



НОВЫЙ КОД КОУЧИНГА

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ
И ДРУГИМ СТАВИТЬ
И ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ

ИЦХАК

ПИНТ  СЕВИЧ

Система преобразования жизни

Ицхак Пинтосевич

**Новый код коучинга. Как
помочь себе и другим
ставить и достигать цели**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.92
ББК 88.52

Пинтосевич И.

Новый код коучинга. Как помочь себе и другим ставить и достигать цели / И. Пинтосевич — «Эксмо», 2022 — (Система преобразования жизни)

ISBN 978-5-04-199322-1

Новая книга Ицхака Пинтосевича, коуча № 1 на русскоязычном пространстве! «Новый Код Коучинга» предлагает лучшие, актуальные и проверенные временем инструменты для оказания помощи себе и другим на пути к достижению успеха. Гештальт-терапия, НЛП, системы Стивена Кови, Тони Робинса и другие системы прикладной психологии — готовая программа действий для тех, кто стремится к успеху и тех, кто ведет к успеху других. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-199322-1

© Пинтосевич И., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

Вступление	6
Что такое Коучинг?	10
История коучинга	11
Мое определение коучинга	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ицхак Пинтосевич
Новый код коучинга
Как помочь себе и другим
ставить и достигать цели

© Мурышкин Г. В., иллюстрации, 2024

© Бортник В. О., иллюстрации, 2024

© Пинтосевич И., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *



Вступление

Система Новый Код Коучинга – это современная и практичная интерпретация лучших идей гештальт-терапии, НЛП, системы Стивена Кови и Тони Роббинса. Многие хорошие из других систем прикладной психологии есть здесь.

Я старался сделать книгу максимально практичной. Каждую тему можно сразу применять в жизни. Вначале в самокоучинге и потом с другими людьми.

Дополнительные вопросы мне можно задать в телеграмм-канале «Ицхак Пинтосевич» по адресу https://t.me/isaac_pintosevich.



Некоторые родители для своих детей – коучи, которые помогают достигать цели и развиваться. Некоторые – «злые волшебники», которые обессиливают ребенка, обрезают ему кры-

ля и отпускают в жизнь с полным комплектом комплексов и травм. Ребенок выбирает для себя роли и сценарий своей жизни. Он не осознает, что его выборы и решения, принятые в детстве, закрепляются в мышлении на всю жизнь.

Плодами детских установок станут его здоровье, благополучие, семья и карьера.

Большинство людей всю жизнь живут на «заднем приводе». Их жизнь – продукт прошлого. Очень небольшой процент людей живет самостоятельно. Их жизнью управляют цели и дисциплина. К сожалению, родителей не обучают воспитанию детей. Они не сдают экзамен перед зачатием ребенка. Воспитать ребенка можно только один раз. Дальше он всю жизнь будет перевоспитывать себя сам.

Сегодня твоя жизнь и развитие зависят от того,
с какими людьми ты встречаешься и как они влияют на тебя.

Когда я был ребенком, отец научил меня очень важному навыку: изучать, исследовать, стараться найти истину. Родители обучают своих детей тому, что знают сами. Полезному и не очень. Обучают осознанно или на своем примере. Иногда то, что они говорят, противоречит тому, что они делают. Вся жизнь человека построена на фундаменте, который был заложен в прошлом. Я называю это «жизнь на заднем приводе». Все, что у тебя есть сегодня, – это то, что тебе в прошлом дали люди, которые окружали и влияли на тебя.

Сегодня твоя жизнь и развитие зависят от того, с какими людьми ты встречаешься и как они влияют на тебя. С кем поведешься – от того и наберешься. Сейчас БОГ свел нас на страницах этой книги. Я очень хочу передать тебе «инструменты» СОЗДАТЕЛЯ ИГРЫ.

Главный навык, которому научил меня мой отец, – учиться. Его я усвоил в детстве и продолжаю выстраивать свою жизнь, используя этот навык. Все «инструменты» обучения я собрал в программу #мастеробучения.

Я верю, что жизнь – это большая компьютерная игра.
Только тот, кто знает правила, может в ней выиграть.

Сейчас я подумал, что надо оформить их в книгу. Инструменты по созданию «нового себя» я собираю из всех возможных источников. Самыми ценными, которые помогли лично мне, я делюсь в статьях и книгах, в тренингах и в соцсетях. Система, которой я хочу поделиться в этой книге, называется Новый Код Коучинга. В ней есть «новые знания» + коуч (катализатор изменений) + клиент (который хочет улучшить свою жизнь = НОВАЯ ИГРА. Да, тебе не показалось. Я верю, что жизнь) – это большая компьютерная игра. Только тот, кто знает правила, может в ней выиграть.

