



КОУЧИНГ НА ВСЕ 100

Профессиональный мастер-курс



МОДУЛЬ 1

Профессиональный коучинг и внутренняя игра

Программа 1 модуля

- Принципы и инструменты коучинга
- Этический кодекс коуча ICF и НФПМК
- Профессиональные компетенции коуча
- Коучинговое состояние: состояния COACH и CRASH
- Принцип центрирования в коучинге
- Освоение профессиональных компетенций коуча
- Внутренняя игра в коучинге



Программа 1 модуля

- Структура коуч-сессии на основе 6-шаговой модели Тимоти Голви
- Коучинговая стрела
- Коучинговый контракт
- Классический коучинг
- Коучинг уровня изменений
- Коучинг уровня научения
- Путешествие Героя - путь осознания себя



Цель 1 модуля

- Освоить и развить профессиональные компетенции коуча по стандартам ICF и НФПМК
- Овладеть навыками ведения коучинга уровня изменений и уровня научения
- Овладеть коучинговыми технологиями и развить устойчивые навыки ведения коучинга на профессиональном уровне



Ключевые результаты

Освоение
профессиональны
х компетенций
коуча

Самостоятельное
проведение коуч-
сессий

Расширение
осознанности в
отношении себя

Расширение
осознанности в
отношении
окружающего
мира



Ваши ожидания?

Что вы хотите получить от
этой программы в целом?



Что такое коучинг?

Как вы это понимаете?

Занятие 1

Коучинг.

