

«Коучинг» ТЕХНОЛОГИЯ



Коучинг (англ. coaching) — «наставлять, воодушевлять, тренировать» (краткий оксфордский словарь)



Коучинг -это раскрытие потенциала человека с целью максимального повышения его эффективности. Коучинг не учит, а помогает учиться (Тимоти Голви).

Коучинг-это управленческое поведение, альтернативное командно-контролирующему (Джон Уитмор).

Коучинг ([англ. coaching](#) — обучение, тренировки) — метод [консалтинга](#) и [тренинга](#); от классических консалтинга и тренинга отличается тем, что коуч не даёт советов и жёстких рекомендаций, а ищет решения совместно с клиентом. От [психологического консультирования](#) коучинг отличается направленностью [мотивации](#). Работа с коучем предполагает достижение определённой цели, новых, позитивно сформулированных результатов в жизни и работе.

- **Коучинг – это наука об успехе.**
- **А коуч – это человек, который помогает другим достигать успеха во всех областях жизни, в том числе и в профессиональной деятельности.**

К О У Ч И Н Г

это раскрытие потенциала человека с целью максимального повышения его эффективности. Коучинг не учит, а помогает учиться
(Тимоти Голви).

это управленческое поведение, альтернативное командно-контролирующему
(Джон Уитмор).

это действие, имеющее цель достижения поставленных задач.

возрастающий процесс, в ходе которого человек узнает о **собственных возможностях**, составляющих его скрытый потенциал.

Коучинг - это технология, перемещающая из зоны проблемы в зону эффективного решения.

процесс, помогающий человеку взглянуть на развитие его личности, на конкретный этап ее развития, то есть открыть человеку глаза на многие полезные ему вещи.

Коучинг (продолжение)

процесс, позволяющий личности при использовании нужных методов и приемов добиться самых высоких результатов.

процесс, в ходе которого личность должна самым эффективным способом управлять собой самостоятельно.

процесс, в котором человек, в него вовлеченный получает большую радость от своих успехов и достижений.

Профессиональный коучинг –

это непрерывное сотрудничество, которое помогает клиентам добиваться реальных результатов в своей личной и профессиональной жизни..
Определение коучинга ICF
(Международной

Новая роль педагога -

РАСТИТЬ, а
не учить,
БУДИТЬ, а
не
принуждат
ь

фокус не
на
проблему,
а на ее
РЕШЕНИЕ,
ставить
задачи и
предлагать
свою
поддержку

развивать
СИЛЬНЫЕ
СТОРОНЫ,
УЧИТЬСЯ и
УЧИТЬ не
на
ошибках, а
НА УСПЕХЕ

не
удерживат
ь прошлое,
а строить
БУДУЩЕЕ

● **Коучинг** - это инструмент повышения эффективности взаимодействия в системе образования в целом, во всех направлениях:

- педагог-студент,

- педагог-администрация,

- педагог-педагог.

● Фундамент – доверие.

● Мотивирующие факторы- уважение, значимость каждого, рост и развитие.

● **Понятия:** самомотивация, самоконтроль, самостоятельность и стремление

- ◎ **Коучинг** – это раскрытие потенциала человека с целью максимального повышения его эффективности.
- ◎ **Основная задача** – стимулировать самообучение, чтобы в процессе деятельности человек смог сам находить и получать необходимые знания, то есть **«научить учиться»**.
- ◎ Взаимодействие строится на уважении и принятии человека, на искреннем интересе к нему.
- ◎ **!инструмент** – эффективные открытые, стимулирующие осознанность **вопросы**.

**Президент
Международного
Университета Коучинга
Мэрилин Аткинсон:**

Вопросы

стимулируют поиск и глубинное мышление, открывают двери к внутреннему обучению, дают возможность преодолеть страх (особенно страх мечтать), позволяют находить осмысленные решения, помогают расслабиться, прислушаться к себе и получить ясность в отношении собственной перспективы, помогают найти творческие идеи, которые включают обучение и вдохновение.



- ◉ **Мэрилин Аткинсон**
- ◉ Признанный во всем мире коуч и консультант, психолог, основатель и президент Международного Эриксоновского Университета Коучинга, автор концепции ориентированного на решения коучинга. Практические системные коучинговые навыки и стратегии, разработанные Мэрилин, вошли в Золотой стандарт коучинга.



