

37.091.398:005.963.2

3-15

Редакторка Анастасія Паньковецька
Коректорка Ярослава Кобинець
Перекладач Володимир Попов
Дизайнерка Євгенія Евоян
Верстальник Сергій Опара

Заднепровська Алла

Живий коучинг. Як бути собою і жити своє життя / Алла
Заднепровська — Київ: Видавництво «Саміт-Книга», 2024.
— 168 с.

ISBN 978-966-986-662-2

Як думаєте, з чого розпочинається коучинг?

З технік, структури, інструментів, правил? Можливо, я вас
здивую, але він розпочинається з любові. Що це означає?
З любові до себе й до людей.

Тільки коли ми по-справжньому любимо людину, з якою
працюємо, ми можемо сприяти створенню простору
безпеки, довіри, відкритості на коучинг-сесії, а отже, і
простору для результатів.

Тільки коли ми з любов'ю ставимося до себе, ми можемо
зростати у професії, вибудовуючи внутрішні опори. Яким
чином уплести любов у коучинг? Читайте у книзі.

УДК 37.091.398:005.963.2

Усі права захищені. Жодна частина цієї книжки не може бути
відтворена в будь-якій формі й будь-якими засобами, зокрема
розміщенням у мережі. Інтернет і в корпоративних мережах,
також записом у пам'ять ЕОМ для приватного чи публічного
використання без письмового дозволу власника авторських прав.

978-966-986-662-2

© Алла Заднепровська, 2024

ЗМІСТ

Чому я обожаю коучинг?.....	4
РОЗДІЛ 1 «Фундамент та філософія коучингу».....	6
З чого починається коучинг?.....	7
Модель навчання коучингу «Живе Дерево».....	8
У чому суть коучингу?.....	10
Весела історія виникнення коучингу	12
Еволюція коучингу від народження до становлення.....	13
Причини популярності коучингу	16
Що таке коучинг?	22
Хто такий коуч?	27
Шість заповідей коуча	32
Хто може бути клієнтом у коучингу?	33
Десять міфів і реалій стосовно коучингу	37
Чим відрізняється коучинг від інших допоміжних професій?.....	40
Шість постулатів коучингу	43
Коли коучинг не потрібний і навіть шкідливий.....	45
Парадокси з практики коучингу.....	46
Десять дієвих кроків коучингу.....	47
РОЗДІЛ 2 «Перші кроки в коучингу».....	48
Як забезпечити свої перші кроки?	49
Атмосфера в коучингу	56
Структура функціонування коучингу	61
Комунікація	62
Слухання в коучингу	64
Сильні запитання	70
Помилки коуча	72
101 помилка коучингу	81
РОЗДІЛ 3 «Практичні секрети коучингу»	84
Секрет перший: «Запит».....	85
Секрет другий: «Мета».....	87
Секрет третій: «Довіра».....	92
Секрет четвертий: «Партнерство».....	94
Секрет п'ятий: «Дії».....	96
РОЗДІЛ 4 «Практика коучингу».....	100
Інструменти, запити, кейси.....	101
Сфера «Зміна діяльності»	103
Сфера «Гармонійні стосунки»	106
Сфера «Життєвий баланс»	109
Сфера «Смак життя»	111
Сфера «Впевненість»	114
Сфера «Зміни»	116
Сфера «Дії»	123
Сфера «Перешкоди»	127
Сфера «Фокус на проблемах»	132
Сфера «Страх»	134
Сфера «Глухі кути»	137
Сфера «Переконання»	145
РОЗДІЛ 5 «Розвиток коуча. Добірка книг і фільмів».....	153
Книги-знахідки для коучів	154
100 сильних книг для зміцнення особистості	156
Фільми-знахідки для коучів	160

внутрішніх перешкод (переконань, стратегій поведінки). І тоді киттєві обставини змінюються, а труднощі перетворюються на можливості.

І. Якщо клієнт не діє, це не коучинг.

