z obawy, że nie da sobie rady, nie odniesie sukcesu.

Być może zdarza się jej nie mówić tego, co myśli nawet, jeśli jest przekonana, co do słuszności swoich poglądów. Może czuć się niezręcznie w grupie, obawiać spotkań w większym gronie i zabierania głosu przy innych osobach.

W zetknięciu z problemami oraz trudnymi sytuacjami może odczuwać zdenerwowanie i poczucie zagrożenia. W obawie przed porażką, może unikać sytuacji trudnych, które są wyzwaniem, nie wykorzystując tym samym wszystkich możliwości do stania się lepszym i wartościowszym zawodnikiem. Czasami nadmiernie się przejmuje, wyolbrzymiając zaistniałe problemy. Niespodziewane wydarzenia mogą zupełnie wytrącić ją z równowagi.

# POCZUCIE WPŁYWU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Osoba ta ma poczucie małego wpływu na własne życie. Uważa, że jest skazana na to, co się zdarzy, nie widzi sensu w podejmowaniu jakichkolwiek inicjatyw własnych. Można u niej rozróżnić dwa odrębne rodzaje odczuwania kontroli: Kontrola nad życiem i Kontrola nad emocjami.

Jest to osoba, która w większości sytuacji czuje, że kontroluje własne życie, chociaż czasami stwierdza, że to wydarzenia przejmują kontrolę nad nią, że na nic nie ma wpływu. Można u niej rozróżnić dwa odrębne rodzaje odczuwania kontroli: Kontrola nad życiem i Kontrola nad emocjami.

Zazwyczaj osoba ta jest w stanie pracować równomiernie przez długi czas, wkładając duży wysiłek w trakcie treningu, odnosząc przy tym znaczące efekty swojej pracy oraz sukcesy w trakcie zawodów. Dobrze radzi sobie w trakcie pojawiających się trudności i nieprzewidzianych okoliczności, chociaż zdarzają się jej kryzysy i utrata chęci do treningów. Pomóc jej wtedy może odbudowanie jej poczucia wpływu na własne życie poprzez pokazanie jej rzeczy i zadań na które ma realny wpływ, które głównie od niej zależą. Warto wtedy przypomnieć jej, że takie momenty już się wcześniej zdarzały, że są normalną częścią życia każdego sportowca. Można wraz z tą osobą znaleźć autorytet, osobę która odniosła sukces mimo trudności jakie postawiło przed nią życie sportowca.

Coaching może obejmować:

- Pokazanie, że chwilowy kryzys jest naturalnym zjawiskiem i zdarza się wielu sportowcom.
- Określenie przyczyny takiej sytuacji oraz wykorzystanie jej jako lekcji na przyszłość. Rozpoczęcie pracy nad własnym rozwojem, która pomoże przywrócić poczucie wpływu.
- Zapewnienie osobie badanej czasu na złapanie oddechu poprzez zaplanowanie mniej wymagających treningów na pewien, ściśle określony okres, które pomogą tej osobie odbudować wiarę w siebie i pomogą jej zobaczyć, że to ona ma realny wpływ na to co robi, jakie czyni postępy.
- Pomoc osobie badanej w doprowadzeniu kolejnych zadań do pomyślnego zakończenia. Warto przy tym chwalić nawet drobne rzeczy oraz postarać się odbudować w osobie badanej poczucie ponownego wpływu na własne życie.

## Poczucie wpływu na własne życie

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Jest to osoba, która nie wierzy, że to co robi ma znaczenie i wpływa na jej rozwój jako sportowca i jako człowieka. Ma niską wiarę w siebie, nie wierzy, że cokolwiek od niej zależy, że ma na cokolwiek wpływ. Bezwolnie poddaje się woli innych, nie występuje z własną inicjatywą, wykonuje ćwiczenia bez większego zaangażowania, chętnie unikając większego wysiłku czy dodatkowych zadań. Może jako pierwsza kończyć trening i jako ostatnia na niego przychodzić, nie podejmując się dodatkowych zadań mogących przybliżyć ją do zamierzonego celu. Nie wierzy w osiągnięcie celu, często to nie jest jej cel tylko trenera.

