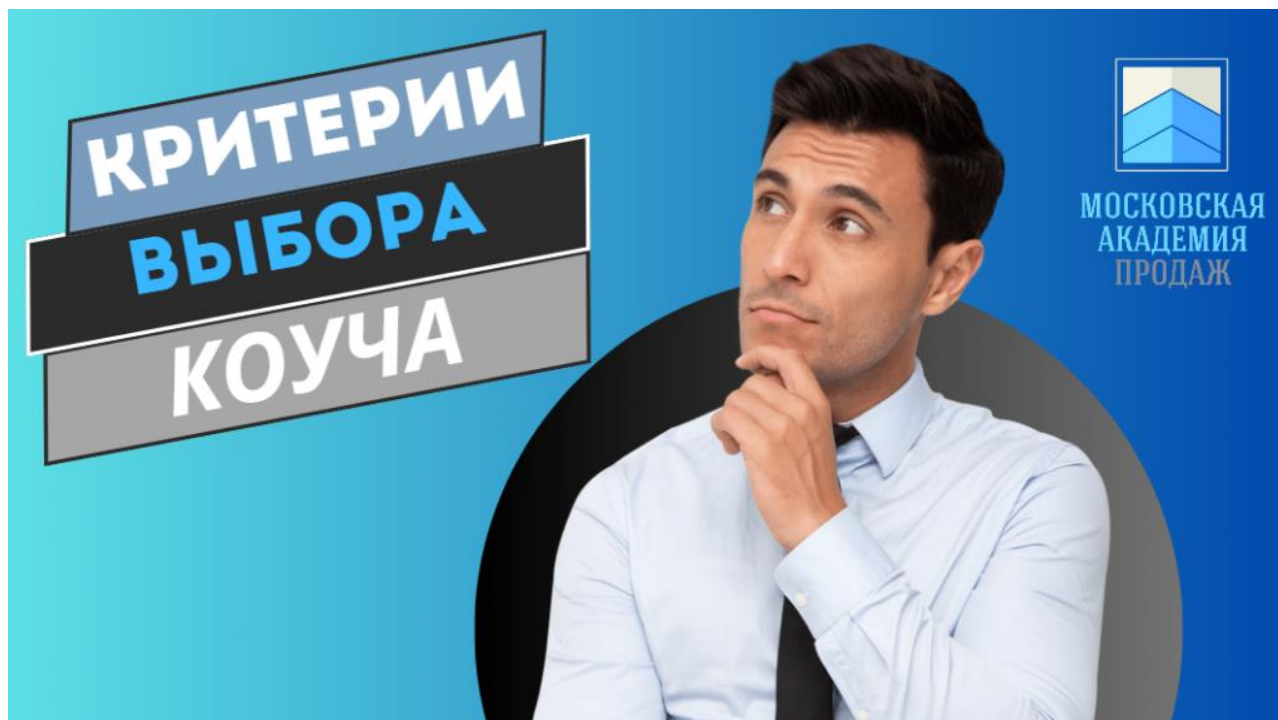


## Чем коуч занимается

Прежде всего, коуч помогает клиенту определить себя с понятными и четкими целями, а также поставить выполнение их таким образом, чтобы они были достижимыми и мотивирующими. Эта важная часть работы, так как без четкого понимания того, что делает человек, сложно будет двигаться вперед. Коуч поддерживает клиента на всех изменениях процесса, помогает ему сохранять трудности и следить за своим прогрессом. В этом процессе чаще всего применяются разные психологические техники:

1. Техники работы с убеждениями и страхами
2. Техники мотивации и вооружения мотивации
3. Списки наводящих вопросов для корректировок целей