Этический кодекс коуча

История развития коучинга

Определение коучинга

Термины, используемые в коучинге

Виды коучинга

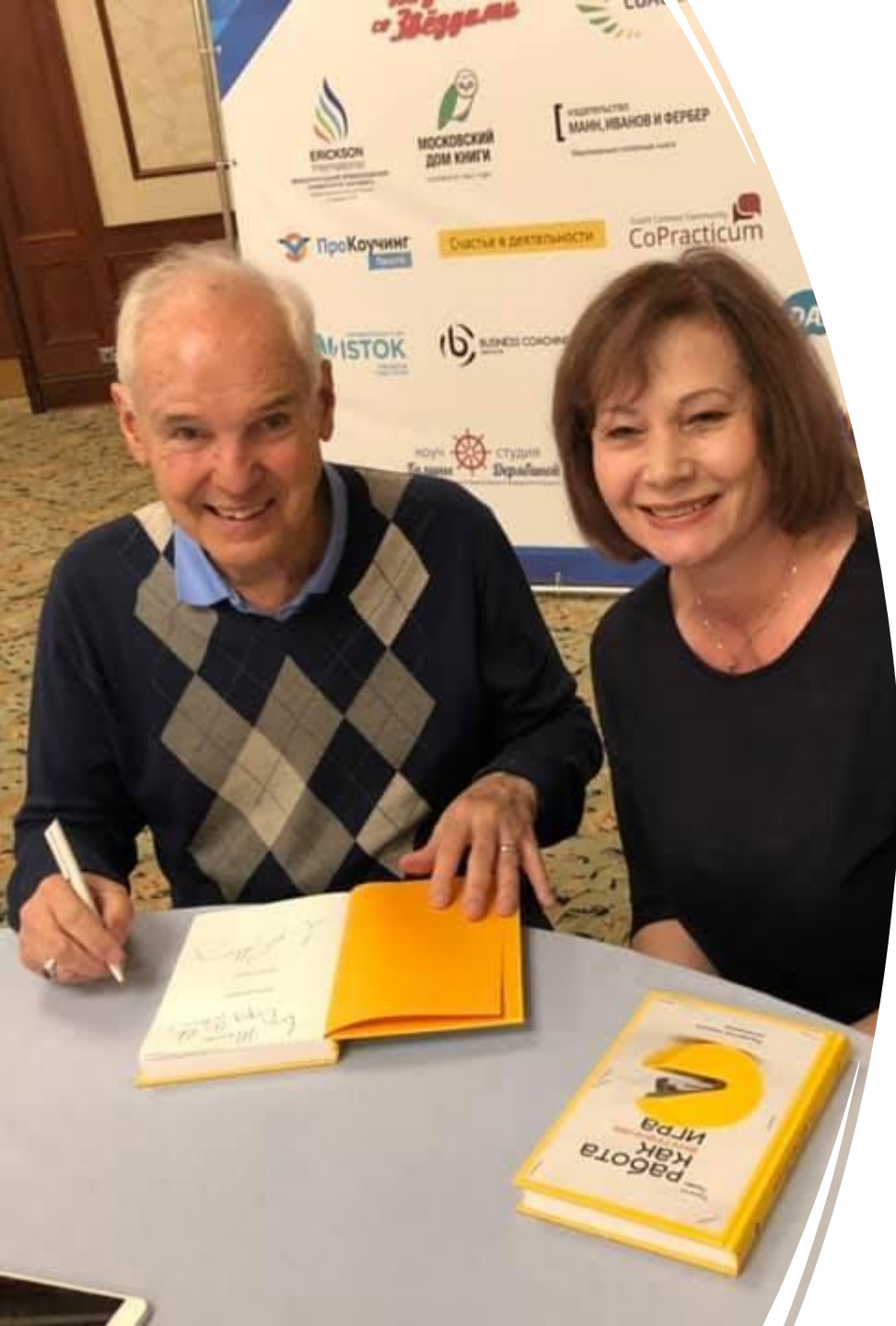
Задачи коучинга

Принципы коучинга

Базовое уравнение коучинга

Этический кодекс коуча ICF

История развития коучинга



-
- **Тимоти Голви**, профессор Гарвардского университета и тренер по теннису, считается основоположником современного коучинга.
 - Когда он работал на корте, то заметил, что совершенствование только физических навыков не приносит качественного результата в развитии его подопечных. При этом четкие руководства к действию, такие как “лови мяч”, тоже имели сомнительный успех.

Голви осознал, что самый опасный противник находится в голове, а не по другую сторону сетки. Именно внутреннее волнение и контроль мешают игроку. Именно они — основной враг победы.



-
- Также Тимоти Голви понял, что излишнее доверие наставнику тоже мешает человеку самостоятельно развиваться.
 - Таким образом, задача тренера – не быть экспертом для ученика, а направлять его, чтобы тот смог раскрыть собственный потенциал и убрать сопротивление. Пока внутри сидят страх и сомнения, коллосальных успехов можно не ожидать.
 - Т.Голви открыл консалтинговую фирму «The Inner Game» по внедрению техник в различные сферы жизни: от спорта до бизнеса. Его клиентами стали не только компании IBM, Соса-Сола, но и обычные люди. Там он познакомился со знаковым учеником — **Джоном Уитмором.**



-
- **Джон Уитмор**, успешный британский автогонщик, выигрывал титулы в чемпионатах GT, и даже финишировал вторым в “24 часах Ле-Мана”. Но решил завершить карьеру в спорте, так как серьезные аварии друзей слишком впечатлили его.

Поработав в крупном бизнесе всего два года, он уезжает в США изучать психологию, где знакомится с Тимоти Голви.

Бывшего гонщика настолько потрясли методики “Внутренней игры в теннис”, что он посвятил себя изучению коучинга в собственных спортивных школах.

В процессе проведения тренингов Д.Уитмор разработал модель достижения целей GROW, которая востребована до сих пор.

