

Ольга Парфенова

# КАРЬЕРА КОУЧА

Простой  
и понятный  
алгоритм



Ольга Парфенова

**Карьера коуча. Простой  
и понятный алгоритм**

«Питер»

2021

УДК 316.6776.2

ББК 88.53

**Парфенова О. В.**

Карьера коуча. Простой и понятный алгоритм /  
О. В. Парфенова — «Питер», 2021

ISBN 978-5-4461-1798-7

Эта книга о том, как найти свой путь в коучинге и построить уникальную успешную карьеру коуча. Вы узнаете, как начать практиковать, как перейти от бесплатных сессий к платным, как выбрать свою специализацию. Автор раскрывает вопросы увеличения доходности коуч-сессий, поиска платежеспособных клиентов и выхода на новый уровень известности, признания и доходов. Издание основано на 22-летнем опыте автора в карьерном консультировании, 7-летнем успешном опыте коуча международной квалификации (более 1500 часов практики) и 3-летнем опыте тренера международных программ обучения коучингу. Эта книга для вас, если вы начинающий или практикующий коуч и желаете выйти на более высокий профессиональный уровень. Представленные материалы будут полезны сотрудникам и руководителям служб персонала, а также управленцам, которые сталкиваются с выбором коуча, преподавателям обучающих коучингу программ и всем интересующимся коучингом. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 316.6776.2

ББК 88.53

ISBN 978-5-4461-1798-7

© Парфенова О. В., 2021

© Питер, 2021

# Содержание

Благодарности	8
Введение	9
Глава 1	10
Глава 2	12
Глава 3	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Ольга Парфенова

## Карьера коуча. Простой и понятный алгоритм

*Посвящаю эту книгу своему мужу, который не всегда понимал, чем я занимаюсь, но всегда поддерживал меня. Без него эта книга не случилась бы.*

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Ольга Парфенова, 2020

Ольга Парфенова написала книгу, похожую на нее, – практичную, логичную и человеческую. Книгу, отлично структурированную и точно опозиционированную. Получился сплав знаний из нескольких профессий, умноженный на опыт.

С нами говорит предприниматель, карьерный консультант и коуч в одном лице. Возникает диалог практика с практиками, со взрослыми, часто состоявшимися людьми, осваивающими новую профессию – профессию коуча.

Профессия привлекает, но на пути перемен возникает зона тумана, в которую страшно ступить. Как выбрать программу обучения в океане предложений? Какие ошибки совершают коучи, поддавшись очарованию новой профессии? Как найти своих клиентов? С чего начать? И за всем этим стоит основной вопрос:

кто я

Ольга щедро делится опытом и показывает направление, где искать ответ. Эти ответы станут нитью Ариадны, помогут преодолеть туман и выстроить свой путь.

*Екатерина Тимохина,*

*супервизор (PGDE), коуч руководителей высшего звена (MSc), консультант по развитию и изменениям, предприниматель, преподаватель программы Executive coaching в бизнес-школе Сколково*

Отличный гид для всех, кто хочет развиваться и развивать других, сделав коучинг своим ремеслом. Книга изобилует простыми ясными подсказками и ссылками на полезные ресурсы. Автор хорошо демонстрирует то, к чему призывает читателей – не конкурировать, а объединяться и формировать профессиональное комьюнити.

*Алексей Улановский,*

*руководитель программ развития лидерства и карьеры Ward Howell, кандидат наук*

Книга Ольги Парфеновой читается быстро и на одном дыхании. Простая и практичная, она может стать руководством как при выборе коуча, так и при принятии решения стать коучем. Книга будет полезна всем, кто

задумывается о развитии карьеры коуча, независимо от того, вы в самом начале профессионального пути или практикуете уже много лет.

