

Joanna Kristīne Golubeva: «Aktīvā klausīšanās nav vienkāršs process»

Inga Kaļva-Miņina



Gada sākums ir laiks, kad veicam inventarizāciju ne vien savos skapjos, bet arī prātā, proti, pārdomājam, ko gribētu/ varētu mainīt, kas mums traucē īstenot ieceres, kā saplānot laiku tā, lai var ne tikai strādāt, bet arī ļauties saviem hobijiem. Lai spētu labāk sevi izprast un rast atbildes uz sev svarīgiem jautājumiem, cilvēki dodas pie kouča jeb personīgās izaugsmes veicinātāja.

Transformāciju koučs JOANNA KRISTĪNE GOLUBEVA (*attēlā*) dzīvo Olainē, bet viņas dzimtā puse ir Balvu novada Šķilbēnu pagasta Rekova, kur absolvēta Rekavas vidusskola. Joanna Kristīne ir profesionāls mācību treneris un koučs ar pieredzi pieaugušo apmācībā un personiskās izaugsmes veicināšanā. Šobrīd viņa strādā ar vadītājiem un viņu kolektīviem, vada arī individuālas sesijas *online* vidē jeb attālināti. Darba dēļ bieži dodas uz Vidzemi un Kurzemi, tomēr dzimtā Latgale, kā pati teic, pagaidām viņai esot klusais punkts, kur vēl neesot vadījusi koučinga nodarbības.

Koučs – personīgās izaugsmes veicinātājs

«Par kouču uzzināju, kad strādāju Rīgā – Bērnu slimnīcā kā Personāldaļas vadītāja. Mana tālaika valdes priekšsēdētāja Anda Čakša mani nosūtīja uz divu dienu kursiem, kuros mācīja koučinga pamatus. Atceros, ka pēc kursiem Andai teicu, ka nekad dzīvē šo neizmantošu. Bet te nu es esmu. Toreiz es vēl nesapratu, kā iegūtās zināšanas izmantot,» stāsta Joanna Kristīne. «Tad aizbraucu pieredzes apmaiņas braucienā uz Angliju, kur dzīvoju vairāk nekā mēnesi. Tur arī notika divu dienu ievadkursi koučingā. Te es beidzot sapratu, ko tas nozīmē un kā tas strādā. Atbraucot uz Latviju, sāku mācīties Rīgas Koučinga skolā. Kad biju pabeigusi mācības, pamazām sāku arī praktizēt.»

«Vēl manā dzīvē ienāca mācību vadīšana pieaugušajiem – tieši par vadītprasmi, līderību un mērķiem. Igaunijā ieguvu trenera sertifikātu, un tagad esmu gan koučs, gan mācību treneris. Abas lomas man ir vienlīdz svarīgas, un viena otru papildina,» stāsta

Joanna Kristīne. No 2017. gada viņa vada mācības pieaugušajiem par vadītprasmi, koučingu, līderību, radošumu, metaforām, mērķiem, personības izaugsmi. Kā profesionāls integrālais koučs un personības izaugsmes treneris novadījusi 3000+ mācību stundas un 600+ individuālās klientu sesijas. Ir maģistra grāds vadībzinātnā, pabeigta Kanādas integrālā koučinga skola, Ēriksona koučinga skola, u. c. (Jāuzsver, ka Latvijā koučingu šobrīd var apgūt MetaCoach (www.metacoach.lv) vai Rīgas Koučinga skolā.)

Vārds ‘koučs’, šķiet, neskan īsti latviski, bet, kā teic Joanna Kristīne, tad «biznesa un savā profesionālajā vidē mēs izmantojam šo vārdu». Tam ir starptautiska izcelsme, cēlies no vārda ‘treneris’. «Koučings Latvijā ienāca 2000. gados. Latvijas Zinātņu akadēmijā tolaik pat sprieda, kā latviski šo profesiju nosaukt. Bija dažādi varianti – no viedā vadītāja un spējraiša līdz personīgās izaugsmes veicinātājam. Profesiju klasifikatorā latviskā versija ir personīgās izaugsmes veicinātājs. Bet mēs – kouči – saprotam, kas

tas ir koučings. Jā, ir cilvēki, kas sauc sevi par spējraišiem vai personīgo kompetenču attīstītājiem.»

