

COACHING TO UNLOCK POTENTIAL



MOHAMAD IRWANSYAH, CPC



- Leadership & Life Coach
- Certified Professional Coach accredited by ICF
- Certified Explorer Points of You Academy
- Certified Trainer from BNSP
- Co-Founder & CEO of Mindventure Indonesia
- Associate Coach of Coaching Indonesia

APA ITU COACHING



Apa itu Coach



- Kereta kuda (tahun 1500-an)
- Kelas ekonomi di pesawat udara
- Gerbong kereta
- Bus

Membawa orang dari satu tempat ke tempat lain

Sejarah istilah Coach



Universitas Oxford

Sejak 1830

Coach = tutor khusus yang membantu mahasiswa agar lulus ujian



Pep Guardiola – Manchester City

Sejak 1860

Coach = instruktur dan pembuat strategi dalam dunia OR

Sejarah istilah Coach



Tahun 1960-an

Perkembangan coaching di area “human development” semakin pesat, dengan berkembangnya area pembelajaran orang dewasa, human potential movement dll.



Tahun 1995

International Coaching Federation didirikan dan memberikan definisi tentang coaching dalam dunia perkembangan manusia.

COACHING DAN PENDEKATAN LAIN





MENTORING

- Gunakan untuk mengajarkan keterampilan tertentu
- Gunakan untuk mengajarkan pemahaman yang benar tentang sesuatu
- Dilakukan secara one on one
- Berlangsung dalam periode tertentu (tidak 1 kali)
- Mentor harus ahli di bidangnya



FASILITASI



- Gunakan untuk mendapatkan kejelasan (dengan memetakan dan memahami situasi)
- Fasilitator memastikan proses sesuai tujuan fasilitasi berjalan dengan benar (misalnya mengambil keputusan, menyelesaikan konflik, membuat rencana tindakan)
- Dilakukan untuk grup (lebih dari 10 orang)





KONSELING

- Digunakan untuk menyelesaikan masalah yang terkait emosi/psikologis
- Seringkali perlu mundur ke masa lalu dalam percakapannya
- Melibatkan terapi atau tindakan remedial
- Biasanya untuk individu





COACHING

- Gunakan untuk :
 - membuat orang mengembangkan potensinya
 - membuat strategi ke masa depan
 - mengeksplorasi situasi yang sama sekali baru atau rumit
 - mendorong perubahan mindset dan/atau perilaku





Berikut ini akan diputarkan video percakapan antara: Burung hantu (owl) dan rubah (Fox)

Perhatikan dengan seksama hal-hal yang terjadi di dalam video tersebut:

- **Peran apa yang dimainkan oleh mereka?**
- **Apa yang ingin dilakukan oleh rubah?**
- **Apa yang dilakukan oleh burung hantu?**
- **Apa yang menarik dalam perbincangan mereka?**

