

Hiç Bilmeyenler İçin Koçluk Rehberi

Bugüne kadar koçluk hakkında hiç bilgi sahibi olmadıysanız ve profesyonel koçluk hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmak istiyorsanız, bu yazı [yaşam koçluğu](#) hakkında ve [diğer koçluk türleri hakkında](#) oldukça faydalı ve detaylı bilgiler sunacaktır. Daha önce yaptığınız araştırmalarda yüzeysel ve çok iyi bir şekilde açıklanmamış veya profesyonel ve akılda net bir biçimde belirtilmemiş koçluk konusunu sizlere [kendi internet sitemde](#) anlatmaya çalışacağım.

“Hiç bilmeyenler için koçluk rehberi“, tüm okuyuculara ve bu hizmeti almak isteyenlere koçluk kavramını gerçek manada ne olduğunu anlatmaya çalışan bir rehber olacaktır. Gerçekten koçluk hizmeti almak isteyen kişiler için bu rehber, koçluğu ana hatlarıyla belirtmektedir. Bu yüzden yukarıda da bahsettiğim gibi daha önce koçluk ile ilgili bilgi sahibi olmadıysanız bu yazı size ilaç gibi gelecektir.

Koçluk Nedir?

Koçluk, bireyin yaşamının bir noktasında bir yerden bir yere doğru ilerlerken istediği değişim sürecine birlikte ulaştığı profesyonel bir hizmettir. Koç ve danışan arasındaki planlı bir şekilde ilerleyen bir süreçtir. Danışanların istedikleri noktaya ulaşması ve potansiyellerini keşfedebilmesi için talep edilen profesyonel bir hizmettir. Seanslar eşliğinde doğru soruları sorarak, danışanın iradesi, azmi ve gayreti ile birlikte planlı bir biçimde hedefe ulaşmayı amaçlayan bir hizmettir.

Profesyonel Koç Tam Olarak Ne Yapar?

Profesyonel koç, hayatınızda değiştirmek istediğiniz konuyu seanslarda sizinle birlikte netleştirir, doğru stratejilerin belirlenmesini sağlar ve eylemlerin netleşmesini sağlar. Koçluk hizmetinin esas prensibi doğru soruları sormak ve sizi empatik bir biçimde dinlemektir. Size empati ile yaklaşır ve seans süreci boyunca sizin duygu durumunuzu olabildiğince gözlemler. Siz durumu anlattıkça konu daha da netleşir ve o konuya dair farkındalık seviyeniz artar. Farkındalık artışı, o konuda bir şeyleri değiştirmenizi daha da kolaylaştıracak sürece götüren önemli

bir aşamadır. Danışanın hayatında yapıcı değişiklikler oluşturmaya yardımcı olmak için kişinin ihtiyaçlarını, motivasyonunu, isteklerini düşünme ve harekete geçme süreçlerini keşfetmesini kolaylaştırır. Kişiyi uygun hedefler belirleme ve bu hedefleri [değerlendirme konusunda destekler](#).

Koçluk Çeşitleri Nelerdir?

Bazı araştırmalar yaptım ve çok sayıda koçluk modeline rastladım. Aslında sektörel olarak Türkiye’de bazı koçluk modelleri var ancak henüz ülkemizde tam olarak kültürü yerleşmemiş koçluk modelleri de var. Çok spesifik alanlarda yapılan koçluk türlerini de listelemek istiyorum. Bazıları genel konsept olarak da belirlenmiş olabilir ancak spesifik konularda koçluk almak isteyen kişilerin bunları bilmesinde fayda var:

- Aktif Emekli Koçluğu
- Bekarlar Koçluğu
- Benlik Saygısı Koçluğu
- Beslenme Koçluğu
- Borç Yönetimi Koçluğu
- Boşanma Sonrası Yaşam Koçluğu
- Disiplin ve Odak Koçluğu
- Ebeveynlik Koçluğu
- Etkili İletişim Koçluğu
- Etkili Yönetim Koçluğu
- Fitness Koçluğu
- Güven Koçluğu
- Hobi Koçluğu
- [İlişkiler Koçluğu](#)
- İşe Başlama Koçluğu
- İşletme Koçluğu
- Kariyer Gelişimi Koçluğu
- Kendini İfade Etme Koçluğu
- Kişisel Gelişim Koçluğu
- Liderlik Gelişimi Koçluğu
- Manevi Koçluk
- Pazarlama Koçluğu
- Satış Koçluğu

- Sağlıklı Yaşam Koçluğu
- Sonuçlar Koçluğu
- Stratejik Planlama Koçluğu
- Stres Yönetimi Koçluğu
- Verimlilik Koçluğu
- Yaşam Amacı Koçluğu
- Yaşam Dengesi Koçluğu
- Yönetici Koçluğu
- Öz Aydınlanma Koçluğu
- Ürün Geliştirme Koçluğu

Gördüğünüz gibi yaşamımızda pek çok alan var ve bu konuda aslında koçluk hizmeti verilebilir. Tabi bütün koçlar her konuda uzmandır diye bir kavram yok. O yüzden koçluk tercihinde bulunurken, o koçun hangi alanda hizmet verdiğine dikkat edin!

