

W mojej pracy łączę coaching i mentoring.

Moje podejście obejmuje oba te obszary, a doświadczenie w każdym z nich pozwala mi dopasować proces do potrzeb klienta (lub organizacji, gdy pracuję z zespołem).

Coaching z elementami mentoringu to świetna propozycja dla osób, które:

- dopiero zaczynają pracować nad rozwojem osobistym,
- nie mają jeszcze wglądu w swoje życie wewnętrzne,
- potrzebują szybkich efektów w obszarze zawodowym.



Mentoring a coaching – czym się różnią?

Oba procesy wspierają rozwój osobisty i zawodowy. Różnice zaczynają się już na etapie celu.

W czym pomoże Ci coaching?

Coaching skupia się na przyszłości i realizacji wyznaczonego celu poprzez odkrywanie zasobów oraz potencjału klienta. Coach zadaje odpowiednie pytania, które prowadzą do własnych wniosków i rozwiązań. Nie doradza. Daje konstruktywny feedback, a w razie potrzeby edukuje i proponuje narzędzia coachingowe. Dzięki temu w przyszłości klient potrafi samodzielnie realizować swoje cele.

W czym pomoże Ci mentoring?

Mentoring to dzielenie się wiedzą i wieloletnim doświadczeniem. Mentor jest przewodnikiem i doradcą, który prowadzi mentee, pokazując sprawdzone ścieżki i dobre praktyki. Inspiruje i towarzyszy.

Bardzo lubię to porównanie:

Coach oferuje świetne pytania, które prowadzą do Twoich odpowiedzi.

Mentor ma świetne odpowiedzi na Twoje pytania.

Nie musisz od razu wiedzieć, która metoda będzie dla Ciebie najlepsza. Decyzję podejmiemy wspólnie podczas naszej pierwszej rozmowy.

Czy coaching i mentoring mogą zastąpić terapię?

To bardzo ważne pytanie. Zdarza się, że trafiają do mnie osoby, które nie zdają sobie sprawy, że potrzebują pomocy psychologa. Kiedy zauważam takie sygnały, informuję o tym klienta (każdy coach i mentor ma taki obowiązek).

Uczestnictwo w terapii nie zamyka drogi do pracy ze mną — proces coachingowy lub mentoringowy możemy prowadzić równoległe z terapią (za wiedzą i zgodą terapeuty).

Chcę to mocno podkreślić: coaching ani mentoring nie zastąpią psychoterapii.

Umów się na niezobowiązującą konsultację

Coaching czy mentoring – poznaj różnice

Jeśli zastanawiasz się, jaka ścieżka będzie dla Ciebie najlepsza, zobacz kluczowe różnice między terapią, mentoringiem a coachingiem. Zestawiłam je w poniższej tabeli:

Tabela porównawcza – coaching, mentoring, terapia:

Obszar	Coaching	Mentoring	Terapia
Cel	Cel skupia się na przyszłości i osiągnięciu konkretnych celów. Przenosi uwagę z problemu na rozwiązanie.	Celem jest rozwój zawodowy i osobisty poprzez dzielenie się wiedzą i doświadczeniem.	Celem jest praca nad źródłami problemów, które często leżą w przeszłości.
Rola prowadzącego	Coach nie daje gotowych odpowiedzi ani nie doradza. Zadaje pytania, które pomagają klientowi znaleźć własne rozwiązania.	Mentor dzieli się doświadczeniem, udziela mentee wskazówek i rad.	Terapeuta diagnozuje, pomaga przepracować trudne doświadczenia i emocje.
Relacja	Partnerska, oparta na zaufaniu i wspólnym poszukiwaniu rozwiązań.	Relacja mistrz–uczeń, bazująca na wiedzy i doświadczeniu mentora.	Relacja terapeuta–pacjent, oparta na diagnozie i procesie leczenia.
Czas trwania	Proces krótkoterminowy: zwykle 1–10 sesji.	Proces długoterminowy: trwa miesiące lub lata, w zależności od celów.	Proces krótko- lub długoterminowy, zależny od problemu i metody terapeutycznej.
Obszar pracy	Tu i teraz oraz najbliższa przyszłość.	Rozwój kariery, kompetencji i decyzji zawodowych.	Główne źródła problemów – przeszłość, emocje, doświadczenia.

Coaching chrześcijański – moja specjalizacja

Na koniec chcę opowiedzieć o mojej unikalnej specjalizacji — coachingu w ujęciu chrześcijańskim. Duchowa strona człowieka jest dla mnie tak samo ważna, jak ciało, umysł i emocje. Jednocześnie nigdy nie pytam klientów o wyznawaną religię. Cenię i szanuję każdego człowieka, niezależnie od jego światopoglądu.

Możemy pracować nad Twoim potencjałem w ujęciu chrześcijańskim lub świeckim. Proces wygląda tak samo — różnica polega jedynie na tym, że czasem odwołuję się do duchowości uniwersalnej, a czasem chrześcijańskiej.

Nie nawracam na wiarę w Boga — zachęcam do życia w pełni.

* z elementami Biblii, mądrości „ojców pustyni” lub metod ignacjańskich.

Jak wygląda pierwsza sesja?

Pierwszy krok jest prosty i niezobowiązujący. Umawiamy się na rozmowę (45 minut online lub na żywo), podczas której:

- przedstawiamy się i poznajemy,
- rozmawiamy o wzajemnych oczekiwaniach i potrzebach,
- mówię Ci, czego możesz się spodziewać, a czego nie,
- określamy metody i zasady współpracy,
- zadajesz pytania i rozwiewamy wątpliwości.

Jeśli czujesz, że chcesz:

- odkryć swoje wartości i przywrócić sens życiu,
- wzmocnić pewność siebie w relacjach i wystąpieniach,
- budować postawę asertywną w sposób empatyczny,
- sprawdzić, czego chcesz więcej w życiu (Twoje wartości),
- nauczyć się dbać o siebie i energię bez ciągłego „rozładowywania baterii”,
- przeformułować fałszywe przekonania na prawdziwe i wspierające,
- dowiedzieć się: „Dlaczego ciągle mnie to spotyka?”,
- zrozumieć, czemu trudno jest Ci się dogadać w pracy,

- dostrzec swój potencjał i pokazać go innym,
- określić mocne strony i własny styl komunikacji,
- sprawdzić, jakie talenty wykorzystujesz, a jakich nie — i dlaczego,
- przygotować się do awansu, zmiany pracy, rozmowy o podwyżkę czy rekrutacji,
- zmotywować się do zmiany,
- zadbać o dobrostan,
- albo po prostu poczuć lekkość i radość z życia...

... napisz do mnie albo zadzwoń.

Nie musisz mieć gotowego planu. Czasem wystarczy zacząć od pytania:
„Z czym się dziś zmagasz?”.

Zapraszam do kontaktu.

Umów się na niezobowiązującą konsultację.

magdaswiatek@workprofit.com.pl