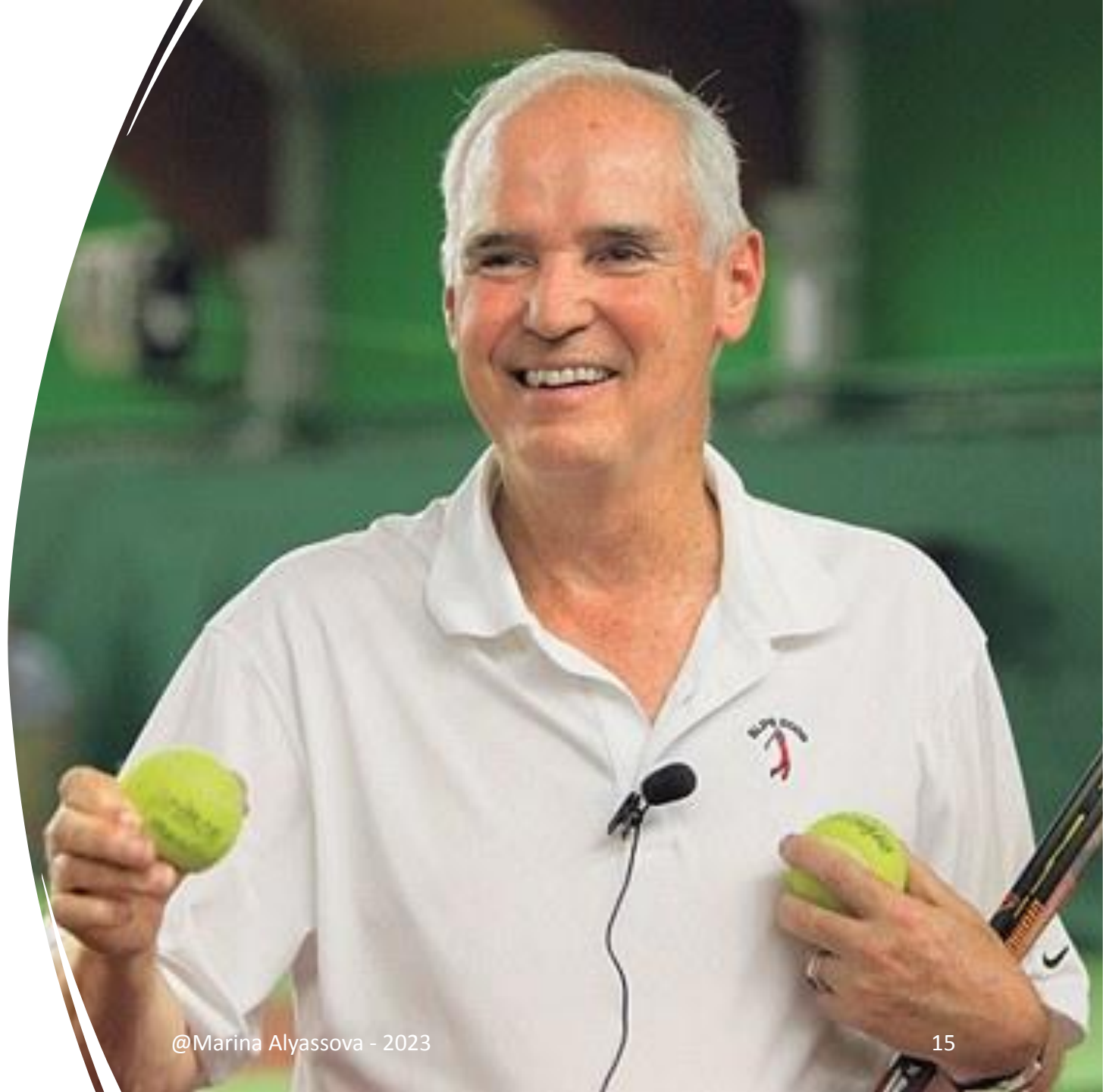


-
- В начале карьеры **Томас Дж. Леонард** занимался личным и корпоративным финансовым консультированием. В процессе работы заметил, что более состоятельные клиенты приходят к нему с иными вопросами, которые часто не связаны с финансами. Клиенты хотели глубины.
 - Т.Леонард с опытом в консалтинге и психологии решил помогать этим людям. Но 30 лет назад такой профессии еще не было, только психиатры. При этом Леонард не считал себя врачом. Тогда, чтобы как-то определить свое место, он назвался “коучем”.
 - в 1994 году он основал Международную Федерацию Коучинга (ICF), которая до сих пор является эталоном поддержания высоких стандартов в этой области.
 - **Успех = 50% окружение + 40% мысли + 10% знания, навыки.**

Определение коучинга

-
- **Сутью коучинга** является раскрытие потенциала личности для максимизации собственной эффективности. Он больше помогает личности обучаться, нежели учит.

Тимоти Голви





-
- **Коучинг** – это метод раскрытия потенциала сотрудников и команд.
 - **Коучинг** – не техника, а метод управления и взаимодействия с людьми, способ мышления, способ бытия

Джон Уитмор



-
- **Коучинг** – четко структурированный процесс с точками «старт» (цель клиента) , «финиш» (заранее оговоренный результат). Коучинг ориентирован на действие, помогает реальным изменениям для достижения цели клиента.

Томас Дж. Леонард

•**Коучинг** — это искусство содействовать повышению результативности, обучению и развитию другого человека.

