

## APA BEDANYA LIFE COACHING DENGAN THERAPY?



Coaching—utamanya life coaching sering disalahartikan sebagai terapi, hal ini membuat orang enggan mendapatkan sumber daya yang sangat luar biasa untuk pengembangan diri ini. Orang takut mendapatkan bantuan seorang life coach karena takut disangka dirinya sedang “sakit jiwa”. Pada kenyataannya life coaching berbeda secara signifikan dengan terapi.

Life coaching di satu sisi adalah *partnership* antara coach dengan client dalam proses kreatif yang bertujuan memfasilitasi client memaksimalkan potensi diri dan profesionalnya. Secara lebih spesifik proses kreatif ini memungkinkan client mengalami dan menyadari situasi yang sedang dihadapi.

Setelah client menyadari situasi yang sedang dihadapi akan dilanjutkan dengan pertanyaan "apa yang sebaliknya client inginkan bilamana ia berhasil keluar dari situasi tersebut?" Apa *outcomes* yang diinginkannya? Setelah mengklarifikasi *outcomes*, coach dan client akan berproses kreatif menemukan cara atau "bagaimana" mencapai *outcomes* tersebut. Dengan demikian life coaching tidak terpaku pada situasi problematik client, tetapi mengajak client maju mendekati *outcomes*. Jika client bergerak maju ke arah *outcome*-nya, maka secara simultan ia telah meninggalkan situasi problematiknya. Kemana fokus kita ke sana pula energi mengalir, kata life coach hebat; Tony Robbins.

Tentu saja dalam prosesnya, life coach juga akan merekomendasikan berbagai sumber daya—misalnya metode Coaching GENIUS—guna memudahkan client melangkah maju ke puncak sukses bahagianya. Misalnya life coach akan menyarankan client mengikuti training pengembangan soft skills ataupun hard skills, membaca buku-buku self help, merekomendasikan konselor, terapis dan konsultan bilamana dianggap perlu.

Menurut pengalaman melayani banyak client, kami menemukan kenyataan bahwa setiap orang memiliki sumber daya yang maha dahsyat untuk menerapi dirinya sendiri asalkan ia telah memiliki *awareness* akan apa yang diinginkannya dan ingin menjadi siapa dirinya. Metode GENIUS mengadopsi fenomena ini dan memfasilitasi client bergerak dari

*present states* menuju *desired states*. Ketika client mengatasi rintangan-rintangan dalam perjalanan spiritualnya secara lateral ia menerapi dirinya sendiri. Apapun pengalaman traumatiknya, begitu client menyadarinya, pengalaman tersebut berhenti mengganggu dan sebaliknya menghadiahkannya hikmah pelajaran berharga.

Metode Coaching G.E.N.I.U.S., sangat sederhana namun powerful, terdiri dari 6 langkah sebagai berikut:

Goal—Metode coaching GENIUS bekerja *inside out*, memfasilitasi Anda melakukan goals setting dan merancang visi jangka panjang.

Emotional—Menyadari aspek-aspek emosional Anda seperti *limiting beliefs*, takut gagal—bahkan takut sukses, trauma masa lampau yang datang dalam wujud penyesalan atau ketakutan, *procrastination*, ragu-ragu dan sebagainya. Setelah client mendapatkan *awareness* setiap emosi negatif yang selama ini menghentikannya memaksimalkan potensi diri, coach akan memfasilitasinya menyelaraskan neurologisnya.

Neurological—Pembelajaran selalu berlangsung secara simultan dalam sistem neurologis kita, begitu menurut Robert Dilts, salah satu NLP developer hebat di dunia. Sebagai contoh coach tidak dapat langsung meminta client mengubah suatu kebiasaan buruk tanpa terlebih dahulu membantu client memahami tujuan dari kebiasaan buruk tersebut.

Ideas—Life coach bukan konsultan atau penasihat yang menyodorkan kepada client "What to do and how to do list", sebaliknya life coach yang terbaik dapat menginspirasi client menemukan jawaban-jawaban yang selama ini tersimpan dalam gudang memorinya. Coach akan selalu menantang client dengan pertanyaan: "Apa lagi..." Memberikan *feedbacks* positif: "Ide-ide ini cemerlang, apa lagi...?"

Utilization—Coach yang terbaik akan meminta komitmen client untuk melakukan tindakan-tindakan mencapai goals yang telah ditetapkan. Dengan bersahabat namun tegas, coach akan menarik client keluar dari tidurnya dan meminta client mengejar impian-impianya.

Support—Life coach terbaik akan memfasilitasi client membentuk sebuah *support system* yang solid dan berfungsi sempurna sehingga client dapat terus bergerak maju dari satu puncak sukses ke puncak sukses lainnya.

### **DAPATKAN 30 MENIT SESI GRATIS**

Hubungi kami melalui email [erni.julia@gmail.com](mailto:erni.julia@gmail.com) untuk mendapatkan kesempatan mengidentifikasi tujuan Anda dan langkah-langkah pasti mencapainya.

Anda juga dapat kembali ke website [www.ernijuliakok.com](http://www.ernijuliakok.com) dan mengisi formulir.

Kami siap membantu Anda!