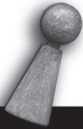


AKILLARIN BULUŞMASI

FÜGEN
ALBAYRAK

AKILLARIN BULUŞMASI



SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İstanbul

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974289

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Ayça Kabaş

Düzeltili: Betül Yılmaz

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Akılların Buluşması

Fügen Albayrak



İçindekiler

Teşekkür	11
Giriş	15
Bölüm 1	
KOÇLUK	
Koçluğun Tanımı Üzerine	23
Koçluk ve Psikoterapi Kavramları	27
Herkes Koç Olabilir mi?	28
Mesleki Etik - Koçlukta Etik	31
Bölüm 2	
KOÇLUĞUN METODOLOJİSİ	
Koçluğun Mekanik Formülü	41
Koçluğun Metodolojisi	42
Gündem Belirleme	42
Gündem Çakışması	48
Gündem Fobiler Olduğunda	49
Anlaşma	49
Anlaşmayı Ziyaret Etmek	51
Kimlik / C Noktası	52
İçselleştirme / Farkındalık	53
Aksiyon	55
İnsanlar Nasıl Değişir?	61

Transteoretik Model	62
Sorumluluğu Yönetme	63
Koçlukta Dinleme	67
Danışanın Zihin Filmine Dahil Olmak	70
Koçlukta Sorular	74

Bölüm 3

KOÇUN VARLIĞI

Koçun Varlığının Anlamı Nedir?	83
Danışanınıza HAYRAN Olun!	85
ANda Kalmak	85
Koç - Danışan Arasındaki Güven İlişkisi	90
Değerler	94
İnanç Kalıpları	95
Takdir	100

Bölüm 4

ACEMİ KOÇLARIN YAPTIĞI HATALAR

Danışanı Anlamaktan Çok Konuyu Anlamaya Çalışmak	109
Sorudan Sonra Yeterince Sessizlik Bırakmamak	112
Danışanın A-ha Ânını Kaçırmak	113
Direkt Olmamak	113
Bir Soruyu veya Metaforu Akılda Tutmaya Çalışmak	115
Görüşme İçerisinde Kaldıraç Noktasını Oluşturamamak	117
% 1'e Odaklanmamak	118
Tavsiye Verme Duygusunu Yönetememek	121
Bir Yönteme/Tekniğe Bağlanmak	124
Danışana Bir Projeymiş gibi Yaklaşmak	125

Bölüm 5

ACEMİ KOÇLARIN ZORLANDIKLARI DURUMLAR

Danışanım Sürekli “Bilmiyorum” Diyor	129
Danışanım Çok Az Konuşuyor	131
Danışanım Beni Sürekli Arıyor	133
Danışanımın Birden Fazla Gündemi Var	134
Danışanım “Kafam Çok Karışık” Diyor	136
Görüşmelerim Kısırdöngüye Giriyor	137
Danışanım Derinleşmekte Zorlanıyor	140
Danışanım Aldığı Aksiyonları Gerçekleştirmiyor	141
Görüşmelerimi Toparlamakta ve Sonlandırmakta Zorlanıyorum	142
Görüşmelerimde Zaman Yönetimi Yapamıyorum	143
Danışana Ödev Verme ve Bu Ödev Takibini Yapma Sınırım Ne Olmalı?	145
Koçluk Görüşmelerimde Hep Çözüme Odaklanıyorum. Bunun için Ne Yapmalıyım?	149
Bedensel Tepkileri Yoğun Olan Danışan	151
Psikolojik Destek Alan Danışan (Terapi veya İlaç Kullanımı)	152
Danışandan Para İstemek ve Almak Konusunda Zorlanmak	154

Bölüm 6

HATA YAPMAKTAN KORKAN KOÇ

Danışanın Sözünü Kesmekten Korkan Koç	165
Danışanın Başarısız Olmasından Korkan Koç	167
Görüşme İçerisinde Duygulanmaktan Korkan Koç	168

Danışanı Dinlerken Sıkılmaktan veya Rahatsız Olmaktan Korkan Koç	171
Danışanıla Aynı Kuyuya Düşmekten Korkan Koç	171
Düz, Monoton Giden Görüşmeden Korkan Koç	172
Metafor Tekniğini Kullanmaktan Korkan Koç	173
Koç Kendini Geliştirmek için Neler Yapabilir?	175

Bölüm 7

KOÇUN TANINIR OLMASI

Niş Alanı Belirlemenin Faydaları	180
Hedef Kitle	184
Koçun Görünür Olması	186
Blog Yazıları Yazmak	186
Koçluk Görüşmesinde Mekân	189
Yazar Hakkında	191

Onlardan çok şey öğrendiğim çocuklarım
Efe ve Alisa için...

