

Информация для участников сессии коучинга

Добро пожаловать на сессию коучинга!

Мы приветствуем Ваше решение принять участие в Программе ИФЛА по коучингу. Ваш коуч (тренер по коучингу) рад возможности работать вместе с Вами, чтобы помочь Вам достичь своих целей как личных, так и профессиональных. Коучинг помогает нам развивать межличностные, коммуникационные, лидерские и/или управленческие навыки и применять их в нашей работе и жизни более эффективно.

Международная федерация по коучингу характеризует коучинг как налаживание партнерских отношений между коучем и его учеником в ходе творческого, стимулирующего работу мысли общения между ними, которое вдохновляет ученика максимально использовать свой личностный и профессиональный потенциал (см. <https://coachfederation.org>).

Важно отличать коучинг от наставничества. Наставник делится своим опытом с обучаемым, дает советы и подсказывает пути решения проблемы. Коуч же задает обучаемому вопросы, которые помогают ему/ей выработать свое решение и план действий.

Общение с профессиональным коучем может принести пользу, к примеру, в следующих ситуациях:

- когда перед вами открывается некая новая возможность;
- когда вам необходимо справиться с серьезной проблемой;
- когда вы чувствуете себя «в тупике» и не в состоянии далее двигаться к своей цели;

- когда вам необходимо понять, какие сильные качества у вас есть и как ими воспользоваться в профессиональной деятельности и личной жизни.

Более подробно о коучинге можно узнать на сайте:

<https://experiencecoaching.com/>

Ваша роль в качестве ученика коуча

Наиболее продуктивным партнерство коуча и ученика бывает в том случае, если ученик четко представляет свою цель и открыт к сотрудничеству, готов по-новому взглянуть на ситуацию и рассмотреть разные точки зрения.

Опыт общения с коучем будет тем успешней, чем глубже вы осмыслили те цели, которые ставите перед собой. Вам будет необходимо взять на себя полную ответственность за свои решения и действия и быть готовым выходить из зоны психологического комфорта и преодолевать неуверенность в себе.

Роль коуча

Коуч очерчивает пространство для исследования, помогая ученику осознать свои сильные качества и сконцентрироваться на путях решения проблемы и соответствующем плане действий.

Коуч считает, что только сам ученик способен наилучшим образом разобраться в своей жизни и решить свои проблемы. Коуч не снимает с ученика ответственность за поиск решения проблемы, но помогает ему/ей поверить в себя и обрести уверенность в успехе.

Как протекает сессия коучинга

Коуч начинает разговор с учеником с вопроса о том, что ученик хотел бы обсудить и почему это важно для него/нее. Далее коуч спросит вас о том, какого

результата вы ожидаете от этой сессии. Под результатом может подразумеваться план действий, последующие шаги, профессиональные возможности (для более детальной проработки в дальнейшем). В ходе сессии коуч будет задавать вам вопросы с тем, чтобы вы четко обрисовали свои цели и, объективно взглянув на свою ситуацию, самостоятельно осознали и проанализировали ее.

Как подготовиться к сессии коучинга

Для того чтобы сессия коучинга была максимально продуктивной, пожалуйста, ответьте на нижеследующие вопросы. Необходимо отослать коучу ваши ответы на данные вопросы заблаговременно с тем, чтобы коуч смог лучше подготовиться к разговору с вами на сессии.

1. Какую вашу цель, проблему или перспективу (возможность) вы хотели бы обсудить на сессии коучинга?
2. Почему это важно для вас?
3. Каким вы представляете себе успех? Что бы вы хотели получить в итоге (после достижения цели, разрешения проблемы или выбора перспективы)?
4. Какие сильные качества, вы полагаете, у вас есть?
5. Какие ценности и принципы для вас наиболее важны? Воспользуйтесь данным списком ценностей, чтобы определить, какие ценности и принципы вы считаете основополагающими в своей жизни (<https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/>).