

Rozwój osób w wieku senioralnym
wspomagany metodą coachingu.



Rzucić kamieniem w tłum, a trafisz w starszą osobę

- W 2005 roku stwierdzono, że 15 proc. społeczeństwa to osoby powyżej 65 roku życia.
- Szacuje się, że do 2050 roku będzie ich już 26 proc.

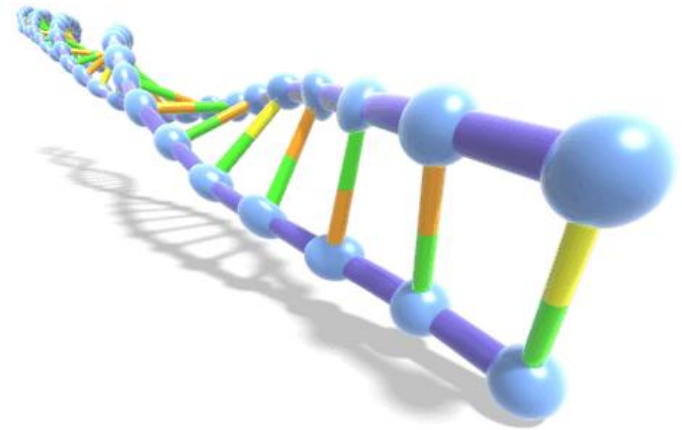


Starość



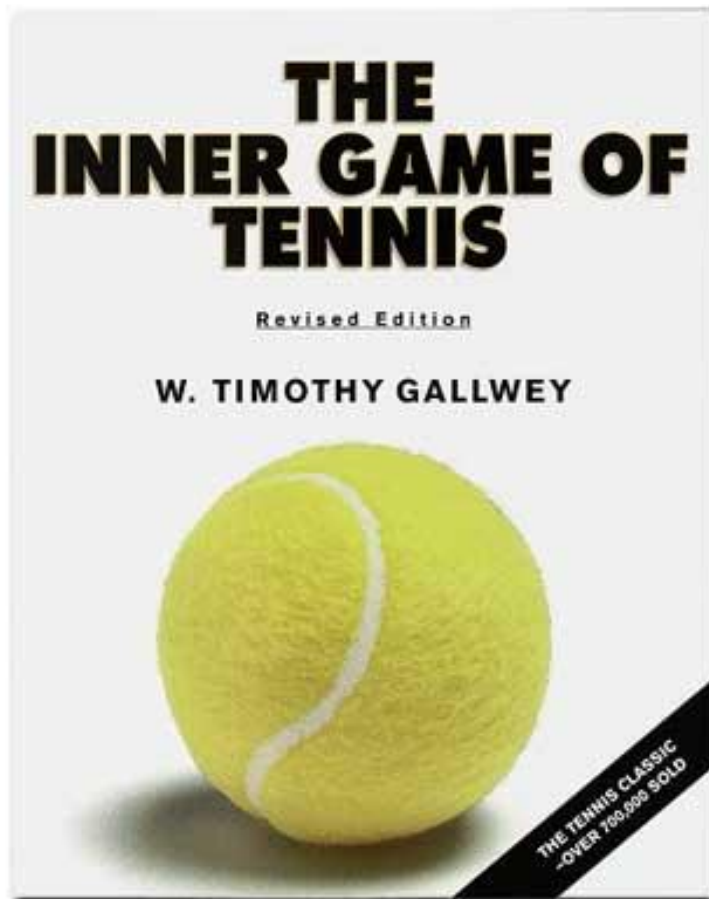
O starzeniu się mówić można
na płaszczyźnie:

- biologicznej
- psychicznej
- ekonomicznej



COACHING

1974r



- O coachingu jako o konkretnej metodzie zaczęto mówić w końcu lat 70. XX w. Okres ten stał się inspiracją metodologicznych podstaw coachingu w biznesie opartych na wybranych metodach stosowanych w sporcie. Okres kształtowania się coachingu przypada również na rozwój psychologii, zwłaszcza poznawczej, która zakładała, że każdy człowiek funkcjonuje według indywidualnie stworzonej wizji świata. Nauka ta, oparta o wytyczne psychologów fenomenologicznych, podkreśla istnienie silnej korelacji wpływu naszych myśli na osiągnięcia.

Znaczenie słowa coaching

- W języku angielskim słowo coche oznacza 'powóz'.
- Zadaniem komfortowo wykończonego powozu będącym środkiem transportu ludzi, było przemieszczanie osoby lub grupy osób z jednego miejsca – punktu wyjścia – do innego miejsca – punktu przeznaczenia.
- Woźnicę nazywano coachem, a przewożenie ludzi – coachingiem.



Definicja Coachingu

International Coach Federation

Coaching to trwająca przez określony czas relacja między coachem a klientem, która pomaga mu osiągać nadzwyczajne wyniki w swoim życiu, karierze, biznesie lub organizacji.

Poprzez coaching klient pogłębia swój proces uczenia się, zwiększa swoje osiągnięcia i podnosi jakość swojego życia.



