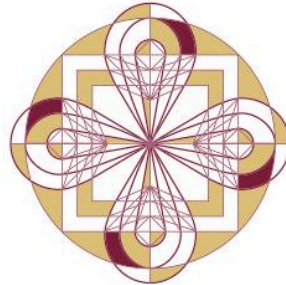


# Pleiade

Școală de Coaching Integrativ



## **BROȘURĂ DESCRIPTIVĂ**

*Descoperă Magicianul din Tine!*

*"Ascultă, privește și taci!  
Ascultă, să-nveți să vorbești,  
Privește, să-înveți să clădești,  
Și taci, să-nțelegi ce să faci...  
Ascultă, privește și taci!"*

*În urmă cu câțiva ani, i-am făcut cadou unui prieten drag mie un salt în tandem cu parașuta. Știam că își dorea foarte mult această experiență. Știam, în egală măsură, că, deși își permitea să plătească banii, i se părea totuși un lux fără de care putea să trăiască. Așa că l-am considerat un cadou potrivit și, în ziua programată, l-am însoțit la Strejnic, unde avea să fie aventura.*

*În timp ce el asculta cu ochii mari, plini de nerăbdare, instrucțiunile parașutistului cu care urma să sară, mie îmi tremurau picioarele. Când s-au urcat în elicopter, inima mea s-a făcut mică, mică, dar bătea cu vreo 200 de bătăi pe minut. El, zâmbea fericit.*

*Un astfel de salt durează puțin; în aer, efectiv, după ce sare din elicopter, "căderea" durează câteva minute. Nu îmi amintesc câte, pentru că mie mi s-a părut o eternitate. În minutele acelea, în timp ce mă rugam să se termine, să îl văd mai repede pe pământ, mă întrebam cum de am putut să fiu atât de nebună, să îi fac un astfel de cadou, dacă pățește ceva va fi vina mea...*

*Cum a trăit el povestea aceasta? Lui i s-a părut o secundă, un fâlfâit de aripi. Îmi amintesc cum îmi spunea că a fost cea mai tare experiență din viața lui, că a urlat de fericire și frică, simultan. Frică doar în primele secunde. Apoi, o fericire totală, care a acoperit orice teamă. "Aș fi vrut să rămân acolo, în aer, cât mai mult. Știu că aerul era rece, dar înăuntrul meu era caniculă, nu am simțit frig, vânt, nimic. Am simțit doar că zbor. Am zburat."*

Eu sunt Mioara Șoldan, sunt coach și fondator al **Școlii de coaching integrativ Pleiade**. Poate că vei rămâne pe această pagină mai mult sau mai puțin, însă, indiferent cât vei poposi aici, la final sunt sigură că îți vei aminti această poveste și mai ales mesajul ei.

Motivul pentru care ți-am spus povestea de mai sus este următorul: **experiențele de viață se trăiesc, nu se povestesc.**

Iar coaching-ul asta este: **experiență cu adevărat transformatoare**. O experiență care se trăiește, nu se povestește. Dacă ți-aș povesti acum o ședință de coaching, ar fi la fel ca povestea cu parașuta. Ce se întâmplă în mine nu are legătură cu ce se întâmplă în omul din fața mea, deși trăim, aparent, aceeași experiență.

Văd momentele de wow pe fețele clienților mei, dar nu știu cum se simte în ei acel wow. Văd, în schimb, wow-ul reflectat în rezultatele lor ulterioare.

- Văd cum, la prima ședință, întrebarea "*Cine ești tu?*" așterne pe fețele oamenilor din fața mea nedumerire totală. Apoi, treptat, în cadrul procesului, *Cine sunt eu acum?* și *Cine vreau să fiu peste 5 sau 10 ani?* capătă claritate, nu doar la nivel de definire a viziunii personale și a obiectivelor, ci la nivel de acțiune imediată în direcția îndeplinirii acestora.
- Văd creșterile accelerate ale afacerilor pe care le dețin oamenii cu care lucrez, pentru că învață să lucreze în echipă, învață să delege sarcini fără să altereze motivația celui alt, își clarifică rolurile pe care le joacă în propriile afaceri. O înghesuială alandala de roluri într-un singur om: owner, manager, deal-maker, idea generator, project manager – a devenit, în cadrul procesului de coaching, o aliniere de roluri asumate și eficiente la maxim.
- Văd cum oamenii cu care lucrez cultivă, poate prima dată în viață, relații autentice: cu ei înșiși, cu familia și apropiații, cu partenerii și colegii lor.

Coaching-ul nu este despre a povesti. **Coaching-ul este despre a trăi tu însuți experiența**. Ai văzut cât de diferit este să îți povestesc eu despre saltul cu parașuta și să povestească omul care a făcut-o. Și nu știu cum ai povesti tu, ce ai trăi tu, dacă ai sări tu. Dar mai ales nu știu ce transformări ar avea loc în interiorul tău, în cariera ta, în viața ta.

***Descoperă Magicianul din Tine!***



### **Singurul mod în care vei afla ce îți poate aduce ție coaching-ul este să îl trăiești.**

**Am creat Școala de coaching integrativ Pleiade deoarece, mai presus de orice alt lucru, prin coaching eu am învățat cum să fiu oricine vreau să fiu.**

Nu atât prin coaching axat 100% pe obiectiv, cât mai ales prin **abordarea ființei umane ca sistem și proces.**

Trăind coaching-ul exact așa cum îl simțeam, în sute de ședințe individuale și de grup, am înțeles că omul nu este un obiectiv, omul este un proces compus din sute de procese derulate simultan și că numai privindu-l în felul acesta îl poți înțelege și ghida.

Și am ales să denumesc această abordare **coaching integrativ.**

Îmi doresc ca, prin această școală, să redefinim împreună **"cei 7 ani de-acasă"** - cei 7 ani care ne definesc în tot ceea ce suntem și ceea ce facem. Îmi doresc ca **Pleiade** să fie, pentru tine, întoarcerea către izvoare, călătoria care te va ajuta să devii cine ești cu adevărat și apoi, la rândul tău, să poți însoți alți oameni spre propria lor devenire.

În paginile următoare, poți afla care sunt pietrele de temelie ale coaching-ului, ce impact are coaching-ul atât în viața ta personală (este considerat, în prezent, cel mai puternic instrument de dezvoltare personală), cât și în viața ta profesională.

