Видеоурок 3. ПРИНЦИПЫ КОУЧИНГА. ТРЕНИРУЕМ СОЗНАНИЕ КОУЧА (11 мин)

Описание

- Сознание «до» и «после» коучинга.
- Коучинг и «день сурка». С каким страхом работает коуч?
- Намерения людей всегда позитивны?

Коучинг помогает совершить переход от привычных шаблонов поведения, программ мышления в новую парадигму.

СОЗНАНИЕ «ДО» И «ПОСЛЕ» КОУЧИНГА

Привычное сознание	Новое сознание
Недоверие, осторожность	Коучинг помогает формировать **доверие** к миру, людям, сотрудникам, командам. Коучинг способствует **открытости**
«День сурка», колея, привычка	Коучинг позволяет расширить видение человека, выглянуть за пределы «красных флажков»
Страх и неуверенность (сопровождают человека, когда он меняется)	Коучинг трансформирует страх в интерес и любопытство Страх на шкале от 1 до 10: 1 – 4 – человек сам справится со страхом 4 —7 –коуч помогает осознать и вывести страх 8—10 – обращение к психологу
Рефлекторное действие, «автоматизм»	Коучинг помогает осознать автоматические действия и заменить их на другие
Ограничения, правила	Коучинг – это про будущее. Коуч помогает рассмотреть все варианты. Приведем цитату на этот счет: «Когда вы уверены, что больше идей нет, придумайте напоследок еще одну». (Дж. Уитмор «Коучинг высокой эффективности)

© Международный Университет Global Coaching London (UK) – Moscow (Russia)

Подумайте, что в вашем «привычном сознании» взывает к изменениям для достижения целей, которые Вы обдумывали в первом видеоуроке? И тогда, с чего бы Вы хотели начать изменения?

ПРИНЦИПЫ КОУЧИНГА. ТРЕНИРУЕМ СОЗНАНИЕ КОУЧА.

Часто наши студенты на первых занятиях не могут ментально принять принципы коучинга, им сложно их практиковать в реальной жизни. И это абсолютно закономерно, поскольку наше сознание работает иначе. В рамках этого урока мы будем работать с нашим сознанием в этом направлении.

В коучинге согласно международным стандартам выработаны 5 принципов, которыми руководствуется профессиональной коуч. Чтобы научиться практиковать эти принципы в жизни, важно тренироваться. Эти принципы способствуют не только достижению успехов в профессии коуча, потому что клиент если не осознает, то почувствует, соблюдаются эти принципы или нет. Они изменяют также взаимоотношения людей в повседневной жизни.

В рамках этого курса мы предложим вам несколько упражнений для включения некоторых принципов в вашу жизнь.

© Международный Университет Global Coaching London (UK) – Moscow (Russia)

5 ПРИНЦИПОВ КОУЧИНГА

Со всеми все ОК	Коуч принимает человека такой, какой он есть. Это значит, что у коуча нет намерений срочно поменять что-то в человеке. Коуч воспринимает клиента как цельную личность, обладающую всеми необходимыми ресурсами и выступает помощником в прояснении его целей и их достижении.	Для записей
Намерения позитивны	Человек всегда хочет сделать что-то хорошее. К примеру, человек опаздывает на работу. Позитивный вектор намерения может быть направлен в иную сторону, чем работа. К примеру, возможно нужно отводить ребенка в сад. В каждом случае, важно выяснить, куда направлен позитивный вектор и найти точки соприкосновения.	
Ресурсы есть всегда	Ресурсы для реализации целей, решения задач и жизни у человека есть всегда. Задача коуча – расширять видение клиента на внутренние и внешние ресурсы.	
Наилучший выбор	Человек всегда делает для настоящего момента наилучший выбор. Когда появляется новая информация, этот выбор может быть изменен. Поэтому задача коуча сделать так, чтобы клиент делал выбор из максимального охвата критериев, вариантов.	
Изменения неизбежны	Всем нам – современникам нынешнего века технологий и изменений в профессиях, жизни, скорости и возможностей – этот принцип коучинга, вероятно, не потребует разъяснений или дополнительных доказательств.	

© Международный Университет Global Coaching London (UK) – Moscow (Russia)

ТРЕНИРУЕМ НОВОЕ СОЗНАНИЕ. «СО ВСЕМИ ВСЕ ОК»

Как бы вы могли применить принцип «Со всеми все ОК» с человеком, действия которого вас не устраивают?

Представьте себе такого человека.

А теперь попробуйте применить к нему этот принцип. Что бы вам помогло это сделать? Какие мысли? Какие действия? (ответы в видеоуроке 3)

ТРЕНИРУЕМ НОВОЕ СОЗНАНИЕ. «НАМЕРЕНИЕ ВСЕГДА ПОЗИТИВНО».

Как бы Вы могли применить принцип «Позитивное намерение» с человеком, который совершил проступок (разбил что-то, пропустил важное событие)?

Вспомните какой-нибудь эпизод из вашей реальной жизни.
Как бы Вы настроили себя? (ответы в видеоуроке 3)

© Международный Университет Global Coaching London (UK) – Moscow (Russia)