



## Что такое КОУЧИНГ, как это работает и кому все это нужно?

*Для чего успешному менеджеру, директору или юристу бизнес-коучинг? На самом деле работа с коучем — это признак управленческой зрелости и внутренней осознанности, а главный индикатор Вашего стремления сделать желаемое явью.*

Автор The Paragraph Magazine - 18 сентября 2017

### Вместе достигая большего

**COACH (Co-ACHIEVE)** дословно переводится как со-достижение или достижение вместе. Изначально коучинг появился в спорте. Именно тренеры-коучи помогали спортсменам становиться чемпионами и достигать супер-результатов. Очевидно, что между понятиями победитель и чемпион есть разница и существенная. Победителем можно стать, показав результат единожды, причем иногда даже случайно, а звание «чемпион» достигается благодаря многократным победам, и это уже не случайность, а закономерность.

Человек, который ввел понятие коучинга в повседневную жизнь – Тимоти Галвей, американский тренер по теннису. Спортивный коуч – это тот, кто с помощью мощных, трансформирующих, уточняющих, разъясняющих вопросов, помогает спортсмену обрести уверенность в собственных силах, мотивирует к дальнейшему саморазвитию. Он не дает советов. Только так можно сделать чемпиона, а не просто победителя. В спорте коучи работают в основном с опытными атлетами, которые отлично понимают и осознают себя и свои возможности, просто им нужна поддержка, которая полностью задействует их знания, опыт и выводит их внутренний ресурс на новый качественный уровень. И эта работа приводит к фантастическим результатам. Но все это становится возможно только тогда, когда человек открыт новым достижениям и хочет улучшить сегодняшний результат, когда у него есть здоровая амбиция стать еще лучше, еще сильнее.

Конечно не каждый готов к серьезным изменениям. Достаточно часто кто-то «сходит с дистанции», сдается, или же довольствуется уже достигнутым. Подобное не всегда означает, что человек слаб, просто пока он не увидел смысла и ценности в том, чтобы двигаться или развиваться дальше. А бывает, что уже он достиг большего в другой области своей жизни, которая для него на данный момент важнее.

Часто люди путают истинные желания с навязанными извне, и тогда необходимо убрать «шелуху» и открыть истинное, то, что действительно важно и нужно.

### Мысли-слова-действия

Если смотреть на бизнес-организации, то здесь коучинг работает по тому же принципу, что и в спорте: с коучем работают опытные управленцы и менеджеры, которые точно знают, чего хотят и понимают, что для покорения новых вершин необходимо личностное развитие. На западе работа с коучем становится индикатором зрелости организации, транслирует ее желание развивать своих

ключевых сотрудников. Если вам «назначили» коуча, значит на вас «делают ставку» как на перспективного сотрудника, которого ждет продвижение по карьерной лестнице. Не секрет, что чем выше должность, тем меньше требуется hard skills (навыки вашей непосредственной профессии), и тем больше нужно фокусироваться на soft skills (лидерские компетенции, умение направлять людей к цели, способность вдохновлять, вести за собой, мотивировать и развивать свой эмоциональный интеллект, создавать сильные команды). Коучинг как раз и призван помочь тем, кто хочет достигать большего, развивать свои лидерские качества, то есть по большей части именно soft skills.

Часто бывает, что для достижения цели у человека есть все, кроме уверенности в себе (устоявшиеся привычки, страх нового), или веры в возможность улучшений (предубеждения), или просто-напросто нет четких действий (хочу, но ничего целенаправленного не предпринимаю). Коуч помогает распознать и избавиться от мешающих достижению желаемого результата барьеров, увидеть возможности и начать действовать. Причем желание действовать у того, кто работает с коучем становится осознанным, оформленным и поэтому сильным.

Многие сталкивались с ситуацией, когда, мечтая о чем-то (в личной жизни или карьере), далеко не всегда совершали правильные действия, включая поступки, реакции, слова, в направлении достижения желаемого. Часто мы прислушиваемся к мнениям друзей, коллег, супругов. И получается, что действуем в соответствии с разумением других людей, а не согласно своему внутреннему желанию или личным ценностям. Если сильно обобщить, то коучинг помогает сделать желаемое явью и привести ваши действия в соответствие с вашими личными ценностями и личным желанием, уйти от наносного мнения других людей. По сути он синхронизирует три важнейших составляющих «мысли-слова-действия», соблюдая при этом «экологию» окружения (семья-коллеги-босс).