**Poți să îți imaginezi călătoria prin școala de coaching asemeni călătoriei în viața de părinte. Sau, dacă nu ai trăit încă experiența de părinte, poți privi călătoria din perspectiva copilului din tine.**

*La început, când s-a născut băiețelul meu, îmi era teamă că nu voi ști să fiu mamă, că este o responsabilitate uriașă, că ce voi face eu va avea un mare impact asupra vieții lui.*

*Și am început cu lucrurile simple: **am învățat să îl ascult**, să fac diferența între plânsul de foame, plânsul de somn, plânsul de durere de burtică, plânsul de schimbat pampers...*

*Pe măsură ce eu am învățat să îi ascult plânsul, el a crescut: a învățat să vorbească și să meargă. Și să exploreze tot: sertare, dulapuri. **Am observat** că aveam nevoie de **instrumente** noi, care să mă ajute să îl las liber în exploatarea lui, să nu îl îngrădesc, în același timp să limitez pericolele. Și am adaptat casa la nevoile lui, astfel încât să exploreze prima dată într-un mediu sigur - exact cum vei învăța tu să experimentezi coaching-ul, mai întâi, într-un mediu safe, în interiorul școlii.*

*Universul în miniatură nu a mai fost suficient. Am trecut la contactul cu realitatea :).*

*Și au apărut frustrările **"nu pot, nu știu"** - eu nu pot să merg pe bicicletă ca Paul. Nu pot să înot ca David. Nu știu să desenez ca Diana.*

*Și l-am întrebat ce crede el că îi lipsește ca să poată, **l-am întrebat de ce anume are nevoie.***

*A existat și pentru mine, în urmă cu ceva vreme, frustrarea **"nu voi putea fi la fel de bună ca ei"** – coach-i pe care îi vedeam în diverse filmulețe pe youtube.*

*Ce îmi lipsea? **Experiența reală** - lucrul cu clienți reali.*

*Exact cum copilului meu îi lipsea urcatul efectiv pe bicicletă și pedalatul.*

*Am învățat să fiu mamă fiind mamă, am învățat să fiu coach fiind coach.*

*Învăț în fiecare zi să fiu mamă, de la copilul meu.*

*Învăț în fiecare zi să fiu coach, de la clienții mei.*

*Nu aș fi învățat niciodată să fiu coach și cu siguranță aș fi fost o altfel de mamă, dacă nu învățam lecțiile de bază: **ascultă, privește și taci!***

**Școala de coaching integrativ Pleiade este călătoria la finalul căreia vei descoperi Magicianul din tine.**

**Descoperă Magicianul din Tine!**

## CE ESTE COACHING-UL?

*"Există întotdeauna un joc interior care se desfășoară în mintea noastră, indiferent ce joc exterior jucăm. De cât de conștienți suntem de acest joc interior depinde succesul sau eșecul nostru în jocul exterior."* (Tim Gallwey)

Am întâlnit multiple definiții ale coaching-ului, însă toate converg către același scop unic al relației de coaching: **să ghidezi (în calitate de coach) pe cineva (client) să își îndeplinească țelurile** (obiectivele, visele, scopurile, idealurile), **prin intermediul unui proces accelerat de conștientizare și de maximizare a potențialului personal.**

**Definiția mea preferată vine de la** Tim Gallwey, considerat părintele spiritual al coaching-ului, care definește coaching-ul astfel: *"Coaching is unlocking a person's potential to maximise their own performance. It's helping them to learn rather than teaching them"*. (Coaching-ul înseamnă deblocarea potențialului unei persoane cu scopul de a-și maximiza performanța personală. Înseamnă să ajuți persoana să învețe mai degrabă decât să o înveți tu).

## DE CE COACHING INTEGRATIV?

Abordarea integrativă reprezintă punctul de întâlnire a mai multor perspective și pleacă de la premisa că **ființa umană este multidimensională.**

Omul, în raport cu sine, trăiește, deopotrivă, în sfera fizică, mentală, emoțională și spirituală, sfere ce conspiră în permanență pentru a impacta felul în care experimentează viața.

Pe de altă parte, nu este posibil să îți imaginezi o persoană separată de mediul său cultural, social, sex, etnie, context economic și ecologic.

*"Oamenii sunt întotdeauna și deja în mijlocul a ceva."* (James Flaherty)

Plecând de la aceste premise, considerăm că este esențial pentru un coach să țină minte că, deși pentru el coachingul începe atunci când are loc prima ședință, pentru clientul lui procesul va fi început deja. Așadar, un coach trebuie să înceapă prin a înțelege lucrul în mijlocul căruia clienții lui se află deja, pe toate nivelurile: fizic, social, psihic (mental și emoțional) și spiritual.

**Modelul 4 Dimensional Coaching** este conceput în baza viziunii integrative, făcând posibilă derularea de procese complete de coaching (indiferent că obiectivul clientului este de ordin personal sau profesional, aceste planuri se întrepătrund, sunt interdependente, se influențează reciproc, în permanență).

## DE CE SĂ FACI ȘCOALA DE COACHING INTEGRATIV PLEIADE?

Ai două direcții din care poți privi această experiență: **coaching-ul ca instrument de dezvoltare personală sau coaching-ul ca profesie.**

Indiferent că alegi să faci școala pentru a profesa sau pentru a te cunoaște pe tine și a te dezvolta în profesia pe care o ai deja, un lucru e cert: **a fi coach este un mod de viață care își va pune amprenta asupra întregii tale vieți.**

Dacă până acum ți-ai împărțit viața după criteriile de genul *"înainte de facultate/după facultate", "înainte de căsătorie/după căsătorie", "înainte de a avea copil/după copil"* – la finalul școlii lucrurile vor căpăta o altă dimensiune.

Va exista **o singură experiență cu adevărat transformatoare:** va fi **"viața mea înainte de coaching"** și **"viața mea după școala de coaching"**.

*Descoperă Magicianul din Tine!*



Dacă ar fi să îți rezum coaching-ul în trei cuvinte, l-aș cita pe Minulescu și a sa a XI-a poruncă: **"Ascultă, privește și taci!"**:

*"Ascultă, privește și taci!  
Ascultă, să-nveți să vorbești,  
Privește, să-înveți să clădești,  
Și taci, să-nțelegi ce să faci...  
Ascultă, privește și taci!"*

Pietrele de temelie ale coaching-ului sunt **să înveți să ascuți, să nu judeci, să fii deschis** către a înțelege fără idei preconcepute lumea celuilalt, povestea lui.