***Майлз Дауни (Myles Downey),
основатель The School of Coaching
(Лондон) «Эффективный Коучинг»***





-
- **Коучинг** — это искусство содействовать развитию других людей. Эффективный коуч помогает другим людям реализовать свой потенциал, который они уже имеют, но, возможно, еще не проявили.

Питер Врица, основатель Международной академии трансформационного коучинга, доктор философии, тренер, наставник

• **Коучинг** – это развивающее общение, строящееся на принципах партнерства и стимулирующее осознанность, раскрытие потенциала личности и достижение экстраординарных результатов.

• **Александра Прицкер, основатель Международного университета Global Coaching, президент Национальной федерации профессиональных менторов и коучей РФ**





**Отличие коучинга от всех
видов консультирования —
*ставка на реализацию
потенциала самого
клиента.***

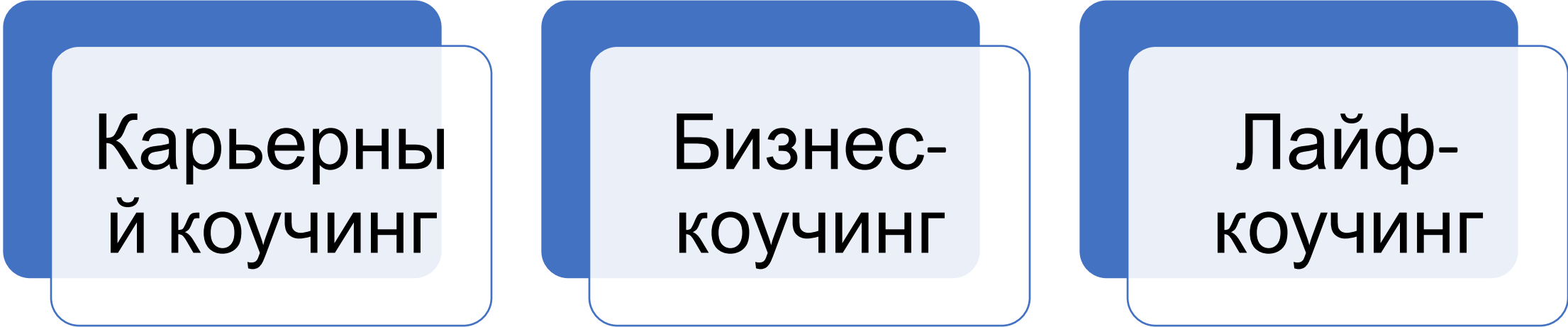






Виды коучинга

По области применения



Карьерный
коучинг

Бизнес-
коучинг

Лайф-
коучинг

Карьерный коучинг

—включает в себя оценку профессиональных возможностей, оценку компетенций, консультирование по карьерному планированию, выбор пути развития, сопровождение в поиске работы и т.п., связанные вопросы