TEŞEKKÜR

Yaşamımız boyunca hayatımıza giren insanları bir daha gör(e)mesek bile o ilişki bitmez, yaşadığımız sürece içimizde bir yerlerde var olmaya devam ederler. Sembolik ya da gerçek anlamda hayatta olanlar ya da olmayanlar anılarımızda yaşamaya devam ederler. Bu bize kendimizle ve başkalarıyla nasıl bir ilişki kurduğumuzu anlatır. Tam da bu yüzden ilk teşekkürüm anne ve babama, bana sevgisizliği hiç hissettirmedikleri için.

Bu kitabı yazarken de olduğu gibi bana her zaman her konuda desteğini sınırsızca sunan eşim Suat’a, çocuklarım Efe ve Alisa’ya teşekkür ederim. Kitabın giriş bölümünde bahsettiğim gibi, bu kitap daha önce yazılmış olsa da derlenip toparlanmasında asistanlığımı gönüllü üstlenen kızım Alisa ayrı bir teşekkürü hak ediyor.

Sola Unitas Akademi’nin öğrencilerine gelişimleri için sunduğu çok büyük bir arşivi vardır. Yıllardır bu arşivin oluşmasında benim de katkım olduğu için çok mutluyum. Zaten Sola Unitas Akademi’nin bir parçası olmaktan her zaman gurur duydum, duymaya da devam ediyorum. Bunun için dostum Umut Kısa’ya teşekkür ederim. Birbirimizi büyüttüğümüz sevgili takım arkadaşlarım; Şirin Aydın, Meltem Akgün, Aslı Aydemir Aytaç, Ayça Kabaş, Yeşim Erberksoy ve Tuğba Asmazoğlu sizlerle birlikte yaratmak benim için çok değerli.

Ve kitabın isimsiz kahramanları değerli danışanlarım, öğrencilerim, koç arkadaşlarım bana kattıklarınız için minnetta-

rım. Yaşadığım sürece hep zihnimin içinde bir yerlerde olmaya devam edeceksiniz.

Son olarak Sola Unitas Yayınları ekibine ve her daim kendini yanımda hissettiren Buket Konur'a teşekkür ederim.

Truva'yı, Truva Savaşı'nı, tahta atı, dünyanın en güzel kadını Helena'yı duymuşsunuzdur. Hikâyenin kalbinde, Anadolu'nun batı kıyısında konumlanan, bir kadının kaçırılması üzerine intikam almak için Ege Denizi'ne açılan Yunanların 10 yıl boyunca kuşatma altında tuttuğu güçlü Truva kenti yatıyor. Bu antik dünya savaşına yalnızca faniler değil, göksel karakterler hatta tanrılar da katılıyor. Savaşın başlamasından hemen önce İmparator Odysseus ile Penelope'nin bir oğulları oluyor. Oğlu Telemachus'u ve karısını yalnız bırakmamak adına savaşa katılmamak için deli numarası bile yapan büyük İmparator Odysseus, Truva savaşına gitmek zorunda kalınca ailesini güvendiği bir aile dostuna emanet eder. Uzun yıllar süren savaş boyunca İmparator Odysseus'un dostu, koruyuculuk görevinin ötesine geçerek, Telemachus'un özel öğretmeni ve güvenilir bir akıl hocası konumuna gelmiştir. Bu sadık dostun adı ise Mentor'dur.

GİRİŞ

Yıllardır koçluğu meslek olarak yapmak isteyen kişilere mentorluk yapıyorum ve bu yıllar içinde yolun başında olan koçların en zorlandıkları konuların ortak olduğunu gözlemledim. Kitabın taslağını 2019 yılında bitirmiş olsam da derleyip toparlaması epey zaman aldı. Belki de kitap çıkmak için doğru zamanı bekliyordu. 😊

Mesleğime başladığım yıllarda koçluğa dair kaynaklara ulaşmak bu kadar kolay değildi. Zaten bu çeşitlilikte kaynak da yoktu. Belki de bu yüzden bu konuda fayda yaratmayı amaç edinmiş olabilirim. Her bir koç kendi yolunu aydınlatmaya kendini bulduğunda erişecektir. Bunun da tek yolu iç sesinizi dinlemek. Koçlar iyi dinleyicilerdir ama bana göre kendini dinlemeyi bilmeyen iyi bir koç olamaz. Koçluğun cecur sorularını önce kendiniz için cevaplamalısınız. Siz koçluk yaparak kimlerin hayatında bir katma değer yaratmak istiyorsunuz? Vizyonunuz ne? Bu değeri yaratmanın sizdeki karşılığı ne? Bu sorulara vereceğiniz cevaplarla yolunuzu daha görünür hâle getirebilirsiniz.