**Ce se schimbă în viața ta când ai învățat aceste lucruri? Cam tot.**

- Relația de cuplu
- Relația cu copilul tău
- Relațiile cu prietenii tăi
- Relația cu afacerea ta
- Relația cu colaboratorii tăi – colegi, angajați, șefi etc.
- **Relația cu tine însuși**

Am obiceiul de a face "testul ascultării" în workshop-urile pe care le organizez. Le spun oamenilor să stea 5 minute fără să vorbească și să asculte ce le povestește interlocutorul lor.

Ce îmi spun oamenii după ce fac exercițiul?

*"Este mult mai greu decât mi-aș fi imaginat", "O cunosc pe Andreea de 8 ani și acum am aflat despre ea, în doar 5 minute în care am tăcut, o mulțime de lucruri noi", "Nu am putut să tac, trebuia să îi spun părerea mea..."*

Dacă vei face acest exercițiu, s-ar putea să îți dai seama că nu ai ascultat niciodată cu adevărat nici măcar povestea partenerului tău de viață, a omului pe care îl iubești.

Prietenul meu a fost primul "cobai" al experienței mele în lumea coaching-ului. Primul care a văzut consecințele pozitive, pentru că relația a intrat, destul de repede, pe alt făgaș.

Începusem școala de câteva luni când am auzit prima dată paradigma "rolurilor" pe care le jucăm în viața noastră. A fost un mic cutremur atunci: înțelegeam, pentru prima dată cu adevărat, confuziile pe care le făcusem până atunci în viața mea, crezând că ce înseamnă pentru mine libertate, înseamnă și pentru ceilalți; interpretând dorința prietenului meu de a ieși în oraș fără mine drept ipocrizie sau poate "secrete de ascuns"; judecând lumea, în general, după propriile mele gânduri și convingeri.

Îți redau din memorie o secvență din discuția pe care am avut-o cu el, chiar în seara în care m-am întors de la cursul respectiv.

- *Ce e important pentru tine în relația noastră? Care e cel mai nasol lucru pe care aș putea eu să îl fac, care să te determine să nu mai vrei să fii cu mine? I-am întrebat eu.*
- *Să atentezi la libertatea mea.*
- *Cum adică? Ajută-mă să înțeleg.*
- *Să îmi impui regulile tale. Să nu mă lași, de exemplu, să ies cu băieții la bere sau să mă întâlnesc cu cineva, oricine. Să mă simt îngărdit. Cred că și dacă nu zici nimic – adică, nu obiectezi la ieșirile mele – dar eu simt că nu îți convine, e la fel. Mi-aș da seama că nu mă înțelegi, că nu accepți nevoia mea de a fi și cu alți oameni. Aș ști că ești supărată și nu m-aș simți nici eu bine să mai ies. Aș ieși, dar m-aș simți vinovat. Și, într-un fel sau altul, cred că aș avea tendința să mă răzbun pe tine.*

**Descoperă Magicianul din Tine!**

- Asta înseamnă că, mai important decât libertatea, în relație, este ca eu să **accept** libertatea ta. Să te accept. Să înțeleg.
- Da.
- De ce atunci când ieși cu alți oameni nu pot fi și eu?
- Pentru că, în anumite situații, prezența ta m-ar determina să am un anumit comportament. Când ești tu, atenția mea e în primul rând focalizată pe tine. Să zicem că tu ești cea mai importantă de la masă, pentru mine. Tu ești iubita mea, e important să știu că te simți bine. Dar simt uneori că nu pot fi la fel de atent, de prezent, față de ceilalți, față de prietenii mei.
- Asta ar însemna că ești în același timp în două roluri: cel de iubit și cel de prieten. Și că în fiecare dintre ele te porți diferit. Și nu vrei să le pui în competiție.
- Da....
- Când ești cu băieții la bere, ce contează, ce e important pentru tine?
- Să râd, să mă amuz de toate nimicurile, să nu am discuții filosofice. Cum e pentru tine sauna după ce faci sport – relaxare.

Ce am făcut diferit, în prima fază, a fost să pun întrebările potrivite. Și să ascult.

Apoi, treptat, am învățat să nu mai judec totul după tiparul meu de gândire, să îmi deschid mintea; am înțeles cum **comportamentele noastre sunt consecințe ale presupunerilor pe care le facem prin prisma experiențelor personale de viață.**

Am înțeles cum *Realitatea* este ceea ce fiecare dintre noi acceptăm a fi *Adevărul*.

Dar am înțeles și că *Realitatea* fiecăruia nu e *Realul*.

Am văzut cum limitele percepțiilor noastre ne condiționează, cum percepem realitatea prin filtrul propriilor noastre credințe, convingeri; am înțeles cum „*omul este ceea ce crede el că este*” (Cehov).

Și am învățat să îmi lărgesc propriul orizont, punându-mă în papucii altor oameni.

Să mă pun, de exemplu, în papucii copilului meu și să mă întreb „*Dacă eu aș fi acum copil de 10 ani, ce mi-aș dori de la mama? Ce aș aștepta de la ea?*”

Întrebări aparent banale dar pe care, din păcate, nu ni le punem. Nici nu ne trece prin cap să o facem.

Viața mea s-a schimbat în totalitate, înainte de a fi coach cu normă întreagă, înainte de a practica coaching-ul ca profesie – schimbarea a început după prima lună de școală.

## COACHING-UL CA PROFESIE

*Când îți alegi să practici coaching-ul ca profesie, ce îți alegi de fapt este să fii alături de oamenii pe care îi însoțești în procesul lor de transformare; îți alegi să fii ghid, să contribui la devenirea unor semeni ai tăi.*

***De ce vrem, oare, să contribuim la schimbarea, la devenirea semenilor noștri?***

Nu știu. Nici eu, nici toți cercetătorii care au căutat răspuns la întrebarea aceasta.

Ce știu este că dorința de a ajuta o purtăm în noi fiecare, este un dat al omului, de la naștere. Înflorim de fiecare dată când cineva ne mulțumește pentru ce am făcut pentru el, strălucim atunci când cineva ne spune „*mulțumesc, mi-ai schimbat viața...*”.

Vreau să îți arăt doar câteva dintre cuvintele care mie îmi încălzesc inima, cuvinte care dau sens existenței mele, zi de zi, cuvinte care merg dincolo de cuvinte.

