

1001

ЕЛЕНА ПРОХОРОВА

ВОПРОС КОУЧИНГА



Елена Прохорова

1001 вопрос коучинга

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43650917

ISBN 9785005027702

Аннотация

«1001 вопрос коучинга» – самый полный на сегодняшний день сборник трансформационных вопросов, которые могут быть использованы как для самокоучинга, так и в работе с клиентами. Книга подойдет начинающим и опытным коучам, а так же всем, кто идет по пути саморазвития и личностного роста.

Содержание

Введение	5
4 главных вопроса коучинга	7
Вопросы от Тони Роббинса	9
Утренние вопросы	9
5 вопросов для решения любой проблемы	11
Декартовы вопросы	12
1001 эффективный коучинговый вопрос	14
Конец ознакомительного фрагмента.	31

1001 вопрос коучинга

Елена Прохорова

© Елена Прохорова, 2022

ISBN 978-5-0050-2770-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Коучинг... Волшебное взаимодействие двух людей, в процессе которого клиент при поддержке коуча раскрывает свой потенциал, находит пути решения задачи, заглядывает вглубь себя и достигает желаемых целей наиболее эффективным, экологичным и быстрым способом.

Именно коучинг собрал максимум полезного из самых разных направлений психологии и психотерапии, начиная от НЛП и заканчивая транзактным анализом.

Первое, что приходит на ум, когда мы говорим о коучинге, – эффективные вопросы. Коучинг – это искусство задавать правильные вопросы, стимулирующие воображение и мышление клиента, дающие возможность для свободного размышления и поиска вариантов.

Вся эта книга посвящена трансформационным вопросам. Варианты, которые я смогла найти, придумать, применить на практике – собраны здесь.

Я намеренно не разделяла вопросы на категории. Это сделано, чтобы не ограничивать вас. Каждый профессиональный или начинающий коуч, который провел хотя бы несколь-

ко сессий, знает, что коучинговое взаимодействие имеет структуру, но самое важное – глубокий контакт с клиентом. Все остальное происходит стихийно и часто спонтанно. Все внимание коуча направлено на клиента. За интересом клиента мы и следуем. Искусство поиска подходящего вопроса приходит с опытом.

Все вопросы написаны в форме обращения коуча к клиенту, кроме вопросов от Тони Роббинса. Конечно, каждый из вопросов можно и нужно адресовать и себе при самокоучинге.

Я надеюсь, эта книга поможет как коучам, так и людям, которые пока только начали интересоваться темой саморазвития, найти интересные вопросы для размышления, узнать что-то новое о себе и достичь результата.

4 главных вопроса коучинга

Начнем с базы. Существует четыре основных вопроса, которые вы услышите на любой коуч-сессии.

1. Чего вы хотите?

С этого начинается коучинг – с запроса клиента. Однако очень важно найти истинное желание и цель. Прояснение может занять много времени.

2. Зачем вам это?

Клиент должен понимать, для чего ему то, чего он хочет. Его ли это желание или навязанное.

3. Как вы поймете, что достигли этого?

Кажется, что вопрос довольно легкий, но это обманчивое ощущение. Необходимо четко видеть конечный результат, к которому стремится человек.

4. Каким будет ваш первый шаг? Какие шаги вы сделаете, чтобы достичь этого?

Многие люди не достигают своих целей из-за того, что останавливаются на формулировании желания, но не создают план и не делают шагов для его реализации. Именно этот вопрос заставит сделать то самое небольшое изменение, движение, которое запустит весь процесс.

Вопросы от Тони Роббинса

Утренние вопросы

Тони Роббинс, самый известный в мире коуч, разработал подборку утренних вопросов, которые можно задавать себе ежедневно. Они дают прилив энергии, меняют фокус внимания и возвращают человека в состояние «здесь и сейчас».

Эти вопросы, в отличие от остальных вопросов в этой книге, имеет смысл задавать себе последовательно, как написано у Тони.

5. Что в моей жизни сейчас делает меня счастливым?
6. Что в этом делает меня счастливым?
7. Какие ощущения это у меня вызывает?
8. Что в жизни заставляет меня испытывать энтузиазм?
9. Что в этом заставляет меня испытывать энтузиазм?
10. Какие ощущения это у меня вызывает?