Ми вже говорили про те, що коучинг стає коучингом завдяки змінам у житті клієнта. В кінці кожної сесії в клієнта є план дій, а кожну наступну коуч розпочинає з запитань: «Що вийшло? Які з запланованих кроків втілені? До чого це призвело? З чим пов'язано, що не вийшло?». Інакше кажучи, коуч супроводжує клієнта в його «переналаштуванні» життя, щоб він реалізував бажані зміни.

ІІ. Хороший план, коли їх три.

Деколи клієнт впевнено ухвалює рішення, перебуваючи в полі коуча. Але після сесії, в разі щонайменших труднощів, ця впевненість похитнеться. Для її підтримки можна використувати запасні варіанти плану. Наприкінці сесії коучеві варто запитати клієнта: «Що чи хто тебе підстрахує, якщо щось піде не так? Що ти робитимеш, якщо цей план не спрацює?».

Якщо метафорично, то наявність одного плану – як мотузаний міст без перил. Іти ним страшно. Коли є другий план, з одного боку моста з'являється натягнутий трос, за який можна триматися. А третій план – це трос-страховка з іншого боку моста. Іти ним впевнено й легко.

ІІІ. Коуч – найкращий інструмент в коучингу.

Коучинг – це професія, в ній є компетенції, моделі, технології. На початку книги ви читали про підхід «Живий коучинг» у формі метафори «Дерева», де особистість коуча – це стовбур, його цінності й вірування – коренева система, гілки – філософія, комунікація та інструменти. Чим більше розвинена особистість коуча і чим міцніше він стоїть на ногах, тим ефективніший коучинг.

КОЛИ КОУЧИНГ НЕПОТРІБНИЙ І НАВІТЬ ШКІДЛИВИЙ

*Коучинг розправляє крила
втомленим ангелам.
Алла Заднепровська*

Попри свою популярність, коучинг не всесильний. Він може бути непотрібним і навіть шкідливим. Адже ця сфера молода, вона лише розвивається. Професійних коучів не так багато. Ринок споживання коучингу активно формується. Зазвичай потенційний клієнт мало розбирається у сфері. Щоб підтримати здорові тенденції її розвитку, важливо говорити не лише про плюси й чудові результати, але й про те, що здається коучингом, але ним не є.

Отже, коучинг непотрібний і навіть шкідливий, коли...

- ☉ клієнт не має запити;
- ☉ клієнт не готовий до змін у своєму житті;
- ☉ коуч самостверджується коштом клієнта;
- ☉ коуч задовольняє свій мотив «визнання» коштом клієнта;
- ☉ коуч «рятує» клієнта;
- ☉ відсутня коучингова атмосфера довіри між коучем і клієнтом;
- ☉ коуч «кидається» розв'язувати завдання клієнта, випускаючи з фокусу його самого;
- ☉ коуч «просуває» клієнта до власних цілей і намірів, маскуючи «рецепти» та ідеї під запитання;
- ☉ коуч не ділиться тим, що помічає в зміні стану клієнта;
- ☉ у житті клієнта не відбувається жодних змін.

Мета коучингу - встановити тісніший зв'язок із якимось внутрішнім "Я", завдяки чому можна спрямовувати бачення, прагнути високого результату і знаходити в собі мудрість не піддаватися водночас впливу внутрішнього "шантажиста", який стверджує свій авторитет на основі зовнішнього диктату і нав'язує людині свої правила без її згоди.

Майлз Дауні

ПАРАДОКСИ З ПРАКТИКИ КОУЧИНГУ

*Чим більше клієнт розуміє,
як пов'язано, тим більше він
розуміє, де вихід.
Алла Заднепровська*

Часто чую, як про коучинг кажуть: «Просто магія!». Схоже на конструктивне спілкування, а в житті клієнта відбуваються дива. Розповім про одне з таких «магічних» явищ.

Коуч допомагає клієнтові виявити внутрішні протиріччя. Лише це ОДНЕ докорінно змінює життя людини. Ці протиріччя живуть всередині нас, а ми й не знаємо, що саме вони керують нами, нашими виборами й нашим життям.

