



PRAWNIK DOBRZE ZDEFINIOWANY

INDYWIDUALNY PROGRAM COACHINGOWO-
MENTORINGOWY PRZYGOTOWANY
SPECJALNIE DLA CIEBIE



TOGA BEZ WROGA



DOBROSTAN PRAWNIKA

Znasz tę rozmowę Alicji z Kotem z Cheshire (z "Alicji w Krainie Czarów"):

- Czy nie mógłby mnie pan poinformować, którędy powinnam pójść?
- To zależy w dużej mierze od tego, dokąd pragnęłabyś dojść – odparł Kot – Dziwak.
- Właściwie wszystko mi jedno.
- W takim razie wszystko jedno, którędy pójdziesz.
- Chciałabym tylko dostać się dokądś – dodała Alicja w formie wyjaśnienia.
- Ach, na pewno się tam dostaniesz, jeśli tylko będziesz szła dość długo.

Znasz odpowiedź na pytanie "dokąd chcę iść?". Jeśli nie, to idziesz na ślepo, w różne przypadkowe miejsca, przez co spotykają Cię przypadkowe sytuacje. A możesz przecież wybrać, zdefiniować wszystkie aspekty swojego życia - te prywatne, jak i te zawodowe. Gdy wybierasz dom lub samochód na pewno dbasz o zdefiniowanie każdego kawałka. Tak samo możesz zrobić z swoim życiem. Potrzebujesz jednak zacząć to robić - od właściwej strony rzecz jasna, czyli od fundamentów.

W Twoich rękach oraz w rękach Twoich koleżanek i kolegów często spoczywają: ludzki los, pieniądze, duże biznesy, a nie rzadko to co najbardziej cenne - życie, wolność. W gruncie rzeczy chodzi o wewnętrzny spokój, dobrostan...

Jednak czy my, prawnicy - przy takiej odpowiedzialności za innych - potrafimy z równą, a nawet większą siłą zadbać o swój spokój, wolność, życie, zdrowie, emocje, relacje, komunikację, czy prościej rzecz ujmując, zatroszczyć się o swoje szczęście, równowagę, balans i hart ducha? O spełnione życie?

Z mojego doświadczenia wynika, że niewielu ma czas, by o tym pomyśleć, a jeszcze mniej jest takich, którzy podejmują realne i wymierne działania. Mało kto odpowiada sobie na pytania: "dokąd zmierzam", "jak chcę żyć?", "jak chcę pracować?", "z kim?", "kim jestem?", "jak wykorzystać swój prawdziwy potencjał w prawniczej profesji?", "jaka jest moja życiowa misja?". Itd. Itp. Etc.



SPEŁNIONY PRAWNIK?



Do tego wszystkiego dochodzi jeszcze sprawa życia z pasją, wykonywania pracy (prawniczej albo innej) z wypiekami na twarzy, samorealizacji, spełnienia. Czasem robienia czegoś wielkiego, a czasem czegoś małego, co rozpala od środka i daje niezapomniane chwile, uczucia, wspomnienia, buduje niesłuchane poczucie wartości...

Nie zawsze to źródło leży w obszarze prawnym, jednak zawsze warto go szukać.

Nie musisz obsługiwać firm, jeśli tego nie lubisz. Nie musisz rozwodzić, jeśli tego nie lubisz. Nie musisz być sędzią, jeśli tego nie lubisz. Nie przepadasz za aktywnością w mediach społecznościowych? - nie gwałć się. Możesz wybierać.

Gdy odnajdziesz radość w tym co robisz, naturalnie stanie się dla Ciebie oczywiste, że nie warto w życiu robić nic innego. Czy zatem masz gotowość, by wykonywać pracę z satysfakcją?

I nie rzecz w tym, by prawniczy zawód porzucić - jeśli czujesz, że to Twoje miejsce, proszę zostań tam, jednak pozwól sobie odnaleźć radość, satysfakcję i spełnienie w tym, co robisz każdego dnia i przez większość dnia. Odpocznij w tym co robisz.

Pracowałem jako prawnik przez 18 lat, prawie dekadę funkcjonowałem na rynku jako adwokat rodzinny, a później głównie korporacyjny. Odnosiłem wszystkie zamierzone sukcesy. Pamiętałem przy tym o klientach, najwyższej jakości usługi i pieniądzech, które - bez dwóch zdań - słusznie zarabiałem. Zapominałem jednak o sobie. Przyszedł czas, że "musiałem" się w końcu nauczyć i "odrobić" wszystkie zaniechane zadania domowe. Tak zaczęła się moja zmiana zawodowa, rozwój osobisty, wielki przełom i projekt "Toga bez wroga", do którego dziś zapraszam.