11. Чем в своей жизни я сейчас горжусь?
12. Что в этом заставляет меня гордиться?
13. Какие ощущения это у меня вызывает?
14. За что в своей жизни я сейчас благодарен?
15. Что в этом заставляет меня чувствовать благодарность?
16. Какие ощущения это у меня вызывает?
17. Что прямо сейчас в моей жизни больше всего доставляет мне удовольствие?
18. Что в этом доставляет мне удовольствие?

5 вопросов для решения любой проблемы

В коучинге проблему принято переводить в задачу, уходя от негативного мышления. Но в заголовке я оставила терминологию Тони Роббинса.

19. Что в этом есть замечательного?

20. Что ещё не безупречно?

21. Что я готов сделать, чтобы всё было, как я хочу?

22. Что бы я не стал больше делать, чтобы все было как я хочу?

23. Как сделать всё необходимое, чтобы решить задачу, получив от этого удовольствие?

Декартовы вопросы

Декартовы вопросы – отличная коучинговая техника, которая помогает взглянуть на задачу по-новому, снять блоки в мыслительном процессе, расширить картину мира, убрать или ослабить негативные убеждения.

Всего существует 4 декартовых вопроса, которые необходимо задавать последовательно. Еще эта техника называется «Квадрат принятия решений Рене Декарта».

24. Что произойдет, если вы сделаете это?

Обычный вопрос-размышление, смотрим на конечный результат, получаем ресурс и мотивацию.

25. Что НЕ произойдет, если вы сделаете это?

Рассматриваем вторичные выгоды того положения, где находимся сейчас. Возможно, что-то мы потеряем, достигнув результата. Что? Значимо ли это настолько, что мы саботируем достижение цели?

26. Что произойдет, если вы НЕ сделаете это?

Мотивация «от». Этот вопрос заставляет задуматься и ярко увидеть, что будет, если мы не будем менять ситуацию.

27. Что НЕ произойдет, если вы НЕ сделаете это?

Ставим в тупик левое логическое полушарие мозга. Обход сознательной части, попытка расширить картину мира, увидеть разные варианты и начать мыслить по-новому об уже известных вещах.

1001 эффективный коучинговый вопрос

Ниже приведен самый большой из существующих на сегодняшний день список трансформационных вопросов. Я собирала их повсюду в течении всей своей практики, работы с клиентами, профессионального обучения и изучения коучинга. Что-то взято из книг, статей, услышано на коуч-сессиях и семинарах. Другие придуманы лично мной, отработаны и применены к моим клиентам или мне самой.

Я уже говорила, что не разделяла вопросы по категориям и темам, чтобы у вас было больше свободы и фантазии в их применении.

28. Могу я задать вам несколько вопросов?

29. Что вы чувствуете, когда я спрашиваю вас об этом?

30. Какие ваши цели и желания конфликтуют между собой?

31. Какова самая мудрая мысль, которую вы когда-либо слышали?

32. Что прекрасного было в вашей жизни на этой неделе?

33. Как вы росли и развивались на этой неделе?

34. Чего вы достигли на этой неделе?

35. В чем вы преуспели на этой неделе?

36. Кому вы принесли пользу?

37. Что вы изучили?

38. Кто (еще) получил от этого выгоду?

39. За что вы испытывали благодарность?

40. Кому вы были благодарны и признательны?

41. Это та тема, с которой вы хотели бы провести коучинг, или вы просто делитесь?

42. В какой области жизни вы бы хотели испытывать счастье?

43. Вы используете это, чтобы расти или изводить себя?

44. Эта история придает вам сил и возможностей или разочаровывает и угнетает вас?

45. Как вы можете изменить эту ситуацию и получить лучшие результаты в следующий раз?

46. По шкале от 1 до 10, насколько искренними вы были в этой ситуации с другими людьми?

47. Оцените уровень владения этим навыком по шкале от 1 до 10?

48. Вы не возражаете, если я предложу вам свое наблюдение/мнение?

49. В этом состоит проблема (задача) или решение?

50. Как бы вы хотели это видеть?

51. Что вам мешает?

52. Что вас останавливает?

53. Что тормозит процесс?

54. Что это для вас значит?

55. Вы концентрируетесь на том, что неправильно, или на том, что правильно?

56. Это правда или вымысел?

57. Насколько это реально?

58. Как вы можете это выяснить?

59. Что еще?

60. Вы хотите этого ради собственной пользы или вы пытаетесь чего-то избежать?

61. Это дает вам энергию или истощает ваши силы?

62. Какое решение здесь принесет самый лучший результат?