1. Читати, чути, вчитися, але не знати.
2. Знати, але не робити.
3. Зробити, але не помічати прогресу й динаміки змін.
4. Помічати прогрес, але не визнавати свого успіху.
5. Визнавати власний успіх, але вважати себе невдахою.
6. Вважати себе невдахою, але бути улюбленцем долі.
7. Бути улюбленцем долі, але жалітися на неї.

Це один із прикладів, коли здається, що коучинг творить дива. Насправді він підтверджує, що це – системна технологія, яка реально працює.

Події останніх років змінюють внутрішні парадигми людей. Дедалі більше з них прагнуть займатися тим, що їм подобається, й жити так, як самі хочуть. Багато хто замислився всерйоз про те, «Хто я? Куди йду? Для чого? Заради чого? Чому це важливо? Чого хочу насправді?». На мій погляд, це здорова тенденція в цілому для світу. Люди шукають себе і своє місце в житті. Вони не хочуть більше займатися тим, що їм не близько, не дає сенсу і тієї віддачі, якої вони варті.

Сьогодні стрімко змінюються зовнішні умови. Наприклад, з появою соціальних мереж класичний маркетинг не працює, потрібно перебудовувати всю систему організаційного управління. Інакше кажучи, фраза «Зміни невідворотні» стає життєво необхідною умовою. Та у зв'язку з тим, що людська природа тягнє до стабільності й щосили чинить опір змінам, виникає запитання: «Що ж робити?»

ДЕСЯТЬ ДІЄВИХ КРОКІВ КОУЧИНГУ

*Коучинг спрямований не лише на досягнення
мети з найбільш оптимальним вкладенням
ресурсів, але й на розвиток людини.
Алла Заднепровська*

1. **Будьте собою справжнім, вивчайте себе.** Приймайте світлі й темні сторони. Проявляйтеся!
2. **Досліджуйте.** Будьте допитливі. Виходьте за рамки звичного і стереотипного. Дивіться по-іншому. Мисліть інакше, міняйте кут зору, навіть точку опори.
3. **Запитуйте.** Будьте зацікавлені. Цікавтеся щиро.
4. **Перебудуйте мислення.** Наші думки здатні втілюватися й реалізовуватися. Знаходьте те, що обмежує, і трансформуйте це.
5. **Ламайте звички.** Вбудуйте у своє життя ті звички, що зроблять вас щасливими.
6. **Вигадайте.** Генеруйте ідеї та втілюйте в життя найкращі з них.
7. **Дайте собі право на помилку.** Використовуйте помилки для майбутніх перемог.
8. **Підтримуйте себе в ресурсі.** Керуйте своїм станом. Знаходьте способи досягати натхнення. Поповнюйте запаси енергії. Створюйте середовище підтримки. Оточіть себе людьми, які у вас вірять. Помічайте й визнавайте свої успіхи.
9. **Дякуйте.** Емоція «подяка» дуже високої вібрації. Будьте вдячні навіть тим, кого не знаєте. Даруйте щось просто так. Примножуйте добро. Підвищуйте вібраційне тіло нашої Планети.
10. **Поліпшуйте світ.** Саме ви впливаєте. Замість «Чому я? Чому вони? Коли ж він?» запитуйте себе: «Що я можу зробити, щоб...» І робіть те, що залежить від вас, і тоді світ стане кращим...

Ви можете розширити цей список, прописавши ваші кроки для дослідження себе в цьому світі.

Коучинг - це спосіб рухатися життям в змінах сьогодення.

Разом із коучем люди сміливо та з ентузіазмом розширюють власну усвідомленість, виявляють приховані таланти вирушають підкорювати нові життєві вершини й змінюють своє життя на краще. З кожним днем стає дедалі більше людей, які готові до таких змін.

ЧОМУ Я ОБОЖНЮЮ КОУЧИНГ?