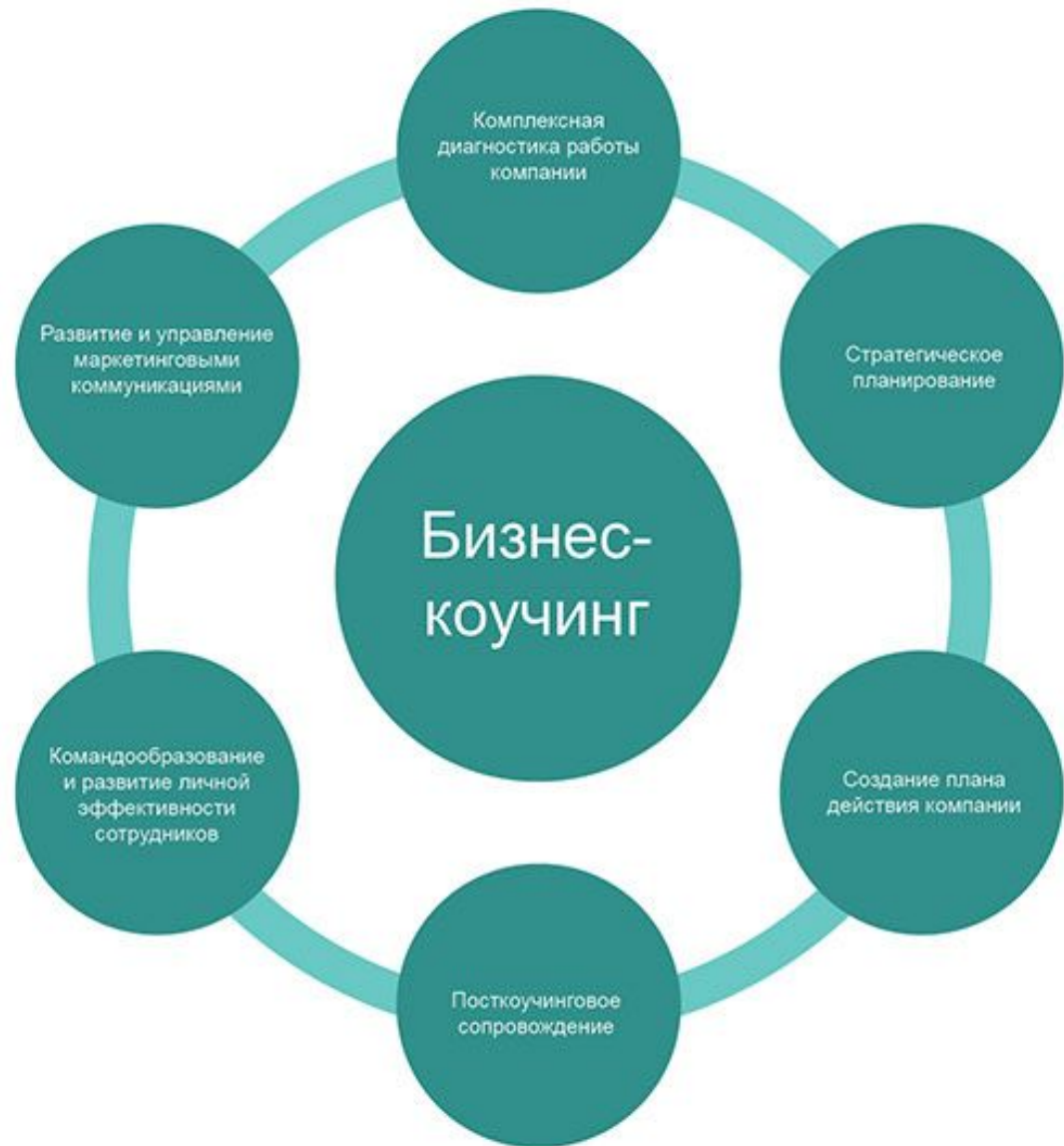
Область применения карьерного коучинга



Бизнес- коучинг

- одно из самых быстро развивающихся направлений в мире. Нацелен на поиск и внедрение эффективных методов достижения целей компании. При этом работа осуществляется как с руководителями компании, так и с ее сотрудниками. Б-К способствует личностному и профессиональному росту сотрудников, их удовлетворенности работой. Для успешного коучинга важно , чтобы коуч соблюдал нейтральное положение по отношению к организации, не был ее частью.

Область применения бизнес-коучинга



Лайф- коучинг

- индивидуальная работа с человеком, которая ориентирована на улучшение его жизни во всех сферах (здоровье, самооценка, взаимоотношения). Коуч, используя различные техники и инструменты, помогает клиенту выявлять свои важные ценности, ставить и достигать поставленные цели, гармонизировать разные сферы жизни, преодолевать внутренние барьеры и трансформировать ограничивающие паттерны (шаблоны поведения).

Область применения лайф-коучинга

Темы лайф-коучинга

Бизнес

Это - психология.
Это - очень личное.

Учитель

Третий родитель.
Тот, кто выводит блуждающего на его дорогу.

Друзья

Это сады, где можно отдохнуть.
Антуан де Сент-Экзюпери

Семья

Кристалл общества.
Место приземления для старших, стартовая площадка для младших и полигон взаимоотношений для каждого.

Имидж

Образ человека глазами других людей.
Личное послание миру.
Репутация, стиль жизни.
Управляемое впечатление.

Возраст

Наша длина в годах.
Единственное, что мы получаем без усилий.

Кризис

Препятствие — не камень посреди дороги. Преврати его в ступеньку, поднимись еще выше.

Карьера

Продвижение по работе.
Карьеру — траекторию своего движения в трудовой деятельности человек строит сам. При этом ориентируется на свои способности, желания, установки, мечты и поставленные цели.