Uczę, jak dbać o siebie i klienta, a gdy dochodzi do konfliktu tych wartości, mądrze wybierać, pamiętając o sobie i radości życia.



MAŁE KROKI, DUŻE ZMIANY

Miewamy - jedni mniej, inni bardziej - problemy z:

- zdefiniowaniem siebie - jak chcę żyć, jak chcę pracować, co chcę robić, jakich klientów obsługiwać, jakie sprawy prowadzić, ile i jak zarabiać, po co właśnie tyle, ile odpoczywać i w jaki sposób, jak cieszyć się owocami pracy ... i wiele, wiele innych.
- odnalezieniem pasji - w pracy albo poza nią; połączenia w sobie sensu życia, talentu i radości działania,
- dbałością o osobiste potrzeby, komunikowanie i zaspokajanie ich,
- przetęszczaniem się z bycia prawnikiem na bycie "nie prawnikiem"
- uzyskaniem równowagi i spójności pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym
- radzeniem sobie z emocjami własnymi i/lub klienta
- komunikacją w zespole, zwłaszcza w sytuacjach natłoku zadań i spraw
- zdolnością łączenia ról "koleżanki", "kumpla" oraz "szefa" i "podwładnego"
- asertywnością, zdolnością mówienia "nie"
- ustaleniem ram (granic, kontraktu) danej relacji i odwoływaniem się do nich, gdy zostają przekroczone
- odmawianiem i zarządzaniem zadaniami oraz relacją z "klientem ASAP-owym" (dla którego każda sprawa jest ważna i pilna jednocześnie)
- zarządzaniem zadaniami i sprawami bez uszczerbku dla dobra firmy, całego zespołu, klienta i własnej psychiki.

Wszystkie te kwestie oraz wiele innych "pobocznych" mogą być przedmiotem pracy ze mną, z wykorzystaniem różnych technik rozwojowych, w myśl zasady, że nie wszystko jest dla wszystkich.

Pracuję następującymi metodami:

- coaching i mentoring biznesowy (ujęcie kognitywistyczne)
- life coaching (ujęcie kognitywistyczne)
- techniki mindfulness
- psychologia zorientowana na proces (process-oriented psychology)
- analiza nieświadomości z wykorzystaniem snów.

Nie ma lepszego sposobu na zdobycie nowej wiedzy, niż osobisty trening - dotknięcie, doświadczenie i przeżycie tego, co do tej pory okazywało się być trudne, a co jest remedium na większość problemów bieżącego funkcjonowania prawnika w kancelarii i samej kancelarii.

PRZYKŁADOWY PROGRAM USZYTY NA MIARĘ

SESJA I - NA STARCIE CZYLI DOKĄD ZMIERZAM?

Podczas pierwszej sesji ustalimy cel i ramy naszej pracy na cały okres współpracy (łącznie 12 sesji, w okresie ok. 12 miesięcy, z czego 11 z nich będzie czysto narzędziowych). Dokąd zmierzasz? Po co? Co jest skarbem do odkrycia? Jaki ma być zamierzony efekt naszych spotkań - co się stanie, gdy skarb zostanie przez Ciebie zdobyty?

Będziemy się tych ustaleń trzymać podczas kolejnych 10 sesji, w czasie których przeprowadzę Cię przez różne ćwiczenia i narzędzia rozwojowe (w zależności od sytuacji, z użyciem feedbacku coachingowego albo mentoringowego). Narzędzia pomogą odnaleźć odpowiedzi na nurtujące pytania, znaleźć rozwiązania i rozpocząć ich wdrożenie. Podstawą pracy w czasie pierwszej sesji będzie notatka z sesji wstępnej. To co wypracujemy na pierwszej sesji będzie naszym fundamentem na rok pracy.

Dzięki ćwiczeniu nastąpi sprecyzowanie celu pracy, efektu i korzyści, które są do osiągnięcia w rocznym procesie. Zobaczysz miejsce, w którym chcesz być, poznasz jego jakość, energię oraz drogę, która może tam zaprowadzić. Dowiesz się, co jest głównym kołem zamachowym rozwoju.