*Елена Челокиди,*

*РСС ICF, президент ICF Russia 2016–2017, коуч лидеров и команд, основатель центра развития коучей и менторов, эксклюзивный партнер программ профессора Дэвида Клаттербака в России.*

В последнее время популярность обучения коучингу стремительно набирает обороты. Одновременно с этим многие новоиспеченные коучи расстраиваются, что успешная сертификация не равна успеху в профессии. Наконец-то появилась книга, которая дает вполне четкий алгоритм действий, как перестать прятаться за формальными критериями коучинговой профессии и начать работать своей уникальной личностью, которая и является главным инструментом развития клиента и себя самого.

*Максим Белухин,*

*независимый консультант, профессор бизнес-практики и сооснователь Центра Executive-коучинга, развития и карьеры Московской школы управления Сколково. Executive coach бизнес-школы INSEAD.*

## **Благодарности**

Маршаллу Голдсмиту, Дэвиду Клаттербаку, Майлзу Дауни, Марше Рейнольдс, Беатрис Хансен, Антону де Кроону, у которых я училась и которые щедро делились со мной своими знаниями и опытом.

Моим коллегам Инне, Ане, Оксане, Маше за тепло и поддержку.

Моим детям Ане, Васе, Гоше и Вере за возможность оставаться молодой и любить жизнь каждый день.

## Введение

Дорогой читатель! Книга, которую вы держите в руках, будет полезна, если вы хотите начать карьеру коуча или уже встали на этот путь и стремитесь выйти на новый профессиональный уровень. Также эта книга пригодится сотрудникам и руководителям служб персонала, управленцам, которые сталкиваются с выбором коуча, и шире – всем, кто интересуется коучингом.

Пара слов об авторе. Мой «багаж» – 22 года в карьерном консультировании, 7 лет работы коучем, 3 года работы тренером международных программ обучения коучингу. Я вхожу в международное профессиональное сообщество коучей и веду активную общественную деятельность. Подробнее о моих карьерных переходах вы можете прочитать в главе «Мои четыре карьеры». В этой книге мне хотелось обобщить знания, которые у меня есть, и создать проект, который поможет моим коллегам – начинающим и уже имеющим опыт – эффективно развиваться и построить успешную карьеру.

Читая эту книгу, начинающий коуч получит ответы на следующие важные вопросы:

- ✓ Как начать практику?
- ✓ Как перейти от бесплатных сессий к платным?
- ✓ Как выбрать специализацию?

Практикующие коучи тоже узнают много полезного, например:

- ✓ Как увеличить стоимость коуч-сессий?
- ✓ Где искать платежеспособных клиентов?
- ✓ Как стать известным, как выйти на новый уровень признания и доходов?

Когда компании предстоит выбрать коуча для сотрудничества, вопросы обязательно возникают, и на них я тоже отвечаю:

- ✓ На что надо обращать внимание при выборе коуча?
- ✓ Как не ошибиться?
- ✓ По каким признакам определить квалификацию коуча?

Если вы о коучинге еще не знаете совсем ничего – не беда. В конце книги я привожу список источников, которые помогут изучить историю этого направления, познакомиться с различными методами и подходами.

## Глава 1

### В чем секрет популярности коучинга?

Что надо делать, чтобы всегда оставаться эффективным в этом быстро меняющемся мире? Что такое коучинг, в чем секрет его растущей популярности? Прочитав первую главу, вы получите ответы на эти и другие важные вопросы. А еще мы обсудим, какая литература поможет начинающему коучу.

Современный мир – это мир сложный, нестабильный, абсолютно непредсказуемый. Главное испытание и главный вызов, с которым приходится сталкиваться сегодняшним лидерам (да и вообще всем нам): то, что привело к успеху сегодня, совсем не обязательно приведет к успеху завтра. Эту тему хорошо раскрыл Маршалл Голдсмит в своей книге «Прыгни выше головы» (Marshall Goldsmith, «What Got You Here Won't Get You There»). Мы понимаем, что надо меняться, но не всегда понимаем как.

С точки зрения нейрофизиологии в работе мозга стагнации не бывает. Мозг или развивается, или деградирует – третьего не дано. Развивается мозг тогда, когда устанавливаются новые связи между нейронами. Это происходит, когда мы делаем что-то такое, чего раньше никогда не делали, или начинаем думать по-новому.

