

Cum se derulează o sesiune de coaching?

Coaching-ul este un **drum și o experiență** care va implica efort și disciplină din partea ta și, de aceea, îmi doresc și îți doresc să intri în această experiență cu curiozitate, cu curaj și cu ambiție.

Coaching-ul este, de asemenea, despre **obiective**, despre **ținta** drumului nostru și mai ales despre **acțiunile** pe care le facem împreună pentru a ne atinge obiectivul.

Și pentru că în coaching este nu doar viziune și claritate ci și multă **disciplină**, te rog să te familiarizezi cu regulile pe care trebuie să le respectăm pentru a avea o experiență de coaching profitabilă.

Dacă ai întrebări referitor la oricare dintre aceste reguli, mi le poți trimite pe [email](#) sau le putem discuta împreună în prima sesiune de lucru.

Recomandarea mea este ca, dacă nu ai mai avut niciodată o experiență de coaching, să te înscrii la o [sesiune gratuită de coaching](#). E cel mai simplu și sigur mod de a vedea dacă coaching-ul este soluția de care ai nevoie acum sau nu.

Programare sesiuni de coaching

- Sesiunile de coaching au o durată de 45 sau de 90 de min (sesiunile de strategy coaching sau de executive coaching au durata de 90 de min)
- Se pot programa și sesiuni de feed-back scurte (de 15-30 min) solicitate de către client
- Sesiunile de coaching se programează doar după ce se semnează **Acordul de coaching** (contractul în baza căreia se derulează serviciul de coaching) cu excepția sesiunilor gratuite (maxim 3 sesiuni). Sesiunile pro bono se planifică, de asemenea, tot după ce se semnează **Acordul de coaching.**
- Sesiunile de coaching se programează preferabil cu o săptămână înainte însă cu cel mult 48 de ore înainte de derularea lor
- Pentru programarea sesiunilor de coaching clientul va avea acces la programul coach-ului cu cel puțin 2 săptămâni înainte și își va putea alege intervalul dorit din ce este disponibil în agenda coach-ului
- **Recomandare:** pentru ca programul de coaching să aibă cât mai multă eficiență recomand stabilirea de întâlniri săptămânale, recurente, la aceeași oră și în aceeași zi a săptămânii
- Sesiunile de coaching se pot reprograma la cererea coach-ului sau clientului cu cel mult 48 de ore înainte de data stabilită (excepție făcând cazurile urgente, de forță majoră). În caz contrar, sesiunea planificată se plătește de către client sau, dacă e vina coach-ului, se va scădea din onorariu sau se va suplimenta cu o sesiune (de comun acord).
- Toate programările sau reprogramările se confirmă pe email de către client sau coach.

Derulare sesiuni de coaching

- Sesiunile de coaching se realizează în spații în care se poate asigura liniștea și confidențialitatea, la sediul coach-ului sau online (Google Meet)
- În cazul în care se derulează online, clientul se va asigura că, pe perioada convorbirii are un nivel de confidențialitate acceptabil, va închide sau va pune pe "silent" telefonul mobil și se va concentra pe sesiunea de coaching (nu va lucra pe computer, nu va citi emailuri sau sms-uri etc)
- În cazul în care coach-ul consideră că sesiunea nu se poate derula, va propune suspendarea acesteia și repetarea ei la o dată și oră de comun acord stabilite
- Coach-ul și clientul se vor asigura că sesiunile de coaching încep și se încheie la timp, conform programării.
- În sesiunile de coaching se poate lucra pe modele, scheme, exerciții vizuale etc. Toate aceste materiale vor fi făcute apoi disponibile clientului în format electronic
- La finalul fiecărei sesiuni de coaching se stabilesc acțiuni concrete pe care clientul își asumă responsabilitatea de a le realiza până la sesiunea următoare. De asemenea, la începutul fiecărei sesiuni se analizează acțiunile realizate.
- Între sesiuni, în funcție de tipul de coaching și de tipul de pachet de coaching, clientul poate primi suport de la coach fie online, fie telefonic. De asemenea, coach-ul poate solicita clientului să își instaleze o aplicație mobilă gratuită (MasterCoach, disponibilă gratuit pentru iOS și android) pentru derularea eficientă a programului de coaching.

Încheierea programului de coaching

- Programul de coaching se poate încheia oricând, la cererea clientului, conform [Acordului de Coaching](#)
- În cazul în care coach-ul consideră că au intervenit situații obiective care îl împiedică să își exercite rolul asumat față de client, îl va notifica în scris pe client imediat ce acestea au apărut și va notifica și data încheierii sesiunilor de coaching precum și rambursarea plăților în avans făcute de client (dacă este cazul)

Dacă mai ai alte întrebări, înainte de prima noastră sesiune de coaching, mă poți găsi la adresa de email business@razvannicoara.ro

Îți mulțumesc pentru că vrei mai mult,
Răzvan Nicoară