SESJA II - POSZUKIWANIE ZASOBÓW

Wyruszając w podróż w nieznane, warto dobrze się spakować. Rozpoznamy Twoje zasoby, cele i ograniczenia, które sprawiają, że praca zawodowa nie daje tej radości co kiedyś. Poszukamy też wartości, z którymi potrzebujesz mieć kontakt aby czuć, że Twoja praca i Twoje życie ... są wartościowe.

SESJA III - NA ROZDROŻU

Na pewno jesteś na jakimś rozdrożu? Wątpliwości są naszą ludzką naturą. Jeśli się wahasz, sprawdź. Nie trzeba kupować browaru, żeby napić się piwa – mawiał mój mistrz.

Podczas sesji zbadasz alternatywne drogi dla Twojej aktualnej kariery zawodowej. Może nie ta dziedzina prawa, może nie ten sposób, a może tak na prawdę jara Cię coś zupełnie innego, tylko z jakiegoś powodu nie potrafisz przełączyć się z rzeczywistości starej do nowej? Czas to sprawdzić.

PRZYKŁADOWY PROGRAM USZYTY NA MIARĘ

SESJA IV - POSZUKIWANIE MOTYWACJI I FLOW

Czas sprawdzić co Cię w Twoim życiu nakręca. Gdy pojawia się zastój, stagnacja, może być tego kilka przyczyn. Może nie wykorzystujesz swoich naturalnych talentów? A może brak Ci poczucia sensu? Czasem też ulatuje radość, optymizm w wykonywaniu prawniczej misji. Czas to wszystko odnaleźć na nowo, zdefiniować. Poszukamy odpowiedzi jak sprawić, by w pracy prawniczej wykorzystać Twoje talenty, supermoce. Sprawdzimy też czy towarzyszy Ci w pracy stan flow (przepływu), odkryjesz gdzie go szukać.

SESJA V - TRZCH SPRZYMIERZEŃCÓW

Prawnicy bywają krytyczni – wobec otoczenia, cudzych pism, cudzych tekstów, cudzych umów. W gruncie rzeczy nie rzadko są krytycznie wobec samych siebie. Czy krytyk Cię dojeżdża i dobijasz się perfekcjonizmem? Czy potrafisz odnaleźć w nim sprzymierzeńca w swojej pracy? A może jest Twoim nieświadomym wrogiem?

A jak z Twoim marzycielstwem – czy wiesz, że bez kontaktu z tym co było dla Ciebie naturalne, gdy byłeś dzieckiem, Twoja praca, każdy jej przejaw, mogą być wyłącznie „orką do obrobienia”, kolejnym nieprzyjemnym zadaniem do wykonania?

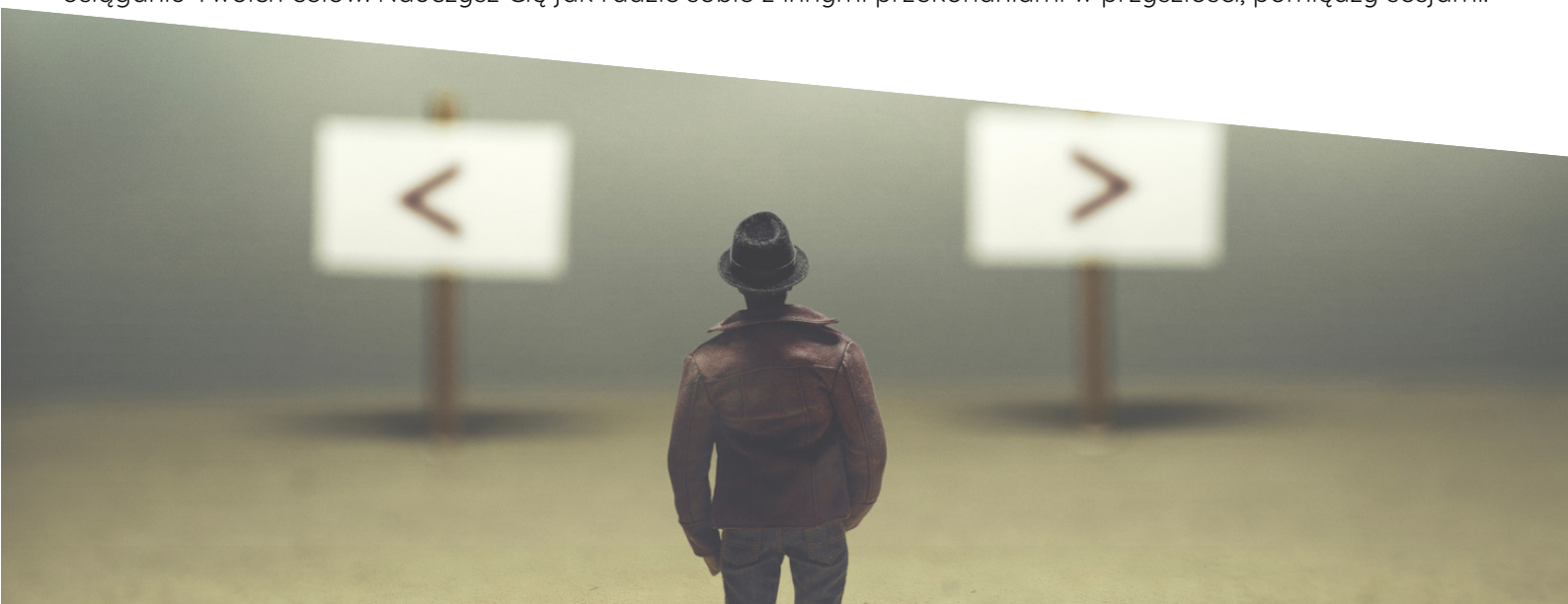
No i należałoby sprawdzić jeszcze jedną rzecz – czy masz dostęp do postawy realistycznej, potrafisz twardo stąpać po ziemi... Sama krytyka szkodzi. Samo marzycielstwo również. Potrzebujemy równowagi tych mocy.