Öncelikle bu kitap bir koçluk eğitimi içeriği sunmamaktadır, yani bir eğitim kitabı değildir. Bu kitabı yazmamın tek amacı, profesyonel koçluk eğitimlerini tamamlamış, bu yolda ilerleyen koçların zorlandıklarını düşündükleri konularda yollarına ışık tutmak. Takdir edersiniz ki iki günlük eğitimlerle veya kişisel gelişim kitaplarını okuyarak profesyonel koç olunmuyor. Koçluk mesleğini icra edebilme aşamasına gelebilmek, çok emek isteyen me-

şakkatli bir yolculuktur. Çünkü öncelikle koçun kendisi dönüşüp gelişmelidir ve bu gelişim profesyonel hayatı boyunca devam eder. Koçlukta “oldum” yoktur. Yolda olmak değerlidir.

ICF (International Coach Federation-Uluslararası Koçluk Federasyonu), koçluk hizmeti alan kişiyi müşteri olarak tanımlar. Kitabı yazarken Türkiye’de daha fazla tercih edilen “danışan” ifadesini kullanmayı tercih ettim. Kitap boyunca örnek “koç-danışan” ve “koç-mentor” diyaloglarına yer verdim. Olaylar ve konular gerçek olmakla birlikte kişilerin kimliklerinin bende saklı olduğunu vurgulamak isterim.

Bu kitap tamamen koçlukla ilgili olmakla beraber yıllardır yaptığım mentorluğun da ne olduğundan bahsetmek istiyorum. Mentorluk, kökeni Yunan mitolojisine dayanan 3500 yıllık bir kavram. Mentor terimi; deneyimini, uzmanlığını ve bilgeliğini paylaşan binlerce insanı tanımlamak için kullanılmıştır. Ortaçağda mentorluk, “öğretmen-öğrenci” ilişkisine benzer şekilde yorumlanmıştır. Öğrenci, mentorun deneyimlerinden yararlanmakta; mentor ise, onun gelişimini sağlamakta ve cesaretlendirmektedir. Mentorluğu danışman, destekleyici, öğretmen, koç, rol model ve rehber görevlerini kapsayan akıl öğretici ilişkiler bütünüdür diye tanımlayabilirim. Mentor teriminin sözlük anlamı, “akıllı ve güvenilir öğretmen veya kılavuz”dur.

Günümüzde mentorluk ilişkileri daha fazla değer kazanmakta ve birçok meslek dalında mentorlar, işe yeni başlayan yöneticileri geliştirmeyi amaçlamaktadır. Giderek daha çok sayıda işletme, orta kademe yöneticilerin uzmanlık düzeyini artırmak ve üst düzey yönetici yetiştirmek amacıyla mentorlara ihtiyaç duymaktadır. Son yıllarda özellikle Amerika’da her sektörden organizasyonun mentorluk sistemi kurma çabalarında olağanüstü bir artış yaşanmaktadır. Mentor “bilgiyi nakleden” kişidir. Bu sebeple geçmiş yıllarda mentorun yaş olarak da “mentee”den daha büyük olması beklenirdi. Oysa yaşadığımız bilgi çağında mentorluğa dair en dikkat çekici değişim bu noktada olmuştur. Kısaca artık mentorun yaşından çok uzmanlığı ön plana çıkıyor.

Ayrıca kuşaklararası yaş ve jenerasyon farkından doğan sıkıntıları gidermek için şirketlerin kültürel değişimlerinde tersine mentorluk sık kullanılan araçlardan biri hâline geldi. Genellikle şirket yönetim ekibinin mentee koltuğuna oturduğu tersine mentorluk programlarında mentorlar, yeni neslin tercihlerini aracısız anlatarak “mentee”lerinin yani yönetim ekibinin gelişimlerine katkı sağlıyorlar. Bu sayede, yaratılan açık iletişim ve güven ortamında kuşaklararası iletişimin daha verimli olması sağlanmış oluyor.