Любовь

Казна счастья: чем больше она дает, тем больше имеет.
Это заботливое действие.
Ответ на вопрос человеческого существования.

Здоровье

Главное богатство.
Здоровье - это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Деньги

Хороший слуга, но плохой хозяин.
Это солнце жизни, без которого жизнь тяжка, мрачна и холодна.
Отчужденная свобода.

Время

Корабль, никогда не бросающий якорь.
Постоянное движение.
Самая дорогая собственность.
Ткань, из которой сделана жизнь.

Жизнь

Нелегкое занятие, а труднее всего бывает в первые сто лет.
Жить легко очень трудно.
Жизнь нельзя прожить заочно.

Счастье

Душевное состояние, при котором человек испытывает внутреннюю удовлетворенность своей жизнью, ощущает ее полноту, понимает свою миссию в жизни.

Индивидуальные встречи,
семинары, тренинги, публичные лекции

По способу организации

Индивидуальны
й коучинг

Групповой
коучинг



Индивидуальный коучинг

- персональное сопровождение клиента (т.е. индивидуальная работа) на протяжении определенного времени

Корпоративный (групповой) коучинг

- технология работы с группой, в процессе которой участники группы (например, сотрудники компании) решают актуальные задачи



По глубине работы

Классический
коучинг

Коучинг уровня
изменений и
научения

Трансформационны
й коучинг

Классический коучинг

- работа с клиентом на уровне окружения и поведения, где коуч помогает клиенту правильно сформулировать цели, разработать и реализовать план по их достижению



Коучинг уровня изменений и научения

- работа с клиентом выше уровня способностей, где коуч помогает клиенту увидеть свои ограничивающие убеждения, осознать ценности и свою идентичность, определить смыслы и выстроить стратегию и тактику достижения целей





Трансформационный коучинг

- системный, целостный, многоуровневый подход к человеку и представление о безграничности его ресурсов и возможностей. И здесь уже работа на выявление глубинных жизненных ценностей клиента, согласование целей с глубинными ценностями и миссией, гармонизацию конфликтующих ценностей и сфер жизни клиента, нахождение и трансформацию бессознательных убеждений и решений, порождающих негативные паттерны и внешние препятствия, активацию ресурсов бессознательного, усиление связи с Высшим Я. И здесь важна высокая профессиональная подготовка коуча.

По формату проведения

Очный формат

Дистанционный
формат



-
- *очный* (личный коучинг, фотокоучинг и т.д.)
 - *заочный* или *дистанционный* (интернет-коучинг, телефонный коучинг)



Базовое уравнение коучинга

Тимоти Голви

- **PERFORMANCE = POTENTIAL — INTERFERENCE**
- **ЭФФЕКТИВНОСТЬ = ПОТЕНЦИАЛ — ПРЕПЯТСТВИЯ**



Основные задачи коучинга

Максимальное раскрытие потенциала клиента



Что такое потенциал ?

Потенциал личности – это ресурсы организма, которые помогают проявить человеку себя в определенной деятельности.

Ученые по-разному трактуют это понятие. Виктор Франкл, основатель Третьей Венской школы экономики, говорил, что потенциал проявляется тогда, когда человек *чувствует стремление познать смысл жизни*, а Абрахам Маслоу считал, что потенциал связан *с процессом нахождения личностью скрытых ресурсов*



Устранение препятствий

Задача - помочь клиенту:

- максимально эффективно использовать свои сильные стороны (которые клиент часто не использует, т.к. не осознает их);
- определить его важнейшие цели, определить препятствия, которые мешают их достичь, выработать стратегию и тактику устранения препятствий и затем достигать поставленные цели наименьшими усилиями.





ВАЖНО!!!

- Коуч не занимается развитием личности клиента **ВООБЩЕ** и улучшением эффективности **В ЦЕЛОМ!!!**

Коуч работает с клиентом по достижению **КОНКРЕТНОЙ** цели в будущем клиента!!!

Основные принципы коучинга

*Клиент несёт
ответственность
за свои
достижения во
время сессии*

- Коуч не может гарантировать, что клиент во время сессии предпримет те или иные действия.
- Коуч, используя специальные техники и навыки, лишь помогает клиенту находить наилучшие решения.
- Коуч помогает клиенту увидеть все информационное пространство, касающееся его задачи, определить плюсы и минусы, которые может получить клиент в результате решения, увидеть и осознать собственные ресурсы и взять ответственность за ее выполнение.