63. Это ограничение или возможность?

64. Какое преимущество есть у этой задачи?

65. Кому (еще) это причинило вред?

66. Что говорит вам об этом ваша интуиция?

67. Что вам подсказывают ваши глубинные внутренние ощущения?

68. Решали ли вы в прошлом задачи, подобные этой?

69. Приведите пример?

70. Вспомните 5 ситуаций, когда вы достигали успеха?

71. Какие у вас имеются правила и установки, которые препятствуют движению вперед?

72. Как долго вы уже думаете об этом?

73. Как долго вы уже хотите этого?

74. Вы когда-нибудь в прошлом переживали нечто подобное?

75. Если вы измените свои убеждения насчет этого, что станет возможным?

76. Это решение или несбыточная мечта?

77. Какие ваши базовые ценности выражаются в этой цели?

78. Эта цель манит вас вперед, или вы сражаетесь за ее достижение?

79. Этот выбор направляет вас вперед или засасывает обратно?

80. Кто сделал этот выбор?

81. Чья эта цель?

82. Чьи это слова?

83. Какой первый шаг вам нужно предпринять, чтобы достичь своей цели?

84. Что самое худшее может случиться, и как вы с этим справитесь?

85. Какая обратная сторона вашей мечты?

86. Что вас удерживает от действий?

87. Если бы вы преуспели, кому бы это не понравилось?

88. Что бы вы хотели исключить из своей жизни, чтобы освободить место для ваших целей?

89. Как бы изменилась ваша жизнь, если бы вы изменили это прямо сейчас?

90. Какой самый находчивый выбор здесь имеется?

91. Каким образом вы можете улучшить эту ситуацию, чтобы то, что вы сделали, закрепилось на длительное время?

92. Каким образом вы можете решить эту задачу, чтобы больше никогда к ней не возвращаться?

93. Ваши действия основаны на вере/желании или на страхе?

94. Если бы вы вовсе не боялись, что вы могли бы сделать?

95. Вы остаетесь верными самому себе или пытаетесь услужить другим?

96. Вы притворяетесь, что не знаете?

97. Как бы вы могли изменить свою риторику, чтобы в выигрыше остались все заинтересованные стороны?

98. Что могло бы настолько изменить ситуацию, чтобы все вокруг поменялось в лучшую сторону?

99. Если вы беретесь за дело с мужеством и смелостью, как это может изменить вашу жизнь?

100. Вы привыкли все откладывать на потом, или есть причина для задержки?

101. Какие у вас эмоциональные затраты по сравнению с финансовыми?

102. Какой шаг вы могли бы предпринять прямо сейчас, чтобы создать наилучшие изменения?

103. Как вы можете полностью удовлетворить свои потребности?

104. Если бы ваша жизнь была ориентирована исключительно на ваши ценности, на что бы она была похожа?

105. Как бы вы могли описать разницу между понятиями «нужно» и «важно»?

106. Если вы добьетесь этой цели, она принесет вам продолжительное удовлетворение или временное удовольствие?

107. Задумывались ли вы о последствиях, которые вас ждут, когда вы получите то, что хотите?

108. Какой урок вы можете вынести из этой задачи, чтобы не повторить ее снова?

109. Как вы можете создать больше ценности с меньшими усилиями?

110. Что вы готовы сделать, чтобы улучшить эту ситуацию?

111. Что вы готовы прекратить делать, чтобы улучшить эту ситуацию?

112. Как вы можете наслаждаться процессом решения этой задачи?

113. Вы не возражаете, если я задам очень личный вопрос?

114. Что вы готовы сделать прямо сейчас?

115. Вам нужно работать усерднее или делегировать свои полномочия?

116. Если бы в этой слабости была также и сила, в чем бы она заключалась?

117. Какие преимущества вы можете извлечь из этой ситуации?

118. Вы приняли решение действовать, или вы просто надеетесь, что все образуется само собой?

119. Что вы чувствуете?

120. Вы злитесь или испытываете боль?

121. Кто вам может с этим помочь?

122. Есть ли в вашем окружении тот, кто полностью и безоговорочно вас поддержит?

123. Что вам необходимо, чтобы преуспеть в этом?

124. Какой вам нужен план, чтобы достигать новых высот?

125. Каким будет ваше влияние 100 лет спустя?

126. Кем вам нужно стать, чтобы преуспеть в этом?

