

AGNES PULK



Professionaalne coach ja supervisiooni fasilitaator | ICF ACC

PROFIIL

Olen ICF sertifikaadiga professionaalne coach ja supervisiooni läbiviija, kelle töö keskmes on juhtide ja spetsialistide professionaalne areng, rolliselgus ning vaimse vastupidavuse tugevdamine. Olen töötanud nii avaliku kui erasektori organisatsioonidega ning viinud läbi individuaalseid coachingu protsesse ja meeskondade supervisioone. Minu lähenemine on süsteemne, reflektiivne ja organisatsioonilist konteksti arvestav. Olen töötanud koolitus- ja arendusvaldkonnas üle 20 aasta ning viimased 3 aastat keskendunud süsteemsele coachingule ja supervisioonile.

Keeled: eesti, inglise

SUPERVISIOONI METOODIKA

Supervisioonis kasutan struktureeritud reflektiivset protsessi, mis sisaldab:

- 1) juhtumi või tööolukorra kaardistamist,
- 2) rolli, vastutuse ja piiride selgitamist,
- 3) emotsionaalse koormuse teadvustamist ja normaliseerimist,
- 4) alternatiivsete lahendusstrateegiate sõnastamist ning
- 5) konkreetsete järgmiste sammude kokkuleppimist.

Lähenemine põhineb süsteemsel ja lahenduskesksel supervisioonil, kus arvestatakse nii indiviidi, meeskonna kui organisatsiooni konteksti.

MEESKONNACOACHINGU METOODIKA – TEAM IQ KVADRANT

Meeskonnacoachingus kasutan Team IQ kvadranti raamistikku, mis aitab hinnata ja arendada meeskonna toimimist neljas mõõtmes:

- 1) **Kognitiivne mõõde (Strategy IQ)** – eesmärkide selgus, otsustusloogika, prioriteetide kokkulepe.
- 2) **Emotsionaalne mõõde (Emotional IQ)** – usaldus, turvalisus, konfliktide käsitlemine.
- 3) **Suhteline mõõde (Relational IQ)** – rollisegus, vastutuse ja koostöömodelite toimimine.
- 4) **Teostuslik mõõde (Execution IQ)** – kokkulepete elluviimine, tulemuslikkus ja vastutus.

Kvadrant võimaldab meeskonnal teadvustada oma tugevusi ja arengukohti ning sõnastada konkreetsed arengusammud.

SUPERVISIOONI JA MEESKONDADE ARENDAMISE KOGEMUS

- **Meeskondade supervisiooni ja arendusprotsesside fasilitaator** – reflektiivsete arutelude ja juhtumipõhiste supervisioonide läbiviimine õpetajatele ja tugispetsialistidele.
- **Erivajadustega laste vanemate tugigrupi juht** – grupiprotsesside juhtimine ja emotsionaalse toe loomine.
- **Pärnumaa kasuperede tugisik, superviisor** - grupiprotsesside juhtimine ja emotsionaalse toe loomine.

- **Avaliku sektori organisatsioonide arendusprotsessid** (SKA, PPA, Tallinna Linnavaraamet, Elva Vallavalitsus jt), kus supervisioonilaadne lähenemine toetas rolliselgust ja koostööd.

INDIVIDUAALNE COACHING

Olen töötanud juhtide, keskastmejuhtide ja tippspetsialistidega nii avalikus kui erasektoris, toetades neid vastutuvõime, otsustusjulguse ja professionaalse mõju suurendamisel.

Coachingu protsessid kestavad tavaliselt 3–6 kuud ning hõlmavad 4–8 sessiooni.

Coachingus keskendun strateegilisele selgusele, rollipiiride teadlikule hoidmisele ning psühholoogilise vastupidavuse tugevdamisele keerulistes tööolukordades.

Minu töö tulemuseks on olnud enesekindlam esinemine, selgemad arengusuunad, teadlikum ajakasutus ning eesmärgistatud ja mõõdetavad muutused nii individuaalses kui organisatsioonilises kontekstis.

Kliendid: Kultuuriministeerium, Telia, Bolt, Inwind, Kühne+Nagel, Genius Sports, ning avaliku sektori juhid ja spetsialistid.

Teemad: avaliku esinemise hirm, eesmärkide seadmine ja saavutamine, enese- ja ajajuhtimine, läbipõlemise ennetamine, juhtimisotsuste reflekteerimine.

HARIDUS JA SERTIFIKAADID

- **MBA** – Avalike teenuste disain ja juhtimine, Tartu Ülikool
- **ICF ACC** sertifikaat
- **The Art & Science of Coaching**, The Essential and the Advanced Course (Erickson Coaching International)
- **High Performing Team Coaching** (Erickson Coaching International)
- **NLP praktik**