Transformāciju koučings

«Koučingu bieži vien saprot kā terapiju, bet koučings ir par tagadni un nākotni – kas man notiek tagadnē, ko gribu sasniegt nākotnē jeb kā no tagadnes punkta nokļūt nākotnē. Koučingā ir ļoti daudz dažādu tehniku, ar laiku ir veidojušies dažādi novirzieni. Klasiskais koučings, tāds kā pirm-sākumos, bija – es esmu šeit, man ir mērķis, ko un kad varu sākt darīt citādāk? Attīstoties dažādām tehnikām, pieliekot vairāk klāt psiholoģiju, sistēmisko domāšanu, simbolus, metaforisko valodu, izveidojās vairāki novirzieni,» atklāj Joanna Kristīne.

«Biznesa koučings nozīmē, ka cilvēki nāk ar biznesa mērķiem, ar ļoti skaidri izmērāmiem rezultātiem, ko viņi grib sasniegt gada laikā, piemēram, konkrētu peļņu, apgrozījumu, un uz to tad arī strādā. Tas ir klasiskais biznesa koučings. Transformācijas koučings ir, kad mēs vairāk strādājam ar cilvēka vērtībām un mērķiem. Cilvēka mērķis nav noskriet maratonu vai nopelnīt daudz naudas, bet mērķis ir, piemēram, nejust iekšēju konfliktu vai saprast, kas ir viņa vērtības, misija dzīvē. Es kā transformācijas koučs vairāk strādāju ar tādiem lielākiem stratēģiskiem mērķiem – ar vērtībām, uzskatiem u. tml.,» saka speciāliste.

Vēl esot arī meistarības koučings, kad cilvēki nāk attīstīt savu meistarību – par domāšanu, par laika plānošanu, kā saprast prioritātes. Jauns novirziens ir līderības jeb vadītāju koučings. «Tajā iekļaujas viss iepriekš minētais, plus vēl specifiski skatās uz vadītāju personību – kāds ir vadītājs, kā viņš vada, kā domā. Esmu dzirdējusi, ka ASV ir humora koučings, kad koučinga procesā kā pamatinstrumentu izmanto humoru, bet bāze visam ir viena – koučings ir par tagadni un nākotnes iespējām. Pagātni izmanto tikai tajos gadījumos, lai saprastu – ja tu vienreiz jau esi to izdarījis un tev ir bijuši panākumi, kā tu to vari atkārtot. Kouči nestrādā ar pagātnes traumām,» stāsta Joanna Kristīne.

Koučs nav brīnumdaris

Ja cilvēki domā, ka koučs uzreiz sakārtos viņu dzīvi, tad viņi kļūdās, jo pašiem būs daudz jāstrādā. «Mana kā kouča atbildība ir: radīt klientam drošu vidi, būt iekšēji neitrālai, bez novērtējuma, bez nosodījuma, izmantot aktīvo klausīšanos – nevis vienkārši klausīties, bet saprast, ko klients

pasaka vairāk vai starp rindiņām, uzdot atvērtus jautājumus (jautājumi, kas sākas ar Kas? Kā? Kur? Ar ko?), lai klientam liktu domāt, prātam meklēt atbildes, izmantot dažādas metodes, ieturēt laika rāmi. Ja es to daru meistarīgi, tad klientā notiek domāšanas process. Klienta atbildība ir piedalīties sesijā ar atvērtu sirdi un prātu un stāstīt visu, kā ir, lai būtu rezultāts. Klients sesijas laikā nonāk pie kāda sava lēmuma, un tad tā jau ir viņa atbildība, ko darīs pēc sesijas,» skaidro Joanna Kristīne.

Ar dažādiem jautājumiem un instrumentiem viņa palīdz cilvēkam sakārtot savas domas, sapņus, šaubas, uzskatus, bet tas, ko un kā cilvēks tālāk dara ar šīm domām un rezultātu, ir atkarīgs no katra paša motivācijas un spējām.

Attīsta iekšējo atbildības sajūtu

«Mūsdienu pasaulē ir pārāk daudz viedokļu ar vērtējumu, un koučings ļoti labi attīsta prasmi klausīties holistiski. Kā cilvēki parasti klausās? Klausās un uzreiz sāk sniegt savus padomus. Tie, kas saskaras ar kvalitatīvu koučingu, saprot, ka ir jāatsakās no padomu došanas, un koučingā mēs klausāmies dziļajā līmenī – kā magnetofona lenta, kas visu ieraksta. Tā ir prasme, kas jāuztrenē. Iedomājies – tev ir stundu jānoklausās un jābūt fokusētam uz otru cilvēku, nedaloties ar savu pieredzi, viedokli. Bet caur šo neitralitāti mēs radām to lauku jeb stāvokli, kad otrs cilvēks var justies brīvi, autentiski, stāstīt to, kā ir. Tā ir pieņemšana – es pieņemu visu, kas notiek ar manu klientu. Aktīvā klausīšanās nav vienkāršs process. Ja mēs iemācītos vairāk klausīties cilvēkus, tad būtu daudz vienkāršāk, jo sadzirdētu to, ko cilvēks patiešām saka, nevis interpretētu viņa teikto pa savam,» savas profesijas nianses atklāj speciāliste.

