

## Naš najdublji strah

„Naš najdublji strah nije da smo nesposobni. Naš najdublji strah je da smo moćni izvan svih granica. Naše svjetlo je to što nas plaši, ne naša tama. Pitamo se, Tko sam ja da budem briljantan, divan, talentiran, nevjerljatan? Ustvari, tko si ti da ne budeš?“,

Marianne Williamson



co Vlaming, bi rekao: „Ne postoji strah od neuspjeha, to je prerašeni strah od uspjeha. Jer uspjeh i neuspjeh su dva kraja istog štapa, baš kao i ostale suprotnosti: crn-bijel, lijep-ružan, dobar-zao. Naše interpretacije jedne te iste činjenice. Zajednički im je strah od promjene i to ne onakav koji se boji budućnosti. Kako se možemo bojati budućnosti kada ni neznamo što nam ona nosi! Nego onakav koji nevoljko od napušta poznato...jer, što onda?!“

Često se ne odlučujemo na taj jedan pothvat za koji vjerujemo da bi donio rezultat jer kočimo sami sebe.

### Kako početi coachati svoj tim?

Prije svega potreban vam je pristanak tima. Koliko puta sam vas čula da kažete: „Pokušavala sam ih coachati ali nije išlo“. Naravno da nije išlo kad nisu ni znali što se događa. Radi se o dijalogu, ne monologu! Važno je na samom početku prići vašem timu, objasniti da ste baš pročitali knjigu/bili na seminaru/želite isprobati novu tehniku (u redu je ako se otkrije da ste samo čovjek) i reći im što očekujete od njih i što oni mogu očekivati od vas. Bez transparentno postavljenih očekivanja, što dublje ulazite u bilo kakav proces, to je kaotičnije.

### 5 vještina vrhunskog coacha

A onda možete početi koristiti neku od 5 vještina vrhunskog coacha, prema autoricu Julie Starr, koje ćemo detaljnije proći u sljedećim nastavcima:

1. Rapport: stvaranje odnosa
2. Slušanje
3. Postavljanje pitanja
4. Davanje i primanje feedbacka
5. Intuicija

Evo što kažu psiholozi koji proučavaju takozvani strah od uspjeha, provjerite se:

• Osjećate li grižnju savjesti kad napravite nešto uspješno, gledajući vaše bližnje ili kolege koji nisu imali uspjeh već duže vrijeme? Pa im „kao nećete te nabijati na nos“.

- Ne govorite drugima često o svojim uspjesima?
- Odgađate ili odugovlačite rad na većim projektima, pogotovo onima koji bi vam mogli donijeti priznanje?
- S vlastitim planovima radite kompromis u odnosu na tuđe kako biste izbjegli konflikte ili negativne emocije?

• Sabotirate sami svoje snove govoreći si da niste dovoljno xyz da ih dosegnete?

• Vjerujete da i ako nekom ludom srećom uspijete, nećete moći zadržati taj uspjeh, pa onda bolje je ni ne započinjati?

elevate

UZDIGNITE  
VAŠE   
POSLOVANJE

Osobno i poslovno uzdizanje

COACHING, TRENING, RAZVOJ TIMA, LEADERSHIP,  
ŠKOLA TRENERA

[www.elevate.hr](http://www.elevate.hr)