127. Каким вы должны стать, чтобы достичь своей цели?

128. Какую вы несете за это ответственность?

129. Вместо того чтобы выбирать «первый» или «второй» вариант, как бы вы могли использовать их вместе?

130. Назовите 5 и больше вариантов решения этой задачи?

131. Вы подходите к этому из своей головы или сердца?

132. Это ваше предположение, или вы все тщательно проверили и в этом уверены?

133. Это лучший результат, который вы можете вообразить, или есть нечто еще более значительное?

134. У вас есть детальная стратегия, которая позволит вам достичь желаемого результата?

135. Как вы трансформируете свою жизнь с этими новыми

знаниями?

136. Что это достижение значит для вас?

137. Для чего это важно?

138. Чему вы научились по ходу дела?

139. Кто еще получил выгоду и извлек пользу?

140. Что дальше?

141. Как вы изменили мир для будущих поколений?

142. Если бы я дал (а) вам дополнительный час в сутках, что бы вы с ним делали?

143. Что бы вы делали, если бы имели безграничные ресурсы?

144. За что именно вы так цепко держитесь?

145. Что вы сделаете в первую очередь?

146. Что тянет вас назад?

147. Как много энергии вы готовы вложить в это?

148. Какое бы вы могли придумать идеальное решение?

149. Что вы пытаетесь доказать себе?

150. Если бы я был (а) в вашей шкуре и попросил (а) бы у вас совета, что бы вы посоветовали мне в первую очередь?

151. Что бы вы попробовали прямо сейчас, если бы знали, что не можете потерпеть неудачу?

152. Просто потому что это случилось в прошлом, почему это должно случиться снова?

153. Что вы делаете такого, что приносит вам радость и восторг?

154. Если бы ваши деньги могли говорить, что бы они вам сказали?

155. Какое переживание вы хотите воплотить в жизнь?

156. Насколько это решение соответствует вашим представлениям о самом себе?

157. Когда вы начнете?

158. Какие маленькие шаги вы можете совершить, чтобы подобраться ближе к своей мечте?

159. Чего вы ждете?

160. Как вы думаете, в чем мораль в этой истории?

161. Что из того, что вы только что сказали может быть всего лишь вашим допущением или предположением?

162. Какие позитивные моменты есть в этой негативной ситуации?

163. Какую историю вы чаще всего рассказываете самому себе?

164. Ну и что?

165. И...?

166. Если бы вы знали ответ, каким бы он был?

167. Возможно, есть какой-то вопрос, который я сегодня не задал (а), а вы бы хотели его услышать?

168. По шкале от 1 до 10 насколько вы довольны тем, что имеете в своей жизни?

169. Какие есть наилучшие способы сделать так, чтобы на предыдущий вопрос вы ответили «10»?

170. Если бы можно было всю жизнь работать только над одним делом, то что бы это было?

171. В тот момент, когда все ваши текущие цели станут достигнуты, что вы будете делать дальше?

172. Почему вам так нужно идти туда, куда вы идете?

173. Если бы вы получили столько денег, что вам бы не пришлось больше работать, чем бы вы занялись?

174. Ради чего вы были бы готовы двигаться дальше?

175. Если бы было можно изменить в себе только одну вещь, то что бы это было?

176. Какое качество личности вы хотите добавить себе?

177. Как если бы был способ прожить свою жизнь, сделав

все, что вы хотите, что это был бы за способ?

178. За что в этой жизни вы более всего благодарны?

179. Что может помочь вам усилить свою решимость идти к мечте?

180. Что вы делаете иначе, чем другие люди?

181. Как выглядит ваше счастье?

182. И что вы об этом думаете?

183. Что помогло бы вам наилучшим образом развить свою творческую сторону?

184. По шкале от 1 до 10 насколько вы сейчас ощущаете намерение достигать поставленных целей?

185. Как если бы сейчас было возможно сделать один, даже самый маленький, шаг к вашей мечте, каким бы он был?

186. Какие сферы вашей жизни в данный момент являются приоритетными?

187. Почему вам важно именно так распределить приори-

теты?

188. Достигнув какого-то результата, как вы поймете, что это тот самый результат, которого вы хотели?

189. По шкале от 1 до 10 насколько ясно вы представляете, чего хотите от жизни?

190. Представьте, что перед вами маленький ребенок, и вам нужно дать ему один совет о том, как лучше прожить жизнь. Что это был бы за совет?

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.