

ПОЗНАТЬ СЕБЯ И ПРЕУСПЕТЬ

Коучинг, коуч. Вы часто слышите эти слова? Я тоже. Только боюсь, что многие, как и я, больше мучаются вопросом: что же всё-таки эти модные слова обозначают? А услышав невнятные объяснения, успокаиваются. Во-первых, по-прежнему непонятно что это такое. Во-вторых, неясно, зачем и кому этот коучинг нужен. В-третьих, я жил, живу и буду жить без коуча.

Но всё-таки что-то не даёт покоя и заставляет, даже невольно, «цеплять» информацию. Вот читаю статью: бизнесмен добился успеха с помощью коуча. Интересно, как это он жил себе, жил, а потом раз - и стал успешным. Ну, просто волшебство какое-то! Нет, говорят, - коучинг. Так вот, дабы разобраться в том, что же это за явление такое и какой от него прок, я попросил Галию Хамитову, директора Академии коучинга «STEP&GROW», провести для нас с вами небольшой ликбез.

Её лекция об основных понятиях коучинга приведена ниже.

Ален Момбеков

Что есть коучинг и кто такой коуч? Многие знают первый термин из спорта, ведь в переводе с английского «коучинг» – это тренерство. Соответственно, второй термин трактуют так: «коуч» – это тренер, готовый сделать из человека чемпиона. И эта трактовка полностью соответствует действительности. Однако в применении к бизнесу эти термины используют для обозначения понятий, более широких и серьёзных. Коучинг бизнесмена – это не то же самое, что процесс регулярной физической тренировки и психологической подготовки спортсмена, а коуч для него не «гуру». Во-первых, коучинг нужен не столько начинающим бизнесменам, сколько уже лидирующим, то есть тем, кто уже практически стал чемпионом. Во-вторых, побеждать и опережать такой бизнесмен хочет не столько окружающих (конкурентов), сколько самого себя сегодняшнего. В-третьих, коуч не обучает бизнесмена «правильным» и распространённым в бизнесе «приёмам игры»: для этого есть специализированное обучение разного уровня – как для начинающих, так и для достаточно продвинутых. Коуч помогает человеку совершенствоваться и максимально эффективно использовать его личные сильные стороны, о которых он, как и большинство из нас, даже не догадывается, а если и догадывается, то не использует для движения вперёд. Коуч является вашим партнёром, он помогает вам прояснить своё видение и определить те шаги, которые нужно сделать, чтобы перейти на новый уровень личного мастерства. С коучем вы осознаёте то, к какой жизни вы можете стремиться. «Коуч – это тот, кто помогает вам взять на себя ответственность за свою жизнь, убедиться, что вы действительно реализовываете свой жизненный потенциал» (Томас Леонард).

«Десять лет назад в Казахстане о коучинге речь не шла. А бизнес при этом очень интенсивно развивался, – скажете вы. – Что же изменилось? Почему появился реальный спрос на коучинг?» Отвечу так. Сначала бизнесменам хватало личного энтузиазма, потом информации о том, как это делается «при развитом капитализме». Далее начал расти спрос на консалтинговые услуги, то есть на помощь экспертов в частных и общих вопросах управления бизнесом. Причём запрос формулировался так: «Посоветуйте, как нам лучше...» Одни консультанты советовали, писали рекомендации, и эти рекомендации до сих пор представляют собой интереснейшие,

но устаревшие и так и не внедрённые способы достижения лучшего будущего. Кто-то из этих консультантов продолжает советовать и сейчас. Некоторые из них – те, кто предпочитает контактировать только с руководителем, – называют себя коучами. Другие консультанты делали и делают серьёзную диагностику, побуждают команду топ-менеджеров самостоятельно принимать управленческие решения. Некоторые даже сопровождают внедрение изменений. Но гораздо чаще блестяще задуманные изменения не происходят. Почему? Потому что само руководство, и особенно первые лица, незаметно даже для самих себя, мешают внедрению того, что сами же разработали. И так, что изменилось за десять лет? **Потребность «узнать о других» сменилась потребностью «понять себя и решить для себя».** Стали появляться серьёзные запросы на такой консалтинг, с помощью которого руководители хотят узнать «о себе, то есть о компании». **Появились и запросы на коучинг**, в тех случаях, когда важнее узнать «о себе как о руководителе компании».

Задумайтесь, каждый из нас в жизни сталкивается с самыми разными задачами и проблемами. Причём лежат они тоже в разнообразных сферах: бизнес, карьера, личная жизнь и т.д. Конечно, неразрешимых задач нет, и каждый человек со временем может разобраться со своими проблемами сам. Но порой удобнее, быстрее и эффективнее это сделать с помощью коуча. **Коуч – это человек, который, используя определённые методики, помогает вам найти самое правильное, самое эффективное решение в сложившейся ситуации, найти ресурсы и силы для претворения этого решения в жизнь. Коучинг – это не рекомендации и советы, это раскрытие потенциала человека для большей его самореализации в жизни.** Кому это нужно? Это нужно тем, кто хочет позитивных изменений в своей жизни, кто хочет добиться большего, чем имеет сейчас, кто хочет сделать свою жизнь более насыщенной, интересной и успешной. Таких людей, согласитесь, немало.

