



Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

COMUNICAREA ÎN COACHING.

Coachingul înseamnă comunicare. Este o relație cu două sensuri, în cadrul căreia coachul comunică intens, curiozitate, entuziasm și sprijin, iar “clientul” își comunică valorile, nevoile, aspirațiile, problemele și soluțiile.

- **Comunicarea în coaching include:**
 - Stabilirea unui climat de încredere;
 - Ascultarea;
 - Adresarea de întrebări;
 - Empatia;
 - Comunicarea clară a ideilor;
 - Asigurarea confidențialității;
 - Sprijin pentru autocunoaștere.

Sursa: Perry Zeus, Suzanne Skiffington – “Coaching în organizații: ghid complet”, Editura CODECS, București, 2008





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

- **ARTA DE A ASCULTA**

În general, 60- 80 % din durata unei sesiuni de coaching implică ascultare.

Scopul ascultării este de a înțelege cu adevărat punctul de vedere al interlocutorului, felul în care gândește și simte, și modul în care se mișcă în lume.





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă (POCU/73/6/6/108182)

BARIERE ÎN CALEA ASCULTĂRII:

- Putem avea păreri preconcepute despre ceea ce urmează să spună interlocutorul;
- Atenția noastră este selectivă;
- Gândim mai repede decât vorbesc ceilalți;
- Nu suntem în stare să eliminăm informația irelevantă;
- Mediul înconjurător poate împiedica ascultarea;
- Lipsa concentrării.





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

DIALOGUL ÎN COACHING

Discuția deschisă stă la temelia a două tipuri de dialog în coaching:

1. Dialogul tranzacțional- vizează schimbul de informații
2. Dialogul transformațional – urmărește să transforme modul de gândire, sentimentele și acțiunile.

FUNCTIILE DIALOGULUI: promovează discuțiile, promovează explorarea, facilitează fixarea obiectivelor, ajută la întocmirea planului de acțiune, asigură menținerea comportamentelor nou dobândite.





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

Comunicare asertivă

- Spui lucrul potrivit;
- În modul potrivit;
- Persoanei potrivite;
- La timpul potrivit;
- Pentru a obține efectul dorit.





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă (POCU/73/6/6/108182)

GANDEȘTE POZITIV ACȚIONEAZĂ CU ENTUZIASM

*Succesul nostru în viață este determinat
nu de ceea ce ni se întâmplă
ci de modul în care reacționăm la ce ni se întâmplă*

Tipuri de comportament

De cele mai multe ori, oamenii reacționează fie DEFENSIV (Nu este vina mea; Eu doar am procedat cum am considerat mai bine) sau ATACÂND la rândul lor (Tu vorbești? Dar în situația de ieri când tu ai greșit?).

Atunci când reacționăm defensiv—suntem **SUBMISIVI**, iar atunci când atacăm—suntem **AGRESIVI**.

Există însă și o a treia alternativă—aceea de a fi **ASERTIVI**





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - Profesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

- **Tipuri de comportament:**

Vorbim despre **comportamentul SUBMISIV atunci când:**

- nu putem să ne susținem, apărăm drepturile sau părerile în fața celorlalți, sau o facem în așa fel încât ceilalți nu ne iau în serios;
- ne exprimăm de parcă ne-am cere mereu scuze pentru ceea ce simțim sau gândim, sau suntem foarte precauți.
- Tipic pentru comportamentul submisiv sunt explicațiile, justificările lungi pentru ceea ce ne dorim sau modul în care gândim





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

Vorbim despre **comportamentul ASERTIV** atunci când:

- ne susținem părerile, drepturile fără a-i agresa / domina pe ceilalți
- avem exprimare onestă, directă, deschisă a propriului punct de vedere, dar în același timp, avem maturitatea necesară pentru a arăta înțelegere și față de punctul de vedere al celuilalt.





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă (POCU/73/6/6/108182)

Poziționarea OK –OK

- EVIT:

Etichetarea persoanei:

Esti delăsător si iresponsabil.

Generalizare:

Este o pierdere de timp să stai să citești presa în fiecare dimineață.

Impunere

Trebuie să mă ajuti.

- ADOPTA:

Referire la comportament

Am observat ca în ultima săptămână ai amânat de 3 ori trimiterea fișei cu înregistrare a progresului școlar.

Exprimare opinie

Pentru mine este o risipă de timp să citesc presa în fiecare dimineață.

Exprimare nevoie

Am nevoie să mă ajuti.





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

- **Exprimare asertivă-ETAPE**
- 1. Descrierea comportamentului
- 2. Impactul asupra mea
- 3. Comportamentul dorit





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

- **Elementele esențiale ale naturii umane:**
- Să fie apreciați;
- Să fie înțeleși;
- Să fie recunoscuți;
- Să se simtă importanți.





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă (POCU/73/6/6/108182)

- Dorința de a te simți important este cel mai puternic imbold constant al omului și una dintre caracteristicile care ne deosebesc de animale. Ea îi face pe oameni să dorească să îmbrace haine de firmă, să conducă mașini scumpe sau să se laude cu copii și funcția lor.
- Dorința de a fi recunoscut, de a te simți apreciat și important este atotputernică. **Cu cât îl faci pe cineva să se simtă mai important, cu atât mai pozitiv va reacționa față de tine.**
- Oamenii sunt interesați în primul rând de propria persoană, abia apoi de ce ai tu să le comunici, deci ținta ta principală când vorbești cu ei este să vorbești **despre ei**.

APRECIERILE TREBUIE SĂ FIE ONESTE, SINCERE!

Sursa: Dale Carnegie – “Cum să te bucuri de viață și de slujbă”, Editura Curtea Veche, București, 2013





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă (POCU/73/6/108182)

CUM Să FII UN MANAGER ADEVĂRAT?

Dale Carnegie, considerat cel mai mare autor de literatură motivațională a secolului XX, a inițiat diverse metode pentru optimizarea relațiilor cu semenii.

Iată câteva reguli propuse de autor:

1. Un mod frecvent de a corecta greșelile celorlalți este să atrageți atenția indirect asupra greșelilor făcute de alții.
2. Un bun conducător respectă următorul principiu : vorbiți de propriile greșeli, înainte de a-i critica pe alții.
3. Puneți întrebări în loc să dați ordine directe.
4. Să cruți amorul propriu al celorlalți! Adeseori călcăm în picioare sentimentele celorlalți, găsim vinovați, criticăm un copil, un coleg în prezența altora, fara sa ne gândim că jignim.





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - Profesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

5. Puneți entuziasm în munca dumneavoastră!
6. Manifestați un interes sincer față de cei din jur!
7. Străduiți-vă să faceți tot ce puteți!
8. Faceți lucrurile în ordinea importanței lor!
9. Învățați să organizați, să delegați și să supravegheați!





Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiectiv specific 6: Îmbunătățirea competențelor personalului didactic din învățământul pre-universitar în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și a unei școli incluzive
Denumirea proiectului: *ProForm - PROFesionalizarea cadrelor didactice prin FORMare continuă* (POCU/73/6/6/108182)

Bibliografie:

- Dale Carnegie – “Cum să te bucuri de viață și de slujbă”, Editura Curtea Veche, București, 2013
- Perry Zeus, Suzanne Skiffington – “Coaching în organizații: ghid complet”, Editura CODECS, București, 2008