*„Coaching-ul a schimbat ceva profund și iremediabil în viața mea: a adus claritate acolo unde era confuzie, m-a ajutat să ies din situații în care eram captivă și mi-a dat încrederea constantă că pot face ceea ce îmi face inima să pulseze mai repede. Școala de coaching Pleiade a însemnat un mod de a mă descoperi profund pe mine și de*

***Descoperă Magicianul din Tine!***

*a mă transforma, de a înțelege și de a îmbunătăți relațiile mele și ale celor din jurul meu. Niciun munte nu e prea înalt acum, când am atitudinea potrivită, înțelegerea a ce mă reprezintă și mă face să merg mai departe și... pe Mioara ca și îndrumător. De ce Pleiade? Pentru că este o școală altfel, unde colegii îți devin prieteni care te susțin, pentru că este locul de unde nu mai vreau să plec și locul în care îmi doresc întotdeauna să revin. Dar, mai mult decât atât, este Mioara, omul care, cu delicatețe, cu autenticitate - a devenit o parte a devenirii mele ca și coach, ca și om.”* **Anca Gheorghiu, coach, absolventă Pleiade**

*”Ce simt acum e mult mai mult decât ceea ce știu să spun în cuvinte. E bucurie contopită cu fericire și recunoștință pentru că am șansa să faci parte din viața mea ca trainer, coach, profesor, femeie, om și poate prietenă. Îți sunt recunoscătoare lui Dumnezeu pentru că mi-a dat încă un înger pe pământ, pe tine. Iar ție îți mulțumesc pentru fiecare îmbrățișare, fiecare încurajare care mă ajută să îmi deschid aripile tot mai mult către ceea ce și cine sunt menită să fiu, pentru modul atât de cald în care mă asști în (re)întâlnirile cu mine, pentru tot ceea ce vezi în mine și eu nu văd deocamdată, pentru toată încrederea pe care o ai în mine și pentru fiecare cuvânt pe care mi-l “arunci” aparent întâmplător și “fără noimă”, dar pe care am învățat să îl ascult, să-l bag la cap și în suflet și să îl las să îmi aducă tot ce este mai potrivit pentru mine.”* **Ana-Maria Ilie, coach, cursant Pleiade**

*”Mioara e un trainer exigent, un bun psiholog și fin observator al cursanților. Mioara e acolo când ești la pământ și îți dă încredere să mergi mai departe. Mioara este modelul meu de voință și de putere de muncă și prezentă. După Eckart Tolle (pe care nu l-am cunoscut încă :)), Mioara este a doua persoană care m-a învățat ce înseamnă să fii cu totul prezent în ceea ce faci, să pui suflet, să fii curios să descoperi cât mai multe despre cel din fața ta. Școala Pleiade. Atmosfera de la curs, venitul sâmbăta dimineața în Floreasca, unde știu că îmi deschide ușa cineva și ies pe balcon, unde sunt niște oameni minunați, frumoși, colorați, care îmi zâmbesc cald când le spun “Neața”, ei fiind concentrați pe subiecte profunde și cu o mimică serioasă pe fețele lor... De mult nu m-am mai simțit atât de bine într-o grupă. Mioara a făcut o chestie magică cu noi, a fost liantul pentru niște legături foarte puternice de prietenie.”* **Irina Vișan, coach, absolventă Pleiade**

*”7 mai 2016, ora 9:00. O Cola cu gheață, te rog... aaa și știi cumva unde e strada Tudor Vianu? Tot înainte... mergi drept în față... i se mai spune și Strada Fericirii... însă, e ceva ce ar trebui să știi, îmi spune băiatul. Este o stradă cu sens unic, dacă mergi în direcția aceea, nu te mai poți întoarce... oricât ai încerca. Cam așa e cu Școala Pleiade... crezi că vii ‘tu’, iar până când termini școala, devii o variantă mai bună, mai aproape de cine ești cu adevărat... iar coaching-ul devine stil de viață... și da, nu te mai poți întoarce... însă nici nu mai vrei asta!”* **Alina Duciac, coach, absolventă Pleiade**

*”În urmă cu 6 luni nu aș fi crezut că un om, o școală, un curs mă pot schimba atât de mult, fiindcă eu eram perfectă, știam tot. Acum, uitându-mă în urmă, realizez cât de mult înseamnă non-judecata, ascultarea activă, să vezi potențialul din tine și din alții, încrederea în sine, că noi suntem cei care ne impunem limitele, barierele, obstacolele, că întotdeauna există cel puțin 3 soluții la situațiile care apar, toate acestea acum sunt părți integrante din mine. Și da, Școala Pleiade schimbă paradigme, este testată de mine, cea care acum 6 luni zâmbea în colțul gurii la o astfel de afirmație. Pentru mine coaching-ul a devenit pasiune, un mod de a fi. Mioara este trainerul care pune suflet și se dedică în totalitate meseriei sale, un om minunat, deschis, pentru care nu există jumătăți de măsură, clară, obiectivă. Este trainerul care se pliază cu ușurință pe nevoile fiecărui cursant. Pentru mine, școala și echipa Pleiade sunt familia Pleiade!”* **Raluca Adam, coach, absolventă Pleiade**

*”Ce face ca Școala de coaching Pleiade să fie atât de specială? Mioara! Este o adevărată sursă de inspirație și mă consider foarte norocoasă că am învățat secretele acestui proces de la coach-ul meu preferat. O recomand cu mare drag tuturor celor care vor să se descopere, să își îmbunătățească relațiile cu cei din jur și să ajungă cei*

**Descoperă Magicianul din Tine!**



mai buni coach-i de pe piață. Alături de Mioara, poți fi sigur că ești pe drumul potrivit pentru tine.” **Elia Apetroaie, coach, absolventă Pleiade**

”Mi-e greu să fac un rezumat al momentelor petrecute în Școala Pleiade. Aș pune pe primul plan relațiile, întrucât, din punctul meu de vedere, în primul rând s-au creat niște legături deosebite între participanți, s-au format prietenii pe care aș îndrăzni să le socot din cele care rezistă uzurii anilor, s-a născut o echipă. Apoi, ceea ce mi-a plăcut a fost orientarea aproape exclusivă asupra practicii, aspect care pe mine simt că m-a ajutat să-mi formez reflexele de coach și să integrez coaching-ul până la nivelul unui mod de viață. În cele din urmă, dar nu în ultimul rând, trainer-ul și-a folosit abilitățile deosebite pentru a creiona în mod personalizat tușele care să întregesc tabloul personal al fiecărui cursant, astfel încât, uitându-te cu atenție la el, să poți zări coach-ul care surâde cu încredere în viitor.” **Cătălin Ioniță, coach, absolvent Pleiade**

