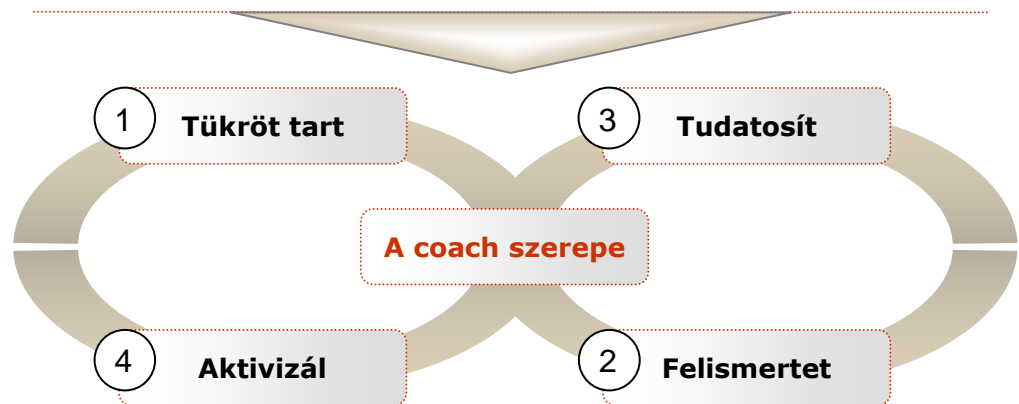
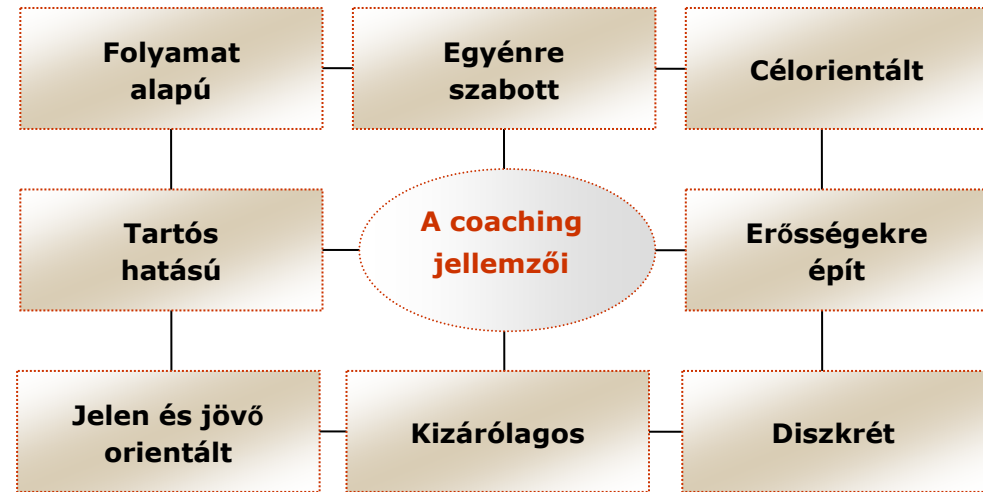


Executive coaching

**szupervízió alapú egyéni
vezetői fejlesztés**

Milyen esetekben érdemes igénybe venni coachot?

- kompetencia hiányosságaim vannak, de nem tréningmegoldásban gondolkodom
- a csapatom teljesítményét nem tudom megfelelően fokozni
- a munkatársaim motiválására kimerült az eszköztáram
- egyre gyakrabban érzek kedvetlenséget
- úgy érzem, a stresszel nem tudok megküzdeni
- a vezetői értékelésem eredményei nem javulnak
- nehezebben hozom már meg a döntéseket
- nem tudom, hogy a megfelelő helyen vagyok-e
- képtelen vagyok megnyugtatóan kezelni a konfliktusaimat
- a hatékonyságomon változtatni szeretnék
- érdekel, miben tudok még fejlődni



A szupervízió alapú coaching olyan tanulási folyamat, amelynek munkaterülete a szakmai személyiség tudatos és kevésbé tudatos rétegei, idősíkja a jelen és a jövő, a problémakonstellációkat a kliens által hozott esetekből meríti, célja az előzetes állapotfeltárás során megállapított témákra irányuló önreflektív tartós fejlődés.

Szakmai háttér

Szupervízió alapú egyéni vezetői fejlesztés

Tenisz partnerünk ennek a címnek a hallatán tágra nyílt szemekkel nézne ránk, amelynek értelmezéséhez nem kell testbeszéd specialistának lenni. Nem érti. Természetes, mivel nem egy rendszeres coachingot „fogyasztó”, ismerő HR vezető.

Hogyan mondjuk másképp? **Munkahelyi szakpszichológia?**

Ez már egy kicsit érthetőbb, de nem fedti pontosan a valóságot. A vállalati **vezetői tapasztalatok**, vagyis a saját terepkompetencia nagymértékben segítik egy coach munkáját, erre épülnek a **mentális tanulmányok**, vagyis szaknyelven, ott „képződnek” a coachok. Közelítsük máshonnan.

Az autóvezetés örök sláger a definícióknál, nem véletlen, mivel az elmélet, gyakorlás, alkalmazás, rutin állapota valóban megtörténik, nem is beszélve a régi és új rutin kihívásról egy jobb kormányos közlekedés esetén. A vezetéshez szükséges ismereteket – ahogy annak idején soroltuk, KRESZ, műszaki, egészségügyi – a felnőtt képzés hasonlatában a tréning elméleti része tárgyalja. A tanpálya Y fordulói a tréning gyakorlás része.