### **Почувствуйте разницу**

Большая часть управленцев в России хорошо осведомлена о существовании коучинга, но понимают его в большинстве случаев искаженно. В итоге сложилось неверное восприятие коучинга, которое создает барьер для его использования во благо бизнеса. Когда вы уже достигли руководящей позиции, может возникнуть вопрос: для чего успешному менеджеру, директору или юристу «психологическое бизнес-консультирование», «бизнес-консалтинг» или наставничество? Справедливо. Именно поэтому, важно понимать разницу между коучем, психологом, консультантом и наставником.

**Бизнес-коуч** работает с ментальным и личностным ростом клиента. Задавая открытые вопросы, помогает сфокусироваться на достижении цели, учитывая все ключевые критерии и риски. Коуч не дает прямых советов, не предлагает решения, не заглядывает в ваше прошлое, не делится опытом. Он стимулирует мыслительный процесс клиента для достижения будущего успеха, помогая расстаться с ненужными привычками, убеждениями, барьерами, сомнениями — и в конечном счете помогает достичь цели или желаемого результата. Коучинг вовсе не является наказанием или индикатором слабых сторон. Вы обратились к коучу — это признак управленческой зрелости и внутренней осознанности, и вы готовы развиваться дальше, хотите продолжать работать над собой и желаете достигать новых высот в той или иной области жизни.

**Психолог** работает с ментальным здоровьем клиента. Задает вопросы, чтобы выяснить первопричины проблемы, которые часто связаны с прошлым. Психологи не работают с личностным ростом, формированием целей или же их достижением. Скорее — они помогают решить текущую проблему, дают рекомендации и при необходимости направляют к психиатру, а тот уже выписывает медикаменты. Клиент использует рекомендацию психолога как руководство к действию. Если вы обратились к психологу, значит вам необходимо лечение, и это индикатор того, что сами справиться вы не можете.

**Консультант** работает с задачами, для решения которых у клиента не хватает ресурсов или компетенций, или же нужен свежий взгляд на стратегию или бизнес-процессы. Он собирает информацию и предлагает системное решение, на основе которого клиент действует в дальнейшем. Работа консультанта в первую очередь связана с недостатком тех или иных hard skills.

**Наставник (Mentor)** делится опытом и знаниями с теми, у кого их недостаточно, чтобы достичь более высокого результата. Наставник может использовать инструменты коучинга, чтобы стимулировать клиента к действию и выработке уже своего опыта. Но с клиентом в этом случае необходима договоренность о том, что отдельные встречи будут проводиться именно в наставническом стиле.

---

*Коучинг в бизнесе показан тем, кто не перестал хотеть большего. Результат, который можно получить, работая с коучем многогранен. Вот только часть того, чего можно достичь:*

- создать сильную и эффективную команду, которой вы сможете доверять;
  - развить или усилить свои лидерские качества;
  - наладить коммуникацию и построить эффективную работу с другими подразделениями;
  - выйти на новый виток карьерного роста;
  - показать результаты, превышающие ваши сегодняшние ожидания;
  - высвободить время и сфокусироваться на стратегических направлениях развития бизнеса;
  - начать планирование развития своей карьеры, воспитывая талантливых преемников;
  - баланса между личной жизнью и работой.
- 

### **Только вопросы? Что за чушь!**

Когда вы решитесь поработать с коучем, помните, что одного вашего желания получить или достичь пусть даже чего-то конкретного недостаточно. Важно то, что вы делаете для этого. Коуч не сможет действовать вместо вас.

Даже в ресторане, когда вы голодны, вам придется работать вилкой, ножом и как минимум челюстями, чтобы съесть то, что вы заказали и утолить свой голод. Ваш выбор всегда с вами – действовать, или остаться голодным. Либо можно попробовать заставить себя расхотеть есть – тоже вариант, но вряд ли он вас устроит. Именно ваши последовательные действия приведут к результату.

В коучинге очень много аспектов, которые необходимо понимать. Профессиональный коуч не будет с вами долго говорить, он будет задавать «мощные» вопросы, которые могут трансформировать ваше понимание ситуации и привести к новым, осозанным и продуманным действиям, которые в свою очередь дадут даже больше, чем вы ожидали. Главное найти именно того человека, которому вы будете полностью доверять, кто может стать сильным рычагом для изменений и поможет полностью раскрыть ваш потенциал. Чтобы понять как это работает, нужно попробовать. Поначалу то что коуч только задает вопросы звучит странно. Поверьте, что формулировать вопросы так, чтобы раскрыть весь ваш мозговой ресурс, мобилизовать знания и дать почувствовать внутреннюю мотивацию и наконец понять, что вы хотите на самом деле – это искусство, которому надо не просто научиться, а еще и уметь им пользоваться, чтобы не навредить.

*Наталья Васина*

Executive и бизнес-коуч, тренер по коучингу ICC Global (International Coaching Community), член правления АРК (Ассоциация русскоязычных коучей), Генеральный директор компании Success Logic.