Итак!

***Клиент несет
ответственность
за РЕЗУЛЬТАТ***

***Коуч несет
ответственность
за ПРОЦЕСС
КОУЧИНГА***



Состояние не-знания – основа коучингового состояния

- Коуч не дает советов!
- Коуч не предлагает готовых решений!

Как только коуч берет на себя состояние эксперта, он **блокирует** потенциал клиента и не дает последнему возможности найти свои наилучшие решения.



Итак!

- *Профессионализм коуча определяется его теоретической подготовкой и практическими навыками*



Опора на ресурс клиента

- Клиент, пришедший на сессию, УЖЕ обладает знанием наилучшего решения своей задачи и всеми необходимыми для этого ресурсами.
- Коуч лишь помогает клиенту осознать это решение.
- Коуч верит, что клиент найдет решение.

Итак!

- Клиент - это СОСУД, глубину и содержимое которого клиенту важно осознать, прочувствовать, принять и научиться ими пользоваться себе во благо.



Сильные вопросы

- Основной инструмент хорошего коучинга - это сильные вопросы. Вопросы, заданные в нужное время в нужном месте.
- Такие вопросы помогают клиенту находить ответы внутри себя, получать инсайты, видеть многообразие внутренних и внешних ресурсов и быстро и эффективно находить наилучшее решение.

Зачем коуч задает вопросы?

- Стимулировать саморефлексию клиента
- Раскрыть мышление клиента
- Установить направление
- Прояснить ценности
- Поощрять самоанализ



Итак!

- Способность задавать сильные вопросы говорит о высоком профессионализме коуча

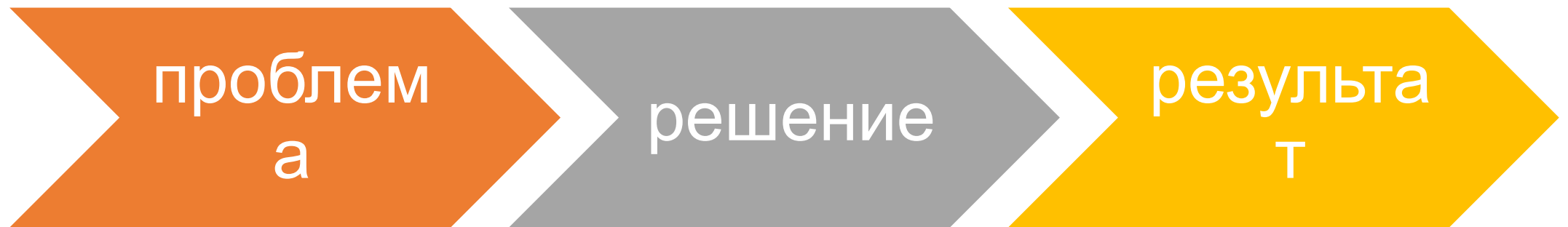


Направленность на желаемый результат

- Коучинг ВСЕГДА направлен на достижение - достижение желаемой цели, желаемого результата.

Коуч помогает клиенту сместить фокус внимания с проблемы на желаемый результат, обнаружить и устранить препятствия, мешающие к нему прийти. Ведь клиент именно за этим и приходит на коуч-сессию.

Направленность движения в коуч-сессии



Итак!

- Фокус внимания - на желаемом результате!



Поиск и трансформация внутренних препятствий

- Общеизвестно, что внешние проблемы - это отражение внутренних проблем человека. И именно внутренние препятствия мешают ему реализовать свой потенциал, лишая огромного количества возможностей.
- Трансформируя внутренние ограничения и токсичные убеждения, клиент повышает уровень качества своей жизни, получает новые состояния и новые возможности.

Итак!

- Направленность на трансформацию внутренних препятствий и ограничивающих убеждений



Открытая коммуникаци я

- Коуч делится с клиентом своими наблюдениями, ощущениями, сохраняя безоценочность
- Коуч – это зеркало клиента

Итак!

