

Иван Колупаев



КОУЧИНГ. ПРОСТРАНСТВО ТВОЕЙ СИЛЫ

Принципы, техники, кейсы

Иван Колупаев
Коучинг. Пространство
твоей силы. Принципы,
техники, кейсы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39467492

ISBN 9785449389862

Аннотация

Книга-путешествие. Здесь те, кто впервые знакомятся с коучингом, увидят, насколько это интересный подход. А коучи могут найти для себя идеи и вдохновение.

Содержание

О настоящем	5
Что же это такое?	7
О чем говорят клиенты?	8
Чуть больше красок!	12
А разве это не тренинг?	15
История 1. «Скорее всего, это невозможно!»	18
Принципы коучинга	20
История 2. Предприниматель	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Коучинг. Пространство твоей силы

Принципы, техники, кейсы

Иван Колупаев

Коучинг – это способ увидеть настоящего человека. Коучинг открывает в людях такие способности и возможности, о которых они даже сами не подозревали

– Мерелин Аткинсон

Корректор Айсылу Сайфуллина

© Иван Колупаев, 2021

ISBN 978-5-4493-8986-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О настоящем

Добро пожаловать в эту небольшую, но важную книгу. И спасибо за ваш интерес.

Давайте сначала определимся, о чем пойдет речь.

Словом «коучинг» сейчас называют огромное количество разнообразных подходов, которые по своей сути бывают бесконечно далеки друг от друга, да и от коучинга, кстати, тоже.

Однако верю, вам важнее понять, что такое настоящий коучинг, тот, что появился из профессионального спортивного тренерства, психотерапии, НЛП и профессионального психологического консультирования. Он отличается от этих направлений (об этом позже), и нацелен на достижение человеком или организацией выдающихся результатов.

Поэтому здесь я хочу рассказать о профессиональном коучинге, как подходе, имеющем свои принципы и нормы, свою этику.

В мире существуют лишь несколько крупных ассоциаций профессиональных коучей. Наиболее многочисленные и авторитетные из них – это ICF (International Coaching Federation – Международная Федерация Коучей) и ICU (International Coaching Union – Международный Союз Коучей). Есть, конечно, и другие профессиональные ассоциации, дающие качественное коучинговое обучение. Однако много сейчас и «подделок». Поэтому хочу предупредить, что

все то, что не связано с профессиональными объединениями, имеет с коучингом очень мало общего.

И еще один момент я хочу оговорить в начале книги. Все отзывы здесь – это слова самих клиентов, которые разрешили ими поделиться. Поэтому они напечатаны «как есть» с реальными именами. А вот истории (кейсы) – это мой пересказ того, что было в работе с одним из чемпионов, либо отражает несколько похожих опытов сопровождения клиента. Так что по этическим соображениям в историях имена изменены.

Ну что же, в путь?

Итак, перелистнем страницу...

...и начнем!

Что же это такое?

Существуют разные определения коучинга, и вот некоторые из них:

«Коучинг – это подход, направленный на раскрытие потенциала человека, с целью максимального повышения его эффективности» (Тимоти Голви, один из основоположников спортивного и бизнес-коучинга)

«Коучинг – это полностью ориентированный на клиента процесс, сфокусированный на достижении результатов»

«Коучинг – это профессиональная помощь человеку в определении и достижении его личных целей» (Джон Уитмор, автор книги «Коучинг высокой эффективности»)

«Коучинг – это системный, научно обоснованный подход к достижению успеха тогда, когда у вас оказывается недостаточно собственных возможностей и ресурсов для достижения цели»

Как вам это все?

Насколько становится понятнее?

В целом, коучинг – это поддерживающий подход, позволяющий человеку раскрыть свой потенциал, преодолеть барьеры, реализовать цели, построить ту жизнь, к которой он более всего стремится.

И вот вам сразу несколько примеров из отзывов клиентов, которыми они разрешили поделиться.

О чем говорят клиенты?

Дорога и первый шаг

Знакома ли вам проблема, когда надо много успеть, хватаешься за всё. и ничего не успеваешь?

Я пребываю в таком состоянии почти год. Несмотря на то, что мне не надо с утра бежать на работу. Вот уже несколько лет я сижу дома с особым ребёнком. Но именно это однажды и побудило меня начать искать способ зарабатывать, не выходя из дома. Я начала учиться, и поняла, что чем больше изучаю что-то, тем больше понимаю, что ничего не знаю. А, значит, важно учиться больше и больше. Но моя-то цель – не просто учиться, а зарабатывать на этом.

А зарабатывать всё как-то не получалось.

И сомнения были насчёт самой себя.

