

# Pamati

## KOUČA 8 KOMPETENCES

### A. Foundation

#### 1. Demonstrates Ethical Practice

##### Demonstrē ētisku praksi

Definition: Understands and consistently applies coaching ethics and standards of coaching

Definīcija: Izprot un konsekventi pielieto koučinga standartus un ētikas principus

1. Demonstrates personal integrity and honesty in interactions with clients, sponsors and relevant stakeholders

Sadarbojoties ar klientiem, sponsoriem un citām iesaistītajām pusēm, demonstrē personīgo integritāti un godīgumu

2. Is sensitive to clients' identity, environment, experiences, values and beliefs

Ir sensitīvs pret klienta identitāti, vidi, pieredzi, vērtībām un pārlicībām

3. Uses language appropriate and respectful to clients, sponsors and relevant stakeholders

Saskarsmē pielieto izteiksmes veidu, kas ir atbilstošs un cieņpilns attiecīgajiem klientiem, sponsoriem un iesaistītajām pusēm

4. Abides by the ICF Code of Ethics and upholds the Core Values

Ievēro ICF Ētikas Kodeksu un Pamatvērtības\*

5. Maintains confidentiality with client information per stakeholder agreements and pertinent laws

Saglabā klientu konfidencialitāti saskaņā ar vienošanos starp iesaistītajām pusēm un atbilstošajiem normatīvajiem aktiem

6. Maintains the distinctions between coaching, consulting, psychotherapy and other support professions

Nodala un ievēro atšķirību starp koučingu, konsultācijām, psihoterapiju un citām atbalstu sniedošām profesijām

7. Refers clients to other support professionals, as appropriate

Pēc nepieciešamības rekomendē klientam izvēlēties citu profesionāļu atbalstu

## 2. Embodies a Coaching Mindset

### Iemieso koučinga domāšanas veidu

Definition: Develops and maintains a mindset that is open, curious, flexible and client-centered

Definīcija: Attīsta un uztur domāšanas veidu, kas ir atvērts, zinātkārs, elastīgs un uz klientu vērsts

1. Acknowledges that clients are responsible for their own choices  
Atzīst, ka klients ir atbildīgs par savām izvēlēm
2. Engages in ongoing learning and development as a coach  
Nepārtraukti turpina savu attīstību un apmācības kā koučs
3. Develops an ongoing reflective practice to enhance one's coaching  
Attīsta nepārtrauktu reflektīvu praksi, lai pilnveidotu savu koučingu
4. Remains aware of and open to the influence of context and culture on self and others  
Apzinās un saglabā atvērtību kontekstam un dažādu kultūru ietekmei attiecībā un sevi un citiem
5. Uses awareness of self and one's intuition to benefit clients  
Izmanto apzināšanos par sevi un intuīciju, lai sniegtu labumu klientiem
6. Develops and maintains the ability to regulate one's emotions Attīsta un saglabā spēju regulēt savas emocijas
7. Mentally and emotionally prepares for sessions  
Mentāli un emocionāli sagatavojas koučinga sesijām
8. Seeks help from outside sources when necessary  
Pēc nepieciešamības vēršas pēc citu palīdzības

## B. Co-Creating the Relationship

### Attiecību kopradīšana

#### 3. Establishes and Maintains Agreements

Izveido, noslēdz un uztur vienošanās

Definition: Partners with the client and relevant stakeholders to create clear agreements about the coaching relationship, process, plans and goals. Establishes agreements for the overall coaching engagement as well as those for each coaching session.

Definīcija: Partnerībā ar klientu un iesaistītajām pusēm panāk skaidru vienošanos par koučinga attiecībām, procesu, plāniem un mērķiem. Izveido un noslēdz vienošanās par koučinga procesu kopumā un par katru individuālo sesiju.