## Umiejętność zarządzania emocjami

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Osoba ta czasami przejmuję się pewnymi aspektami swojego występującymi w czasie treningów czy zawodów, ale zazwyczaj nie robi tego w przesadny sposób, zwykle nie ma to wpływu na jakość jej występu. Pomimo, iż najczęściej jest osobą spokojną, opanowaną i skupioną, to czasami może mieć trudności z panowaniem nad swoimi emocjami, szczególnie jeśli poczuje, że została skrzywdzona np. niesprawiedliwą oceną sędziów, nagłą zmianą zasad czy w jej mniemaniu niesprawiedliwym potraktowaniem przez trenera.

# ZAANGAŻOWANIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Osoba ta może dość łatwo wyłączać się z powierzonych jej zadań i może mieć trudności z realizacją celów, jeśli napotka nawet małe trudności. Może przestać angażować się w zadania i nie wkładać w nie jakiegokolwiek wysiłku, jeśli tylko stwierdzi, że pojawiające się trudności są zbyt trudne lub nie do pokonania. Generalnie miewa trudności ze wzbudzeniem w sobie zaangażowania do zadań, których nie lubi, które uważa za nudne i takie, w których nie widzi sensu.

W trakcie treningów może się to przekładać na niedokończone zadania, wykonywanie ćwiczeń bez zaangażowania i byle jak oraz zwiększający się poziom stresu tej osoby. Może to powodować coraz mniejszą motywację do pracy, szczególnie wtedy, gdy mają miejsce nieoczekiwane zdarzenia. U osoby tej mogą się wówczas pojawiać myśli o zaprzestaniu uprawiania sportu lub zrobieniu sobie przerwy. Może też zdarzyć się, że ta osoba będzie przerywać trening rezygnować z solidnego wykonywania ćwiczeń, „objąć się”, zamiast szukać pomocy lub wsparcia innych osób.

Osoba ta może przedstawiać pozornie wiarygodne wymówki dotyczące niewykonania ćwiczeń, wyolbrzymiając napotkane trudności. Jest w stanie przekonać sama siebie, że coś jest niewykonalne, nawet wtedy, gdy w rzeczywistości nie jest to trudne.

Coaching może obejmować:

- Pomoc osobie badanej w przeanalizowaniu całego planu przygotowań i poszczególnych jej części oraz określeniu sposobu jego realizacji.
- Zastosowanie takich technik, jak analiza SWOT lub analiza "FORCE FIELD" ("analiza pola sił") w celu określenia czynników, które w danym momencie wspierają tą osobę oraz tych czynników, które hamują jej rozwój (tzw. hamulcowi) i uświadomienie, na co ta osoba ma wpływ a na co nie i pokazanie, że warto skupić się na tych czynnościach, zadaniach, na które ona sama ma bezpośredni wpływ.
- Aby wesprzeć osobę badaną w osiągnięciu celu, wprowadzenie do planu przygotowań regularnych spotkań w celu udzielania informacji zwrotnej, podkreślając elementy, które wskazują na progres w dążeniu do założonego celu sportowego oraz wskazując elementy nad którymi trzeba więcej pracować, aby zbliżyć się do celu.
- Stworzenie atmosfery wzajemnego zaufania, aby osoba badana mogła zwrócić się o pomoc w chwili, gdy napotkany problem uniemożliwi jej kontynuację wykonywania zadania, który w jej odczuciu będzie w danym momencie zbyt trudny lub wręcz niemożliwy do wykonania.



# WYZWANIE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Osoba ta może odczuwać dyskomfort w sytuacjach będących dla niej wyzwaniem. Zazwyczaj czuje się niepewnie w niestabilnym, zmiennym otoczeniu, źle reaguje na pojawiające się trudności, nie radzi sobie ze zmieniającymi się niespodziewanie problemami, np. zmiana pogody, zmiana godziny startów w zawodach i itp. Jeśli tylko jest to tylko możliwe, stara się unikać pojawiających się zmian lub zdecydowanie je ograniczać.

Lubi pracę opartą o jasno określone zadania i w takim środowisku będzie w stanie osiągać najlepsze rezultaty i progres wyników. Zdecydowanie preferuje czynności i zadania z góry ustalone i przewidywalne, do których może się wcześniej przygotować psychicznie, czego konsekwencją może być bardzo długi okres przystosowywania się do nieoczekiwanych zmian.