*Коучинг – це здобуття свободи бути живим
через відповідальність за своє життя.*

Алла Заднепровська

Коли відчуваєш, що прийшов час щось міняти, наважитися завжди непросто. Людська природа передбачає супротив змінам. Розум не випускає за межі зони комфорту. Найпоширеніший спосіб рухатися життям – боятися, сумніватися та непокоїтися. Саме тому так багато нездійснених мрій, нереалізованих намірів, розбитих стосунків, нестворених проєктів і втрачених людей.

Тоді люди відчувають розпач, гіркоту, образу, втрату сенсу.

Але є й інший спосіб руху. В ньому переважають емоції — інтерес, натхнення, ентузіазм, гармонія, захоплення і радість. Цей спосіб – коучинг.

Насправді я закохалася в коучинг з перших хвилин знайомства. Привабливим для мене його роблять кілька можливостей.

По-перше, це очевидна альтернатива директивному стилю управління в бізнесі, нагода вивести його на якісно новий рівень завдяки прихованому потенціалу співробітників.

По-друге, це перспективна професія для тих, хто хоче допомагати людям ставати сильнішими й досягати більшого.

По-третє, коучинг – це технологія зміни життя на краще. Це гарантований спосіб як для коуча, так і для клієнта бути собою: справжніми, жити своїм життям, досягати значних результатів, виводити себе та свій бізнес на якісно новий рівень і бути щасливим.

Та й узагалі, коучинг – це стиль життя, в якому важливі цінності – довіра, партнерство, сенс, відкритість, люди.

На початку 2000-х я якраз і створила бізнес для того, щоб люди знаходили свій шлях, частіше усміхалися, були успішними і щасливими. Коучинг – аж ніяк не інструмент, не техніка, і лише певною мірою навчання – але навчання не у звичному для багатьох сенсі, а передусім велике навчання того, як бути живим, свідомим, цілісним і жити життям.

Саме тому книга називається ЖИВИЙ КОУЧИНГ.

У ній ви дізнаєтеся про найбільш дивовижну технологію XXI століття – коучинг, зрозумієте, як він працює, відчуєте його силу на собі. Крім цього, ви... зможете відкрити себе нового, познайомитись із собою справжнім, будувати взаємини з іншими, базуючись на довірі й повазі, відчувати свою цінність за правом народження, усвідомлювати те, чого ви прагнете насправді та легко втілювати це в життя. Інакше кажучи – кайфувати від життя.

А якщо ви вже коуч, то книга допоможе систематизувати напрацьоване, здобути інсайти, відкрити нові обрії та досягнути якісно нового рівня коучингу.

До мого життя він увірвався легким, свіжим вітерцем і залишився назавжди його частиною і моїм коханням. І зараз маю ціль – влюбити в коучинг 1 мільйон людей, щоб вплинути на мільярд. Сподіваюся, що завдяки цій книзі ваше розуміння коучингу зросте, а в мене вийде надихнути вас любов'ю до нього.

Коучинг масштабує свободу та щастя на Землі. Отже, рушаймо масштабувати свободу та щастя разом.

Ваша Алла Заднепровська

*Коучинг масштабує свободу
та щастя на Землі.*

Алла Заднепровська

МОДЕЛЬ НАВЧАННЯ КОУЧИНГУ «ЖИВЕ ДЕРЕВО»

Особистість коуча та компетенції коучингу

Якість коучингу безпосередньо залежить від особистості коуча – без стовбура та міцної кореневої системи на дереві не буде ні гілок, ні листя, ні плодів. І навіть те, яким буде дерево в цілому, а отже, і якість коучингу залежить саме від налаштування коуча та вміння користуватися компетенціями коучингу (в моїй практиці та програмах навчання я спираюсь на компетенції Міжнародної Федерації Коучингу (ICF)). Це може бути дуб чи береза, а може клен або яблуня, вишня чи інше плодове дерево чи навіть декоративний кущ...

Життєстійкість

Коренева система — це система цінностей, вірувань, принципів, життєвих пріоритетів і світогляду коуча. Коуч – це людина, яка бере відповідальність за своє життя.