5 этапов развития коучинга

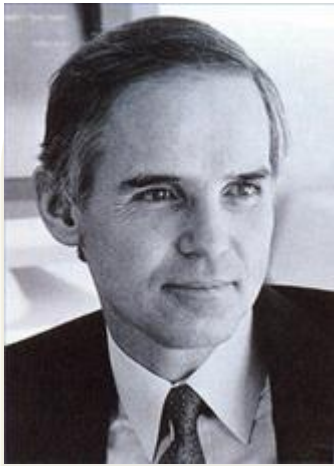
70гг. 19 века - возникновение

80гг.19 века – распространение и процветание

90гг. 19века – дифференциация

конец 90г.-популяризация

С 2002 г.-углубление в профессионализм



[Тимоти Голви](#) — автор концепции внутренней игры, лежащей в основе коучинга. Впервые концепция изложена в книге «Внутренняя игра в теннис» (The Inner Game of Tennis), изданной в 1974 г. Суть концепции Голви состоит в том, что внутренний «противник в голове» спортсмена гораздо опаснее реального соперника. Голви утверждает, что если коуч поможет игроку устранить (смягчить) внутренние препятствия, это позволит игроку научиться самому достигать эффективности, и потребность в технических советах тренера отпадет.



[Джон Уитмор](#) — Автор книги «Коучинг высокой эффективности», изданной в 1992 г. Развил идеи Голви в применении к бизнесу и менеджменту.



Томас [Дж. Леонард](#) — основатель Университета коучей (Coach University — www.coachu.com), Международной Федерации Коучей, Международной ассоциации сертифицированных коучей (International Association of Certified Coaches — IAC) и проекта CoachVille.com.



ВИДЫ КОУЧИНГА

По сути коучинг можно условно разделить на три главных направления, модели коучинга:

Бизнес-коучинг. Это совместная работа над достижением профессиональных и личных целей клиента в контексте его бизнеса или организации. Целью в этом случае может являться как улучшение результатов и показателей бизнеса, так и карьерной самореализации человека (в тандеме с лайф коучингом).

Персональный или лайф коучинг. В данном случае рассматривается достижение цели в интересах человека как личности.

Корпоративный. Достижение поставленной цели или решение проблемы в интересах компании. В результате внедрения корпоративного коучинга все оказываются в выигрыше: ключевые сотрудники получают осознание перспектив, ясность направления движения, большую самостоятельность, поддержку собственной инициативы. Глава же получает лояльных, заинтересованных, эффективных соратников.

Все люди

- Хороши такими, какие они есть
- Всегда делают наилучший для себя выбор на данный момент
- Уже обладают всеми ресурсами для успеха
- Имеют позитивные намерения за каждым поступком
- С каждым выбором растут или умирают. Изменения неизбежны

Ценност и

- Вместо проблем – решение и результат
- Вместо прошлого – будущее
- Вместо теории – практика
- Вместо оправданий – действие
- Вместо пессимизма – оптимизм
- Вместо неудач – успех
- Вместо советов – вопросы
- Вместо оценок – обратная связь
- Вместо «должен» – «можешь»
- Вместо «лягушатника» – жизнь
- Вместо фрустрации – творчество, поток

Принципы

Вера в людей

Доверие к миру

Осознанность

У каждого человека уже есть все необходимые ему ресурсы для достижения цели

Готовность
ставить дерзкие
цели

**«Что я хочу, что
мне важно?»**



**Что у меня сейчас
есть?**



**Что вам нужно
сделать для
достижения цели?**

Коучинг – это содействие раскрытию собственного потенциала клиента – его самостоятельному индивидуальному росту: не в сравнении с другими, не за счет других, и не для того, чтобы понравиться другим.

Методики коучинга

Со всеми все хорошо. Самый важный принцип, который учит не вешать ярлыков и не ставить диагнозов. У всех людей есть нужные ресурсы для осуществления желаемого.

Надо убирать из себя убеждение о недостаточной компетентности или необразованности в том или ином вопросе.

Люди всегда делают самый лучший выбор из всех возможных. Принцип дает хорошую возможность примириться с принятыми решениями и их последствиями.