1. Explains what coaching is and is not and describes the process to the client and relevant stakeholders

Izskaidro, kas ir un kas nav koučings, un paskaidro procesu klientam un iesaistītajām pusēm

2. Reaches agreement about what is and is not appropriate in the relationship, what is and is not being offered, and the responsibilities of the client and relevant stakeholders

Panāk vienošanos par to, kas ir un kas nav pieņemams koučinga attiecībās, kas tiek un netiek piedāvāts, kā arī izskaidro klienta un iesaistīto pušu atbildību

3. Reaches agreement about the guidelines and specific parameters of the coaching relationship such as logistics, fees, scheduling, duration, termination, confidentiality and inclusion of others

Panāk vienošanos par koučinga vadlīnijām un konkrētiem attiecību parametriem kā loģistika, samaksa, tikšanos plānošana, sesiju ilgums un regularitāte, attiecību izbeigšana, konfidencialitāte un trešo personu iekļaušana procesā

4. Partners with the client and relevant stakeholders to establish an overall coaching plan and goals

Partnerībā ar klientu un iesaistītajām pusēm izveido kopējo koučinga plānu un nosaka mērķus

5. Partners with the client to determine client-coach compatibility

Partnerībā ar klientu noskaidro klienta un kouča saderību

6. Partners with the client to identify or reconfirm what they want to accomplish in the session

Partnerībā ar klientu nosaka vai apstiprina, ko klients vēlas sasniegt sesijas laikā

7. Partners with the client to define what the client believes they need to address or resolve to achieve what they want to accomplish in the session

Partnerībā ar klientu formulē, kam pēc klienta domām būtu jāpievērš

uzmanība vai kas jāatrisina, lai sasniegtu to, ko klients vēlas paveikt sesijas laikā

- Partners with the client to define or reconfirm measures of success for what the client wants to accomplish in the coaching engagement or individual session

Partnerībā ar klientu formulē vai apstiprina veiksmes kritērijus tam, ko klients vēlas sasniegt koučinga procesā kopumā vai individuālā sesijā

- Partners with the client to manage the time and focus of the session

Partnerībā ar klientu notur sesijas laiku un fokusu

- Continues coaching in the direction of the client's desired outcome unless the client indicates otherwise

Turpina koučingu klienta vēlamajā virzienā, ja vien klients nenorāda citu virzienu

- Partners with the client to end the coaching relationship in a way that honors the experience

Partnerībā ar klientu noslēdz koučinga attiecības, izrādot cieņu šai pieredzei

#### 4. Cultivates Trust and Safety

##### Veicina uzticēšanos un drošību

Definition: Partners with the client to create a safe, supportive environment that allows the client to share freely. Maintains a relationship of mutual respect and trust.

Definīcija: Partnerībā ar klientu rada drošu, atbalstošu vidi, kas ļauj klientam brīvi dalīties. Uztur attiecības, kurās ir savstarpēja cieņa un uzticēšanās.

- Seeks to understand the client within their context which may include their identity, environment, experiences, values and beliefs

Meklē izpratni par klienta būtību, tajā skaitā viņa identitāti, vidi, pieredzi, vērtībām un pārliecībām

- Demonstrates respect for the client's identity, perceptions, style and language and adapts one's coaching to the client

Respektē klienta identitāti, uzskatus, stilu un izteiksmes veidu un attiecīgi pielāgo koučinga pieeju klientam

- Acknowledges and respects the client's unique talents, insights and work in the coaching process

Atzīst un respektē klienta unikālos talantus, atziņas un ieguldīto darbu

koučinga procesā

- Shows support, empathy and concern for the client

Izrāda atbalstu, empātiju un rūpes par klientu

- Acknowledges and supports the client's expression of feelings, perceptions, concerns, beliefs and suggestions

Atzīst un atbalsta klienta jūtu izpausmes, uztveri, bažas, pārlicības un ieteikumus

- Demonstrates openness and transparency as a way to display vulnerability and build trust with the client

Demonstrē atvērtību un caurspīdīgumu kā veidu, lai paustu ievainojamību un veidotu uzticēšanos ar klientu

## 5. Maintains Presence

### Uztur klātesamību

Definition: Is fully conscious and present with the client, employing a style that is open, flexible, grounded and confident

Definīcija: Ir pilnībā apzināts un klātesošs ar klientu, pielietojot stilu, kas ir atvērts, elastīgs, stabils un pārliecināts

