

Коучинг получает всё большее и большее распространение в нашей стране. Всё больше руководителей и менеджеров компаний пользуются коучингом как эффективным стилем управления персоналом.

Всё больше людей используют коучинг для того, чтобы лучше понять себя, лучше осознать свои цели и найти эффективные способы их достижения. Об эффективности коучинга свидетельствует многолетний опыт огромного количества людей как в нашей стране, так и за рубежом, которые смогли достичь своих целей в жизни и бизнесе именно благодаря коучингу.

Прежде всего, следует определиться, что же такое коучинг. Международная Федерация Коучинга (ICF) даёт следующее определение процесса коучинга:

*«**Коучинг (coaching)** – это непрерывное сотрудничество, которое помогает клиентам достигать реальных результатов в своей личной и профессиональной жизни. Посредством процесса коучинга клиенты углубляют свои знания, повышают свой КПД и улучшают качество жизни.*

На каждой встрече клиент выбирает предмет разговора, коуч слушает и вносит свою лепту в виде проясняющих замечаний, эффективных вопросов, предоставлением обратной связи и др. Такое взаимодействие проясняет ситуацию и побуждает клиента действовать.

Коучинг ускоряет процесс самосовершенствования клиента, открывая перед ним более широкий выбор. Коучинг фокусирует внимание на том, где клиент хочет оказаться, в какой точке он находится в данный момент и что он готов сделать, чтобы попасть туда, где он хочет быть завтра».

Коучинг личной эффективности нацелен прежде всего на личностный и профессиональный рост. Этот вид коучинга предполагает индивидуальную работу коуча с клиентом, которая направлена на максимальное раскрытие внутреннего потенциала клиента для достижения им своих жизненных целей. Эти цели могут лежать в самых различных сферах: личная жизнь, бизнес, карьера, здоровье и так далее.

Люди обращаются к коучингу по многим причинам, но в первую очередь потому, что хотят изменений. Хотят большей эффективности своих действий, большей самореализации, большего раскрытия своего потенциала, повышения качества жизни.

Чаще всего это люди, которые уже многого добились, но хотят добиться ещё большего. И здесь эффективность коучинга проявляется в полной мере.

В процессе индивидуальной работы с клиентом коуч не устраняет его проблемы, а помогает превратить жизненные проблемы клиента в конкретные задачи, которые тот способен решить, опираясь на свои внутренние ресурсы. Причём, зачастую, он даже не подозревает о существовании тех колоссальных ресурсов, которые он обнаруживает в процессе коучинга.

Для коуча клиент изначально является целостной личностью, обладающей всеми необходимыми для достижения цели ресурсами. Коуч понимает, что клиент сам знает ответы на все свои вопросы и может их найти внутри себя. Задача коуча – помочь ему в этом.

У самого коуча нет никаких ответов, у него есть только вопросы. Именно эти вопросы помогают клиенту заглянуть внутрь себя и обнаружить там свои сильные и слабые стороны, понять чего именно он хочет, найти ответы на свои вопросы, и, самое главное, найти ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели.

Коучинг всегда основывается на том, чего хочет клиент. Коуч всегда следует за интересом клиента. Другими словами, именно клиент определяет тему беседы, задачи и желаемый результат.

Коуч лишь помогает этого результата достичь, применяя для этого весь свой профессиональный багаж. Процесс коучинга полностью фокусируется на результатах, которые хочет получить клиент. Задача коуча – помочь клиенту чётко сформулировать свои желания, свои цели и задачи, понять их и найти ресурсы для достижения желаемого результата.

Коучинг личной эффективности – это построение совершенно особых взаимоотношений между коучем и клиентом. Очень хорошо эти взаимоотношения описаны в книге Л. Уитворт, Г. Кимси-Хаус, Ф. Сэндал «Коактивный коучинг»: «Представьте себе отношения, в которых всё внимание сконцентрировано на Вас – на том, чего Вы хотите в жизни достичь.

Отношения коучинга – именно такие... Представьте себе человека, который слушает Вас безоценочно, позволяя Вам выражать свои эмоции, и принимает Вас полностью, не анализируя. При этом каждую неделю Вы можете говорить с этим человеком, даже когда всё у Вас идёт прахом или когда Вы достигаете значительного успеха.

Это место, куда Вы можете приходить регулярно, чтобы консолидировать,

интегрировать свой опыт и двигаться дальше. У всех в жизни время от времени случаются такие разговоры, но преимущество отношений коучинга состоит в том, что они происходят регулярно.

Коуч всегда на месте, всегда ждёт Вас, он способен из каждого взаимодействия извлечь максимальную пользу. В процессе работы отношения коучинга развиваются и становятся всё эффективнее.

Влияние коучинга возрастает по мере сближения коуча и клиента, при этом коуч лучше узнает сильные и слабые стороны клиента, его мечты и стремления, а также то, как в нём проявляется дух противоречия. Представьте себе отношения, в которых Вы, наконец, освобождаетесь от тех самоограничивающих внутренних разговоров, которые беспокоили Вас многие годы, - все голоса, настроенные на поражение и противодействие, выявляются, а Ваша сильная часть постоянно поддерживается и подбадривается».

Часто можно услышать вопрос: «Какие вопросы можно решить с помощью коучинга?». Ответ коуча будет простым: любые. Да, действительно любые.

Дело в том, что в каждом из нас заложен потенциал для решения практически любых вопросов и задач, которые мы можем встретить в своей жизни. Сложность лишь в том, чтобы суметь этот потенциал найти и реализовать в полной мере.

И в этом коучинг помогает как никакое другое средство. Всё встаёт на свои места. Появляется ясность.

Проявляется план действий и мотивация к его осуществлению. Ещё несколько шагов – и проблема перестаёт быть проблемой, вопрос превращается в ответ, задача находит своё решение. Вот для этого и нужен коучинг.

Вот для этого и нужен коуч.

Один из основоположников коучинга Тимоти Гэлвэй (Timothy Gallwey) так определил сущность коучинга: **«Коучинг — это раскрытие потенциала человека с целью**

максимального повышения его эффективности. Коучинг не учит, а помогает учиться».