Mentor Koçluk

Kurumsal iş hayatında da artık önemli bir yer tutan mentorluğun, koçlukta bir parça yanlış anlaşıldığını düşünüyorum. Özellikle koç olma yolunda ilerleyen kişilerde tavsiye verme güdüsünü yönetmek zordur. Bu yüzden “Mentor Koçluk” denilince sanki mentorluk ve koçluk yetkinliklerini harmanlayarak danışanlara bu şekilde hizmet sunmak gibi algılanabiliyor.

Oysa mentor koçluk, kişinin mesleki anlamda koçluk yolculuğunda ilerlemesini sağlamak için kendinden daha tecrübeli bir koçtan destek almasıdır. Diğer yandan ICF kurallarına göre unvanlı bir koç olabilmek için gerekliliklerin içerisinde toplam 10 saat mentor koçluğa ihtiyaç vardır. Mentor koçluk, koçların gelişimini sağlamak üzere ihtiyaç duyduğu alanlarda destek veren bir süreçtir. “Hatta öğrenmeyi öğrenme” süreci bile diyebilirim.

Ve ben bu ilişkiyi *Akılların Buluşması* olarak tanımlamayı çok seviyorum. Mentor koçun en önemli özelliği tecrübeli ve tecrübesini aktarabilen bir kişi olmasıdır. Yani iyi bir koç olmalı ve koçluk tecrübelerini iyi aktarabilmelidir. ICF’ye göre ACC ve yukarı unvanlar mentor koçluk yapabilirler. Yani ACC unvan başvurusunda ACC unvanına sahip bir koçtan mentorluk alabilirsiniz. Aslında hangi unvana başvuru yapı-

caksanız (PCC, MCC) mentorunuzun o unvana sahip olması gereklidir. Diğer taraftan tecrübelerime dayanarak söylemeliyim ki bana göre unvan başvurusu ACC olsa bile mentor koçun en az PCC düzeyinde olması daha çok fayda yaratacaktır.

Bir diğer önemli nokta ise koçun mesleki anlamda gelişimine devam ediyor olmasıdır. Bu yüzden mentorluk sadece unvanlanma süreci ile sınırlı olmamalıdır. Profeyonel koçun, düzenli aralıklarla mentorluk alması mesleki anlamda nerede olduğunu, gelişmeye devam edip etmediğini anlaması için bir ihtiyaçtır. Koçun, yapmış olduğu bir koçluk görüşmesini mentoru ile paylaşması, objektif bir bakış açısıyla kendini değerlendirmesini sağlar. Koç, her görüşme sonrası mutlaka kendi kendini değerlendireceği bir zaman dilimi yaratmalıdır. Ancak ne kadar deneyimli bir koç olursanız olun zaman zaman zorlandığınızı düşündüğünüz görüşmeleriniz olacaktır. Bu doğal bir şeydir ve bazen kendi kendine değerlendirme yapmak o kadar da kolay değildir. Böyle bir durumda mentorunuzla yapacağınız bir görüşme mesleki gelişiminize katkı sağlayacaktır en emin ve en kısa yoldur.

İşte bu kitap da sayamadığım kadar çok koç arkadaşımın akıllarımızı buluşturduğumuz anlar sayesinde çıktı. Umarım keyifle okur, faydasını çok görürsünüz.

Fügen Albayrak, MCC, CSF

New York - 2022

Yaratıcılığınızın kısıtlandığını, aslında sahip olduğunuz potansiyelin tamamından faydalanamadığınızı düşünüyor olabilirsiniz. Bugün birçok insan sahip olduğu alanın sınırlarını genişletmek ve potansiyelinin tamamını ortaya çıkarmak istiyor. Peki ya bu noktada size kim yardım edebilir?

Koçluk, ileriye doğru gidebilmesi ve kendi potansiyelini kullanabilmesi için danışanı tahrik eden, ona meydan okuyan sorular sorarak yaratıcı bir ortaklık sürecinin oluşturulmasıdır.

Uluslararası Koç Federasyonu (ICF) tarafından MCC unvanına sahip sayılı koçlardan biri ve *Grup Koçluğu* kitabının yazarı olan Fügen Albayrak, koç olmak ve koçluğun ne olduğunu öğrenmek isteyenler için rehber niteliğinde bir kitap sunuyor! *Akılların Buluşması*, adım adım koçluğun ne olduğunu, koçlukta yaşanan problemleri ve bu problemlerin çözümünü örneklerle açıklıyor.

Bir koçtan destek almaya ihtiyacınız olup olmadığına karar veremiyor ya da koç olma yoluna girmeyi düşünüyorsanız, *Akılların Buluşması* tam da burada devreye giriyor!