БАЗОВЫЕ ИДЕИ НКК:

1) Реальность – миг между прошлым и будущим. Она идентична на 100 % для всех наблюдателей.

Все остальное – размышления о реальности и «субъективная нереальность».

2) От субъективной реальности (идей о жизни, правил и установок) зависят решения. От решений зависит вся жизнь.

3) Коучинг – это разговор, как клиент воспринимает себя сейчас. Разговор о том, как клиент хочет воспринимать себя и жизнь в будущем. Новые мысли о том, как идеи о будущем сделать реальностью.

Моя миссия: помочь как можно большему количеству людей стать счастливыми.

Это главный выигрыш в жизни. Чем больше счастья у тебя было за жизнь, тем успешнее ты завершил уровень игры на планете Земля.

Достижение целей – это прямой путь к счастью.

АНЕКДОТ:

Турист приехал в одну далекую деревню в горах. Во время экскурсии его привели на кладбище. На могилах было написано:

Александр – жил 78 дней.

Ольга – жила 57 дней.

София – жила 179 дней.

Он спросил: «Почему люди так мало живут у вас?» Ему ответили: «У нас пишут только те дни, когда человек был счастлив». Он задумался и сказал: «Про меня можно написать “родился мертвым”».

Как создавать свою жизнь проактивно, целеустремленно и в итоге прийти к состоянию счастья? Именно этому я обучаю коучей – специалистов в постановке и достижении целей. **Достижение целей – это прямой путь к счастью.** Представь, какая это «магия»: человек мечтает о чем-то, приходит к коучу и с его помощью РЕАЛИЗОВЫВАЕТ свою мечту. В момент достижения цели люди чувствуют себя счастливыми.

Каждый коуч поможет 1000 человек стать счастливыми. Я обучу 100 000 коучей. Это значит, что 100 миллионов человек станут счастливее. Такая идея очень меня мотивирует, и я приложу максимум усилий, чтобы ты стал коучем и помог 1000 людям (минимум) достичь их **ХОРОШИХ И ДОБРЫХ ЦЕЛЕЙ**.

Задавать вопросы и искать лучшие ответы.

Это главный секрет успешных людей.

Обычно, каждая достигнутая цель делает счастливыми еще минимум 10 человек. Без этого цель, скорее всего, не будет достигнута. Получается, что 100 миллионов человек x 10 человек из окружения = 1 миллиард человек. Это цифра дает мне **БЕЗГРАНИЧНУЮ СИЛУ И ВОЗМОЖНОСТИ**.

Еще один **НАВЫК**, которому я научился в детстве: **задавать вопросы и искать лучшие ответы. Это главный секрет успешных людей.**

Например:

Как я могу стать коучем? – поможет стать коучем.

Вопросы: сколько уже коучей развелось? себе помочь они могут? работать, наверное, не хотят? – это бессмысленные и бесполезные вопросы.

Когда я задавал ему какой-то вопрос, отец говорил: «Давай посмотрим вначале в энциклопедии?» Этот навык помогает максимально точно исследовать различные аспекты реальности. Человек живет в мире своих историй, убеждений и субъективного опыта. Все решения принимаются в зависимости от того, во что человек верит. Коучинг помогает с помощью специальной технологии создавать новые сериалы и игры: интересные, яркие, результативные и продуктивные.

Приглашаю тебя в мир коучинга.

Что там за горизонтом? что мы хотим от жизни? – давай начнем с фундаментального вопроса.

Начнем движение по первому из четырех векторов Нового Кода Коучинга – **Диагностика**.

На этом этапе нам необходимо точно понять, где мы находимся, уточнить слова и формулировки, разделить истории, фантазии и реальные факты.

Что такое Коучинг?

Ты увидишь сейчас разные описания этой профессии. А потом я предложу тебе свое. Оно очень короткое: всего одно предложение.

История коучинга

Исчерпывающее представление об истории коучинга мы находим в статье из Википедии – свободной энциклопедии:

Коучинг (coaching с англ. – «тренировка») – метод обучения, в процессе которого человек, называющийся «коуч», помогает обучающемуся достигать жизненные или профессиональные цели. **В отличие от менторства, коучинг сфокусирован на достижении четко определенных целей вместо общего развития.**

Коуч – тренер в англоязычных странах. Термин пришел в русский язык из английского, а в английском произошел от названия грузового транспортного средства.