Основу каждого поступка составляют только позитивные намерения. Каждый человек стремится к любви и счастью, но применяет для этого разные действия.

Изменения неизбежны. Процесс этот не зависит от наших желаний, ведь организм обновляется каждые семь лет. Какими будут изменения завтра, зависит от того, чем человек занимается сегодня.

Ключевые элементы

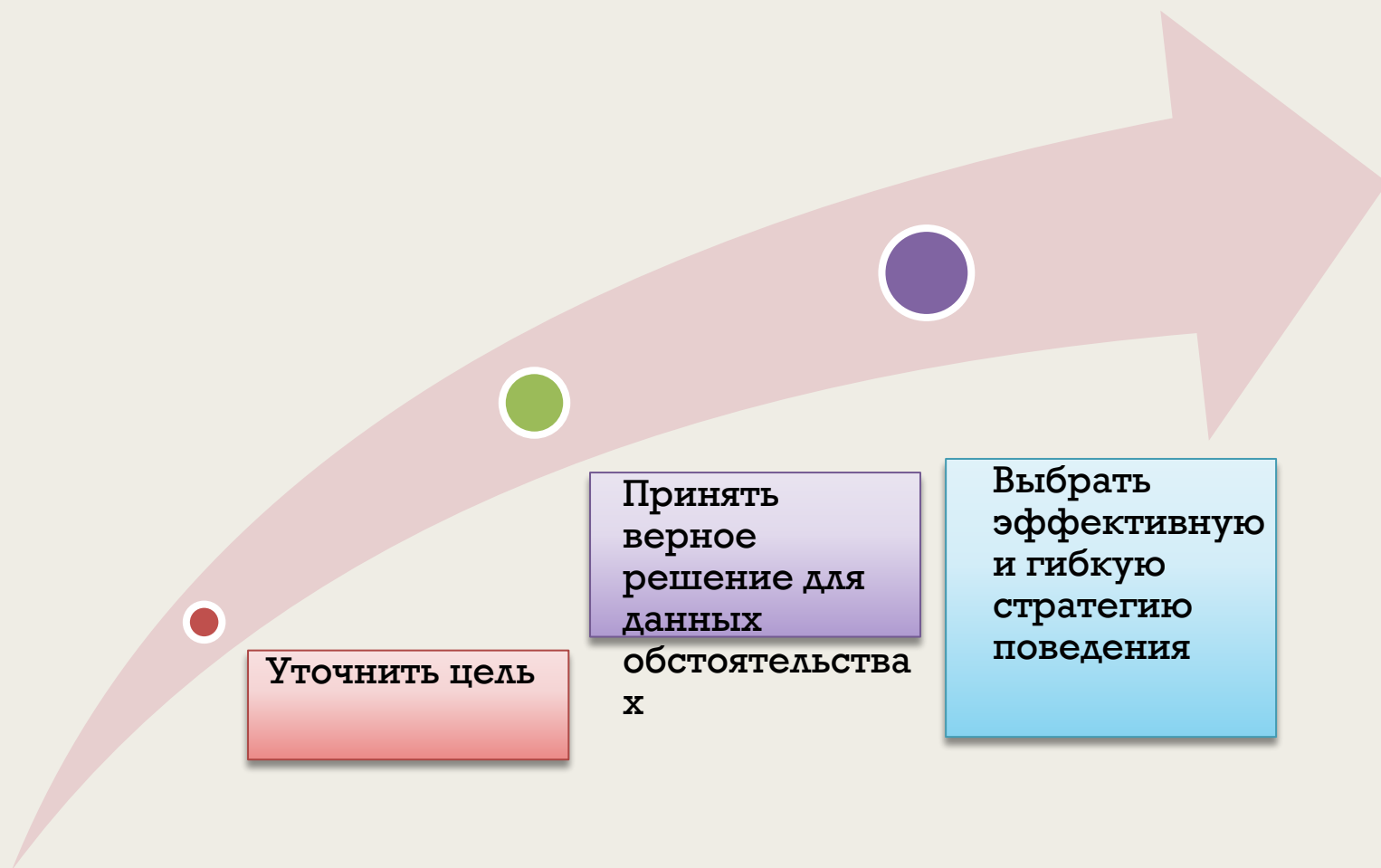
осознание

ответственность

Способность
отбирать
информацию

Ясно
воспринимать
информацию

Профессиональные коучи



Уточнить цель

Принять
верное
решение для
данных
обстоятельств

Выбрать
эффективную
и гибкую
стратегию
поведения

Коучинг позволяет

1. Осознать изменения в профессиональной позиции педагога.
2. Перестроить индивидуальную систему профессиональной деятельности, проанализировать и изменить ценностно-смысловую сферу.
3. Сформировать новый педагогический менталитет.
4. Успешно реализовывать компетентностный, системно-деятельностный, личностно-ориентированный подходы.
5. Грамотно проектировать не только учебное занятие, курс, но и свое профессиональное развитие и свою жизнь.
6. Заменить старые, не отвечающие новым требованиям, убеждения и привычки на новые.
7. Установить подлинно субъект-субъектные отношения, отношения сотрудничества и сотворчества.
8. Освоить новые роли учителя: тьютор (в переводе с англ. "опекун, наставник, репетитор") и фасилитатор (от англ. "facilitate" - "облегчать, продвигать")
9. Делегировать ответственность ученикам и развивать у них чувство ответственности.
0. Помочь обучающимся открыть для себя личностный смысл учения.
1. Учить учиться.
2. Содействовать актуализации в человеке мотива личностного роста.
3. Развить способность мотивировать себя и других на достижение высоких результатов
4. Принимать наилучшие решения.
5. Мыслить нестандартно, видеть возможности для достижения цели.
6. Сделать взаимодействия продуктивными, а коммуникацию безупречной.
7. Внести во взаимодействие обучающихся и педагогов больше ясности, радости, легкости, свободы, игры, творчества и вдохновения.

Принципы реализации коучингового подхода в ОП



Система применения коучинга в современной школе