Definisi Coaching

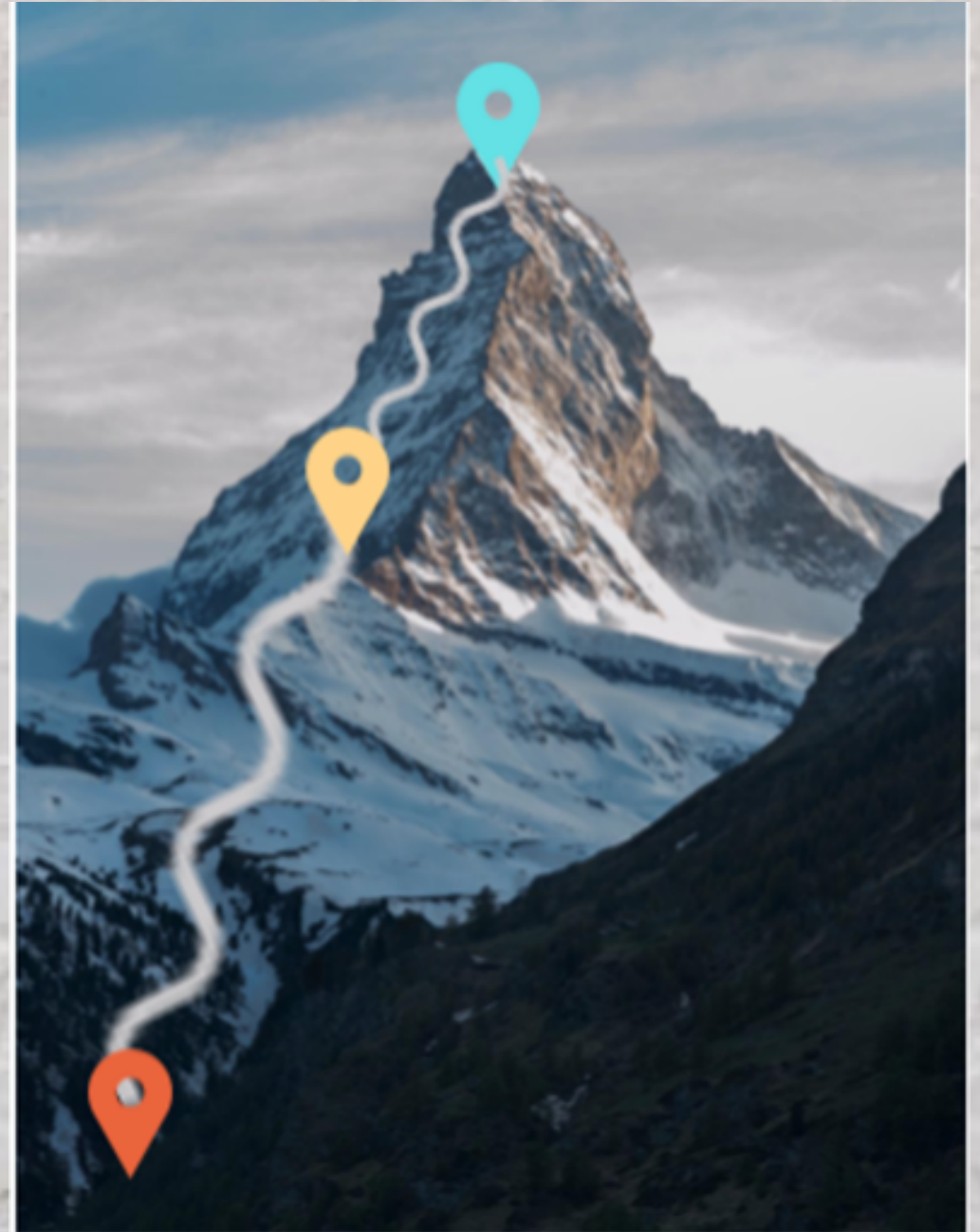
Kemitraan dengan individu dalam suatu **proses kreatif**, dengan tujuan **memaksimalkan potensi** pribadi dan profesionalnya



Definisi International Coaching Federation
www.coachingfederation.org

Proses Coaching

Proses **menghantarkan**
seseorang **dari tempat** dia
berada **saat ini ke tempat** lain
yang menjadi tujuannya



Prinsip Coaching

Bermitra

- Seorang coach harus membangun rasa setara, tidak lebih tinggi/rendah dibandingkan coachee-nya
- Kemitraan ditunjukkan juga dengan mengedepankan tujuan coachee

Proses Kreatif

- Proses kreatif dilakukan melalui percakapan, yang memicu proses berpikir coachee
- Percakapan dilakukan untuk memetakan, menggali situasinya, dan nantinya menghasilkan ide-ide baru
- Percakapan dilakukan dalam bentuk komunikasi 2 arah

Memaksimalkan Potensi

- Percakapan coaching harus diakhiri dengan suatu rencana tindak lanjut yang diputuskan oleh coachee, yang paling mungkin dilakukan dan paling besar kemungkinan berhasilnya.

Mindset Coaching



KOMPETENSI COACHING





PRESENCE

- Kemampuan untuk hadir utuh bagi coachee kita.
- Badan - pikiran - hati selaras saat sedang melakukan percakapan dengan coachee
- Ini bagian dari Kesadaran Diri
- Ini membantu munculnya mindset dan kompetensi yang lain
- Bersikap terbuka
- Bersikap sabar
- Bersikap ingin tahu lebih banyak



MENDENGARKAN AKTIF

- *adalah*
- *kemampuan untuk fokus pada apa yang dikatakan oleh lawan bicara dan memahami keseluruhan makna yang tidak terucapkan.*

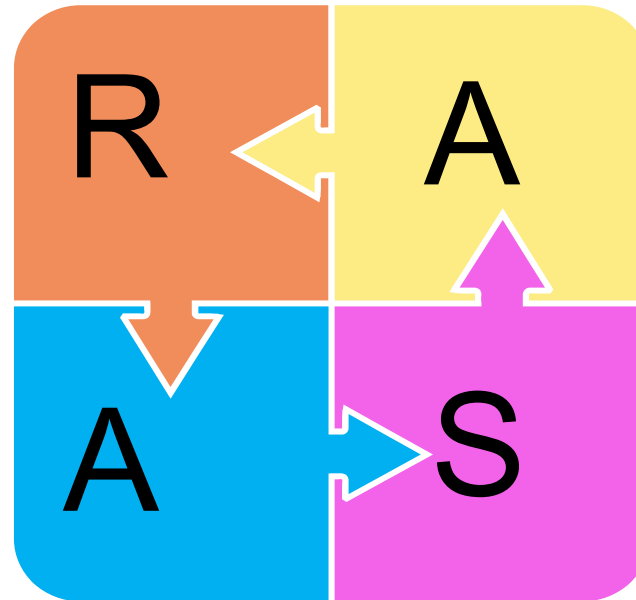
Mendengarkan Dengan “RASA”