Koçluk Hizmetine Kimin İhtiyacı Vardır?

Koçluk hizmeti daha çok hayatında değişim ve dönüşüm isteyen sağlıklı bireylerin tercih ettiği bir hizmettir. İçinde bulunduğu durumdan memnun olmayan ve nereden nasıl başlayacağını bilmeyen kişiler, [koçluk hizmeti olarak](#) istedikleri konuyu netleştirip nasıl değiştireceklerini görüp, dönüşümlerine devam etmektedir. Bu hizmete herkesin ihtiyacı olabilir. Çünkü hayat hepimiz için sıradan ve monoton bir hale gelebilir ve hepimiz bir şeyleri değiştirmek isteriz. Fakat çoğu zaman pek çok insanda bunu değiştirmek ve dönüştürecek güç ve azim olmayabilir. Hatta gerekli iç ve dış motivasyonu sağlayamayabilirler. [Kişisel motivasyonlarını sağlamak](#) ve değişimlerini daha iyi bir şekilde yapmak isteyen danışanlar, kendileri için koçluk hizmeti olarak bunu gerçekleştirebilirler.

Koçluk Seansları Tam Olarak Ne İçerir?

Koçluk seansları içerisinde ilk 2-3 seans, hedef netleştirme ve strateji- eylemlerin belirlenmesi ile geçer. Sonraki seanslarda ise haftalık eylemlerin gerçekleştirilmesi ve bu eylemlerin tamamlanmasının takibatı sağlanır. Her seans gerçekleşen eyleme göre yeni eylemler tespit edilir ve bu eylemler ölçülebilir ve yapılabilir nitelikte olur. Koçluk seanslarında gerçekleşen her şey, açık, sarik ve nettir. Süreç boyunca her şey, danışanın kendisini iyi hissetmesine ve istediği

hedefi gerçekteştirmesine odaklanması konusu hakkında gerçekteşir. Yani hedef konusunda koç ile birlikte yürünür. Koçluk seanslarında amaç, netleşmiş hedefe adım adım ulaşmaktır.

Koçluk Sözleşmesi Neden İmzalanır?

Koçluk sözleşmesi, koçun danışan ile birlikte seanslara başlamadan önce şartların yer aldığı ve [ICF](#)'in koçluk süreci boyunca temel standartlarının bulunduğu bir akidedir. Bu sözleşmede koçluk hakkında detaylı bilgilerin yer alması ve koç ile coachee arasındaki durumu anlatan şartlar yer alır. Seanslar süresince bunlar dikkate alınır ve bunlara göre hareket edilir. Tabi bu başlıklar seansları kısıtlayan başlıklar değildir. Sadece sürecin ilerlemesini belli standartlara dayandırır. Önemli olan danışanın kendisini koçluk süreci boyunca güvende hissetmesi ve anlatacaklarının gizlilik ve mahremiyet sınırları dışarısına çıkmayacağını bilmesidir. Sözleşme genel olarak bunları ifade etmektedir.

Koçluk Seansları Ne Kadar Süre?

Genellikle *koçluk seansları*, seans başına 50-60 dakika kadar sürer. Ancak bu seansın doygunluğuna göre daha kısa da sürebilir. Bazı seanslar 30 dakika da bile bitebilir. Ancak tabi seansta kişinin kendi oldukça fazla bir biçimde açması ve anlatması seansların uzamasına da sebep olabilir. Aslında seansta esas olay, o seansta istenilen sonuca ulaşmak ve sonraki seansa taşınacak bir şeyler bırakmaktır. Koçluk hedefe ulaşma sürecidir ve seans süreci boyunca o hedefe ulaşmak için gerekli doygunluk sağlanmalıdır. Koçluk seansları işte bu şekilde işler.

Koçluk Hizmetinin Terapiden ve Danışmanlıktan Farkı Nelerdir?

Koçluk şu ana ve geleceğe odaklanır. Değişim odaklıdır. Sağlıklı bireyler ile yol alır. Değişime inanmayan ve değişim için irade göstermeyen kişilerin profesyonel koç ile birlikte yol alması biraz zor olur. O yüzden içinde bulunduğunuz süreç içerisinde değişime ve dönüşüme açık olmanız gereklidir. Koçluk hizmetinde tavsiye yoktur. Öneri vererek kişinin ne yapacağına karar verilmez. Doğru sorular sorularak kişinin içinde var olan cevabın ortaya çıkmasına yardımcı olur.

Terapi biraz daha işin geçmiş kısmına odaklanıyor. Terapistler, geçmişte yaşanan sorunları onarmak ve terapi etmek için hizmet vermektedir. Yaşantıdaki sorunlu bölgeyi tedavi etmek için hizmet verir. Koçlukta tedavi yoktur değişim vardır dediğim gibi.

Danışmanlık ise bir konuda yapmak istediğiniz şey hakkında tavsiyelerde bulunur ve nasıl davranmanız gerektiği konusunda size yol gösterir. Danışmanlık kelime itibari ile zaten bilinen bir kavramdır. Koçluktan farkı da az öncede bahsettiğim gibi; danışmanlıkta yol gösterme vardır ancak koçlukta yol gösterme yoktur. Koçlukta kendinizi keşfeder, potansiyelinizi görür ve bu yönde kendi değişiminizi sağlarsınız. Profesyonel koçun esas rolü, koçluk seanslarında kendinizi görmenizi sağlamaktır.