Модель выпускника современной школы. Созидание поддерживающей среды

Моделирование образовательного процесса на основе коучингового подхода

Как узнаешь, что достиг?
Наилучший результат

ИНДИВИДУАЛЬНО

Обучающиеся

ЛИЧНОСТНОЕ

Что хочешь?

Родители

Педагоги

Управленческая команда

ПОДДЕРЖКА

Почему важно?

СОПРОВОЖДЕНИЕ

Что делать?

Клуб «Позитивное родительство»

Методическая платформа «Коучинг в образовании. Инновации и находки»

Компетенции коуча – 1,2,3

Соответствие этическим нормам и профессиональн м стандартам

- Понимание этических норм и стандартов коучинга, а также способность адекватно применять их во всех ситуациях, возникающих при коучинге клиента.

Заключение Коучингового Соглашения

- Способность понять, что требуется при каждом конкретном взаимодействии с клиентом во время коучинга, и установить соглашение с возможным и новым клиентом о процессе проведения коучинга и ваших взаимоотношениях.

Установление доверительных отношений с клиентом

- умение создать обстановку безопасности и поддержки, обеспечивающую постоянное взаимное уважение и доверие

Компетенции коуча -4,5,6

Коучинговое Присутствие

- Способность быть полностью осознанным и создавать непринужденные отношения с клиентом, демонстрируя открытую, гибкую и уверенную манеру поведения.

Активное слушание

- Умение полностью сконцентрироваться на том, что говорит и о чём умалчивает клиент, понять смысл сказанного в контексте желаний клиента и поддержать процесс высказывания клиентом своих чувств и мыслей.

Постановка «СИЛЬНЫХ» вопросов

- способность задавать такие вопросы, которые раскрывают информацию, необходимую для получения клиентом максимальной пользы от взаимодействия с коучем, и способствуют коучинговым отношениям.

Компетенции коуча -7,8,9

Прямое общение

- Способность эффективно общаться на протяжении сессий коучинга и пользоваться тем языком, который производит наибольшее позитивное воздействие на клиента.

Стимулирование Осознание

- Способность интегрировать и точно оценивать многочисленные источники информации, и интерпретировать её таким образом, чтобы помочь клиенту осознать происходящее и тем самым достичь оговоренных результатов.

