



IRÁNYOK

IRÁNYOK

Kovács Judit Erzsébet: Régi-új

Lehetőségek a coachingban

Vonjunk be a folyamatba néhány lóerőt!

Visszatekintve a kezdetekre, szakmai berkekben közismert, hogy a coaching elnevezés a magyar kocsi szóból származtatható: ez a találmány segítette hozzá az emberiséget az előrehaladáshoz, a lovak „vezetője”, a kocsis pedig a régi korok „magánpilótájaként” a lovak irányításával, együttműködésük elnyerésével juttatta el az utasokat a céljukhoz.

Később a sportteljesítmények fejlesztésben nyújtott edzői támogatásra használták a szót, majd innen vette át az üzleti élet. A kör itt bezárult, vagy mégsem?

Ha a lovaktól indultunk, beemelhetjük-e képességeiket egy más, a fizikai helyváltoztatásnál sokkal magasabb szinten az emberek inspirálásának, támogatásának gyakorlatába? Mire számíthatunk tőlük más

szerepkörben, a coaching folyamat aktív részeseiként, egyáltalán mitől működik a lovas coaching?

Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolásához először vizsgáljuk meg a sportedzéssel közös pontokat: a lóképzés leghatékonyabb formái nem a ló „betörésén”, hanem a *meggyőzését* célzó szelíd módszereken alapulnak. Bármely lovassportról legyen is szó, az edzés során párhuzamosan kell *fejleszttenünk* mind a ló, mind a lovas képességeit, azt szem előtt tartva, hogy *erősségeik mentén* a lehető *legjobban kibontakoztassuk a képességeiket*. Ez a cél szinte megegyezik az üzleti edzés definíciójával, mely szerint a **coaching: a kliensekkel való együttműködés kreatív és gondolkodást serkentő folyamata**, ami arra inspirálja őket, hogy maximalizálják személyes és szakmai képességeiket.

Még egy kis ideig a lovassportoknál maradva vegyük sorra, milyen készségeket használ a lovas ahhoz, hogy elnyerje a ló együttműködését: odafigyel a ló viselkedési válaszára, megértő vele, bizalmat ébreszt benne ön maga iránt, következetes. Egyértelmű segítségekkel győzi meg, azaz érthetően kommunikál, eközben nyitott a ló reakcióira, válaszára. Felelősséget vállal a döntéseiért,



hiszen rá hárul mind önmaga, mind pedig a ló testi épségének megőrzése. Nyugodt, kiegyensúlyozott viselkedésével kiváltja a lóból a bizalom, az elfogadás és a csatlakozási vágy érzését.

Most olvassuk át még egyszer az előző felsorolást úgy, hogy kihagyjuk belőle a „ló” szót. Nem ugyanezekre a tulajdonságokra van-e szüksége egy jó vezetőnek?

A lónál tehát saját élményből szerzett tapasztalatokkal a gyakorlatban finomítható a vezetési stílus, kipróbálható a helyzetfüggő vezetés, a motivációra való ráérezés, az egyértelmű, együttműködésre irányuló kommunikáció és utóbbiból adódóan az értő figyelem is (pl. megértette-e a másik fél, hogy mit várok el tőle, „átment-e” a segítségem?) Mindezek coaching helyzetben történő megtapasztalásához nem szükséges a „lovastudás”, hiszen itt a lovakkal a földről dolgozunk. Viszont ugyanúgy átélhető a közös együttgondolkodás, a feladatmegoldás öröme.

A szabad természetben a lóval végzett munka „mellékhatása” a stresszoldás, az önbizalom erősödése és a komfortzóna átlépését követő sikerélmény. Utóbbi miatt nevezem előszeretettel a lovas coachingot élménytanulásnak.

Újra és újra rácsodálkozom, milyen gyorsan és ösztönösen ráéreznek a nem lovas háttérű

résztevők is a ló nekik szánt üzenetére, milyen gyors és találó felismerésekkel értelmezik ezeket az őszinte visszajelzéseket akár önmagukra nézve, akár a munkahelyi környezetükre.

Utoljára, de nem utolsósorban vizsgáljuk meg azt a kérdést is, mi a helyzet a lóval, ő vajon élvezi-e ezt a megváltozott szerepkört? Véleményem szerint ez sarkalatos kérdés. Mivel társ-coachként a ló sokkal szélesebb cselekvési szabadsággal rendelkezik, mint sportolóként, neki is alkalmazkodnia kell új helyzetéhez. Számomra lenyűgöző, milyen gyorsan látják át a lehetőségeiket és tanulnak meg élni is ezzel. (Természetesen mindennek az az előfeltétele, hogy megfelelő szakmai bánás- és tartásmódban legyen részük, hiszen az egyszer már „megtört”, elkedvetlenített, besavanyodott egyedek nem alkalmasak lovas coachingra!)

Saját idős kancáimnál többször tapasztaltam, milyen mélyen együttműködnek a számukra idegen emberekkel az egyes feladatok során, még az is előfordul, hogy maguk ajánlanak fel új megoldási módot. Mindezt nem tennék, ha nem okozna nekik örömet a közös munka. Hiszen őket ugyanaz motiválja, mint bármely más élőlényt: szeretik, ha a figyelem rájuk irányul és a maguk őszinte módján igazi együttműködéssel hálálják ezt meg!