R: RECEIVE

Perhatikan pembicara, terima semua ucapan dan dengarkan kata kunci

A: APPRECIATE

Beri sinyal Anda mendengarkan, “hmm”, “ok”, “ya”, mengangguk, kontak mata



A: ASK

Ajukan pertanyaan untuk memperdalam

S: SUMMARIZE

Rangkum yang Anda tangkap (gunakan kata kunci) – “jadi, ...”

Model dikembangkan oleh Julian Treasure
(www.juliantreasure.com)

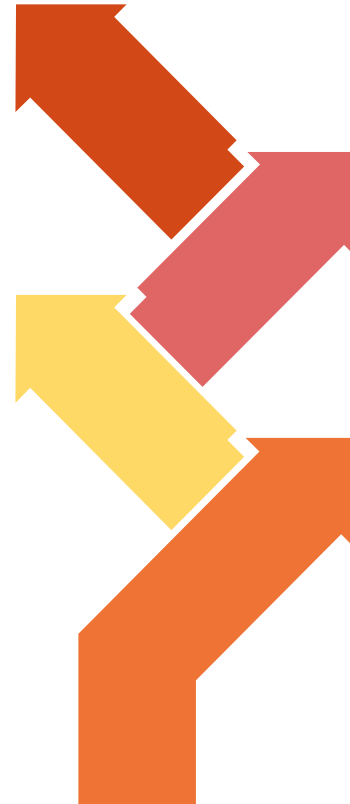
MENGAJUKAN PERTANYAAN BERBOBOT



Apa Ciri Pertanyaan Berbobot?

HASIL MENDENGARKAN AKTIF
Menggunakan kata kunci yang didapat dari mendengarkan

BERSIFAT TERBUKA & EKSPLORATIF
Struktur kalimat terbuka, membuat coachee harus menjawab sambil berpikir



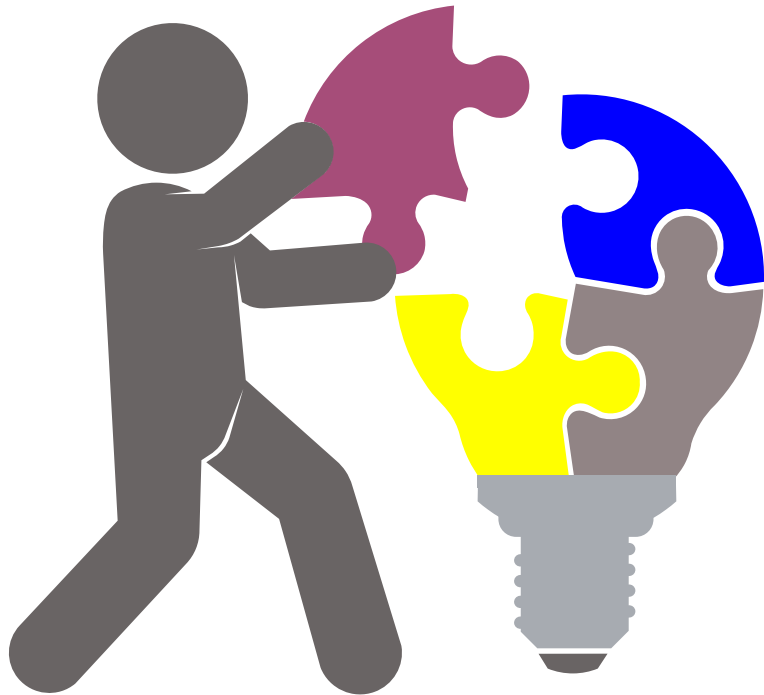
MEMBANTU coachee

Membuat coachee mengingat, merenung, dan merangkai fakta sehingga dapat memahami apa yang terjadi pada dirinya

DIAJUKAN DI MOMEN YANG TEPAT

Tidak terburu-buru dalam mengajukan pertanyaan, merupakan pertanyaan yang "pas" – coachee sudah siap memprosesnya