Проектирование действий

- Умение создать совместно с клиентом возможности для непрерывного обучения во время коучинга и в жизни / на работе, и для того, чтобы предпринимать новые действия, которые наиболее эффективно приведут к оговоренным результатам коучинга.

Компетенции коуча-10,11

Планирование и постановка целей

- Умение разработать эффективный план коучинга с клиентом и соблюдать его.

Управление прогрессом и ответственностью

- Умение удерживать внимание на том, что важно клиенту, и оставлять ответственность клиенту совершать действия.

Майлз Дауни «Эффективный КОУЧИНГ»

- P1. Человек способен к обучению.
«Электроник» – кнопка. Раскрыть потенциал.
- P2. Позвольте себе быть, делать то, что хочет сердце, а не разум и верить в себя.

Результат=Потенциал – Вмешательство
(рост) (энергия (напряжение, страх,
сомнение)

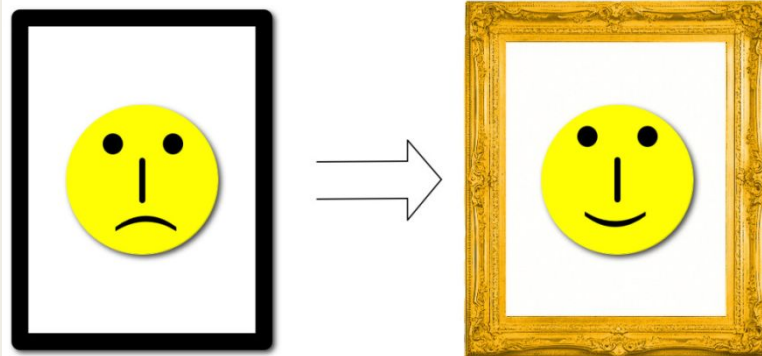
ум
воображение)

- P3. Делайте паузу. Мои сильные качества без которых Я не Я.
- P4. Узнайте себя лучше.
- P5. Пауза, чтобы осознать, что происходит.

Рефрейминг – смена рамки, переосмысление происходящего, рассмотрение происшедшего в новом контексте и в рамках других задач.

