

Анна Мирцало

*Консультирование
в стиле коучинг*



Анна Мирцало

Консультирование в стиле коучинг

«Издательские решения»

Мирцало А.

Консультирование в стиле коучинг / А. Мирцало —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838263-5

Книга будет полезной для психологов, коучей, специалистов помогающих профессий, реализующих в своей деятельности работу над запросами клиентов, вектор которых направлен в будущее. Содержит ответы на вопросы о том, как превратить тему, с которой обратился клиент, в долгосрочную цель (контракт) и цель на коуч-сессию; чем могуч «язык вопросов» и как с его помощью способствовать расширению осознанности клиента. Книга содержит модели, алгоритмы, примеры использования техник коучинга.

ISBN 978-5-44-838263-5

© Мирцало А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1 Принципы и отличительные особенности коучинга	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Консультирование в стиле коучинг

Анна Мирцало

© Анна Мирцало, 2017

ISBN 978-5-4483-8263-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга написана для психологов, коучей, специалистов помогающих профессий, реализующих в своей деятельности работу над запросами клиентов, вектор которых направлен в будущее. Книга даст вам ответ на такие вопросы:

- как превратить тему, с которой обратился клиент, в долгосрочную цель (контракт) и цель на коуч-сессию;
- как устанавливать доверительные отношения с клиентом;
- почему важно формулировать цель в формате конечного результата и как это сделать;
- насколько могуч «язык вопросов» и как с помощью шкалы открытости вопросов увести клиента от привычного, «коробочного» мышления;
- какие вопросы способствуют расширению осознанности клиента;
- каковы алгоритмы использования наиболее эффективных техник коучинга, таких как шкалирование, колесо баланса, метод обратной задачи (визуализация целей) и почему правильно подобранную технику наряду с метафорами и вопросами из будущего относят к категории «сильных» вопросов;
- как составление плана первых шагов продвигает клиента в реализации целей;
- как создавать поддерживающую среду для реализации поставленных целей клиента;
- в чем состоит этап подведения итогов сессии и почему обратная связь по итогам ее проведения важна как для клиента, так и для коуча и др.

Глава 1 раскрывает сущность коучинга, в ней описаны принципы и отличия коучинга от смежных специальностей, проведена линия разграничения между классическим коучингом и коучинговым подходом в привязке к лестнице компетентности.

В главе 2 выделены и кратко описаны основы профессиональных стандартов деятельности коуча, которыми, согласно ICF, выступает этический кодекс и компетенции коуча.

Глава 3 содержит описание основных этапов коуч-сессии в соответствии со «стрелой коучинга». Эта модель выступает одной из наиболее эффективных и простых примеров построения коуч-сессии. И каждая из последующих глав раскрывает содержание и задачи каждого этапа более подробно.

Так, в главе 4 описаны способы установления доверительных отношений и техники раппорта, которые открывают путь к следующему этапу – этапу постановки цели в рамках долгосрочного контракта и контракта на коуч-сессию, раскрывающие то, над чем же будет строиться работа между коучем и клиентом. О требованиях-критериях к постановке цели на сессию в формате конечного результата на конкретных примерах подробно описано в главе 5. Основным языком общения коуча выступает язык вопросов. Постановка «сильных» вопросов наряду со стимулированием осознания являются важными компетенциями в работе коуча. В главе 6 «язык вопросов» описан шкалой открытости вопросов, на которой вопросы расположены по возрастанию их силы и способности расширять границы привычного мышления. К числу «сильных» вопросов относят и правильно подобранные техники. В этой главе также описаны особенности и алгоритмов применения техники шкалирования, метода обратной задачи (визуализация целей), построения колеса жизненного баланса, а также техники, позволяющих исследовать сферу своего предназначения и формировать поддерживающую среду для достижения поставленных целей. Каждую технику иллюстрируют примеры из практики проведения коуч-сессий.

Глава 7 содержит ответ на вопрос о том, как составление плана первых шагов продвигает клиента в реализации целей. О важности обобщения достигнутых результатов, подведения итогов сессии и о том, почему обратная связь по ее завершению важна как для клиента, так и для коуча раскрыто в 8 главе книги.

Глава 1 Принципы и отличительные особенности коучинга

Коучинг – это про то, как из ситуации сегодня попасть в ту точку на жизненной карте клиента, где он хочет оказаться завтра, помогая клиенту исследовать различные пути движения к этой цели и выбирать наиболее экономичный, ресурсосберегающий и экологичный путь. Коучинг – это про достижение целей.

Любая деятельность строиться в соответствии с определенными принципами, которые и определяют основополагающие правила, идеи и закономерности построения этой деятельности. Принципы коучинга представлены на рис. 1. Они являются основой коуч-позиции – состояния, в котором находится коуч тогда, когда создает коучинговое взаимодействие с клиентом. В коуч-позиции может находиться преподаватель, родитель по отношению к ребенку или супругу, руководитель по отношению к сотрудникам, профессиональный коуч на консультации и др.



Рис. 1 – Принципы коучинга

В чем же состоит отличие коучинга от смежных специальностей? Отличие коучинга от смежных специальностей иллюстрирует график, построенный с помощью 2-х линий, одна из которых – это линии времени, вторая – шкала профессиональной активности специалиста (рис.2). И если деятельность психотерапевтов, психологов, бизнес-аналитиков направлена на решение проблем в прошлом, то деятельность коуча состоит в построении такой формы взаимодействия с клиентом, когда из ситуации «сейчас» мы идем в ситуацию «завтра» через поиск и реализацию целей клиента путем постановки «сильных» вопросов [1].



Рис.2 – Отличие коучинга от смежных специальностей

Язык вопросов, который использует коуч, направлен на то, чтобы, с одной стороны «включить» интеллектуальную часть мозга, а с другой, активизировать творческую составляющую в человеке через создание им некоего творческого продукта (рисунка, образа, метафоры). При этом мало уметь правильно ставить цели, важно иметь план самоподдержки для достижения этих целей – это то, за что отвечает творческая часть в человеке. Соответственно, и сам коуч должен находиться в ресурсном состоянии и быть ориентированным на развитие.

Коучинг – это пространство вне советов, где коуч и клиент придерживаются партнерских равноправных отношений и где коуч работает со «зрелой» частью личности клиента. Коучинг – это такая модель взаимодействия клиента и коуча, когда ответственность разделена пополам, клиент осознает и принимает на себя ответственность за свою жизнь и любые изменения в ней, за тот выбор, который он совершает ежеминутно.

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.