W tym ćwiczeniu poszukamy synergii pomiędzy Twoim trzema figurami, które masz w sobie – krytykiem, marzycielem i realistą. Ich zrównoważenie może dać Ci świeże spojrzenie na Twoje aktywności zawodowe.

SESJA VI - PRAWNIK PRZEKONANY

Przekonania są budulcem Twojej rzeczywistości. Osiągasz to, w co wierzysz. Nie dostajesz tego, w co nie wierzysz. W poprzednich ćwiczeniach na pewno ujawniły się Twoje przekonania na temat życia jako takiego i pracy zawodowej. Część z nich może mieć ograniczający charakter. Takie przekonania blokują Twój rozwój albo psują Ci samopoczucie. Dzieje się to całkowicie nieświadomie, ponieważ skoro w coś wierzysz, to się nad tym nie zastanawiasz.

Zbadamy Twoje przekonania, poszukamy wiodącego i dokonasz jego zmiany na takie, które będzie Ci służyć w osiągnięciu Twoich celów. Nauczysz Cię jak radzić sobie z innymi przekonaniami w przyszłości, pomiędzy sesjami.



PRZYKŁADOWY PROGRAM USZYTU NA MIARĘ



SESJA VII, VIII - PRAWNIK DOBRZE ZDEFINIOWANY

Przez dwie kolejne sesje przyjrzymy się Twojej konstrukcji zawodowej i - niejako pomocniczo - prywatnej. Zbadamy wszystkie struktury, które budują Twoją codzienną rzeczywistość. Zdefiniujesz je - w razie takiej potrzeby - na nowo.

Ponoć ludzie, cebule i ogry, składają się z warstw. Pomiedzy poszczególnymi warstwami potrzebny jest przepływ, zgodność, spójność. Gdy ich brak, pojawiają się konflikty wewnętrzne, blokady, znużenie, spleen, wypalenie, rozczarowanie, znudzenie. To wpływa zaś na samopoczucie i może wywoływać choroby psychosomatyczne. Czas konkretnie zdefiniować lub zredefiniować swoje zawodowe życie. Warstwa po warstwie, temat po temacie.

Ćwiczenie, ze względu na jego wagę i obszerność, będzie wykonywane przez 2 sesje.

SESJA IX - WORK-LIFE BALANCE?

Warto też sprawdzić, czy w Twoich codziennych trudnościach nie chodzi czasem tylko i wyłącznie o równowagę - zdolność przełączania się pomiędzy działaniem i niedziałaniem, umiejętność wypoczywania, odpuszczania, cieszenia się nie tylko osiągnięciami i sukcesami.

