



Helping People  
Change: Coaching  
with Compassion  
for Lifelong  
Learning and  
Growth

Richard Boyatzis,  
Melvin L. Smith,  
Ellen Van Oosten

# Как помочь людям измениться

Коучинг сопереживания  
для безграничного роста и развития

Ричард Бояцис, Мелвин Смит, Эллен Ван Остен

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

## Smart Reading

**Как помочь людям измениться.  
Коучинг сопереживания для  
безграничного роста и развития.  
Ричард Бояцис, Мелвин Смит,  
Эллен Ван Остен. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

## Smart Reading

Как помочь людям измениться. Коучинг сопереживания для безграничного роста и развития. Ричард Бояцис, Мелвин Смит, Эллен Ван Остен. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Как помочь людям измениться. Коучинг сопереживания для безграничного роста и развития» Ричарда Бояциса, Мелвина Смита и Эллен Ван Остен. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Коучинг – это и полезно, и модно, и выгодно. Опрос Gallup показал, что работники, пользующиеся услугами коуча, приносят своим компаниям рост прибыли на 14–29 %. Но коучинг коучингу рознь. Какую помощь мы в самом деле считаем ценной? Какой совет действительно оказывается кстати? Знание того, что нам нужно, уже есть в нас, уверены профессор Бояцис и его коллеги – сертифицированные коучи, посвятившие психологии развития не один десяток лет. Найти и воплотить это знание помогает коучинг сопереживания, и он не сводится к готовым решениям. Как же это работает? В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

## Содержание

Люди, которые помогают меняться	6
Пять озарений на пути перемен	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Как помочь людям измениться. Коучинг сопереживания для безграничного роста и развития. Ричард Бояцис, Мелвин Смит, Эллен Ван Остен. Саммари**

**Оригинальное название:**

Helping People Change: Coaching with Compassion for Lifelong Learning and Growth

**Авторы:**

Richard Boyatzis, Melvin L. Smith, Ellen Van Oosten

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Люди, которые помогают меняться

Что такое коучинг? Нет человека, тем более из мира бизнеса, который бы не знал о нем. Суть коучинга проста. Один человек нуждается в поддержке. Другой помогает ему в этом. Десять слов, но так много нюансов!

Коучинг – многомиллионный бизнес, но далеко не всегда он результативен...

Коучи дают прекрасные, точные советы, но клиенты не следуют им...

Почему же?

Есть две формы коучинга:

► Клиент не знает, как решить конкретную задачу, справиться с внешним вызовом. Коуч предлагает ему способ действия. Это коучинг формальных требований.

► Коуч помогает клиенту ощутить свое идеальное «я», представить желаемое будущее. Это коучинг сопереживания.

Именно коучингу сопереживания посвящена книга. Она про коучинг в широком смысле. **Не только бизнес-тренеры, но и родители, учителя, спортивные тренеры, священники, врачи могут быть коучами.** Мы все можем быть друг другу поддержкой, и этот шанс не надо упускать. Однако важно помогать правильно.

Эта книга полезна и тем, кто желает помочь, и тем, кто нуждается в помощи. Она о том, что значит меняться.

И вот ее ключевая мысль: **изменения всегда идут изнутри. Хороший коуч дает не рыбу, а удочку. Он не советует, а вдохновляет.**

Дальнейший рассказ поведем с точки зрения клиента, которого направляет именно такой коуч.

Каждая особенность коучинга сопереживания сопровождается в этой книге упражнениями. Некоторые из них требуют обсуждения в группе (ниже мы поясним эту особенность).

Первое упражнение – о людях, которые, желая того или нет, стали нашими коучами.

**Упражнение. Какие люди вдохновили вас на важные дела?** Воспоминания об этом удобно записать в таблицу.

Этап жизни	Имя человека, ставшего коучем	Ваши заметки
С раннего детства до отрочества (0–14 лет)		Слова или поступки, изменившие вас
Юность (15–18 лет)		Ваши чувства по этому поводу
Колледж, университет, армия (19–24 года)		Обстоятельства, в которых это произошло
Или ваша собственная периодизация		Урок, который вы извлекли...

Вы заметите сходства и различия в том, как именно разные люди влияли на вас, как вы откликались на их действия. Отметьте эти закономерности. Как они сказались на развитии ваших лучших черт?

## Пять озарений на пути перемен

*Любые перемены в нашей жизни проходят несколько этапов. Они составляют модель преднамеренных изменений.* Коучи, которые желают своим клиентам позитивных и, главное, долговременных изменений, действуют по этой модели.

Наступление каждого этапа обычно переживается как озарение, открытие, прыжок в иное духовное состояние.

### Озарение первое. Формулируем идеальное «я»

*Кем вы хотите быть на самом деле? Каков вы настоящий?* Непростые вопросы, но именно с них все начинается. Ответы составят ваше личное видение. Задача коуча – помочь вам найти эти смыслы. Не нужно создавать новую философскую систему. *Просто подумайте о том, что вас по-настоящему вдохновляет и радует. Это и есть идеальное «я».*

*90 % людей не находят времени, чтобы честно ответить на такие вопросы.*

Видение – больше, чем цель. Цель требует конкретных действий, видение же отражает то, каковы мы есть.

*Достижение цели не всегда требует богатого воображения, для воплощения видения оно необходимо.* Авторы этой книги всегда задают своим клиентам вопрос: «Какой вы видите свою идеальную жизнь спустя 10–15 лет?»

Придерживайтесь своего видения, но не принимайте его за окончательную версию реальности. Жизнь состоит из перемен: смены работы, рождения детей, переезда в другой город. *Возможно, через некоторое время вы захотите пересмотреть свое видение, и это нормально.*

### Упражнения

1. *Запишите все, что хотели бы сделать, совершить, испытать, воплотить в своей жизни, – не меньше 30 пунктов (эти пункты удобно записывать на разных стикерах, наклеивая их на доску). Не сдерживайте воображение! Потом сгруппируйте пункты по темам: семья, карьера, развлечения и т. д. Перед вами карта вашей идеальной жизни.*

2. *Запишите не меньше 20 ценностей, которые считаете самыми важными: интеллект, красота, воображение, богатство, креативность... Из получившегося списка выберите 10 самых важных ценностей. Из этих 10 – пять наиважнейших, безусловных. Расположите их по мере значимости.*

3. *Вы только что выиграли миллиард в лотерею. Какой теперь будет ваша жизнь?*

4. *Подумайте, что останется после вас.*

5. *Придумайте фразу (не более шести слов), которая будет вдохновлять вас каждый день.*

## **Озарение второе. Знакомимся с реальным «я»**

Вы сегодняшний не похожи на себя идеального, и это нормально. *Однако некоторые точки пересечения реального и идеального «я» уже можно найти. Это ваши сильные стороны.* Коуч поможет их выявить.

Лишь после этого коуч вместе с вами переходит к тем сферам жизни, где совпадений пока не случилось.

*Реальное «я» – это не только то, что мы думаем о себе прямо сейчас, но и то, что думают о нас другие. Интересоваться реальной оценкой нашей личности другими людьми важно, даже если она кажется нелicenseприятной.*

## **Озарение третье. Составляем учебный план**

*Как ваши сильные стороны помогут справиться с тем, что вас пока не устраивает в жизни?* Речь не о том, что вы должны стать результативнее. Не о том, что пора разобраться со слабыми сторонами. Мыслите из плюса, а не из минуса. Думайте о переменах, которых в самом деле хотите. *Коуч помогает составить план действий по изменению поведения.*

## **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.