Если мы хотим достичь успеха в непривычных обстоятельствах, преумножить его и сохранить, есть только один путь – начать думать, а потом и действовать по-новому.

Вот как раз в этом и может помочь коучинг.

Коучинг – это пространство, свободное от советов и оценок. Весь свой опыт, все знания, всю душу коуч вкладывает в создание для конкретного человека поддерживающей безопасной среды, задавая ему вопросы, которые предлагают думать по-новому, смотреть по-новому на открывающиеся возможности.

В процессе работы создается не только безопасное, но и поддерживающее пространство. Коуч и клиент становятся партнерами – они размышляют и вместе ищут решения для возникающих задач.

Коучинг – это прежде всего работа с осознанностью. Очень часто, чтобы начать действовать, человеку не хватает понимания, чего он на самом деле хочет. Осознанность рождает ответственность – человек начинает управлять своей жизнью, отвечать за свои эмоции и поступки.

Коучинг – это работа с внутренним потенциалом. Он помогает преодолеть внутренние препятствия, определить цели и конкретные шаги для их достижения.

«Философия коучинга основана на убеждении, что любой человек может гораздо больше, чем кажется. Просто его способности скрыты, заблокированы внутренними проблемами. Скажем, страх потерпеть неудачу. Убери страх – и деятельность человека, его деловые способности сразу улучшатся. Эту задачу и выполняет коучинг, но не обучая новому, а, так сказать, расчищая внутренние завалы», – так говорит Джон Уитмор, один из основоположников применения коучинга в бизнесе и автор книги «Коучинг высокой эффективности», переведенной на 15 языков.

Результат работы с коучем – это повышение качества жизни, рост профессиональной эффективности, вывод компании на новый уровень, новые возможности и пути личного развития и развития бизнеса, найденный жизненный баланс, преодоление внутренних ограничений. Именно такие результаты отмечают тысячи людей во всем мире, которым коучинг помог

изменить жизнь к лучшему. (Глобальное исследование Международной федерации коучинга (ICF), 2016).

Сохранять эффективность в быстро меняющихся условиях помогает развитие гибких навыков (soft skills). Их иногда еще называют «надпрофессиональными навыками». Вот основные:

- ✓ Критическое мышление (способность делать выбор в море информации).
- ✓ Креативность (способность мыслить нестандартно).
- ✓ Эффективное общение (способность услышать и понять другого человека, развитие эмоционального интеллекта – EQ).

✓ Эффективное взаимодействие (способность работать в команде для достижения общих целей).

Обучение коучингу прежде всего ориентировано именно на развитие гибких навыков.

*Андрей, руководитель небольшой дистрибьюторской компании и один из ее собственников, пошел учиться коучингу из любопытства. После обучения он наладил отношения с партнером по бизнесу – они прояснили несколько болезненных вопросов, которые давно надо было обсудить. Кроме того, у Андрея улучшились отношения с женой. До обучения Андрей не придавал взаимодействию с людьми особого значения. Нет открытых конфликтов или ссор – и хорошо. После обучения общение с людьми – как в деловой сфере, так и в личной – стало более эффективным. За год, который прошел с момента «выяснения отношений» с партнером по бизнесу, удалось запустить новый проект и увеличить оборот компании втрое. Гармоничные отношения в семье стали для Андрея источником силы и уверенности.*

Если вы хотите более глубоко погрузиться в тему коучинга, рекомендую обратиться к прекрасным авторам из списка, который вы найдете в конце этой книги.

## Глава 2

### Каждый ли может стать коучем?

Попробовать развиваться в этом направлении, конечно, может любой, но для кого-то это будет легко и естественно, а для кого-то – сложно и даже порой мучительно.

Коучинг – это для вас, если:

1. Вам интересны люди, более того, вы любите людей.
2. У вас высокий уровень эмоционального интеллекта.
3. У вас позитивный взгляд на жизнь.
4. Вы считаете, что каждый человек – наилучший эксперт в своей жизни.