Kiat Mengajukan Pertanyaan Berbobot



- Hasil mendengarkan aktif dan merangkum pernyataan-pernyataan coachee
- Pertanyaan dimulai dengan kata: apa, bagaimana, seberapa, kapan, di mana
- Hindari menggunakan kata tanya “*mengapa atau kenapa*” – karena bisa terasa ada “judgement”. Ganti kata “mengapa/kenapa” dengan “apa sebabnya” atau “apa yang membuat”
- Ajukan satu pertanyaan pada satu waktu, jangan memberondong.
- Izinkan ada “jeda” atau “keheningan” setelah coachee selesai bicara, tidak buru-buru bertanya. Juga izinkan ada keheningan saat coachee memproses pertanyaan.
- Gunakan nada suara yang positif dan memberdayakan.

ALUR PERCAKAPAN COACHING



PENGGUNAAN KOMPETENSI COACHING

Dalam Sesi Coaching

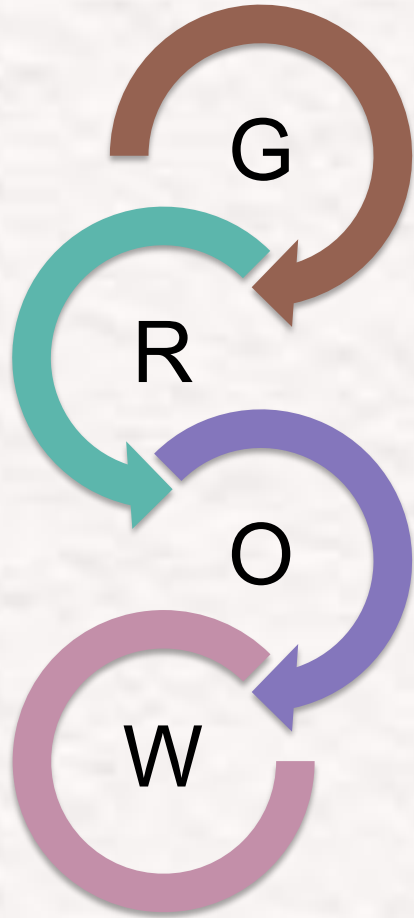
- Dalam sesi coaching, akan ada alur tertentu yang harus diikuti.
- Sesi coaching harus terjadwal
- Lamanya 30-90 menit

Dalam Percakapan dengan Tujuan Tertentu

- Bisa tidak terjadwal
- Didorong oleh kebutuhan untuk memiliki teman berpikir menghadapi situasi tertentu atau kebutuhan untuk mengetahui kemajuan

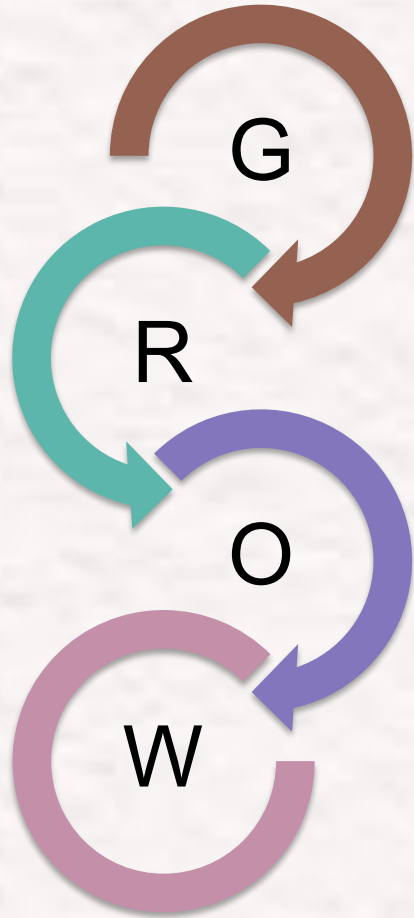


GOAL



- Tujuan yang kita tentukan di sini adalah TUJUAN PERCAKAPAN (30-90)', bukan tujuan yang lain.
- Tujuan percakapan terdiri dari 2 hal:
 - Agenda/Topik Percakapan
 - Hasil dari Percakapan
- Ada 2 Pertanyaan yang Harus diajukan:
 - **Pertanyaan tentang Agenda:**
 - Apa yang topik/agenda percakapan kita kali ini?
 - **Pertanyaan tentang hasil:**
 - Apa yang ingin Bapak/Ibu dapatkan dari percakapan ini?

