

ВСЯ ПРАВДА О КОУЧИНГЕ



Николай Латанский,
мотивационный спикер,
трансформационный тренер, коуч

Коучинг – это наука об успехе. А коуч – это человек, который помогает другим достигать успеха во всех областях жизни, в том числе и в профессиональной деятельности. Помогает определить истинные цели, вдохновляет и мотивирует посредством специальных коучинговых вопросов. В отличие от консультанта, профессиональный коуч практически не дает советов и не предлагает готовых решений, а помогает клиенту самостоятельно найти выход из любой сложившейся ситуации.

Когда есть смысл нанять коуча?

- Вы чувствуете, что «застряли» и хотите совершить прорыв в какой-то одной области жизни или сразу в нескольких. Например, работа и карьера, личностное развитие...
- У вас все хорошо складывается в жизни, но вам кажется, что чего-то не хватает...
- Вы хотите перейти на качественно новый уровень развития.

Сколько стоят услуги коуча?

Важно понимать, что работа с коучем – это инвестиция в вашу жизнь, которые по своему значению сравнимы с университетским дипломом (если не больше). Убедитесь, что вы трезво оценили свое финансовое положение, прежде чем начинать заниматься с коучем.

Если вы чувствуете, что у вас не

Если вы спросите любого успешного человека на Западе, что отличает его или ее от конкурентов, в 99% случаев вы услышите ответ: «У меня есть персональный коуч!» Мы все по жизни, так или иначе, выступаем в роли коучей для своих друзей, близких и подчиненных. Происходит это всякий раз, когда мы задаем им открытые вопросы, направленные в будущее. Вопросы, которые немедленно включают в работу бессознательный ум человека и направляют его на видение перспектив.

будет возможности оплачивать услуги специалиста в течение минимум 6 месяцев, то, возможно, стоит поработать с вашим коучем прежде всего над улучшением вашего финансового состояния.

Цена на услуги коучинга в Украине колеблется от \$200 до \$1000 и более за месяц или от \$50 до \$250 и более за коуч-сессию. Коучинг не может быть дешевым, так как в этом случае человек не ценит результаты, наработанные в коуч-сессии, и поэтому не спешит выполнять намеченные шаги или просто их не делает.

Опыт показывает, что чем выше цена за коуч-сессию, тем сильнее приверженность клиента к процессу и тем больший эффект от коучинга.

Как правильно выбрать своего коуча?

1. Демонстрационная коуч-сессия
Лучший способ проверить, насколько вам подходит тот или иной коуч – это попросить специалиста провести для вас демонстрационную коуч-сессию, которая является полноценной сессией и дает вам возможность на собственном опыте оценить и прочувствовать эффективность работы вашего потенциального коуча. У одних специалистов демонстрационная сессия может быть бесплатной, у других – по сниженной цене.

Во время коуч-сессии стоит обратить внимание на ваши ощущения: насколько вам приятно работать и отвечать на вопросы коуча, насколько вы удовлетворены

качеством контакта, который создает специалист, насколько он беспристрастен к вам, вашим идеям и видению, насколько действительно умеет слушать, а особенно – слышать то, о чем вы говорите. Очень важно, способен ли коуч удерживаться от предоставления вам

Лучший способ проверить, насколько вам подходит тот или иной коуч – это попросить специалиста провести для вас демонстрационную коуч-сессию, которая является полноценной сессией и дает вам возможность на собственном опыте оценить и прочувствовать эффективность работы вашего потенциального коуча

Как правило, коуч-сессии проходят не чаще, чем раз в неделю, часто по телефону. В отличие от психологического консультирования и других форм помощи человеку, в коучинге нет необходимости в физическом присутствии коуча рядом с клиентом. Преимущество работы по телефону – оперативное проведение коуч-сессии по запросу, экономия времени на дорогу для клиента, а также возможность дистанционной работы с клиентами из других городов и стран.

готовых советов.

В коучинге огромное значение имеет доверие клиента к специалисту. Если вы по какой-то причине ощущаете недоверие к нему еще до коуч-сессии, то, скорей всего, нет смысла экспериментировать с демонстрацией.

2. Запрашивайте рекомендации

У хорошего коуча всегда найдутся клиенты, которые охотно расскажут об успехах, которых они достигли благодаря работе с ним. Не верьте коучам, которые говорят,

что не могут предоставить отзывы своих клиентов потому, что это конфиденциальная информация. Из моего опыта, не более 10% клиентов желают остаться неизвестными. В остальных случаях клиенты охотно расскажут о своем опыте работы с персональным коучем.

