



## Coaching individual și de echipa



empowering individuals and organizations achieve their best

# Situații și simptome

cel mai des întâlnite în organizații

# Procesul de coaching

Contractul are o durată de cel puțin 3 luni.  
Exemplu de succesiune a pașilor:

# Beneficii

ce spun clienții,  
atat individual cat si la nivel organizational

## NIVEL INDIVIDUAL

- Dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare
- Promovare din operațional într-o poziție managerială
- Tranziția de pe un post pe altul în urma promovării, restructurării sau a schimbării de carieră
- Productivitate și eficiență individuală sub potențial
- Organizarea ineficientă a timpului
- Lipsa încrederii în sine
- Lipsa motivației
- Stres, agitație sau plafonare
- Comunicare conflictuală cu colegii și clienții
- Dezechilibru între viața personală și cea profesională

- 1 Identificarea situației prezente și al stilului de conducere individual acolo unde este cazul
- 2 Stabilirea obiectivelor contractului de coaching
- 3 Identificarea credințelor și comportamentelor limitative
- 4 Proiectarea noului viitor pe care clientul dorește să-l construiască
- 5 Angajamentul față de procesul de schimbare și față de noile standarde stabilite de client
- 6 Aplicarea unor modalități noi de interacțiune și comunicare necesare atingerii rezultatelor dorite.
- 7 Întâlniri săptămânale bazate pe obiective specifice de sesiune
- 8 Monitorizarea progresului și a rezultatelor obținute

## NIVEL ECHIPA

- Startup de proiect sau organizație
- Management tânăr și fără experiență
- Fuzionarea unor echipe sau organizații
- Obiective ambițioase ce necesită noi perspective
- Ședințe mult prea consumatoare de timp și energie
- Nerespectarea termenelor promise
- Lipsa unui scop comun agreat de toate părțile implicate
- Nivel scăzut de încredere și deschidere către schimbare

- 1 Identificarea obiectivelor la nivel de echipă și organizație ce se adresează în cadrul contractului de coaching
- 2 Dezvoltarea competențelor de coaching pentru manageri și echipă
- 3 Identificarea obiectivelor profesionale pentru fiecare membru din echipă
- 4 Alinierea și negocierea obiectivelor individuale cu cele de echipă și organizație
- 5 Implementarea instrumentului de proces delegativ în cadrul ședințelor de echipă
- 6 Coaching individual pentru membrii echipei în vederea optimizării performanței
- 7 Acompanierea ședințelor operaționale și / sau strategice cu frecvență săptămânală sau lunară pentru identificarea comportamentelor și tiparelor de relaționare
- 8 Monitorizarea rezultatelor la nivel de echipă
- 9 Sesiuni de team coaching la interval de una/doua luni.

- "Mi-am îmbunătățit abilitățile de comunicare."
- "Îmi organizez foarte bine timpul și reușesc să finalizez tot ce mi-am propus ."
- "Am o atitudine pozitivă asupra vieții și îmi urmez visele."
- „Am descoperit noi strategii de vânzare bazate pe o atitudine câștig-câștig."
- "Acum reușesc să mă înțeleg mai bine."
- "Echipa mea împărtășește o viziune și un scop comun."
- "Îmi exprim ideile fără a mai pierde energie în tipare defensive."
- "Reușesc să-mi controlez mult mai bine emoțiile."
- "Conștientizez mult mai mult impactul pe care îl am asupra celorlalți."
- "Întrețin dialoguri deschise și constructive."
- "Mă simt mai fericit și parte integrantă din companie."
- "Adresez mult mai devreme conflictele și le privesc constructiv."
- "Înțeleg mai bine oamenii pe care îi conduc."
- "Am mai mult timp pentru strategie."
- "Acord încredere echipei și creez spațiul în care se simt responsabili."
- "Mi-am dezvoltat inteligența emoțională."
- "Observ beneficiile și acasă - în familie."
- "Mențin constant ritmul de dezvoltare dând tot ceea ce este mai bun în mine."
- "Dezvolt și susțin un mediu de dezvoltare bazat pe creșterea performanțelor individuale și de echipă."
- "A crescut gradul de colaborare în echipă și astfel am depășit rezultatele propuse."

Ești pregătit să treci la următorul nivel de performanță?

# Competențele si responsabilitatea coach-ului:

- Crează un spațiu securizat în care clientul descoperă noi perspective și își dezvoltă noi abilități.
- Stabilește o relație bazată pe încredere reciprocă prin menținerea confidențialității, empatie și integritate.
- Modelează comportamente efective prin spontaneitate, atenție și prezență.
- Angrenează clientul către rezultate prin ascultare activă și feedback, reflectând ca-ntr-o oglindă.
- Adresează întrebări pertinente și puternice care să stimuleze noi moduri de gândire, acțiune și chiar un nou mod de a fi.
- Comunică în mod deschis și direct fără judecăți sau reproșuri.
- Stimulează creșterea gradului de conștientizare al clientului prin recadrarea percepțiilor.
- Asistă clientul în crearea planurilor de acțiune congruente cu obiectivele propuse.



## Maria-Magdalena Blidăruș

Personal & Team Coaching

“ Fii tu însuși în tot ceea ce FACI ”



Cu o experiență managerială de șapte ani în industria IT am intrat în lumea coaching-ului, urmând cursurile de pregătire la Metasysteme-Coaching cu Alain Cardon - Master Certified Coach (ICF) între 2007 și 2009. Sunt coach acreditat de International Coaching Federation la nivel ACC din 2009.

### Experiență / Zone de Expertiza / Abilități:

- **Coaching unu-la-unu** pe obiective de viață și/sau afaceri cu manageri și antreprenori din domenii de activitate diverse.
- **Procesul delegativ** (instrument de transformare organizațională ce poate fi implementat în cadrul ședințelor de echipe printr-o instruire prealabilă sau în procesul de coaching de echipă sistemic).
- **Breakthrough Process** (instrument de schimbare fundamentală a paradigmelor individuale / organizaționale).
- **Diagnoza individuală și de echipă** (instrument de diagnoză bazat pe un chestionar poate fi utilizat la nivel individual sau de echipă).
- **Managementul riscurilor** (exercițiu intens de experimentare și dezvoltare a potențialului de ascultare și observare individual și de echipă).
- **Ateliere de dezvoltare și coaching de grup** pentru crearea relațiilor fericite și armonioase.
- **7 ani experiență în organizații IT** (technical project manager)

deschidere \* inteligență \* receptivitate \* autenticitate



B-dul Unirii 23, bl. 13, apt. 16, Camera 4 | București, sector 4  
Telefon: +40 733 678 920 | magda.blidarus@coach4u.ro | www.coach4u.ro