



Smart Reading

Smart Reading is powered by



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

Как помочь людям измениться.

**Коучинг сопереживания
для безграничного роста и
развития. Ричард Бояцис,
Мелвин Смит, Эллен
Ван Остен. Саммари
Серия «Smart Reading. Ценные
идеи из лучших книг. Саммари»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70109902

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

Аннотация

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 A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Люди, которые помогают меняться	6
Пять озарений на пути перемен	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**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

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. Одна-

ко 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 вообра-

жения, 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 нелицеприятной.

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 разобрататься 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.