Разберем немного подробнее.

**Вам интересны люди, более того, вы любите людей.** Это значит, что вы легко можете общаться с разными людьми, легко находите темы для разговора даже с незнакомым человеком. Общение дает вам энергию, обогащает вас.

**У вас высокий уровень эмоционального интеллекта.** Это значит, что вы умеете понимать свои эмоции и управлять ими. Умеете слушать, понимать и поддерживать других людей, улавливать их эмоции и переживания.

**У вас позитивный взгляд на жизнь.** Вы понимаете, что у каждого бывают взлеты и падения, но целом жизнь движется вперед и вверх. Изменения неизбежно происходят, и большинство из них – к лучшему.

**Вы считаете, что каждый человек – наилучший эксперт в своей жизни.** То есть только он сам знает, как ему жить, что для него лучше. Научно доказано, что лучше всего человек делает то, что он решает делать *сам*. Именно поэтому советы со стороны не работают. Если вам нетрудно удержаться от постоянных советов и ощущения, что вы все знаете лучше всех, у вас нет – смело идите учиться коучингу.

*Антонина, директор по управлению персоналом с 25-летним стажем. Большую часть жизни она проработала в сфере автомобилестроения (а это сильнейшие, лучшие в мире системы качества и строжайшие алгоритмы действий).*

*Ушла с программы после первого модуля, осознав, что обучение коучингу идет вразрез с ее устоявшимся поведением и образом мышления, которые всегда помогали достигать успеха. Когда я спросила Антонину о причине ухода, она сказала: «Коучинг – это не мое. Ко мне люди приходят за советом. И я очень успешно даю разнообразные советы, направляю людей к правильным решениям. Вы меня учите, что советы не работают. А я считаю, что многие люди не знают, как им жить и что делать! Они не способны принимать решения сами!»*

Предлагаю вам пройти мини-тест. Попробуйте честно ответить «да» или «нет» на следующие утверждения:

1. Вам искренне интересно, что происходит с другими людьми, их мысли, мотивы, действия.
2. Вы легко находите общий язык с самыми разными людьми: попутчиком в самолете, соседом по даче, вашим руководителем, подчиненными.
3. Вы замечаете эмоции, которые испытывают другие люди.

4. Вы понимаете, какие эмоции вы испытываете сами, и можете отследить причины возникновения своих эмоций.

5. Склонны ли вы видеть во всем происходящем скорее положительные моменты и/или возможности.

6. Вы редко критикуете людей и их действия (когда понимаете, что не обладаете полной информацией о сложившихся обстоятельствах).

7. Вы не стараетесь влиять на мысли и действия других людей.

Если вы ответили положительно хотя бы на пять из семи утверждений, можно смело искать программу обучения коучингу.

## Глава 3

### Как выбрать программу обучения

«Что я получу, когда приду обучаться коучингу»? Как часто мне задают этот вопрос! Конечно, люди имеют в виду не только структуру и наполнение программы.

Это вопрос о ценности и смысле.

Проанализировав карьеры учащихся и выпускников своих групп, я объединила результаты обучения в три основных преимущества:

1. Став коуч-компетентным управленцем (или сотрудником), вы сможете стать значительно более эффективным на той позиции, на которой сейчас работаете.

Вы начнете применять методы и инструменты коучинга на рабочем месте, и ваше общение с коллегами, подчиненными и руководством станет более продуктивным. Совещания станут короче и полезнее. Отношения в команде улучшатся.

*Марина, финансовый директор крупного холдинга, после прохождения первого модуля программы обучения коучингу сказала: «Раньше я очень не любила наши заседания совета директоров. Я сидела и думала: ну вот, опять. Ну что они могут сказать, они же ничего не понимают в финансах? Но как только я «выключила» эти мысли и попробовала отработать активное слушание, которое мы тренировали на первом модуле... Оказывается, у нас в совете директоров такие интересные люди, они рассказывают такие интересные вещи!»*

## **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.