«Tas, kas man patīk darba procesā, – es redzu, kā cilvēkiem *iedegas* acis un *atveras* sirdis par savu dzīvi, par to, ka viņi apzinās, ko viņi dara, kā dara, un galvenais – kāpēc to dara. Procesā mēs saprotam – kur tu esi šobrīd, kas ir tavas spējas un talanti, ko tu dari, lai tev būtu labi vai slikti, vai tu sevi aizstāvi vai arī saki, ka viss visu laiku ir slikti, taču neesi neko lietas labā darījis. Man koučingā patīk tas, ka mēs attīstām iekšējo atbildības sajūtu, un ir jauni lēmumi, es redzu, kā cilvēki pozitīvi

maina savas dzīves,» saka Joanna Kristīne. «Koučings ir par realitātes apzināšanos un sākšanu dzīvot caur savu realitāti, beidzot vainot sevi vai kādu citu.»

Šobrīd Joanna Kristīne lielākoties vada individuālās sesijas *online* vidē, kas savukārt viņai iemācījis fokusēties un koncentrēties tikai uz klientu, nevis, piemēram, domāt par sadzīviskām lietām: «Ir svarīgi arī uzdot pareizos jautājumus tā, lai klients sāktu domāt no jauna skatu punkta. Man kā profesionālim ir jāsaprot klienta domāšanas struktūra – kas ir viņa vadošās vērtības, uzskati, piedāvāt radošus un negaidītus jautājumus, izmantot dažādas metodes, kas ļauj klientam ieraudzīt jaunas iespējas vai savus šķēršļus, un, protams, mudināt klientu uz reālu darbību – pārbaudīt klienta iekšējo gatavību tiešām darīt, viņa motivāciju un palīdzēt viņam sagatavot tādu reāli izpildāmu plānu. Tas ir ļoti daudzdimensio-nāls darbs.»

Darbā izmanto metaforiskās kartītes

Joanna Kristīne ir radījusi arī metaforiskās kartītes, tostarp «Tarakāni», «Kurpes un citāti» un «Personību stāsti», kas sniedz jaunas domāšanas iespējas un iedvesmu. «Ko dara kartīte? Tā ir simbols, kas mūsu galvās savienojas ar kādu mūsu iekšējo simbolu. Caur kartītēm un simboliem var daudz ātrāk nonākt pie atbildēm. Rotaļīgā veidā šīs kartītes var lieliski izmantot, lai nonāktu pie rezultāta,» saka koučs, kura arī pati sesijās izmanto šos kartīšu komplektus.

Kopā ar kolēģi Lailu Snidzāni ir tapusi grāmata «Koučinga tehnikas», kurā apkopotas 107 koučinga tehnikas, kuras var izmantot dažādās jomās un jautājumos: no paškoučinga līdz pat biznesa tehnikām un darbam ar komandām. Savukārt pavasarī iznāks Joannas Kristīnes grāmata «Biznesa pasakas».

«Koučings ir ļoti radoša profesija, prasa lielu elastību attiecībā uz klientiem, uz metodēm, uz laiku,» sarunas izskaņā piebilst transformāciju koučs Joanna Kristīne Golubeva. Ar viņu sazināties var, gan izmantojot sociālos tīklus, gan arī ieskatoties viņas mājaslapā www.transformation.lv, kurā var gan iegādāties dažādus materiālus, gan pieteikt sarunu. ▮

Foto no Joannas Kristīnes Golubevas personīgā arhīva



Foto no www.transformation.lv



Foto no www.transformation.lv

Joanna Kristīne ir radījusi metaforiskās kartītes, kas sniedz jaunas domāšanas iespējas un iedvesmu. Katram no mums ir kādi iekšējie šķēršļi un ierobežojumi, kādēļ kaut ko neizdarām, nepasakām, nesasniedzam, un, piemēram, kartītes «Tarakāni» (*attēlā*) apvieno abas puses – ierobežojumus, kas mūsos jau mīt, un rotaļīgumu tos ieraudzīt un pārvarēt

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «Joanna Kristīne Golubeva: «Aktīvā klausīšanās nav vienkāršs process»» saturu atbild SIA «Vietējā».

MAF
Mediju atbalsta fonds