Удивительным образом мой коуч развеял все сомнения. Он помог мне найти в себе и выявить те задачи, которые я должна решить вначале, чтобы они не тянули меня назад. И помог наметить дорогу в будущее, к чему мне стремиться, найти первый шаг и сделать его. Спасибо!

– Людмила Иванова, мама, сценарист

Пришли результаты, которые наметила!

Раньше я уже работала с другими коучами. Но, благодаря единственной коуч-сессии с Иваном, уже смогла создать для себя и вдохновение, и позитив, и понимание, где мне

искать поддержку. Здорово, что буквально в следующие дни пришли в жизнь те результаты и победы, которые для себя наметила!

Очень довольна. Могу сказать, что все понравилось!

Удалось погрузиться в себя, удалось отключить тотальный контроль, и результат – просто замечательный.

Запрос был о своих ресурсах, а получилось также найти новые ресурсы семьи. Создала новую метафору про ближний и дальний свет. Мы добавляем друг другу энергии!

Ощущение счастья невероятное!

– *Фролова Ольга, коуч*

Свое направление

В свое время я проходил серьезные тренинги, и передо мной стояла задача подготовить и развить свое тренинговое направление.

Для того, чтобы это реализовать, я брал коуч-сессии у нескольких разных коучей. И коуч-сессия, которую провел Иван, оказалась самой результативной из всех. Думаю, во многом это благодаря его искреннему вниманию и точным вопросам. Спасибо!

– *Константин Опекун, эксперт по увеличению доходов, коуч и тренер*

Опирайтесь на ценности

Результат коучинга оказался, если честно, неожиданным. Всего в течение трех бесед я смог составить план действий и расставить приоритеты в жизни и бизнесе на ближайшие

два года. Причем в итоге я почувствовал уверенность, которой мне не хватало.

Очень понравилось, что в работе над планом мне удалось опираться в первую очередь на мои главные ценности. Работать в коучинге было реально интересно и комфортно. А главное – цели были достигнуты!

*– Анатолий Титов, старший тренер «Красного креста»
То, к чему давно стремлюсь*

Кроме тех задач, которые я разрешила через коучинг, я заметила, как заметно выросли еще и мои доходы. А также работа с коучем отчасти помогла и творческому процессу.

Если перечислить те сферы, которые удалось проработать, то это развитие уверенности, позитивный настрой, тайм-менеджмент, расстановка приоритетов исходя из жизненных ценностей, а также реализация конкретных «живых» проектов.

Мне удалось устранить стандартные запрограммированные реакции, которые раньше мешали, внести больше дисциплины в свою жизнь, эффективнее работать по плану.

Теперь становится возможным то, к чему давно стремлюсь. Шаг за шагом я вижу, как складывается полная картина!

– Наталия Ткаченко, путешественница, актриса, сценарист

Если резюмировать, то в коучинг люди приходят тогда,

когда цели очень амбициозны или достаточно трудны, и когда не хватает личных возможностей и ресурсов достичь желаемой цели, справиться с ситуацией, преодолеть преграды.

В коучинге мы больше слушаем, чем говорим, и задаем вопросы так, чтобы позволить клиенту соединиться со своими глубинными ценностями, с внутренней силой и тем, что мы называем «гениальностью». Также важно, чтобы клиент не только ушел воодушевленный после коуч-сессии, но реально начал двигаться к желаемой цели, делать намеченные шаги, развиваться, создавать изменения в жизни.

Чуть больше красок!

Как же определить для себя суть коучинга? Как понять его ценность? Как решить, стоит пробовать, или пройти мимо?

Для каждого из нас вопрос о смысле коучинга будет звучать по-своему уникально. И ответы будут свои. Поэтому коучинг – это еще и процесс поддержки, максимально учитывающий уникальность взглядов и потребностей клиента.

Может быть, попробуем сказать об этом метафорически?

Попробуйте «на вкус и цвет» несколько метафор, серьезных и не очень, которые нашел я сам, и которыми делились коллеги...

Итак, «КОУЧ – ЭТО...»

– Коуч – это волшебное Зеркало, отражающее не просто клиента, а всю его уникальность, великолепный потенциал и возможность его реализации.

– Коуч – это адвокат ваших изменений!

– Коучинг – это путь от самосаботажа к самомотивации и вдохновению

– Коуч – это специалист по выведению ежиков из тумана :)

– Коучинг – это большая связка ключей-вопросов, перебирая которые, вы распахнете дверь в мир новых возможностей!

– Коуч – как телескоп, позволяющий отлично рассмотреть вашу далекую цель-мечту, и увидеть шаги, ведущие к ней

– Коуч – как Лунтик, который замечает в чемпионе самое лучшее и помогает быть победителем :)

– Коучинг – это кофе со сливками надежды и ярким вкусом мотивации; каждый глоток дарит бодрость и свежесть в ощущении жизни.