Уточните, сколько у вашего потенциального коуча клиентов. Хорошей практикой во всем мире считается наличие минимум десяти клиентов, а по рекомендации Международной Федерации Коучей (International Coach Federation – ICF) – восьми. Наличие десяти и более клиентов говорит о серьезности занятий коучингом и о профессиональном подходе к делу.

3. Обратите внимание на успехи своего коуча

Спросите его, почему он или она работают в этой области. Настоящие коучи ответят вам, что выбрали для себя эту профессию, потому что им важно помогать другим людям достигать успеха.

Имеет смысл поинтересоваться профессиональной подготовкой специалиста. Часто люди себя начинают называть коучами только для того, чтобы сменить приехавший титул «консультант» на более модное слово «коуч».

Бывает, что один человек способен помочь другому человеку преуспевать, делясь с ним своим богатым жизненным и профессиональным опытом. Часто то, что делает такой коуч, основывается на интуиции. Но я считаю важным наличие некоторого профессионального образования и наработку инструментария коуча.

Если речь идет о лайф-коучинге (коучинге персональной эффективности), или о коучинге успеха в широком понимании этого слова, то уточните у специалиста программу сотрудничества с вами и сроки ее реализации. Мировая практика показывает, что минимальный срок взаимодействия клиента с коучем должен составлять не менее трех месяцев. Оптимальный же период составляет шесть месяцев. Соответственно, наилучшие результаты и прорывы в бизнесе и личной жизни достигаются при тесном сотрудничестве клиента с коучем в течение 12-ти месяцев.

Коучинг – это не только умение

задавать правильные вопросы. Это помочь клиентам всеми способами и доступными ресурсами. Уточните у вашего коуча, какими еще ресурсами, кроме коуч-сессий, он готов поделиться с вами. Например, какие контакты, связи, семинары, тре-

Будучи откровенным и максимально открытым с вашим коучем, вы создадите наилучший результат

нинги, книги, упражнения, тесты, музыку он может вам предложить в дополнение к вашей регулярной работе в коуч-сессиях.

Чтобы работа с коучем была эффективной

1. Приходите подготовленным

Если вы точно знаете, чего хотите достичь во время каждой сессии, то вы сможете использовать ваше время наиболее эффективно. За недельный перерыв между сессиями у вас наверняка наберется много информации, которой вы захотите поделиться с коучем. Постарайтесь изложить «суть дела» быстро, чтобы осталось достаточно времени для извлечения уроков из этой информа-

Во время коуч-сессий вы будете планировать ваше будущее и принимать наиболее важные решения. Поэтому относитесь с уважением к тем процессам, которые происходят между вами и коучем – они имеют наивысший приоритет. Выполняйте все домашние задания, появляйтесь вовремя на всех коуч-сессиях

ции, а потом переходите на следующую тему.

2. Держите слово

К концу каждой коуч-сессии у вас в распоряжении будет конкретный план действий на ближайшее время, который вы создадите вместе с коучем. Если вы соглашаетесь придерживаться этого плана, то держите свое обещание. Если же вы не уверены, что сможете выполнить то, о чем вас просит коуч, лучше найти компромиссный вариант задания,

которое вы захотите и сможете сделать.

Коучинг становится наиболее эффективным, когда все намеченные действия выполняются вовремя. Подотчетность – одна из наиболее ценнейших коучинга. Это делает его

сильным инструментом гарантированного достижения успеха. Пусть у вас войдет в привычку держать все обещания, которые вы даете своему коучу (и не только ему).

3. Доверьтесь коучу

Все то, что вы расскажете коучу – это профессиональная тайна, которую он не имеет права разглашать. Воспользуйтесь этим. Не скрывайте ничего о вашей финансовой ситуации, ваших чувствах к начальнику на работе, ожиданиях от семейной жизни, ситуациях, которые постоянно вас раздражают. Будучи откровенным и максимально открытым с вашим коучем, вы создадите наилучший результат.

Будьте образцовым клиентом

Во время коуч-сессий вы будете планировать ваше будущее и принимать наиболее важные решения. Поэтому относитесь с уважением к

тем процессам, которые происходят между вами и коучем – они имеют наивысший приоритет. Выполняйте все домашние задания, появляйтесь вовремя на всех коуч-сессиях.

4. Делитесь впечатлениями

Сообщайте коучу, какие моменты сессий работают лучше

всего, а какие менее эффективны. Попросите коуча оказать вам поддержку там, где это необходимо, и в той форме, которая будет для вас полезна. Помните, что ваш коуч – профессионал, но он никогда раньше не работал с человеком, который был бы вашей точной копией. Вы вместе идете по уникальному пути, и ваш коуч будет учиться вместе с вами. Давайте ему понять, насколько полезны ваши совместные занятия. ■