Może to oznaczać, że taka osoba niechętnie podejmować się będzie nowych zadań, kolejne wyzwania będą dla niej stanowiły barierę - zwłaszcza, jeżeli mogą one zakłócić istniejący stan rzeczy. Taka postawa może być źle odbierana przez trenerów, zarząd czy kibiców.

Coaching może obejmować:

- Wyjaśnienie natury zmian i wyzwań z nią związanych ( jak przebiega zmiana, co zawodnika czeka w jej trakcie, czego może się spodziewać), z naciskiem na płynące z nich korzyści. Oznacza to umiejętne "sprzedanie" zmiany – po wcześniejszym upewnieniu się, co do jej pełnego zrozumienia i akceptacji.
- Analiza aktualnego wyzwania (celu) oraz jego podział na mniejsze, łatwiejsze do opanowania części ( zasada małych kroków), a następnie stworzenie z nich planu pracy, który da poczucie struktury i porządku.

# PEWNOŚĆ SIEBIE

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10

Osoba ta nie jest pewna siebie. Może jej brakować wiary we własne umiejętności i może mieć niską wiarę w siebie. Przez trenerów, rodziców, partnerów czy inne osoby z jej otoczenia często odbierana jest jako osoba, która nie wykorzystuje w pełni swoich zdolności i możliwości oraz unika przyjmowania na siebie obowiązków i odpowiedzialności. Może poprawnie wykonywać zadania przed nią postawione zgodnie z poleceniami, ale nie zawsze będzie informować o zaistniałych problemach, co może oznaczać, że praca nie zostanie dobrze wykonana, ćwiczenia będą wykonywane „po łebkach” i niesolidnie. Może oczekiwać, że to inni powiedzą jej, co ma dalej robić, nie wykazując własnej inicjatywy.

Coaching może obejmować:

- Stałą pracę nad wzmocnieniem u osoby badanej wiary we własne możliwości – udzielanie pochwał oraz wyrażanie uznania, nawet za niewielkie osiągnięcia.
- Pracę nad dobrą komunikacją oraz zbudowanie atmosfery wzajemnego zaufania, pozwalającą na dokładne wyjaśnienia oraz poznanie komentarzy, opinii i problemów, związanych z realizacją celów.
- Zachęcanie osoby badanej do przedstawiania swoich pomysłów na realizację celów, umożliwienie jej wyznaczenie dla siebie małych kroków i ich konsekwentnego wdrażania, na tyle, na ile jest to możliwe
- Dostrzeganie jej starań, chwalenie nawet za drobne sukcesy, udzielanie pochwał publicznie wobec zespołu
- Zastanowienie się w jaki sposób wzmocnić pozycję i rolę osoby badanej jako istotnego członka zespołu.

## Wiara we własne umiejętności

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Osoba ta, uważa, że wykonanie większości zadań jest możliwe. Jednak czasami nie podejmuje się niektórych wyzwań, mimo że ma ku temu odpowiedni potencjał. Pewne zaistniałe w trakcie treningu czy przygotowań do startów czynniki powodują spadek jej motywacji. Zazwyczaj wierzy, że wszystko zakończy się pomyślnie. Czasami nadmierny samokrytycyzm powoduje, że zaczyna się zbytnio koncentrować na możliwościach popełnienia błędów ( samospelniająca się przepowiednia). Rozpamiętuje je zbyt długo, co osłabia jej możliwości poprawy umiejętności i wyników. Czasami drobne niepowodzenie potrafi „urosnąć” do rangi problemu, co w efekcie daje spadek automotywacji i wiary we własne umiejętności.

## Pewność siebie w relacjach interpersonalnych

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Osoba ta może mieć kłopot z zaangażowaniem się w pracę grupową oraz wycofywać się z dyskusji, nie wyrażać swojego zdania, nawet w sytuacji, gdy jest przekonana o słuszności swoich poglądów. Zazwyczaj nie wykazuje chęci przewodzenia grupie, preferując rolę osoby trzymającej się z boku, czego konsekwencją może być to, że jej pomysły nie będą w pełni docenione i zaakceptowane przez innych. Nie jest to osoba, która mogłaby i chciała pełnić rolę lidera.

## Opinia coacha - notatki

**AQR**

01244 572050

[www.aqrinternational.co.uk](http://www.aqrinternational.co.uk)