Sporo można przeczytać i usłyszeć o tzw. work-life balance. Czy osiągnięcie takiego stanu jest w ogóle możliwe? Warto to sprawdzić na własnym przykładzie - zbadać czy równowaga zakłada połączenie tych dwóch obszarów (praca i życie prywatne), czy ich ścisłe i rygorystyczne rozdzielenie ("od... do..."). Do tego właśnie Cię zapraszam w tym ćwiczeniu. To ważne ćwiczenie - większość prawników, których znam, nie potrafi zapomnieć o pracy nawet na chwilę... Nawet gdy mają ogrom satysfakcji z tego co robią. To tak jakby ciągle jeść potrawę, która smakuje, mimo że się w danym momencie nie jest głodnym lub potrzeba po prostu odpocząć.

SESJA X - TU I TERAZ

Można wiedzieć co robić i mimo tego nie robić. Siła wzorca - robienia tego co zawsze i tak jak zawsze - jest bardzo silna. Ma to związek z wzorcami z dzieciństwa, które zazwyczaj działają, czy tego chcemy czy nie. Często powtarzamy wciąż te same błędy i nawet tego nie widzimy. Unikamy wszystkiego co podobne do tego, co nas kiedyś zraniło. Nosimy ciągle stare bagaże, reagujemy na zagrożenia, których nie ma.

Gdy wszystko inne zawodzi, okazuje się, że bycie w "tu i teraz" oraz rozsądne sprzęganie wyłącznie do przyszłości jest najlepszym lekarstwem. Czy potrafisz skupić się na tu i teraz?

Tym zajmiesz się w tym ćwiczeniu.

SESJA XI - PUNKT PRZEŁOMOWY

Zbliżamy się do końca naszej podróży. Czas sprawdzić co jest ostateczną odpowiedzią w Twojej sprawie. Przez 10. miesięcy chyba wszystko co było do odkrycia, stało się dla Ciebie świadome. To z reguły kończy błąkanie po omacku. Teraz Twoje życie - zawodowe i z reguły prywatne - może być świadomie tworzone, wybierane.

Sprawdźmy: jaki był Twój wzorzec działania, co jest tuningiem starego sposobu postępowania, gdzie (i czy) jeszcze się oszukujesz lub oddajesz odpowiedzialność, aż wreszcie, co jest Punktem Przełomowym w Twoim dotychczasowym życiu. Punkt Przełomowy to zmiana nieprzeciętna - prowadząca do nadzwyczajnych rezultatów.

Najprawdopodobniej w tym miejscu już dokładnie wiesz, co i jak chcesz robić. Na tej sesji powinno być jasne, którą drogę wybierasz.

SESJA XII - META I PODIUM

Podczas tej sesji podsumujemy całą roczną pracę. Porozmawiamy o odkryciach, które towarzyszyły każdej sesji. Zweryfikujemy co się zmieniło w Twoim życiu - na ile wstępnie założone cele już zostały osiągnięte, czy efekt został zrealizowany lub jest w zasięgu ręki, co jeszcze należy zrobić aby to czego pragniesz stało się prawdą o Tobie?



KILKA UWAG

PO CO TO WSZYSTKO?

W programie tym zachęcam Cię do odkrycia siebie i bycia w zgodzie ze sobą. Znajdziesz odpowiedzi na kluczowe pytania, dzięki którym Twoje życie i Twoja praca powinna nabrać upragnionego sensu. Gwarantuję, że włożę całe serce i wszystkie umiejętności, by zaprowadzić Cię tam, gdzie chcesz być. Pamiętaj - ostatecznie to Ty zadecydujesz, ile z tego co dostaniesz, chcesz zabrać, wykorzystać, przekuć w swoje nowe życie.

Program ma charakter przykładowy. Oparłem go na naszym spotkaniu wstępnym i tym, co podczas tego spotkania zostało przez Ciebie zasygnalizowane, powiedziane, wyrażone... Życie jest jednak dynamiczne. Być może na którejś z sesji dokonasz odkryć, które zmienią diametralnie Twoje myślenie, cele i potrzeby - o 180 stopni. Wówczas program - stosownie do wyników pracy i Twoich aktualnych potrzeb - może ulec zmianie.

Być może okaże się, że w danym momencie naszej współpracy, bardziej przydatna okaże się dla Ciebie dalsza praca z innymi zagadnieniami, niż te przedstawione w ofercie. Być może okaże się, że potrzebujesz popracować z relacjami, organizacją pracy (np. delegowanie) albo swoim postrzeganiem wymiaru sprawiedliwości.