Первое использование слова «coach» для обозначения инструктора зафиксировано в Оксфордском университете около 1830 года. «Коучем» на сленге стали называть человека, помогающего студенту готовиться к экзамену.

Слово «коучинг» получило значение «переносить людей с их места нахождения туда, где они хотят быть».

В отличие от менторства, коучинг сфокусирован на достижении четко определенных целей вместо общего развития.

В спорте использование данного слова впервые зафиксировано в 1861 году.

На развитие коучинга влияли многие области знания, включая педагогику, психологию (в том числе спортивную, клиническую, социальную и промышленную), теории лидерства и другие. С середины 1990-х годов коучинг оформился в отдельную дисциплину, появились профессиональные ассоциации, например, Ассоциация коучинга, Международная федерация коучей, Европейский совет коучинга и менторства, которые участвовали в разработке стандартов обучения. Изначально коучинг развивался благодаря исследованиям в области спортивной психологии: важными для становления этого направления были работы спортивного коуча Тимоти Голви, создавшего собственный гуманистический принцип и целую школу коучинга. Она повлияла на многих коучей Великобритании и на его ученика Джона Уитмора.

Книгу Голви «The Inner Game of Tennis» часто называют первой крупной публикацией, в которой произошел переход от спортивного коучинга к лайф-коучингу, развитому в отдельную дисциплину Вернером Эрхардом, Лорой Уитуорт, Джоном Уитмором и Томасом Леонардом. Дженет Харви, президент Международной федерации коучей, считает, что развитие коучинга началось в 1970-х годах с Движения за развитие человеческого потенциала и тренинговой компании Эрхарда. Томас Леонард, основавший объединения Coach U, Международную федерацию коучей и Международную ассоциацию коучинга, работал у Эрхарда в 1980-х годах. Он был первым успешным популяризатором коучинга.

Многие коучинговые организации имеют стандарты поведения и «кодексы чести», следование которым они считают необходимым для защиты интересов клиентов.

Еще несколько определений, что такое коучинг, гуляет по интернету.

Многие коучинговые организации имеют стандарты поведения и «кодексы чести», следование которым они считают необходимым для защиты интересов клиентов.

При анализе существующих публикаций наиболее часто повторяются следующие слова:

- ◇ технология;
- ◇ философия;
- ◇ недирективный подход;
- ◇ недирективная техника;
- ◇ системное сопровождение в процессе достижения цели;
- ◇ специфическая, особая форма рационального прояснения ситуации;
- ◇ работа с будущим;
- ◇ технология повышения эффективности;
- ◇ мировоззренческий подход;
- ◇ особый метод консультирования;
- ◇ раскрытие потенциала;
- ◇ процесс психологического сопровождения при достижении целей;
- ◇ система мотивации;
- ◇ позитивизация мышления;
- ◇ новый способ мышления.

Согласно формулировке Тимоти Голви:

«Коучинг – это раскрытие потенциала человека с целью максимального повышения его эффективности. *Коучинг – это искусство, которому нужно учиться прежде всего на опыте. С точки зрения Внутренней игры коучинг можно определить как содействие мобильности. Это искусство создания – с помощью беседы и поведения – среды, которая облегчает движение человека к желаемым целям так, чтобы оно приносило удовлетворение. Здесь необходим один важный ингредиент, которому нельзя научить: забота не только о внешних результатах, но и о человеке, с которым работает коуч-консультант».*

Коучинг – это осознанное содействие другому человеку в раскрытии потенциала с целью максимального повышения его эффективности и творческого преобразования его личного опыта на пути к желаемой им цели в атмосфере заботы и удовлетворения.

С точки зрения стандартов Международной Федерации Коучинга (ICF) коучинг определяется следующим образом: «...процесс партнерства, стимулирующий работу мысли и креативность клиента, в котором он с помощью коуча максимально раскрывает свой личный и профессиональный потенциал».

«Коучинг – это раскрытие потенциала человека с целью максимального повышения его эффективности».

В Профессиональном стандарте «коуч» на сайте Ассоциации русскоязычных коучей (АРК) дано следующее определение:

«Коучинг – организация самостоятельной деятельности дееспособных взрослых граждан по развитию и мобилизации внутренних и внешних ресурсов. Основная цель профессиональной деятельности – повышение качества решений и действий по достижению жизненных, профессиональных и деловых целей посредством развивающего диалога с участием независимого специалиста – коуча».