Філософія

Філософія – фундамент коучингу. Це схоже на будівництво: якщо його погано залити, будівля буде хиткою і нездатною встояти під час різних природних явищ. Саме цей елемент у центрі уваги першого розділу.

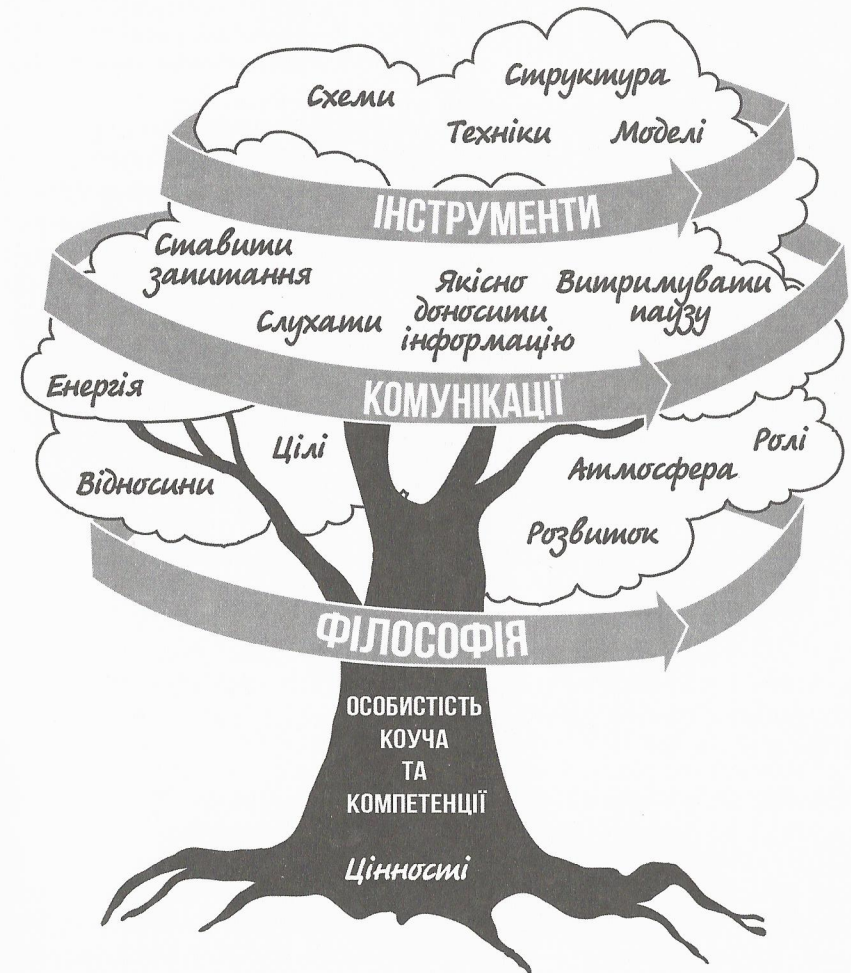
Коучинг – не інструмент і не навик, а модель взаємодії коуча і клієнта, в результаті якої клієнт краще усвідомлює себе, отримує результат і розвивається для самостійного «руху життям».

Комунікація

Комунікація – слово досить широкого сенсу. В підході «живий коучинг» коуч розвиває та використовує чотири навички спілкування: коучингове слухання, сильні запитання, пряму комунікацію (або донесення інформації) і мовчання (або вміння «тримати паузу»). Ці вміння корисні не лише в коучингу, а й у будь-якій життєвій сфері. Ми детально розглянемо цю тему у другому розділі.

Інструменти

У коучингу, крім розвитку коучингових компетенцій, можна застосовувати моделі, техніки, засоби, схеми, тести. В цій книзі ви знайдете для себе багато інструментів. Але найголовніший із них – сам коуч. Про це трохи пізніше.



Коучинг – не магія, а технологія.
Алла Заднепровська