

# Coaching i mentoring biznesowy dla bystrzyków — ściągą

Pracując jako coach lub mentor biznesowy, musisz pamiętać o wielu rzeczach i pewnie jesteś niczym człowiek orkiestra. Jak zadbać o rozwój swojej praktyki we wszystkich aspektach? Skorzystaj z naszych wskazówek w pigułce, które zgromadziliśmy, żeby pomóc Ci sprawnie poruszać się po świecie coachingu i mentoringu.

## Lista kontrolna: sesja

---

Jak wszystko na tym świecie, również sesje coachingowe i mentoringowe mają początek, środek i koniec. Poniższa lista, dzięki której łatwo sprawdzisz, czy o niczym nie zapomniałeś, sprawi, że i Ty, i Twój klient będziecie w pełni wykorzystywać Wasze spotkania.

- ▶▶ Przed sesją:
  - przejrzyj notatki z poprzedniego spotkania;
  - zapisz swoje postrzeżenia, żeby nic Ci nie umknęło;
  - zejść na ziemię — oczyścić umysł i skoncentrować się na nadchodzącej sesji.
- ▶▶ Kończąc sesję:
  - zwróć uwagę na kluczowe problemy omówione podczas sesji i modele zastosowane w jej trakcie;

- sprawdź, które z modeli zadziałały, zapytaj klienta o odczucia dotyczące tego, co było dla niego pomocne w trakcie sesji.
- »» Po sesji:
  - zapisz działania, które mają zostać podjęte przed kolejną sesją i kwestie, do których należy wrócić podczas następnego spotkania;
  - uzupełnij rejestr sesji.

## Pytania dotyczące kondycji Twojej praktyki

---

Przypuszczalnie zająłeś się coachingiem biznesowym, ponieważ sprawia Ci przyjemność pomaganie innym w rozwiązywaniu problemów, rozwoju kariery i pielęgnowaniu relacji zawodowych. Prawdopodobnie nie byłeś jednak przygotowany na wszystkie te zadania administracyjne, które wiążą się z prowadzeniem własnej praktyki. Jest tego sporo!

Oto kilka kluczowych pytań, które powinieneś sobie zadać na początku i pod koniec każdego miesiąca. Pomogą Ci one utrzymać własną praktykę i ją rozwijać.

- »» Pytania o przepływy finansowe:
  - Czy faktury zostały wystawione i zawierają aktualne dane?
  - Czy należności za faktury wpłynęły do banku?
  - Czy faktury dostawców są płacone w terminie?
- »» Pytania dotyczące pozycji rynkowej:
  - Czy Twoja strona internetowa i profile w mediach społecznościowych są aktualizowane za pomocą jakichś wtyczek i o istotne wydarzenia z życia osobistego/zawodowego?
  - Jakie spotkania networkingowe lub szkolenia masz wpisane do kalendarza?
- »» Pytania o kwestie personalne:
  - Jakie spotkania indywidualne i grupowe masz zaplanowane na nadchodzący miesiąc?
  - Czy zobowiązania finansowe wobec współpracowników i podwładnych są uregulowane i adekwatne do wpływów?
  - Czy wewnętrzne sesje rozwojowe i coachingowe/superwizyjne są zaplanowane i/lub zrealizowane?

# Osiąganie równowagi między życiem osobistym a zawodowym w roli coacha lub mentora biznesowego

---

Twoja firma, zawód lub rola leaderska stanowi odbicie tego, kim jesteś, a także Twojego profesjonalnego i prywatnego wizerunku. Skorzystaj z poniższych pytań, by sprawdzić, czy Twoje życie zawodowe pozostaje w harmonii z osobistym.

» Analiza wartości:

- Co cenisz, jeśli chodzi o charakter Twojej firmy i rolę, jaką w niej pełnisz?
- Co cenisz w swoim życiu?
- Czy powyższe wartości są ze sobą zgodne? Jeśli nie, co należałoby zmienić?

» Praca w firmie a praca nad firmą:

- Ile czasu poświęcasz na pracę nad rozwojem swojej firmy (planowanie, marketing, budowanie sieci kontaktów i tym podobne) i jak się to ma do czasu poświęconego na pracę w firmie (codzienne świadczenie usług i zadania administracyjne)?
- Czy ta proporcja, biorąc pod uwagę etap rozwoju Twojej firmy, wydaje Ci się właściwa?

» Być najlepszą wersją siebie:

- Czy w tej chwili pracując, dajesz z siebie wszystko? Jeśli nie, dlaczego tak jest? Co Ci przeszkadza? Co z tym zrobisz?
- Czy spełniasz się w rolach, które pełnisz poza pracą — w rodzinie, wśród przyjaciół czy jako członek organizacji lub klubów, do których należysz? Co funkcjonuje dobrze? Czy sposób spędzania wolnego czasu pozostaje w zgodzie z Twoimi wartościami i daje Ci poczucie osobistego sukcesu?