– Коучинг – это машина времени, на которой вы отправляетесь «назад в будущее»!

– Коуч снимает с вас очки иллюзий о «невозможном», к которым вы привыкли потому, что окружающие часто говорили: «тебе идет!»

– Коуч – это массажист для Атланта. Коуч разомнет уставшие мышцы и суставы ваших возможностей, выправит осанку вашей уверенности, поможет вновь ощутить себя Сильным!

– Коучинг – это компас, открывающий дорогу к ценностям и смыслу вашей жизни

– Коуч чем-то похож на Чеширского кота. Есть лишь вопросы, улыбка и магическая вера в человека, и в то, что все получится наилучшим образом!

– Коуч – это просто Волшебник :)

– Коуч – это человек, который связывает воедино реальность и иллюзию, помогая создать на выходе мотивацию и четкие шаги.

– Коучинг – это искорка, из которой разгорается пламя и освещает истинный жизненный путь.

– Коуч – это спутник в путешествии в самые лучшие ме-

ста, ощущения и моменты вашей жизни. Он помогает вам вспомнить самое ценное, что вы когда-то забыли

– Коуч – это катализатор желаемых изменений. Он не участвует в «реакции», но ускоряет ее.

– Коучинг – это особое Пространство, где вы соединяетесь со своей Силой.

– Коуч – это внутренний голос, ведущий к своим Смыслам и своей Истине и настоящим Поступкам.

...

Этот список можно продолжить. Буду рад увидеть когда-то и вашу метафору о том, что это именно для вас!

А разве это не тренинг?

Порой нас спрашивают: «А разве коучинг – не то же самое, что тренинг? Ведь „коуч“ – это тренер, верно?»

Несмотря на то, что коучинг многим «обязан» позитивной психологии, психотерапии и НЛП-подходу, а также, несмотря на то, что он похож на тренинг или менторинг, он имеет и существенные отличия от всех вышеназванных методов работы.

В первую очередь здесь вы встретите минимум директивности (указаний, критики), или не встретите их вовсе.



Цели коучинга ориентированы на желаемое будущее, позитивны и подконтрольны



Эриксоновский коучинг, например, это совсем «пространство без советов». То есть работа идет только вопросами. Представляете? Никаких советов, и при этом задача решена!

Также будет интересно отметить, что коучинг – это не про «пинок из зоны комфорта», а про расширение этой зоны.

Про принятие себя и уважение границ, и, одновременно, про гибкость и развитие.

А еще цели коучинга в первую очередь ориентированы на желаемое будущее, позитивны, подконтрольны и экологичны.

Мы не работаем с прошлым, чтобы понять «а почему у меня всегда было так?» или «за что мне все это?» Скорее мы переформулируем вопросы, чтобы они были про то, чтонастоящему хочет клиент, к чему он стремится. Мы исследуем то, что создает его путь развития, его движение к желаемому состоянию.

Забегая вперед, скажу, что, все таки с прошлом мы тоже работаем. Но именно в ключе создания ресурсов для настоящего и будущего.

Кроме того, данный подход подразумевает партнерские отношения. Коуч не транслирует, что он выше или экспертнее клиента (даже если в какой-то области это так). Мы верим, что каждый клиент уже является в большой степени мастером своей личной жизни, лучше любого из нас понимает свой путь и достоин доверия, уважения и поддержки.

Поэтому задача коуча – создать ту атмосферу или пространство диалога, в котором клиент-чемпион сможет раскрыть свои ценности, ресурсы бессознательной мудрости, глубинный опыт и интуицию.

Понимаете?

«Ну, а можно пример?» – возможно, спрашиваете вы.

Можно...

История 1. «Скорее всего, это невозможно!»

Надежда пришла ко мне на первую встречу, желая сохранить свой статус и темп жизни, но при этом хотела чувствовать себе легче, меньше уставать, находить личное время и больше путешествовать.

Я работал с ней только вопросами, позволяя ей самой исследовать пространство своей жизни, которое она стремилась осознать и изменить.

Работа в престижном месте, огромная ответственность, постоянная спешка очень ограничивали творчество. А уж о свободном времени для путешествий и вовсе не было речи!

На первых встречах Надежда обозначила главные приоритеты, поработала со своим настроем, нашла ресурс для личного времени.

А потом была сессия, где она создавала то, что мы называем «жизненный баланс».

Оказалось, что для нее крайне важна и работа. Та самая, которая отнимает много сил. И очень важны путешествия, которые заряжают энергией.

