Коучинг

Синонимы: Метод Тимоти Голви, Дж.Уитмор, Коуч, Coaching

Структура направлений: Психотерапия, коучинг, невербальный коучинг,

Эриксоновский коучинг.

Что такое коучинг? Это **сотрудничество**, помогающее человеку чётко определить свои цели и задачи и достигать результатов в профессиональной и личной жизни. Это *искусство*, способствующее развитию человека. Это **создание среды**, облегчающей движение к заветным целям.

Слово "*коучинг*" произошло от англ. "*coach*" — наставлять, тренировать, воодушевлять, так как корни коучинга лежат области спорта и основаны на методологии позитивной, когнитивной и организационной психологии.

Как осознанно управлять своей жизнью, реализовать свой потенциал, как найти внутренний баланс, жить и действовать эффективно, — вот здесь и применим коучинг.

**Коучинг** — это система, в которой вы можете перейти из зоны проблемы в зону эффективного решения, система, позволяющая почувствовать новые подходы и возможности.

Коуч не даёт советов, не обучает. Он задаёт вам вопросы, приводящие к более глубокому осознанию ситуации, проблемы и путей решения. Для эффективного расслабления и задействования обоих полушарий используются приёмы **НЛП** и **йоги**. Дыхательные и медитативные техники йоги позволяют добиться потрясающих результатов.

Отвечая на вопросы коуча, человек может обнаружить свои скрытые возможности и найти совершенно неожиданные решения, выйти за рамки своих шаблонов и сдерживающих его стереотипов. Коуч бросает человеку вызов.

Каждый человек обладает всеми необходимыми ресурсами и способностями и коуч помогает человеку раскрыть свой потенциал. Прояснить свои намерения, разработать план действий по достижению целей. В основе метода **Тимоти Голви**, основоположника коучинга, лежит идея о том, что человек — это не пустой сосуд, который надо наполнить, а более похож на жёлудь, который уже содержит в себе всё, что необходимо, чтобы стать могучим дубом. Для этого его необходимо питать и освещать. Способность вырасти, уже заложена в человеке. "*Оппонент внутри нашей собственной головы более труден, чем противник в реальной игре*", — пишет Голви в своей книге "*Внутренняя игра в теннис*". Тимоти разработал эффективную методику обучения игре в теннис, которую затем перенёс в бизнес-сферу.

Потенциал человека не имеет границ и коуч помогает раскрыть этот потенциал. Человек знает о себе и своих трудностях гораздо лучше, чем любой консультант и сам может наилучшим образом и наиболее эффективно помочь себе. Коуч лишь помогает человеку активизировать его возможности и способности и развить осознание.

**Открытость — важное условие эффективного коучинга**.

Отличие коучинга от **инструктирования, наставничества, консультирования и психоанализа** в том, что это прямое воздействие с немедленным улучшением эффективности и получением результата! Коучинг работает с настоящим и направлен на строительство будущего!

Коучинг открывает перед человеком широкий выбор возможностей и фокусирует внимание на том, в какой точке человек находится в данный момент и что он готов сделать, чтобы попасть туда, где он хочет оказаться.

В процессе коучинга возможно осознать, какие ресурсы являются ограничениями, а какие ограничения могут быть одновременно и ресурсом. Освободившись от внутренних противоречий и обретя целостность, человек более осознанно движется к намеченной цели и открывает новые возможности.

Коучинг — это возможность "*познать себя*", расти как личность, действовать эффективней и получать при этом удовольствие от процесса.

Читать далее: [Что такое Коучинг? Коучинг — это… Самопознание.ру](http://samopoznanie.ru/schools/kouching/#ixzz3p2SeUA5L) <http://samopoznanie.ru/schools/kouching/#ixzz3p2SeUA5L>