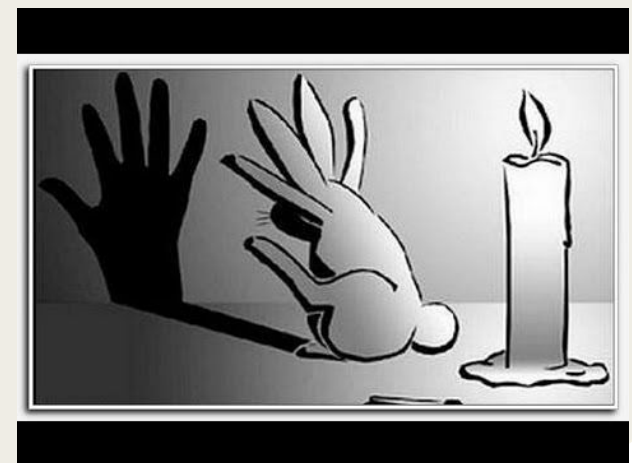
ПО КОНТЕКСТУ

- сравнении одного предмета с другим, за счет чего меняется его восприятие



СМЫСЛА

- переформирование смысла



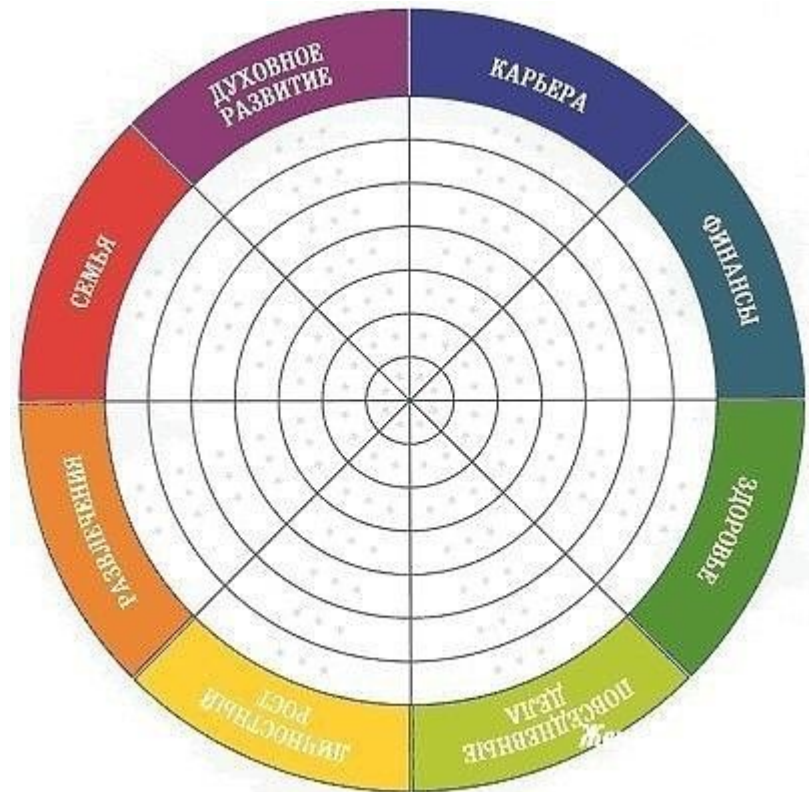
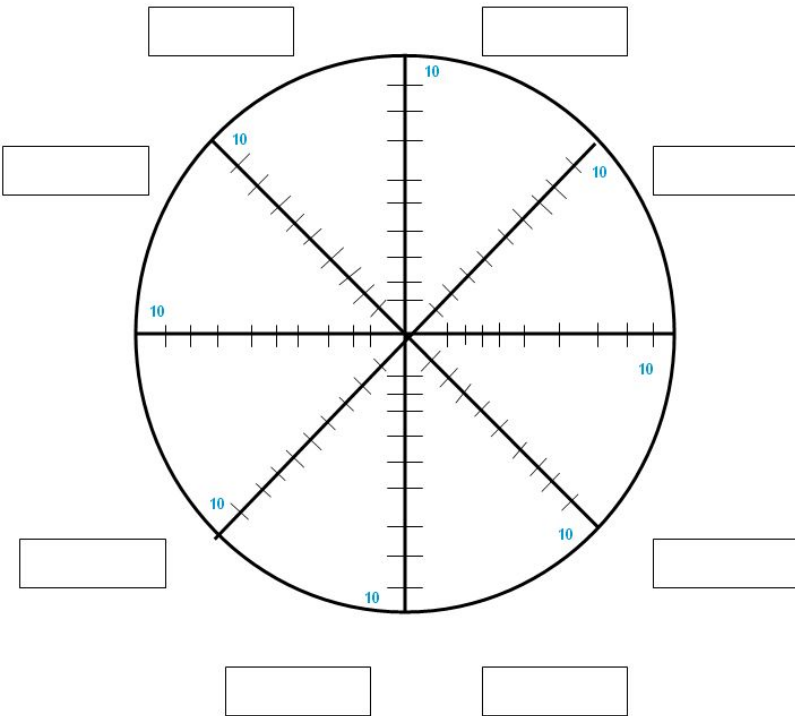
-
- Однажды к Вирджинии Сатир пришел мужчина, банкир, и привел свою дочь.
 - – Она меня не слушается. Она упряма, – заявил он.
 - Вирджиния немного поговорила с ним, после чего сказала:
 - – Вы ведь достигли всего сами? Вам не оставили наследства, у вас не было отца, который бы просто передал вам управление банком?
 - – Да! Я достиг всего сам! Я начал с нуля!
 - – И вы были настойчивы в достижении своей цели?
 - – О, да! Я трудился как вол.
 - – Так почему же вам не нравится то, что ваша дочь унаследовала ваши качества. Что она такая настойчивая?
 - – Да, действительно! Спасибо. Мы пошли...