Как выбрать коуча

Предположим, вы решили, что для решения какой-либо проблемы или задачи вам необходим коуч. Сразу возникает два вопроса: как его найти и как выбрать коуча, который действительно поможет?

STEP & GROW

Академия Коучинга

**официальный представитель
Международного
Эриксоновского
Университета коучинга**

Адрес: г. Алматы, Республика Казахстан

ул. Чайковского, 144, офис 246

**Тел/Факс: +7 727 250 22 52,
+7 727 250 61 16**

E-mail: info@step-grow.kz

www.step-grow.kz

www.erickson.ru



Сначала о том, как и где его найти. Конечно, лучшим вариантом будут рекомендации ваших знакомых, которые уже пользовались услугами коуча. Как правило, у них остаётся контактная информация, а так же впечатления от работы с коучем. Этими впечатлениями они с вами обязательно поделятся. Этот вариант лучший, потому что помимо контактной информации вы получите информацию о коуче, о его методах работы, о его отношении к практике коучинга и о том, насколько эффективным было общение с ним. Останется только сделать выводы, связаться с коучем и договориться о личной встрече.

Наиболее распространённый вариант поиска – через Интернет. Наберите ключевое слово «коуч», «коучинг» в любой поисковой системе, в результате получите множество ссылок на ресурсы, которые так или иначе связаны с коучингом. Некоторые из них ведут на персональные сайты коучей или же на сайты организаций, предоставляющих услуги коучинга. Работать непосредственно с коучем или же с организацией – вопрос личных предпочтений. Выбирайте то, что вам больше нравится.

В прессе объявления об услугах коучей встречаются редко. Но можно обратить внимание на статьи о коучинге. Дело в том, что такие статьи, как правило, пишут коучи, причём практикующие. Если в конце статьи указан номер телефона, сайт автора или адрес его электронной почты, то можно связаться с автором статьи и обсудить возможное сотрудничество. Если он сам по какой-то причине не имеет возможности работать с вами, то, возможно, порекомендует кого-нибудь из своих коллег.

При выборе коуча прежде всего следует узнать, есть ли у него документ о прохождении специального обучения коучингу в имеющей соответствующую аккредитацию организации. Конечно, можно встретить талантливого коуча-самоучку, но это маловероятно. Гораздо больше вероятность нарваться на «специалиста» прочитавшего пару-тройку книг о коучинге и решившего, что ничего сложного в этом деле нет. Результаты работы с таким «коучем» легко предсказуемы.

Часто за практику коучинга берутся психологи. Но дело в том, что некоторые из них просто меняют название своей деятельности, а сами продолжают заниматься психологическим консультированием. Это, конечно, неплохо, особенно

если консультирование профессиональное. Но это – не коучинг. То же можно сказать о некоторых бизнес-консультантах, которые своё консультирование именуют коучингом. Поэтому образование в области коучинга является если не обязательным, то крайне желательным атрибутом практикующего коуча.

Помните, коуч должен быть вам приятен как человек! Дело в том, что вы выбираете человека, с которым вам предстоит достаточно длительное время общаться на коуч-сессиях. Персональный коучинг – дело сугубо личное, общение при этом должно быть доверительным, приятным и продуктивным. Если же человек вам неприятен, по тем или иным, пусть даже на первый взгляд незначительным причинам (тембр голоса, взгляд, манера говорить и т.д.), то о какой доверительности может идти речь? А без этого не будет и продуктивности, будет только пустая трата времени.

Выбор коуча – дело, безусловно, важное и ответственное. Ведь от его профессионализма зависит успех вашей совместной работы по решению поставленных задач. Но даже самый высокопрофессиональный коуч не сможет вам помочь, если вы сами не хотите реальных изменений в своей жизни. Поэтому, выбирая коуча, не забывайте настаивать себя на активное и плодотворное взаимодействие. И тогда ваша работа с коучем принесёт максимальный эффект, которым вы будете довольны.

О пользе обратной связи

Эффективность коучинга зависит от наличия регулярной обратной связи. Какими бы ни были планы вашего коуча, сделайте так, чтобы у вас всегда была возможность поделиться своими соображениями о программе и о каждой конкретной сессии. Помните о том, что кроме корректирующего эффекта, откровенная обратная связь укрепляет отношения доверия и сотрудничества. Именно на них и базируется эффективный коучинг.

Если у вас есть какие-то вопросы по данной теме или вам нужна консультация по вопросам коучинга, звоните, мы всегда рады помочь.

Галия Хамитова,
директор Академии коучинга «STEP&GROW»