”Cine e Mioara Șoldan? O știu pe Mioara ca un om cu suflet și un profesionist în coaching și training. Dar, mai presus de aceste lucruri, o știu pe Mioara ca prieten și ca om de la care pot învăța. Îmi place personalitatea ei creativă și modul sincer de a intra în legătură cu tine. Da, e clar unul dintre acei oameni care știe să citească și să descopere în interiorul tau, poate chiar mai mult decât cunoști tu despre tine. ” **Marius Simion, [www.nlpmania.ro](http://www.nlpmania.ro)**

”Am decis să o aleg pe Mioara ca „antrenor” personal după o ședință demonstrativă încă pe când eram în școala de coaching. Și mă felicit și acum pentru alegerea făcută. Indiferent de subiectul pe care l-am abordat în timpul ședințelor de coaching cu Mioara - și au fost din toate domeniile: business, relație de cuplu, organizare, obiective, bani etc. - ea a știut să-mi oglindească perfect propriile blocaje, pe care nu le vedeam, și să mă ghideze cu măiestrie către propriile răspunsuri. De multe ori am plecat din ședință cu revelații. Inițial, am convenit că facem 5 ședințe, însă nu m-am putut opri :) și am continuat să ne vedem la două săptămâni. Mioara nu te lasă să fugi de tine, chiar dacă tot încerci și încerci. Și o face într-un mod atât de delicat, încât nu te simți forțat și nici măcar nu-ți dai seama. Cred că dă un soi de dependență constructivă...” **Ana Bâtcă, coach, cofondator CentruldeParenting.ro**

”Când o cunoști pentru prima dată pe Mioara, ai un șoc. Și asta pentru că nu te aștepti ca o persoană pe care o vezi pentru prima dată în viața ta, să te înțeleagă atât de bine. Atunci când vorbești cu ea, are un fel unic de asculta. Începi să spui ceva despre tine, despre viața ta, despre problemele tale... și te poticnești... nu îți găsești cuvintele și nu știi cum să explici ceea ce simți, ceea ce vrei. Atunci ea continuă ceea ce ai început tu să spui și ești șocat cât de bine descrie... ceea ce simți tu. Atât de bine cunoaște oamenii, atât de mult îi iubește, încât se regăsește în fiecare persoană pe care o întâlnește. Și tocmai acest secret al ei o ajută... să te ajute... Pentru că ce altceva ai putea să îți dorești de la cineva decât să știe ce simți fără să faci eforturi să te explici. Să știe prin ce treci și ce vrei de la viață, fără să faci eforturi să exprimi în cuvinte ce-ți trece prin cap. Oamenii care știu să asculte sunt rari. Cei care știu să asculte și să și înțeleagă sincer ce simți tu... sunt și mai rari. Iar cei care știu să asculte, înțeleg ce simți și... știu și cum să te ajute să devii cea mai bună versiune a ta, ei bine, astfel de oameni sunt cei pe care-i vrei lângă tine, alături de tine, în fiecare zi. Mioara este omul, femeia, coach-ul, care nu te lasă... să te lași, până nu obții ceea ce vrei de la viață.” **Horia Radu, [www.limbajulnonverbal.ro](http://www.limbajulnonverbal.ro)**

**Singurul mod în care vei afla ce îți poate aduce ție coaching-ul, este să îl trăiești.**

**Descoperă Magicianul din Tine!**





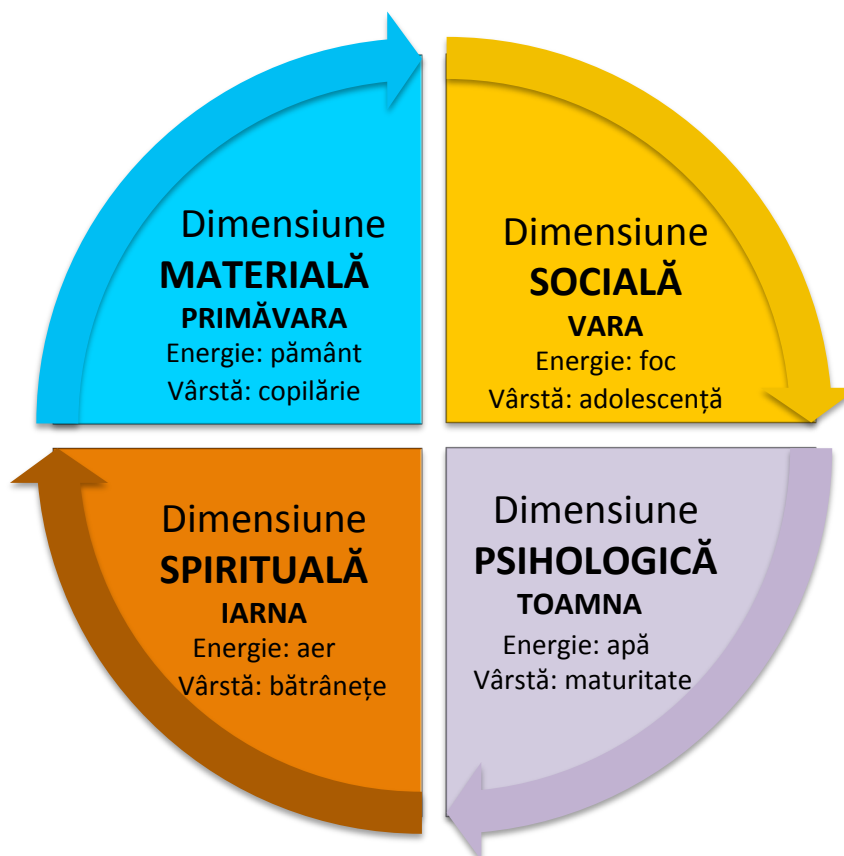
*"If you don't know the kind of person I am  
And I don't know the kind of person you are,  
A pattern that others made may prevail in the world  
And following the wrong god home, we may miss our star."  
(William Stafford)*

## 4 DIMENSIONAL COACHING

**Modelul 4 DIMENSIONAL COACHING** este unul dintre modelele de coaching create de mine din viziunea abordării integrative, care se adresează complexității umane în varietatea și profunzimea ei, implicând părți cheie ale tuturor sferelor de manifestare a ființei umane, pe care le abordează pe 4 niveluri: **material, social, psihologic (mental și emoțional) și spiritual.**

*Modelul tradițional al unei vieți de succes* este un model linear: școală, facultate, job, căsătorie, copii, promovare, creșterea salariului etc. Acest model tradițional sugerează că vei avea succes în mod automat, atâta timp cât vei continua să progresezi conform acestui continuum. Ceea ce **este foarte departe de realitate.** Pasiunea pălește, ne schimbăm interesele și prioritățile, facem greșeli... **lucrurile se schimbă!**

Adevărul este că ne trăim viața în cicluri, exact ca natura: cele 4 anotimpuri se armonizează perfect cu viața unui om pe pământ. Fiecare anotimp are propria sa energie, pe care o putem corela cu cele 4 elemente de forță: pământ, foc, apă, aer. **Modelul 4 DIMENSIONAL COACHING** este construit pe baza acestor corelații: 4 planuri de manifestare – 4 anotimpuri – 4 elemente de forță – 4 etape de vârstă.