Коучинг – это осознанное и заботливое содействие другому человеку в том, чтобы он смог научиться достигать желаемых целей через раскрытие собственного потенциала и максимального повышения его эффективности путем мобилизации как внутренних, так и внешних ресурсов и творческого преобразования своего личного опыта через способность самостоятельно мыслить.

«Если рассматривать коучинг как процесс содействия актуализации естественной способности человека обучаться и самостоятельно мыслить, то можно сформулировать следующее:

1. Базовыми предпосылками коучинга, вытекающими из универсальных основ познавательной деятельности, являются: опора на естественную способность обучаться; актуализация способности самостоятельно мыслить.

2. Базовой особенностью коучинговых взаимоотношений, являющейся необходимым условием запуска естественного процесса обучения, выступает доверие.

3. Базовым требованием к коучу является наличие способности заботиться о клиенте таким образом, чтобы обеспечить для него необходимые условия для его самореализации».

Валиуллина Лилия Мажитовна, член комитета по профессиональной этике АРК, супервизор АРК. Отрывок из книги: «Коучинг: методология, научные основы и профессиональная этика».

Мое определение коучинга

Многие удивляются, почему у нас собираются группы на обучение по 400 человек в потоке? Потому что Новый Код Коучинга – это просто, практично и, самое главное, это работает.

Ты можешь понять наш стиль работы, посмотрев на определение коучинга, которым мы пользуемся.

Коучинг – это профессиональная помощь клиенту в постановке и достижении целей. Коуч – это специалист, который помогает ставить и достигать цели.

«Делай просто: просто делай!» – это не только девиз Оскара Хартмана, которому лично помог поставить цель написать его книгу.

Это не только главный принцип Стива Джобса.

Это наша мантра.

Это то, чего мы достигаем с каждым клиентом.

Ясность мысли.

Четкость и простота.

Делай просто: просто делай!

В 2006 году я приехал на Тренинг Тренеров НЛП и на Тренинг Бизнес Тренеров к Мэрилин Аткинсон – канадскому бизнес-тренеру и писательнице. Получив дипломы тренера НЛП и бизнес Тренера, я пригласил Мэрилин в Киев и Иерусалим. Она очень хотела, чтобы появился филиал Международного Эриксоновского Университета в Иерусалиме. Так как я работал в Киеве, первую группу я решил собрать именно там. Вспоминаю первые модули программы и две основы коучинга, с которыми я сразу был не согласен:

1. У клиента есть все ресурсы для достижения его цели.

2. Коуч не может давать советы и влиять на выбор клиента.

Эти две установки противоречили моему опыту и желанию помочь клиенту достигнуть его цели. У участников тренингов, которые я проводил, часто не было даже базовых знаний о том, как действовать в разных сферах жизни. Они не знали ничего о постановке целей, о личной эффективности, семи навыках высокоэффективных людей и моделировании успешных личностей. Они не знали об успешных кейсах людей и компаний, которые достигли невероятных результатов. Большинство людей, которые приходили на тренинги и потом становились клиентами в коучинге, последний раз обучались в институте.

Помню, я работал в паре с человеком, у которого был запрос: улучшить свое здоровье. 30 минут я задавал ему вопросы. Я надеялся, что он, возможно, захочет заниматься йогой или каким-то другим спортом. Кроме того, я надеялся, что он додумается с помощью моих вопросов о системе управления временем GTD.

Я не смог настолько включить его креативность. Он не придумал GTD, как сделал до него Дэвид Аллен. Через 30 минут попыток понять, что делать, он спросил меня:

– Ты в прекрасной форме и все успеваешь. Как мне получить такие результаты?

В системе «Новый Код Коучинга» коучинг – это профессиональная помощь клиенту в постановке и достижении целей.

Я ему ответил: йога и GTD. Пройди тренинг по тайм-менеджменту и запишись на йогу.

Пять минут, и я помог ему решить его проблему. Он пошел на йогу к тренеру, которого я порекомендовал, и на тренинг по тайм-менеджменту. Я дал ему ресурсы и знания, адреса и телефоны. Мы быстро составили план действий, и он пошел его выполнять. Годы прошли, а он до сих пор меня благодарит. Информация, которую он получил от меня, стала началом нового этапа в его жизни. Я был счастлив, а он привел ко мне много клиентов.

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.