- Remains focused, observant, empathetic and responsive to the client

Paliek fokusēts, vērīgs, empātisks un atsaucīgs attiecībā uz klientu

Demonstrates curiosity during the coaching process

Demonstrē zinātkāri koučinga procesā

- Manages one's emotions to stay present with the client

Pārvalda savas emocijas, lai saglabātu klātesamību ar klientu

- Demonstrates confidence in working with strong client emotions during the coaching process

Demonstrē pārliecinātību koučinga procesā, strādājot ar spēcīgām klienta emocijām

- Is comfortable working in a space of not knowing

Jūtas komfortabli, strādājot nezināmajā

- Creates or allows space for silence, pause or reflection

Rada vai dod vietu klusumam, pauzei vai refleksijai

## C. Communicating Effectively

### Efektīva komunikācija

## 6. Listens Actively

### Aktīvi klausās

Definition: Focuses on what the client is and is not saying to fully understand what is being communicated in the context of the client systems and to support client self-expression

Definīcija: Fokussējas uz to, ko klients saka un nepasaka, lai pilnībā izprastu klienta būtību un atbalstītu klienta pašizpausmi

1. Considers the client's context, identity, environment, experiences, values and beliefs to enhance understanding of what the client is communicating  
Ņem vērā klienta kontekstu, identitāti, vidi, pieredzi, vērtības un pārliecības, lai padziļinātu izpratni par to, ko klients dara zināmu
2. Reflects or summarizes what the client communicated to ensure clarity and understanding  
Atspoguļo vai apkopo, ko klients ir darījis zināmu, lai nodrošinātu skaidrību un izpratni
3. Recognizes and inquires when there is more to what the client is communicating  
Atpazīst un noskaidro vairāk par to, ko klients ir darījis zināmu
4. Notices, acknowledges and explores the client's emotions, energy shifts, non-verbal cues or other behaviors  
Pamana, atzīst un izpēta klienta emocijas, enerģijas izmaiņas, neverbālos mājienus vai citu uzvedību
5. Integrates the client's words, tone of voice and body language to determine the full meaning of what is being communicated  
Integrē klienta vārdus, balss toni, ķermeņa valodu, lai noteiktu visaptverošu nozīmi tam, ko klients darījis zināmu
6. Notices trends in the client's behaviors and emotions across sessions to discern themes and patterns  
Pamana tendences klienta uzvedībā un emocijās sesijās kopumā, lai saskatītu tēmas un ieradumu modeļus

## 7. Evokes Awareness

### Veicina apzināšanos

Definition: Facilitates client insight and learning by using tools and techniques such as powerful questioning, silence, metaphor or analogy

Definīcija: Sekmē klienta izpratni un mācīšanos, izmantojot tādus instrumentus un tehnikas kā spēcīgi jautājumi, klusums, metafora vai analogija

1. Considers client experience when deciding what might be most useful  
Ņem vērā klienta pieredzi, pieņemot lēmumu, kas varētu būt klientam lietderīgākais
2. Challenges the client as a way to evoke awareness or insight  
Izaicina klientu tā, lai veicinātu apzināšanos vai atklāsmes rašanos
3. Asks questions about the client, such as their way of thinking, values, needs, wants and beliefs  
Uzdod jautājumus par klientu, piemēram, par viņa domāšanas veidu, vērtībām, vajadzībām, vēlmēm un pārliecībām
4. Asks questions that help the client explore beyond current thinking  
Uzdod jautājumus, kas palīdz klientam izpētīt to, kas atrodas ārpus pašreizējās domāšanas
5. Invites the client to share more about their experience in the moment  
Aicina klientu dalīties plašāk ar šī brīža pieredzi
6. Notices what is working to enhance client progress  
Pamana to, kas palielina klienta progresu
7. Adjusts the coaching approach in response to the client's needs  
Pielāgo koučinga pieeju atbilstoši klienta vajadzībām
8. Helps the client identify factors that influence current and future patterns of behavior, thinking or emotion  
Palīdz klientam noteikt faktorus, kuri ietekmē pašreizējos un nākotnes uzvedības, domāšanas vai emociju modeļus
9. Invites the client to generate ideas about how they can move forward and what they are willing or able to do  
Aicina klientu radīt idejas par to, kā klients var virzīties uz priekšu un ko klients vēlas vai spēj darīt
10. Supports the client in reframing perspectives  
Atbalsta klientu viņa perspektīvu pārkārtošanā
11. Shares observations, insights and feelings, without attachment, that have the potential to create new learning for the client  
Dalās novērojumos, atziņās un sajūtās, bez pieķeršanās, kuros ir potenciāls radīt jaunu mācību klientam