Она поразмышляла, насколько возможно их сочетать в гармонии, а затем эмоционально произнесла:

– Нет, ну, это невозможно!

– А можно поподробнее, если не секрет? – заинтересовался я.

– Ну, если я придумаю проект, ради которого моя же компания будет отправлять меня в путешествия... Не понимаю, вообще, как? Как это может быть?

Но очень скоро все изменилось. Во многом потому, что Надежда «загорелась» своей идеей. Через пару встреч она уже говорила, что разрабатывает новый проект... Затем сказала, что положила его на стол директору...

А через 4 месяца воплотилась та самая возможность.

Пусть и с вариациями от начального плана, но получилось! Часть ее работы включили в другой проект, который запускался. Благодаря этому Надежда стала одним из авторов сценария, и на полгода улетела в тропики, где снимала фильм. Итак, она отправилась в путешествие, продолжая работать на свою компанию!

Иногда желаемые изменения кажутся невозможными. Но ключевое слово здесь – «кажутся».

Принципы коучинга

Что же делает такие достижения возможными?

В основе «внутренней силы» каждого из нас лежат жизненные ценности и принципы. Если мы находимся с ними в гармонии, открываются многие перспективы.

Вот некоторые принципы одного из авторитетных психотерапевтов двадцатого века – Милтона Эриксона – которые мы берем за основу.

– С каждым человеком все в порядке. Независимо от того, каким он (она) кажется, и как себя воспринимает. Он не болен и не сломан. Он (она) по-своему проживает свою жизнь. И имеет право на уважение и поддержку.

– У каждого из нас есть все ресурсы для достижения важных целей. Мы их не всегда видим. Но часто они находятся на расстоянии вытянутой руки. Нужно лишь исследовать пространство вокруг нас.

– Каждый человек руководствуется лучшей мотивацией из тех, которые для него значимы. И коуч помогает открывать новые варианты самомотивации.

– Трансформации неизбежны. Мы меняемся постоянно. Даже сейчас, когда вы читаете эти строки, что-то происходит внутри вас. При этом каждый из нас способен взять свою трансформацию «под контроль» и направить в желаемое позитивное русло.

Одно из упражнений для позитивной трансформации – это тренировка умения первым делом обращать внимание на плюсы того, что происходит с вами. И не заикливаться на минусах. Если же возникают трудные ситуации, попробуйте исследовать, какие полезные уроки и мысли они могут вам подарить. Это не так просто, но оно того стоит.

Мини-упражнение

Попробуйте прямо сейчас вспомнить 5—10 пунктов о том, что хорошего произошло с вами (или вы сделали сами) за последнюю неделю.

Запишите это.

Да-да. Прямо сейчас. Займет всего одну-две минуты.

Записали?

Поблагодарите себя. Так и скажите: «Спасибо мне!»

Чувствуете, как меняются эмоции?

Интересно, что если вы начнете смотреть через призму «принципов Эриксона» на свои отношения в семье или на работе, то появятся открытия и озарения, уже способные улучшить вашу жизнь.

Говоря о принципах работы, стоит также упомянуть и о конфиденциальности. Диалог коуча и клиента не выходит за пределы комнаты или офиса, где они беседуют (если клиент не готов делиться чем-то и с другими людьми).

Еще одним принципом работы профессионального коуча является безоценочность. То есть полный отказ от внутренней оценки клиента. Клиент замечателен сам по себе. Его жизнь и биография – его, а не наша. Поэтому я просто не имею ни желания, ни права в чем-то его поправлять или указывать, что делать.

Работа с таким настроем, поверьте, ощущается клиентом. Это создает пространство доверия и безопасности, уважения и принятия. Именно в таких ощущениях могут рождаться самые прекрасные и сильные открытия.

«Ну, а если клиент не прав?» – спросите вы. Неужели не нужно ему показать «путь истинный»?

Нужно ли? Скорее, можно. И лучше всего, если этот путь... он покажет себе сам!

Вы даже не представляете, насколько в каждом из нас заложена глубинная мудрость, сколько душевной силы и творчества скрывается внутри. И мы, как коучи, помогаем человеку раскрыть эти свои способности.

«Нет, ну, ведь, бывает же, что клиенту нужно просто чему-то учиться, а знаний у него нет. Как поможет коуч?» – возникает, наверное, и такой вопрос.

Ну, хорошо...

История 2. Предприниматель

Последнее время Олегу не хватало вдохновения и самоорганизации на фоне кризиса. В 2015 году он зарабатывал всего по двадцать-тридцать тысяч рублей в месяц, что для Москвы... ну, сами понимаете.

В ходе нескольких коуч-сессий он нашел вдохновение вернуться в ту сферу, которую забросил, а именно в видеосъемку и фотографию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.