A vizsgát követő közlekedésünk során szerencsés esetben mellettünk ül édesapánk, vagy testvérünk, és kiigazítja, korigálja hibáinkat, megdicsér jól sikerült manővereinkért. Ő valójában a szakmai, más néven **angol-szász coachunk**.

Vezetés végeztével, ha valakivel arról beszélgetnénk, hogy éltük meg az aznapi közlekedés forгатagát egy agresszív előző kapcsán, milyen gondolatok játszódtak le bennünk egy hatalmas kereszteződésnél, hogyan hatott ránk a mellettünk ülő segítsége, akkor célját tekintve **európai coaching** beszélgetésen lennénk.

Ha nap végén, akár egy film megnézését követően arról beszélgetnénk, „hogyan vagyunk” mi egyáltalán a vezetéssel, milyen szerepet tölt be az életünkben, hogyan befolyásolja munkanapjainkat, hogyan hat önértékelésünkre, akkor célját tekintve **szupervízió**n vettünk részt.

Amennyiben ennek kapcsán feltárnak gyermekkori meghatározó tényezők, egy új világba, a terápia-, és az analitikus irányzatok világába, nehezebb esetekben a pszichoterápia területére lépünk, amelynek tárgyalására ez az ismertető nem terjed ki.

A szupervízió alapú coaching tehát az „autóvezető” emberrel, munkahelyi kontextusban a **vezetői szereppel** és az ehhez kapcsolódó fogalomkörrel dolgozik, a jelenre és jövőre koncentrál.

A tanácsadástól és szakértői tevékenységtől a problémakezelésének módja, a helyzet más aspektusból való szemlélése különbözteti meg, ahol ezek a **kliens saját megoldásaként** születnek, nem külső javaslatként.

A coach szerepe tehát alapvetően a feltárás, kísérés, tükörtartás.

Ennek időigénye mindezek következtében hosszabb, de **tartós érési folyamat**, a coaching ülések közötti idő aktív, belső munkával telik, az „ülés” témáját pedig mindig a kliens hozza.

A téma strukturálása alapvetően az előzetes szetting függvénye, amely során pontosan kiderül, hogy mire szerződik a coach. Ez lehet akár egy tartós konfliktushelyzet vizsgálata, beilleszkedés támogatása, személyes hatékonyság javítása, vagy például kiégés-megelőzés.

A coach természetesen számos iskola, irányzat eszközeit használhatja az ülésen – egész más attitűdben dolgozik például egy dramata, vagy egy tranzakcióanalitikus szakember, az ülés célját és a működés területeit, idősíkjait azonban a **kliens érdekében** – az egyéb irányzatokhoz hasonlóan – a szupervízió alapú coaching során sem szabad figyelmen kívül hagyni.

És ha azt kérdeznék ismerősünk, honnan tudjuk, hogy **coachra van szükségünk**, akkor talán ez a válasz: amikor saját magunk, és/vagy környezetünk jelzései olyan munkahelyi nehézségekre világítanak rá, amelyet sem főnökünkkel, sem kollégáinkkal, sem a trénerrel, sem barátunkkal, sem házastársunkkal, sem orvosunkkal nem tudunk megbeszélni. Akkor biztosan kell valaki. Talán egy coach.

Nyomárkay András
coach, ügyvezető igazgató

Mobil: 06 30 684 33 36
E-mail: andras.nyomarkay@actcontroll.hu
Web: www.actcontroll.hu

Coach: Nyomárkay András



Coach Képesítő Oklevél	Szupervizor Alapítvány Coach Képző Központ Vezető: Bán Zsuzsanna
Gestalt alapú coach továbbképzés	Horváth Tünde - Közép-európai Gestalt Központ alapító, igazgató
Személyiségfejlesztés, önismeret	Samu Nagy Ádám - pszichológus

Coaching referenciák

Vadász Zoltán - Teva Zrt.	kereskedelmi igazgató
Kojics Adrienne - Holcim Zrt.	marketing igazgató
Szigetvári Zsolt - Coloplast Hungária Kft.	termelési igazgató
Molnár Ferenc - Castrol Hungária Kft.	ipari üzletág igazgató

Tréneri, tanácsadói tapasztalatok

**CIB Bank, Holcim,
Teva, Coloplast,
Allianz, Egis, Erste Bank,
Atlas Copco, AVIS, GE,
Lombard Lízing,
Syngenta, Hammerstein,
BKV, Robert Bosch,
Dunántúli Regionális
Vízmű, Flextronics,
IBM ISSC, Borsodi
Sörgyár, Unilever,
Démász, AVON, Magyar
Nemzeti Bank, HK Gasztró**

Szakmai önéletrajz

2007 – ActControll Kft.	tulajdonos, ügyvezető igazgató, coach, tréner
2003 – 2007 Develor Zrt.	tréner értékesítési igazgató üzletfejlesztési vezető
2002 – 2003 Budapest Bank	vállalati finanszírozó akvizítor
2001 – 2002 Provident Pénzügyi Rt.	értékesítési csoportvezető
1998 Concorde Értékpapír Rt.	VIP üzletkötő
1996 – 1998 Bank Austria Creditanstalt Hungary Rt.	üzletkötő Account Manager
1987-1996 Színházi pálya	Madách Színház – Tánckar Igazgató Fővárosi Operett Színház táncművész