**Descoperă Magicianul din Tine!**

## FILOSOFIA MODELULUI 4 DIMENSIONAL COACHING

Primăvara se identifică, ca ciclul al vieții, cu primul an de viață și copilăria. Elementul care o definește este PĂMÂNTUL, care înseamnă naștere, renaștere, stabilitate, protecție, împământare, suport material (casă, hrană, avere, bani), experiențe noi, învățare, înflorire, libertate. Verbul specific acestei energii este A MATERIALIZA.

Vara se identifică, ca ciclul al vieții, cu adolescența și tinerețea. Elementul care o definește este FOCUL, care înseamnă acțiune, voință, dinamism, pasiune, energie, ambiții arzătoare, idealuri, forță creativă, muncă, încredere, entuziasm, simbolul succesului social și al liderului care schimbă vieți. Verbul specific acestei energii este A VREA.

Toamna se identifică, ca ciclul al vieții, cu maturitatea. Elementul care o definește este APA, care înseamnă emoții, plăcere, fluiditate, introspecție, relații, analiză, calm, înțelegere, conștientizare, comunicare, flexibilitate. Verbul specific acestei energii este A CONȘTIENTIZA.

Iarna se identifică, ca ciclul al vieții, cu bătrânețea. Elementul care o definește este AERUL: care înseamnă putere mentală, gândire abstractă, concentrare, focalizare, claritate, sinteză, concepție, integrare, inspirație, imaginație, înțelegere superioară, înțelepciune, echilibrare, misiunea personală. Verbul specific acestei energii este A TRANSFORMA.

În modul de structurare a cursurilor am luat în considerare toate aceste elemente naturale – pentru că a lucra cu ființa umană implică, în opinia noastră, a o privi în legătură cu întregul său mediu natural.

*„Oamenii sunt întotdeauna și deja în mijlocul a ceva.” (James Flaherty)*

Un coach trebuie să țină minte – și cei buni nu uită niciodată – că, deși pentru el coachingul începe atunci când are loc prima ședință, pentru clientul lui procesul va fi început deja. Așadar, un coach trebuie să înceapă prin a înțelege lucrul în mijlocul căruia clienții lui se află deja și totodată prin a le da posibilitatea și acestora să înțeleagă care este locul potrivit al procesului de coaching, în contextul deja existent și dinamic al universului lor personal.

Factorul care declanșează la un client nevoia de coaching este, de obicei, **percepția unui decalaj între ce poate și ce vrea să facă persoana în cauză**. Persoana resimte un astfel de decalaj ca pe o ”discontinuitate”, o ”defecțiune” apărută în bunul mers al vieții sale. Cum resimțim ”defecțiunea”: nu putem obține ceea ce ne dorim, trebuie să ne schimbăm modul de viață (de exemplu, în contextul unei schimbări majore în viața profesională sau personală), ne simțim copleșiți de nemulțumire și simțim dorința imperioasă de ceva nou etc. Coaching-ul este, din punctul de vedere al clientului, un mod de eliminare a acestei *dereglări*.

***Cum știi în ce anotimp al vieții sale este clientul tău, atunci când vine la tine?***

### PRIMĂVARA

Clienta mea a venit la mine cu următoarea situație: m-am hotărât să îmi demisionez de la job-ul în care stau de 8 ani, vreau să îmi deschid propria afacere, care nu are nicio legătură cu domeniul în care lucrez acum.

Coach-ul trebuie să fie conștient că alegerea unei schimbări semnificative în viață, o schimbare majoră de traiectorie, este urmarea unui *proces interior* prin care a trecut omul din fața sa: fie că a fost sau nu ghidat de un coach/terapeut, decizia de schimbare vine ca urmare a unor experiențe de viață, a unor evenimente, care au generat procese interioare de autoanaliză.

Dacă vine la coach în acest punct, cel mai probabil nevoia lui este să transpună procesul interior în realitatea exterioară: noua strategie de viață (luarea deciziei de schimbare, noua identitate conturată în plan mental) are nevoie de *materializare în exterior, de împământare*.

Clientul tău se află în Primăvară – dimensiunea materială, pe care o poți corela cu copilăria (re-nașterea printr-o nouă identitate): el vrea să facă lucruri, vrea să își materializeze visele și dorințele, așa că, asemeni unui copil, încearcă idei noi, este nerăbdător să învețe, explorează. Poate căuta diverse oportunități de instruire, chiar ia în considerare să se întoarcă la școală, pentru studii aprofundate.

***Descoperă Magicianul din Tine!***

Întrebările specifice dimensiunii materiale (de pe noua identitate) sunt: **Ce fac? Unde este locul meu? Cine sunt eu în raport cu lumea?**

Coach-ul trebuie să fie cutia de rezonanță care să îi arate în ce fel noile opțiuni de carieră se potrivesc cu valorile declarate și cu direcția dorită.

### **VARA**

Ațiuni și determinare – sunt caracteristicile clientului care se află în mijlocul **VERII**, pe dimensiunea socială. Este omul care **VREA TOTUL**, este persoana foarte activă, care acționează, care *spune* că știe ce vrea de la viitor, care e hotărâtă să depășească obstacolele ce i-ar putea sta în cale. Asemeni adolescentului – vârsta corelată cu vara – clientul tău este entuziasmat de viitor, are puternice dorințe de afirmare socială, are încredere în sine, simte în el focul creației, dar... rezultatele întârzie să apară. Este focul dorinței sale unul creator sau unul distrugător? Rămâne de văzut.

Ce face coach-ul? În primul rând, stabilește obiectivele: clientul tău are nevoie de o definiție clară a propriilor obiective – are nevoie să știe exact ce vrea, pentru a acționa într-o direcție, altfel toate eforturile sale sunt haotice și fără rezultate. Atunci când vrei totul, s-ar putea să nu ai nimic.