Czasem w trakcie podróży po skarb warto zmienić kurs, by odnaleźć nowy ląd i dotrzeć do zamierzonego celu. Krzysztof Kolumb wybrał się do wschodniej Azji (wg ówczesnego nazewnictwa - do Indii), jednak jego skarbem okazała się Ameryka...

POMIĘDZY SESJAMI

Na każdej sesji otrzymasz zadanie domowe do wykonania. Z reguły moja intuicja wie, co warto zlecić Klientowi do pracy pomiędzy sesjami, aby zbliżył się do miejsca, w którym chce być. Czas pomiędzy sesjami to czas na wykonanie zadania domowego, zintegrowanie tego, co zostało odkryte w czasie sesji i dokonanie bieżących zmian - małych kroków - które mają uczynić Twoje życie takim, jakim chcesz żeby było.

ZASTRZEŻENIE

Niniejszy program jest jednym z wariantów mojego autorskiego projektu drogi, przez którą prawnik winien przejść, aby funkcjonować w harmonii i dobrostanie. Proszę nie rozpowszechniaj go. Podlega on ochronie prawa autorskiego. © 2022, Adam Sornek, Fundacja Ambicje.org



ZASADY WSPÓŁPRACY

Kluczowe założenia w mojej pracy z drugim człowiekiem:

1. Każdy człowiek ma wszystkie zasoby potrzebne do skutecznego działania. Coaching je uruchamia, a mentoring pozwala je wytrenować.
2. Skuteczność i zmiana potrzebuje energii osobistej. Coaching partnerski odnajduje jej źródła. Mentoring na bazie istniejących już kompetencji rozwija kolejne.
3. Zmiana dokonuje się bez ocen i wartościowania ze strony coacha (mentora). W toku procesu Klient otrzymuje konstruktywny feedback (w przypadku mentora poparty dowodami merytorycznymi, osiągnięciami mentora) zmierzający do uzyskania jak najwyższych kompetencji w jak najkrótszym czasie.
4. Zmiana Klienta dokonuje się zgodnie z celami, które on aprobuje.
5. Zmiana dokonuje się szybko i trwale opierając się wyłącznie o wewnętrzne motywacje, wartości, przekonania osoby w procesie coachingu lub mentoringu. W przypadku mentoringu proces zmiany wykorzystuje sprawdzone modele, metody i techniki umożliwiające uzyskanie wymaganych kompetencji na określonym poziomie w określony procedurami sposób (dzięki doświadczeniu osobistemu mentora, jego wiedzy, osiągnięciach).
6. Coach towarzyszy, inspiruje, zachęca, przekierowuje uwagę Klienta, jednak bez interpretacji i dyrektywności. Mentor dyrektywnie kieruje procesem treningu, jednakże za każdym razem uwzględniając osobiste uwarunkowania mentee. Coach i mentor dbają o motywację, ekologię i bezpieczne warunki graniczne procesu (każdej sesji).



7. Generalnym celem coachingu jest zwiększenie dobrostanu i satysfakcji Klienta w oparciu o jego wewnętrzną spójność. Generalnym celem mentoringu jest uzyskanie kompetencji przez mentee we wskazanym obszarze i na oczekiwanym poziomie, za zgodą i z uwzględnieniem dobrostanu Klienta.
8. Ponadto obowiązuje mnie:
 - a) tajemnica i poufność dotycząca przebiegu procesu
 - b) pisemny raport lub notatka z sesji (jeśli tak uzgodniono)
 - c) lojalność wobec Klienta bez względu na własny kodeks wartości (z wyjątkiem jednak sytuacji naruszenia prawa, w której przepis prawa zobowiązuje do ujawnienia informacji)
 - d) realizowanie standardów EMCC oraz Izby Coachingu, w oparciu o cele, efekty i promowanie zmiany, przy użyciu technik i ćwiczeń inspirujących,
 - e) szacunek wobec klienta wyrażony postawą zdystansowanego partnera o empatycznym, towarzyszącym nastawieniu, pozbawionym ocen,
 - f) udzielanie i otrzymywanie konstruktywnych informacji zwrotnych odniesionych wyłącznie do obserwowanych „tu i teraz” zachowań, sytuacji i zjawisk. W mentoringu Informacje zwrotne skierowane do Klienta mają na celu korektę błędów lub wzmocnienie pozytywów zawsze z zachowaniem szacunku wobec Klienta i jego wysiłków podejmowanych na rzecz zrealizowania celu.