

Mis on kootsing (coaching)?

- Kootsimine (*Coaching*) on inspireeriv ja loominguiline partnerlus, mis toetab inimese isiklikku ja/või ametialast kasvu ning toimetulekut muutustega.
- Kootsingu (*Coaching'u*) protsessis ei nõustata klienti, vaid eeldatakse, et üksikisik või meeskond on võimeline protsessi käigus ise sobivaid lahendusi ja vastused leiama.
- Koots (*Coach*) julgustab klienti avastama oma professionaalset ja isiklikku potentsiaali ning seda maksimaalselt rakendama.
- Kootsimine (*Coaching*) keskendub tulevikule. Oluline on jõuda protsessis konkreetsete tegevuskavadeni, mis aitavad püstitatud eesmärke ellu viia.
- On olemas palju erinevaid kootsingu (*coaching'u*)-teenuseid, näiteks äri-, juhtimis-, karjääri-, edu-, stressi-, pere-, tervise- ja heaolu-kootsing (*coaching*).

Kootsingu (*Coaching'u*) meetodika ja tehnikad tuginevad mõtteviisile, et inimene ise tajub, mis on tema elus ja töös ettetulevate takistuste lahendamiseks vajalik. Sageli lahendused ilmuvad, kuid inimesel ei pruugi olla oskust neid märgata. Sellistes olukordades on abiks kootsing (*coaching*), kus kootsi (*coach'i*) roll on aidata klienti erineid lahendusi märgata ning inspireerida teda tegutsema. Lahenduste nägemiseks on kasulik asju kõrvaltvaataja pilguga vaadata. Neutraalne ja arendav kootsing (*coach*) analüüsida seniseid käitumisviise ja kogemusi, mille kaudu saab anda tähenduse nii oma edulugudele kui ka eksimustele. Selle protsessi eesmärk on õppimine ja eneseteadmine. Ainult igaüks ise saab vastutada oma arengu ja muutustega toimetuleku eest. Koots (*coach*) oskab klienti eneseavastusretkel julgustada, vastutada kootsingu (*coaching'u*) eest, kasutada professionaalselt kootsingu (*coaching'u*)-tehnikaid ning tunnetada selle töö eetilisi piire.

Kootsing (*coaching*) ei ole nõrkade järeleaitamine. Kootsi (*coach'i*) abiga saadakse heast suurepäraseks, avastades oma elu mõtet ning õppides oma tugevusi oskuslikult kasutama ja rakendama.

Kootsing (Coaching) vs. teised meetodid

Vahel on kootsingust (*coaching'ust*) arusaamisel abiks selle eristamine teistest meetoditest.

Teraapia tegeleb nii emotsionaalse kui ka füüsilise valu, väärtalitluse ja erinevate konfliktide lahendamise ja taastamisega. Tähelepanu on sageli minevikuprobleemide lahendamise ja psühholoogilise toimimise parandamisel.

Erinevus: kootsing (*coaching*) toetab inimese isiklikku ja ametialast arengut, et saavutada praktilisi tulemusi. Kootsing (*coaching*) keskendub tulevikule. Kuigi ka kootsingu (*coaching'uga*) võivad kaasnedagi positiivsed tunded, on esmatähtis praktiliste strateegiate loomine, et saavutada konkreetseid eesmärke. Rõhk on vastutusel ja tegutsemisel.

Konsultatsioon. Üksikisikud või organisatsioonid palkavad konsultante eksperdihinnanguteks. Kuigi konsultatsioonimeetodid on väga erinevad, eeldatakse, et konsultant diagnoosib probleeme ning aitab leida ja vahel ka rakendada lahendusi.

Erinevus: kootsingult (*coaching'ult*) eeldatakse, et üksikisikud või meeskonnad on võimelised koostöös kootsiga (*coach'iga*) ise lahendusi looma.

Mentorlus. Mentor on oma ala ekspert, kes juhendab ja annab nõu, mis põhineb tema enda kogemustel. Mentorlus võib sisaldada nõustamist ja kootsingu (*coaching*) elemente.

Erinevus: kootsingu (*coaching'u*)-protsess ei sisalda nõustamist, vaid keskendub sellele, et kootsitav (*coachee*) leiaks ise vastused protsessi käigus.

Koolitus. Koolitusprogrammid põhinevad kindlatel eesmärkidel, mille on püstitanud koolitaja või juhendaja.

Erinevus: kuigi kootsingu (*coaching'u*) protsessis seatakse samuti eesmärgid, on need kootsi (*coach'i*) abil püstitatud üksikisik või meeskond ise. Koolitus eeldab lineaarset lähenemist, mis ühtib loodud õppekavaga. Kootsing (*Coaching*) toimub ilma kindlaksmääratud õppekavata.

Juhtimine on eesmärkide saavutamine teiste inimeste kaudu. Juht suunab töötajate tegevust nii, et nad oleksid motiveeritud saavutama ettevõtte eesmärke. Selge ülesandepüstituse, töö organiseerimise ja eeskujuga inspireerimise kaudu vastutab juht ettevõtte tulemuste eest. Eesmärgid seab organisatsioon, selssele võidakse ka töötajaid.

Erinevus: kootsingu (*coaching'u*)-protsessis seab eesmärgi kootsitav (*coachee*) või meeskond, mitte juht. Ka kootsingu (*coaching'u*) eesmärgid võivad aidata ettevõtte eesmärgi saavutada, kuid need ei ole ette antud, vaid arenevad protsessi käigus.

Supervisioon. Supervisioon kootsingu (*coaching'u*) kontekstis tähendab kootsi (*coach'i*) professionaalset arengut kogenuma kolleegi kaasabil. Kasutatakse ka väljendi koots (*coach*).