Întrebarea specifică dimensiunii sociale: **Ce vreau eu, de fapt?**

### **TOAMNA**

Unul dintre clienții mei este acum în Toamnă. Cum știu asta: spune că se simte blocat, nu vede nicio ieșire din păienjenișul actual al vieții lui. Zi de zi muncește la un job care nu are nicio legătură cu aspirațiile lui, cu dorințele sau talentele lui. Una dintre cele mai mari provocări pentru el este că, deși știe că "trebuie să facă ceva", rămâne blocat în trecut. A venit la coaching pentru că nu mai suportă, este nefericit, nu înțelege de ce nu e capabil să schimbe ceva; vrea o viață nouă.

Ce face coach-ul? Caută motivația pentru o viață nouă, explorând care sunt convingerile care îl limitează acum, care sunt programele mentale care îl țin blocat și cum pot fi acestea schimbate.

Înțelegerea propriilor gânduri și emoții, care generează comportamentele actuale, determină o serie de conștientizări, procese de introspecție, întoarcerea către sine, căutarea sensului și a identității. Toamna este dimensiunea psihologică a procesului de coaching care poate dura mai mult decât celelalte etape.

Întrebările specifice dimensiunii psihologice sunt: **De ce?** Care este motivația din spatele obiectivului meu sau pentru obiectivul meu?

### **IARNA**

Ce aduce toamna? De cele mai multe ori, dorința de transformare. Pentru ca transformarea să aibă loc, este necesară integrarea noilor informații despre propria identitate și echilibrarea aspectelor materiale, mentale și emotionale și armonizarea cu idealurile și dorințele persoanei respective. Este, la fel ca și toamna, un proces interior care generează dorința de trece la un nivel superior al existenței sale.

Clientul își dorește scrierea unui nou scenariu de viață, are nevoie de o formă precisă a viziunii sale, este pregătit pentru schimbare și are nevoie de coach pentru că nu știe cum să facă acest lucru.

Coach-ul îl va ghida în crearea noi viziuni și strategii de viață.

Întrebarea specifică dimensiunii spirituale: **Cum are loc transformarea? Cum devin? Cum fac trecerea?**

***Când Iarna se termină, fluturile nou născut, ieșit din cocon, zboară liber către o nouă Primăvară în care viziunea sa va prinde formă și se va bucura de noi experiențe.***

***Când vine la coach, clientul se poate afla în oricare dintre aceste etape. Însă coach-ul va avea în vedere cele 4 etape:***

- I. Ce vreau – definiție **OBIECTIV*****
- II. De ce vreau? – **MOTIVAȚIA** pentru acel obiectiv***

***Descoperă Magicianul din Tine!***

III. **Cum obțin?** – definire **VIZIUNE / STRATEGIE**

IV. **Ce fac?** – **MATERIALIZARE**, implementarea viziunii / strategiei

## **STRUCTURA CURSURILOR**

Școala Pleiade derulează două programe de coaching: **FORMARE DE BAZĂ** și **MASTER**, fiecare dintre ele având durata de 6 luni. **Certificatul A.N.C. de Specialist în activitatea de coaching se obține după parcurgerea programului de FORMARE DE BAZĂ.**

### **FORMARE DE BAZĂ ÎN COACHING (CERTIFICARE A.N.C.)**

#### **MODUL 1 - Fundamentele procesului de coaching**

##### Subiecte abordate

- Bazele teoretice și experiențiale ale procesului de coaching
- Paradigmele coachingului integrativ: concepte cheie din psihologia umanistă, cognitiv-comportamentală și programare neurolingvistică aplicate în coaching
- Domenii de aplicabilitate ale coachingului
  - Coaching în afaceri și coaching în viața personală
  - Coaching la nivel individual și coaching de grup
- Diferențele dintre coaching și alte profesii suport înrudite
- Beneficii și limite ale coachingului
- Tipuri de coaching
- Aptitudini fundamentale în coaching: ascultare activă, întrebări puternice, recadrări.

#### **MODUL 2 - Coaching-ul – un proces condus de client**

##### Subiecte abordate

- Ascultarea activă și nivelurile de ascultare în coaching.
- Prezența ca instrument de coaching - tehnici de activare și menținere a prezenței în timpul procesului de coaching.
- Prezența în raport cu relația de coaching
- Setarea cadrului de coaching ca alegere liberă și în cunoștință de cauză pentru client
- CLIENT. Concepții de viață. Speranțe și temeri
- COACH. Identitate și competențe. Convingeri și valori.
- Etapele procesului de coaching
- Tehnici de coaching: calibrare, recadrări, confruntare.

#### **MODUL 3 - Relația de coaching**

##### Subiecte abordate

- Etică și deontologie în coaching
  - Cadrul legal al activității de coaching
  - Standarde profesionale specifice
- Crearea relației de coaching
  - Stabilirea încrederii și a intimității
  - Puncte periculoase – *cele 3 întrebări (nepuse) din mintea oricărui client*
  - Tipuri de nevoi
  - Rolurile coach-ului

***Descoperă Magicianul din Tine!***

- Raportul de afinitate
  - Nivel somatic – reacții fizice
  - "Prima întrebare"
  - Tehnici la nivelul comunicării verbale, non-verbale, para-verbale
  - Stabilirea și menținerea raportului
  - Calibrarea clientului și adaptarea abordării în funcție de stilul clientului
- Structură /vs/ conținut.
  - Identificarea structurilor de gândire ale clientului
- Tehnici de accesare a laturii emoționale a clientului/obiectivului.

## **MODUL 4 – Stabilirea și atingerea obiectivelor**

### Subiecte abordate

- Gândirea orientată spre obiective
- Model de stabilire a obiectivelor
  - Accesarea și construirea resurselor
  - Evaluarea informațiilor și luarea deciziilor
  - Conceperea planului de acțiune
  - Monitorizarea și evaluarea progreselor
- Roluri și identități ale clientului. Tehnici de conștientizare
  - Explorarea rolului jucat de client. Fapte și interpretări.
  - Povestea clientului – cadre de referință, recadrări.
  - Agende ascunse și motivații inconștiente.
  - Influența factorilor externi
- Întrebări de diferențiere
- Modelul nivelurilor psihologice
- Stimularea învățării continue și a proactivității prin coaching

## **MODUL 5 – Auto-observare. Ridicarea nivelului de conștientizare.**

### Subiecte abordate

- Auto-coaching.
- Niveluri de conștientizare: valori, convingeri, emoții, comportamente.
- Model de business coaching:
  - Definirea viziunii
  - Stabilirea obiectivului de performanță
  - Definirea strategiei, a planului de acțiune și de monitorizare.
- Instrumente de gândire sistemică pentru conștientizare și facilitarea schimbării

## **MODUL 6 - Coaching de grup. Marketing și vânzare**

### Subiecte abordate

- Coaching în organizații (business coaching)
  - Modalități de implementare a coachingului în organizații.
  - Contractarea în coaching organizational.
  - Coaching la nivel de echipă.
- Contractarea în life coaching și în business coaching. Contractul comercial de prestare a serviciilor.
- Limitele coaching-ului în cazul unor dependențe.