REALITY



- Ini tahap saat coach membantu coachee melihat/mengidentifikasi apa saja yang sebetulnya ada di dalam situasinya saat ini.
- Ini mencakup fakta yang kasat mata dan tak kasat mata (perasaan, keinginan, dorongan)
- Tujuan tahap ini adalah memperjelas, menggali dan memetakan situasi

Contoh pertanyaan:

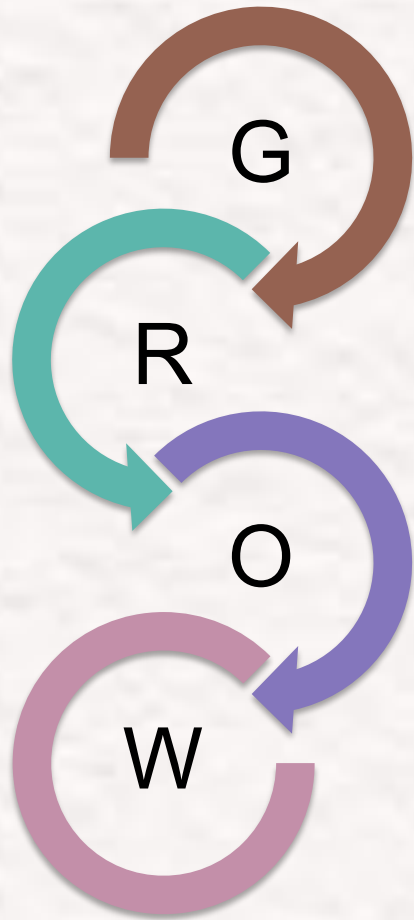
Situasinya sekarang seperti apa?

Apa yang mempengaruhi hal itu?

Situasi yang diinginkan seperti apa?

Apa yang bisa membuat itu terwujud?

OPTION



- Tahap ini adalah tahap mengeksplorasi gagasan/kemungkinan dan rencana.
- Jika coachee sudah bisa melihat situasi dengan cara baru (tahap I) biasanya ia sudah siap diajak mengeksplorasi gagasan atau alternatif baru
- Dari tahap ini bisa keluar 1-3 gagasan, tidak perlu terlalu banyak. Yang penting setiap gagasan harus dibuat spesifik dan detail.
- Di tahap ini, coach boleh brainstorming atau berbagi pengalaman jika diminta.

Contoh Pertanyaan:

Ada gagasan apa untuk?

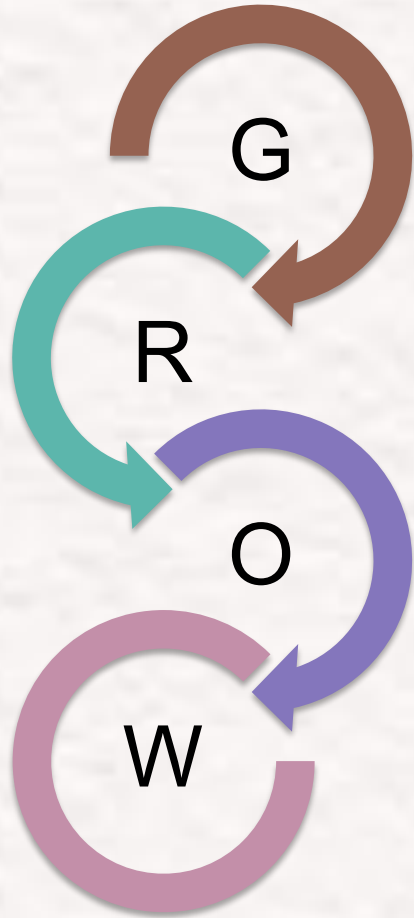
Apa yang harus disiapkan untuk itu?

Apa yang bisa memastikan hal itu berjalan?

Apa kriteria... yang diinginkan?

Apa lagi?

WRAP UP/ WILL



- Di tahap ini, tugas coach adalah mengukuhkan komitmen coachee dan meminta coachee membangun struktur akuntabilitasnya.
- Minta coachee menyimpulkan, jangan coachnya.
- Coach mungkin perlu mencatat komitmen dalam bentuk action

Contoh Pertanyaan:

- *Jadi apa yang akan dilakukan setelah sesi ini dari alternatif-alternatif tadi?*
- *Kapan? Siapa yang perlu dihubungi?*
- *Bagaimana Bapak/Ibu memastikan ini bisa berjalan?*
- *Siapa yang perlu dimintai dukungan?*

Pertanyaan penutup:

- *Apa yang bisa disimpulkan dari sesi ini?*
- *Apa yang menjadi insight dari sesi ini?*

TERIMA KASIH



Mohamad Irwansyah (Iwang)

0812 987 1415

Email : iwang.irwansyah@gmail.com

Instagram: @iwang.irwan