- Coaching jest procesem, którego głównym celem jest wzmocnienie klienta oraz wspieranie go w samodzielnym dokonywaniu zamierzonej zmiany w oparciu o własne odkrycia, wnioski i zasoby.
 - A. Ratajczyk, P. Filipczuk, Definicja ICC Poland
- Coaching to pomoc danej osobie we wzmocnianiu i udoskonalaniu działania poprzez refleksję nad tym, jak stosuje konkretną umiejętność lub wiedzę.
 - S. Thorpe, J. Clifford, Podręcznik coachingu, Poznań 2004, s.17

Retirement coaching



- Coaching dla emerytów
- Coaching emerytalny



Program Retirement 360

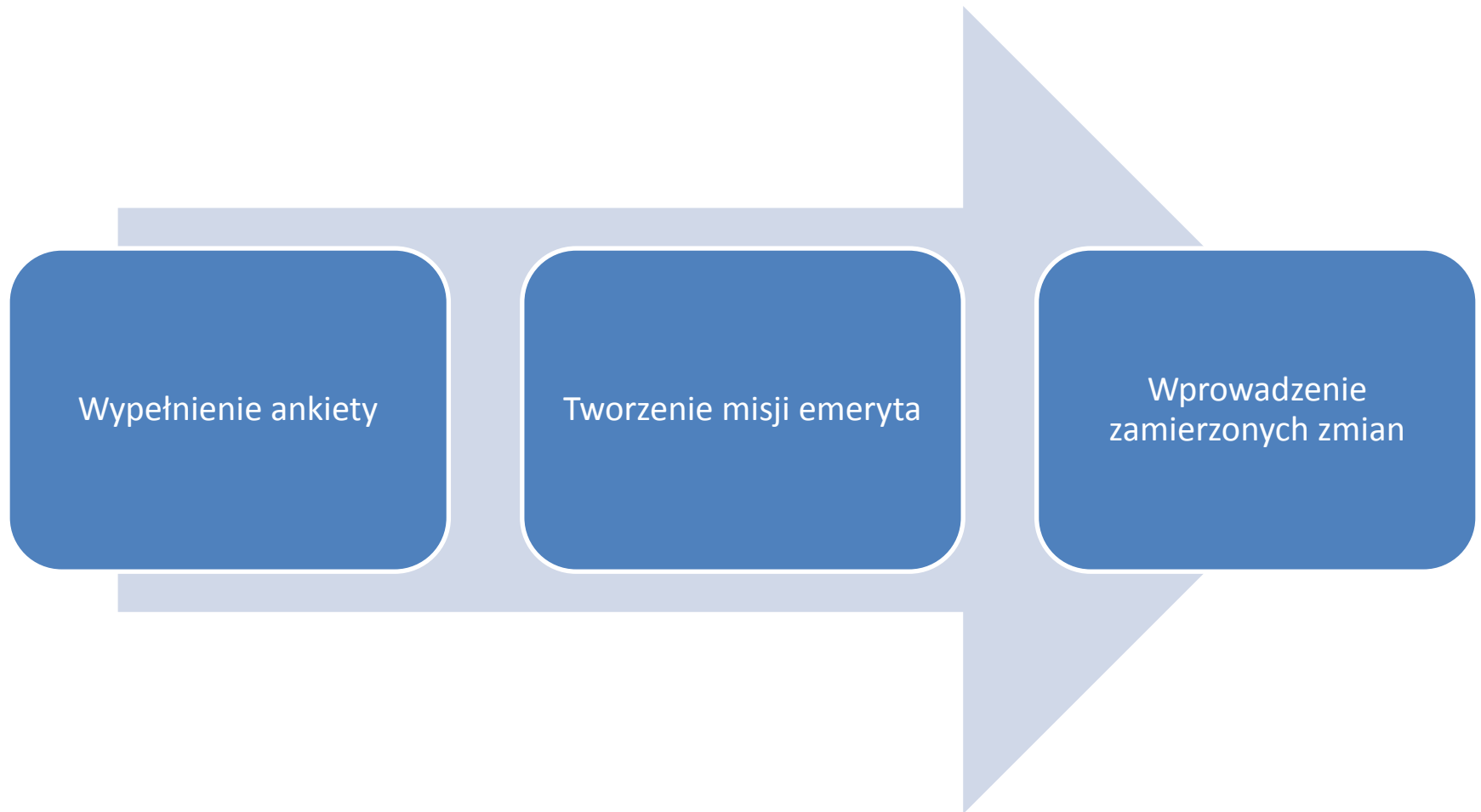
- Ukazanie przyszłemu emerytowi, że zakończenie kariery zawodowej nie determinuje końca jego życia, ale jest raczej początkiem nowego etapu – potrzebnego etapu – który może być źródłem wielu pozytywnych doznań i przeżyć.
- Przełamywanie stereotypu emeryta nic nie robiącego, schorowanego, biernego, nieoczekującego nic pozytywnego od życia.
- Skupienie się na stworzeniu akceptowalnego i wyrosłego z potrzeb i oczekiwań **strategicznego planu na dalsze życie**.



Funkcje, które wspiera coaching



Etapy coachingu emerytalnego



12 czynników składających się na dobrostan bycia emerytem

- zmiana priorytetów, czyli obniżenie dotychczasowej wagi kariery zawodowej;
- zmiana nastawienia do emerytury;
- dbałość o kwestie aktywności fizycznej;
- zapewnienie sobie odpowiedniego poziomu "*bogactwa*";
- dbałość o jakość życia obecnie - poszukiwanie spokoju i harmonii;
- dbałość o jakość życia w przyszłości - posiadanie marzeń - celu
- znaczenie czasu wolnego i umiejętności relaksu;
- elastyczność działań i planów oraz pozytywne nastawienie do zmian;
- odpowiednie nastawienie do przyszłości, nauczenie się żyć i cieszyć tu i teraz;
- odnowienie lub wzmocnienie więzi rodzinnych czy partnerskich;
- odpowiednie podejście do starzenia się;
- znalezienie aktywności i działań, które zastąpią dotychczasową aktywność zawodową.

Starość nie jest wielkim nieszczęściem, jeśli się weźmie pod uwagę tę drugą ewentualność.

(Ernest Hemingway)

Dziękuję za uwagę!



Łukasz Brzeziński

Erickson Professional Coach

796 500 653

Katedra Pedagogiki Pracy i Andragogiki UKW