Profesyonel Koç Seçerken Nelere Dikkat Etmelisiniz?

Değişiminiz için profesyonel koç seçimi konusunda oldukça dikkatli olmanız gerekmektedir. Seanslarda birlikte yürürken **kesinlikle güvenebileceğiniz ve empati kurabileceğiniz bir profesyonel koç** ile çalışmanız gerekmektedir. Çünkü içinde koçluk süreci boyunca kendi değişiminiz söz konusudur. Yani süreç kesinlikle yapay bir şekilde ilerlememelidir. Her hafta koçunuzla görüşmeye geldiğinizde içinizde bir heyecan olmalıdır.

Tabi profesyonel koçunuz da sizinle birlikte yol almaktan büyük bir keyif duymalıdır. Seanslarda gerçekten değişme arzusunun yansıtılarak bu konuda siz de önemli rol oynamalısınız. Koçluk süreci karşılıklı bir şekilde ilerler. Coachee yani danışan kendisini olabildiğince değişime odaklanmış bir şekilde hissetmelidir. Her seans sonrasında **“EVET, BU BENİM NETLEŞMİŞ HEDEFİM ve BUNU BAŞARACAĞIM”** düşüncesi ile seanstan ayrılmalı ve bir daha ki seansa bu hedefleri başarmış bir şekilde gelmelidir. Seansların ana teması bu şekilde olmalıdır.

Arkadaşınız Size Neden Koçluk Yapamaz?

Günümüzde arkadaşlıklar daha çok rahatlama ve birbirine tavsiye makamı gibi bir nitelik taşıyor. Tabi ki çok iyi arkadaşlarınız ile ne istediğinizi paylaşabilirsiniz

ancak profesyonel koçluğu bir arkadaşınız size SUNAMAZ. Çünkü bir arkadaşınız, seans içerisinde gerçekleşen ve sizi bir noktadan istediğiniz noktaya taşıma işleminin içerisinde mutlaka tavsiyelerini ve düşüncelerini katar. Bu da sizin aslında kendi düşüncelerinize göre değil, arkadaş tavsiyesi üzerine hareket edebileceğiniz ihtimalini doğurur. Arkadaşınız ile görüş alışverişinde bulunmak mutlaka sizin kendi düşüncelerinizi etkileyecektir. Profesyonel koç ile birlikte sadece kendi istediğiniz yola odaklanırsınız ve bu yol irade ve azim ile birlikte sizi hedefinize doğru emin adımlar ile ilerletir.

Kişinin Kendisine Koçluk Yapması Gerçekten Mümkün Mü?

Bu mümkün tabi. Ancak bu süreçte motivasyonunuzun düşmesi ve tek başınıza bir şeyleri değiştirmenin aslında çok fazla azim ve kararlılık gerektiğini hissedebilirsiniz. Profesyonel koçunuz size değişiminizde daha planlı ve pratik bir yol sağlar. İç iradenizin çok çok güçlü olması gerekir ki kendinize koçluk yapabilesiniz. Doğru yöntemler ile kendinize koçluk yapamazsanız eğer, vazgeçebilirsiniz. Bu da sizi değişimden uzaklaştırır. Belki de tembelliğe neden olur. Ancak profesyonel bir koç ile birlikte yol almak size her zaman güç katar ve [yolunuzu daha iyi görmeye sebep olur](#). Kişinin kendine koçluk yapması konusunu kısaca bu şekilde açıklayabiliriz.

Koçluk Hizmeti Aldıktan Sonra Hayatınızda Neler Değişir?

Bu hizmeti ile birlikte değişim konusunda belirli bir süreç başlar. Koç ile danışan arasında ilerleyen bu süreç içerisinde danışan, koçuna güvenmeli ve birlikte yol alırken daima pozitif olmalıdırlar. Çünkü değişim mutlaka pozitif olmayı gerektirir ve asla pes etmemeyi gerektirir. Koçluk süreci yaşamınızda tek bir konuya odaklanır ve koçlukta tek bir hedef netleştirilir. O hedef gerçekleşene kadar birlikte yol alınır. Eylemler sürekli olarak uygulanır ve yeni eylemlere geçilir. **Tabi bu eylemlerin hayatınızda değişikliğe yol açması, sizin mutlaka bu süreçte istikrarlı ve kararlı bir şekilde değişim isteğiniz ile doğru orantılıdır.** Değişime ne kadar açık olursanız, hedeflediğiniz alanda da o derece ilerlersiniz. Koçluğun temel vazifesi sizin içinizdeki potansiyeli en iyi bir şekilde ortaya çıkarmak ve

doğru sorular eşliğinde planlı bir yolculuğa çıkmaktır.

Yazı sürekli g¼ncellenecektir. Siz okurlar için en değerli koçluk rehberi olması dileğiyle... □

Muhammet Taşdemir