- Клиенту важно слышать, что с ним происходит во время сессии, и получать обратную связь коуча



Коучингово е состояние

- Состояние не-знания + тотальное присутствие + безоценочное принятие клиента и его ситуации + искренний интерес + осознание процессов, которые происходят в пространстве сессии

Итак!

- Коучинговое состояние -
важнейший инструмент
успешного коучинга



ВАЖНО!!!

- Клиент покупает время, и поэтому он может распоряжаться им на свое усмотрение



Self-коучинг

Инструмент осознания опыта и поиска возможностей



Смотрим «фильм» о ситуации



4 вопроса:



Что произошло?



Какой опыт я получил/-а?



Какие возможности у меня открываются?



Как я могу это использовать?

Итак, вы
сегодня
узнали:

Что такое коучинг

Виды коучинга

Базовое уравнение коучинга

Задачи коучинга

Принципы коучинга

Инструмент селф-коучинга для осознания
опыта и поиска возможностей



Контрольные вопросы

Что такое коучинг?

Какие виды коучинга вы знаете?

Напишите базовое уравнение коучинга

Каковы задачи коучинга?

Опишите основные принципы коучинга

Выполняем с
удовольствием!

Домашнее задание



Что делаем до четверга

Осваиваем материал 1 занятия



Ответьте на контрольные вопросы.



Ознакомьтесь с Этическим кодексом ICF и профессиональными компетенциями коуча ICF и НФПМК



Проведите себе несколько коуч-сессий, применив инструмент self-коучинга

Что делаем до четверга

Проведите групповую встречу, в рамках которой

Познакомьтесь друг с другом

Расскажите, с какой целью пришли на курс

Наметьте приоритетные цели

Определите критерии желаемого результата (как поймете, что он достигнут)

Смотрим

Делимся осознаниями

- <https://www.youtube.com/watch?v=YpbfJA4s99U&t=377s> – Питер Врица о коучинге
- https://www.youtube.com/watch?v=r_EfDn7l0Qg демо-сессия с Питером Врицей



Мэрилин Аткинсон

О коучинге

-
- 1. Коучинг основан на этике взаимоотношений, это способ увидеть настоящего человека.
 - 2. Суть нашей работы, которую мы называем «коучинг», — люди. Коучинг открывает в людях такие способности и возможности, о которых они даже сами не подозревали!
 - 3. Если мы даем советы кому-то, это говорит о нашей уверенности в том, что этот человек не владеет навыками принятия самостоятельного решения.
 - 4. Открытые вопросы стимулируют любознательность, находчивость и глубокое мышление. Они «разжигают» видение. Люди находят свои собственные решения проблем, когда сталкиваются с препятствиями и возможностями их преодоления один на один.
 - 5. Работа с коучем вновь зажигает интерес к жизни: люди начинают думать о новых знаниях, о новых областях, в которых им хотелось бы расти. Люди начинают думать о том, что называется наследием. О том, «что я сделал и что смогу передать другим людям, чем я смогу поделиться».
 - 6. По сути коучинг — это пробуждение в людях интереса к процессу саморазвития.

-
- 7. Искусные вопросы открывают двери к знаниям, дают людям возможность избавиться от прошлых страхов и мыслей, которые сдерживают продвижение личности вперед. Это позволяет осмыслить и найти самые эффективные решения.
 - 8. Есть разница между человеком, который живет, осознавая свое предназначение и принимая ответственность за свой выбор, и человеком, который «просто живет» — так, как жизнь складывается.
 - 9. Коучинговая культура отличается от «традиционной» культуры осознанным выбором своего будущего и ответственностью за его реализацию.
 - 10. Люди гораздо умнее, чем они обычно считают, и технологии коучинга помогают проявить, вывести на поверхность их способности мыслить, творить, интегрировать свою энергию.
 - 11. Суть и сердце коучинга — это зона, свободная от советов. Возможно, именно поэтому коучинг позволяет человеку прикоснуться к собственной мудрости...
 - Помогает ему начать по-новому относиться к себе и к своей жизни. Помогает сфокусироваться на позитиве, на тех областях жизни, которые находятся в пределах его личного контроля.
 - И главное — по собственному выбору начать строить собственную жизнь, предпринимать конкретные шаги для достижения собственных целей. Самостоятельно!

Цитата дня

Закон классического танца –
трудное сделать привычным, привычное
сделать легким, легкое сделать
красивым, а красивое сделать
прекрасным.