***Descoperă Magicianul din Tine!***

- Dezvoltarea continuă a coach-ului: obiective personale, stilul propriu, puncte forte/puncte slabe.
- Supervizare și mentorat.
- Brand Personal – marketing tips&tricks
- Vânzarea serviciilor de coaching.
- **EXAMEN ANC – certificare Specialist în coaching**

## **MASTER ÎN COACHING**

Instrumente din psihologie pentru ghidarea procesului de coaching, indiferent că este life sau business coaching.

### **MODUL 1. Analiză tranzacțională.**

#### Subiecte abordate

- ANALIZA TRANZACȚIONALĂ – aplicată în strategii de negociere, conflict management, în comunicare; aplicabilă în business coaching, life coaching, group coaching
  - Model PAC
  - Tipuri de tranzacții
  - Poziții de viață
  - Jocul psihologic

### **MODUL 2. Coaching cu NLP**

#### Subiecte abordate

- COACHING CU NLP
  - Poziția META. Conștientizarea și schimbarea emoțiilor din proprie voință.
  - Poziții perceptuale (psihodramă)
  - Misiunea personală

### **MODUL 3. Atașament. Tehnici proiective.**

#### Subiecte abordate

- ATAȘAMENTUL
  - Bazele neuropsihologice ale atașamentului
  - Tipuri de atașament
  - Dependente: emoțională, workoholic, substanțe, alcool etc.
- TEHNICI PROIECTIVE. Adult Attachment Projective

### **MODUL 4. TEHNICI DE RELAXARE**

#### Subiecte abordate

- Tehnici de relaxare
  - Tehnica Schultz
  - Transa Daniel David
- Model de coaching 360. Identificarea modurilor de a fi, a deciziilor inconștiente, a convingerilor limitative și schimbarea acestora

### **MODUL 5. INTELIGENȚA SPIRITUALĂ**

#### Subiecte abordate

- Metafora ca instrument de coaching
- Călătoria Eroului ca instrument de coaching
- Modele alternative din terapii orientale

*Descoperă Magicianul din Tine!*



## MODUL 6. Coaching 360°

### Subiecte abordate

- Modelul 4 Dimensional Coaching
- Construirea de modele de coaching 360°
- Sesiuni demonstrative în stilul propriu al coach-ului

### CÂND ȘI UNDE AU LOC CURSURILE:

- **MODULE:** Sâmbăta și duminica, orele 10-19, un weekend în fiecare lună.
- **MASTERMIND:** joia, orele 18-22, de două ori pe lună.

**ADRESA:** Strada Tudor Vianu nr. 50A (zona Dorobanți-Floreasca)

Partea teoretică a cursului reprezintă 25% din timp, restul de 75% din timp fiind aplicarea practică, de către cursanți, a conceptelor prezentate.

## INVESTIȚIA

*"Mulți investitori vor să facă azi ceea ce ar fi trebuit să facă ieri." Larry Summers*

### FORMARE ÎN COACHING

DURATA: 6 LUNI

**1890 €**

PLATA ÎN 6 RATE

#### INCLUDE

- ◆ **Cursurile**, structurate în 6 module, cuprinzând **bază teoretică 25%, practica 75%**
- ◆ **Suport de curs**, cuprinzând **studii de caz și informații esențiale** în formarea unui coach
- ◆ **24 de întâlniri tip mastermind** pe an, cu **acces pe viață**, unde vei  **practica** alături de coach-i cu experiență
- ◆ **2 ședințe individuale de mentoring**, cu Mioara Șoldan
- ◆ **2 ședințe de supervizare**, cu Mioara Șoldan
- ◆ **certificare ANC** – specialist în coaching

\*pentru plata integrală se acordă discount

### MASTER ÎN COACHING

DURATA: 6 LUNI

**1890 €**

PLATA ÎN 6 RATE

#### INCLUDE

- ◆ **Cursuri** structurate pe arii ale psihologiei: **coaching cu NLP, analiză tranzacțională, bazele atașamentului și dependențelor**
- ◆ **Suport de curs**, cu **studii de caz și informații esențiale** în formarea unui **Master Coach**
- ◆ **24 de întâlniri tip mastermind** pe an, cu **acces pe viață**, unde vei  **practica** alături de coach-i cu experiență
- ◆ **2 ședințe individuale de mentoring**, cu Mioara Șoldan
- ◆ **2 ședințe de supervizare**, cu Mioara Șoldan

\*pentru plata integrală se acordă discount

## **ACREDITĂRI**

*“La nivel elementar, coachingul este o tehnică, prin practică devine aptitudine, iar prin devotament poate deveni o formă de artă, mereu alta, mereu o oportunitate de a învăța.” (John Whitmore)*

Programul de formare este proiectat în acord cu standardele *International Coaching Federation (ICF)* și *Autoritatea Nationala pentru Calificari (ANC)*.

### **A.N.C.**

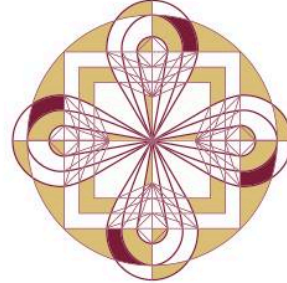
Absolvenții programului de formare pot practica activitatea de coaching, ca și specialiști, imediat după obținerea Certificatului. Forma de organizare poate fi persoană fizică autorizate, societate cu răspundere limitate sau coach intern în cadrul unor organizații.

### **I.C.F.**

**Programul de formare este proiectat în acord cu standardele *International Coaching Federation (ICF)* și pune la dispoziția cursanților toate resursele necesare, astfel încât absolvenții pot aplica în vederea obținerii certificării de Associated Certified Coach (ACC), prin metoda portofoliului.**

# Pleiade

Școală de Coaching Integrativ



Strada Tudor Vianu nr. 50  
Sector 1, București

mobil: 0744292439  
[mioara@scoalapleiade.ro](mailto:mioara@scoalapleiade.ro)  
[www.scoalapleiade.ro](http://www.scoalapleiade.ro)

*Descoperă Magicianul din Tine!*