## КАКИМИ НАВЫКАМИ И ПРИЕМАМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ КОУЧ?

Выбор профессионала в области коучинга – это ответственный процесс, требующий понимания основных навыков и знаний, которые должны быть получены. Эффективный коуч – это не просто человек, который умеет слушать и задавать вопросы. Это специалист, который обладает глубокими знаниями в области психологии, управления и лидерства. Сопоставляя различные коучей, можно выделить несколько ключевых навыков, которыми должны владеть мировые профессионалы. Эмпатия, способности и понимание чувств других людей являются одними из самых важных. Кроме того, специалист должен быть альтернативным слушателем, способным не только слушать, но и слышать своего клиента. Также важным навыком будет являться настойчивость в работе, чтобы заказчики получили желаемые результаты их нужно мотивировать. При оценке нескольких специалистов можно составить сравнительную таблицу по примеру ниже, учитывая несколько важных критериев.

Навык	Описание	Пример работы
Эмпатия	Способность понимать и делиться чувствами с другим человеком	Понимает, что клиент испытывает стресс из-за предстоящей презентации, и помогает ему справиться с этим.
Слушание	Способность не только слушать, но и слышать своего клиента	Замечает, что клиент часто говорит о своей неудовлетворительной работе и обсуждает эту тему.
Управление и лидерство	Навыки, которые помогают клиенту достичь его целей	Помогает клиенту разработать план достижения его профессиональных целей и направляет.

## КАК НАЙТИ ОПЫТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОУЧА: СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

У профессиональных коучей образование и опыт – два основных фактора, которые говорят о их состоятельности. Важно узнать, сколько лет он работает в этой сфере и какие вопросы он решает. Может ваш запрос он не в состоянии обработать и нет смысла начинать, как говорится. Например нет смысла работать с запросом клинической психологии, если нет опыта и профиля. Думаю, вы понимаете о чем речь. Но для объективности, вам надо самому написать на бумаге, что именно вы хотите решить, заказывая услуги личного коучинга: найти цели, мотивацию, расставить приоритеты, а может преодолеть страхи. У каждого эксперта есть темы в которых он лучше разбирается и может дать сразу консультацию о возможном решении проблемы. Важным критерием выбора является также методика работы с коучами. Она должна быть прозрачной и понятной для вас. Например, некоторые учат применять методику НЛП (нейролингвистического программирования), другие – когнитивно-поведенческую терапию и т.д. Сравните эти методы и выберите тот, который вам больше подойдет. Ниже представлена таблица сравнения двух популярных методов работы.

Методика	Описание	Пример работы
НЛП	Методика, основанная на использовании языковых моделей для изменения восприятия и поведения.	Помогает клиенту перестроить свое отношение к проблеме с помощью специальных вопросов и оценки
Когнитивно-поведенческая терапия	Методика, направленная на изменение негативных мыслей и поведения	Работает с клиентом над изменением его негативных убеждений и стереотипов

## КАК ОЦЕНИТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РАБОТЫ

Оценка эффективности коуча – это не просто количество отзывов или рекомендаций. Результативность работы можно оценить на уровне пользы, которую дает человек. Важно понимать, что процесс коучинга – это совместная работа и итоговый результат во многом зависит от вашего желания меняться. Следующий чек-лист поможет оценить результативность:

- Улучшение качества жизни: вы думаете, что ваша жизнь стала лучше после сеансов?
- Достижение цели: вы достигли целей, которые поставили перед собой в начале?
- Повысился уровень осознанности: вы стали лучше понимать себя, свои желания?
- Развитие навыков: вы освоили новые навыки или устранили старые ограничения?
- Улучшение отношений: вы заметили положительные изменения в отношениях с окружающими?

### Итоги

Если большинство ответит на эти положительные вопросы, то можно считать, что работа коуча была результативной. Чаще всего люди хотят скорых результатов и быстро теряют мотивацию, если надо трудиться в «долгую». Это самая неправильная установка, ведь сотрудничество в персональном коучинге даёт плодотворные результаты после 2-3 месяцев. Сначала нужно пройти путь и только потом заниматься оценкой. Удачи вам в саморазвитии!

Узнать подробнее про личный коучинг  
можете [здесь](#)