Задание 2

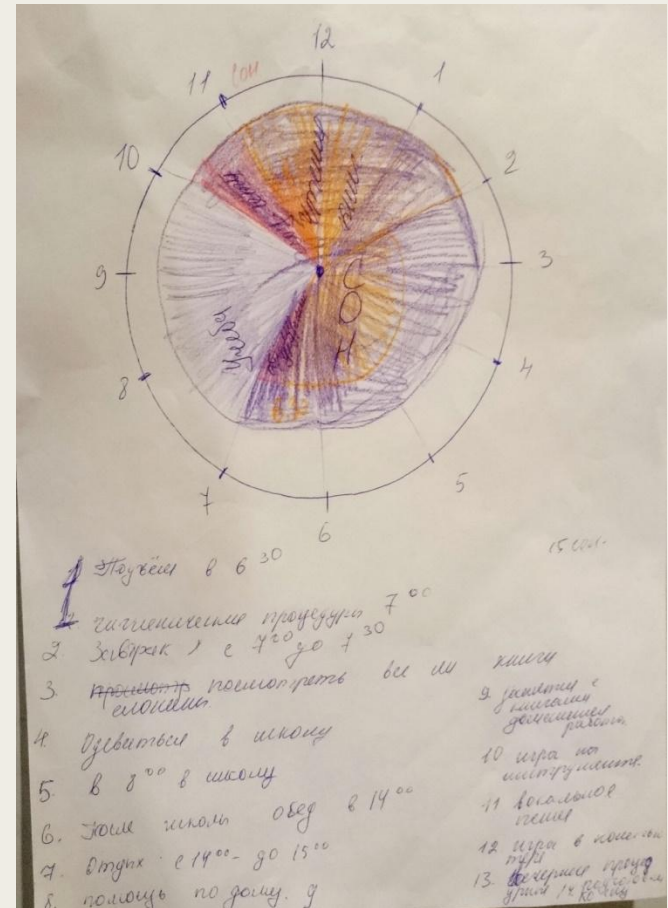
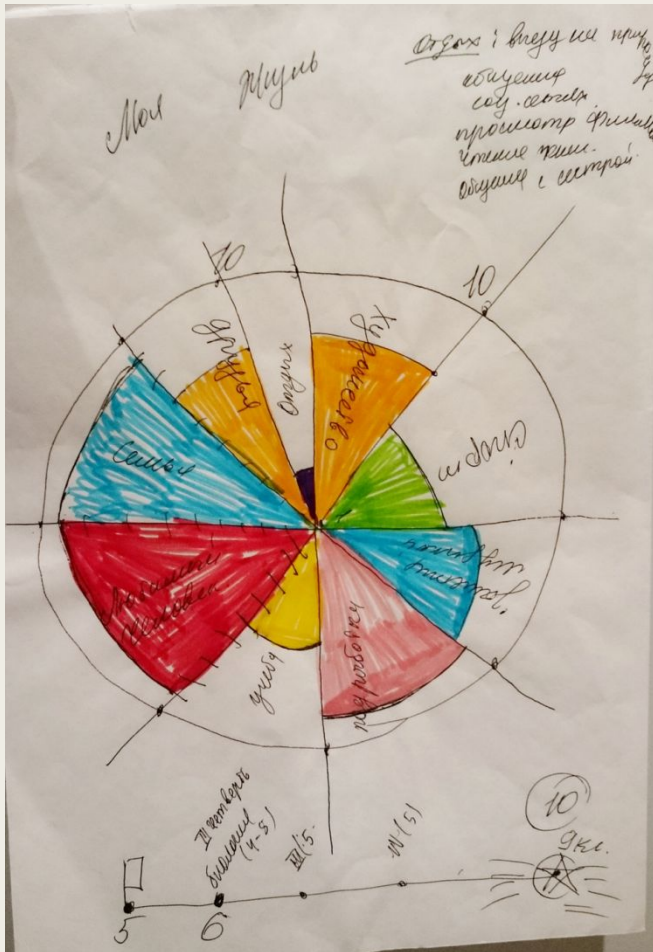
- Лист А4
- Мои сильные качества без которых Я не Я. Время 2 мин.
- Обсуждение в паре.

Задание 3

Колесо жизненного баланса



образцы



4. Квадрат коммуникаций - это своеобразная система навигации в мире внутренних и внешних ресурсов человека.

Как узнать, что вы получили желаемый результат? В чем будет разница для вас? Как другие люди заметят, что вы достигли своей цели?

область
успеха

область
целей

область
помех

область
реализации

Что было бы для вас самым лучшим результатом нашей совместной работы? Если вы найдете хорошее решение, что тогда изменится, что пойдет по-другому? Что может дать вам энергию, чтобы изменить ситуацию к лучшему?