## D. Cultivating Learning and Growth

## Mācīšanās un izaugsmes veicināšana

### 8. Facilitates Client Growth

#### Veicina klienta izaugsmi

Definition: Partners with the client to transform learning and insight into action.

Promotes client autonomy in the coaching process.

Definīcija: Partnerībā ar klientu mācīšanās un atziņas transformē darbībās. Veicina klienta autonomiju koučinga procesā.

1. Works with the client to integrate new awareness, insight or learning into their worldview and behaviors

Strādā ar klientu, lai integrētu jauno apzināšanos, atziņas vai mācīšanos viņa pasaules redzējumā un uzvedībā

2. Partners with the client to design goals, actions and accountability measures that integrate and expand new learning

Partnerībā ar klientu izstrādā mērķus, darbības un atbildības kritērijus, kuri integrē un paplašina jaunapgūto

3. Acknowledges and supports client autonomy in the design of goals, actions and methods of accountability

Atzīst un atbalsta klienta autonomiju mērķu uzstādīšanā, darbībās un atbildības metožu izstrādē

4. Supports the client in identifying potential results or learning from identified action steps

Atbalsta klientu identificēt iespējamus rezultātus vai mācīties no identificētajiem darbības soļiem

5. Invites the client to consider how to move forward, including resources, support and potential barriers

Aicina klientu apsvērt, kā virzīties tālāk, iekļaujot resursus, atbalstu un potenciālos šķēršļus

6. Partners with the client to summarize learning and insight within or between sessions

Partnerībā ar klientu apkopo sesijās vai starp tām apgūto un atziņas

7. Celebrates the client's progress and successes

Godina klienta progresu un panākumus

8. Partners with the client to close the session

Partnerībā ar klientu noslēdz sesiju



## \*Core Values

### Pamatvērtības

#### Professionalism

We commit to a coaching mindset and professional quality that encompasses responsibility, respect, integrity, competence and excellence.

#### Profesionālisms

Mēs apņemamies ievērot koučinga domāšanas veidu un profesionālo kvalitāti, kas ietver sevī atbildību, cieņu, integritāti, kompetenci un izcilību.

#### Collaboration

We commit to develop social connection and community building.

#### Sadarbība

Mēs apņemamies attīstīt sociālo saikni un kopienas veidošanu.

#### Humanity

We commit to being humane, kind, compassionate and respectful toward others.

#### Cilvēcība

Mēs apņemamies būt cilvēcīgi, laipni, līdzjūtīgi un cieņpilni pret citiem.

#### Equity

We commit to use a coaching mindset to explore and understand the needs of others so we can practice equitable processes at all times that create equality for all.

#### Vienlīdzība

Mēs apņemamies izmantot koučinga domāšanas veidu, lai izpētītu un izprastu citu vajadzības, lai mēs vienmēr varētu praktizēt objektīvus procesus, kas rada vienlīdzību visiem.

**This translation of the Coach 8 Competencies was prepared by the ICF Latvia Chapter and published in February, year 2022. Official translations of this document are accessible from the ICF website at [www.coachingfederation.org](http://www.coachingfederation.org)**

**Šis kouča 8 kompetenču tulkojums ir sagatavots ICF Latvia nodaļā un publicēts 2022.gada februārī. Oficiālais dokumenta tulkojums ir pieejams ICF mājaslapā [www.coachingfederation.org](http://www.coachingfederation.org)**