Что может удержать от достижения вашей цели? Что может неожиданно произойти? А что произойдет, если вы не сможете решить проблему? Каких затрат или жертв может потребовать решение?

- В чем могли бы состоять эффективные шаги по реализации вашей цели?
- Когда вы думаете о других людях, которые достигли своих целей, что, по-вашему, они делали важного для реализации своих идей?
- Давайте предположим, что мы находимся в конце следующего года и вы достигли своей цели полностью (вы можете это описать), и вы оглядываетесь назад – каковы те важные поступки, которые

Каждый человек может и должен найти своё место, СВОЁ ДЕЛО

**Найти своё призвание - это любить, знать и с увлечением
относиться к своему делу**

За ПРИЗВАНИЕМ приходит ПРИЗНАНИЕ

Воспитывать и УЧИТЬ – это призвание!



Литература

:

Мэрилин Аткинсон Жизнь в потоке: Коучинг = Art & Science of Coaching Flow The Core of Coaching. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 330 с. — (Трансформационный коучинг: Наука и искусство). — [ISBN 978-5-9614-1968-9](#).

Джон Уитмор Внутренняя сила лидера. Коучинг как метод управления персоналом = Coaching for Performance: Growing Human Potential and Purpose. — М.: «Альпина Паблишер», 2012. — 312 с. — [ISBN 978-5-9614-1972-6](#).

Станислав Шекшня Как эффективно управлять свободными людьми: Коучинг. — М.: [Альпина Паблишер](#), 2011. — С. 208. — [ISBN 978-5-9614-1614-5](#).

Бессер-Зигмунд К., Зигмунд Х. Самокоучинг: Культура личности менеджеров и руководителей = Coach Yourself: Personlichkeitskultur fur Fuhrungskrafte. — СПб.: [Издательство Вернера Регена](#), 2010. — С. 176. — [ISBN 978-5-903070-27-5](#).

Лаврова О. В. Любовь в эпоху постмодерна: Ad hoc коучинг о людях "До востребования". — М.: [«Дело и сервис»](#), 2010. — С. 448. — [ISBN 978-5-8018-0461-3](#).

Трейси, Брайан Технология достижений: Турбокоучинг по Брайану Трейси = TurboCoach: A Powerful System for Achieving Breakthrough Career Success. — М.: [Альпина Паблишер](#), 2009. — С. 224. — [ISBN 978-5-9614-1044-0](#).

Дауни, Майлз Эффективный коучинг: Уроки коуча коучей = Effective Coaching Lessons from the Coaches' Coach. — М.: [Добрая Книга](#), 2008. — С. 288. — [ISBN 978-5-98124-238-0](#).

Мелия, Марина Как усилить свою силу? Коучинг. — М.: Юнайтед Пресс, 2008. — С. 298. — [ISBN 978-5-9614-0883-6](#).

Бессер-Зигмунд К., Зигмунд Х. EMDR в коучинге: WingWave - как взмах крыла бабочки = EMDR in Coaching. — СПб.: [Издательство Вернера Регена](#), 2007. — С. 160. — [ISBN 978-5-903070-07-7](#).

Зиммерль В., Зиммерль К. Коучинг: Вперёд, от ресурса к цели! = Coaching auf Ressource kommt raus! — СПб.: [Издательство Вернера Регена](#), 2007. — С. 144. — [ISBN 978-5-903070-06-0](#).

Питер Дениэлс. «Как достигать жизненных целей». Piter J. Daniels. «How to Reach Your Life Goals: A step by step goals formula». (Honor Books, August 1995) — [ISBN 978-1562920883](#)

Уитмор, Джон Коучинг высокой эффективности. Новый стиль менеджмента, Развитие людей, Высокая эффективность = Coaching for Performance: GROWing People, Performance and Purpose. — М.: МАКУБ, 2005. — С. 168. — [ISBN 5-98397-003-8](#).

Иван Рыбкин, Эдуард Падар. Системно-интегративный коучинг, М., Институт Общегуманитарных Исследований, 2009, 448 с. [ISBN 978-5-88230-246-6](#)



БЫТЬ ВКЛАДОМ В ЛЮДЕЙ...

Приращение собственных СМЫСЛОВ ??????????

