



НОВЫЙ КОД КОУЧИНГА

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ
И ДРУГИМ СТАВИТЬ
И ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ

ИЦХАК

ПИНТ  СЕВИЧ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.52
ПЗ2

Пинтосевич, Ицхак.

ПЗ2 Новый код коучинга. Как помочь себе и другим ставить и достигать цели / Ицхак Пинтосевич. — Москва : Эксмо, 2024. — 144 с. : ил. — (Система преобразования жизни).

ISBN 978-5-04-176724-2

Ицхак Пинтосевич — коуч №1 на русскоязычном пространстве, автор 15 книг по личной эффективности.

«Новый код коучинга» — книга-практикум и собрание лучших инструментов для оказания помощи себе и другим на пути достижения успеха.

Включает современную и практическую интерпретацию лучших идей гештальт-терапии, НЛП, системы Стивена Кови, Тони Робинса и многих других систем прикладной психологии. Готовая программа действий для тех, кто стремится к успеху и ведет к успеху других.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-176724-2

© Мурышкин Г. В., иллюстрации, 2024
© Бортник В. О., иллюстрации, 2024
© Пинтосевич И., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....	7
Что такое коучинг?	12
История коучинга.....	12
Мое определение коучинга.....	17
Форматы работы в Новом Коде Коучинга.....	24
7 ЭТАПОВ	26
Этап 1: «Диагностика»	26
Этап 2: Постановка цели	28
Этап 3: Мотивация и детальный план	30
Этап 4: Ценности и убеждения	31
Этап 5: Самоидентификация	32
Этап 6: Нетворкинг, люди, ресурсы и команда.	
Внешние рычаги	33
Этап 7: Итоги трансформационного периода.....	35
Коучинг и НЛП: 7 уровней развития	37
Коучинг и НЛП как системы отлично дополняют	
друг друга	37
Разбор модели, по которой работает Коуч Нового Кода ...	37
Новый Код Коучинга и система «Человек».....	41
Как работает Коуч Нового Кода по системе «Человек»....	46
Цитаты о коучинге	49
Коучинг и НЛП.....	51
Разовая коуч-сессия: Алгоритм проведения.....	52
Этапы коуч-сессии	52
Разовая коуч-сессия. Алгоритм	55
Как взять отзыв. 4 этапа работы с клиентом.....	67
Первый этап в коучинге.....	70
Второй этап в коучинге	70
Третий этап в коучинге	71
Четвертый этап в коучинге.....	71

Успешный коуч. Главные навыки для профессии	76
Успешный коуч. Какими навыками он обладает?	76
Чем занимается коуч с клиентом? 4 этапа работы коуча...	77
Основные и дополнительные навыки для успеха коуча	79
Как стать коучем и бизнес-тренером. Моя история	84
Стратегия Роберта Блая.....	86
Пошаговый план как стать коучем или бизнес-тренером	88
Моя личная история	89
Цена коучинга: два главных параметра, влияющих на цену	93
Как брать отзыв у клиента?	94
Как устанавливается цена в коучинге:	96
Резюме	97
Как вести личный дневник: шаблона-идеи для анализа эмоций и достижений клиента	99
Почему записывать свои мысли в дневник так полезно и важно?	100
Как вести личный дневник в коучинге и самокоучинге ...	102
Шаблоны для личного дневника	102
Прогулка в будущее	103
Кто самый результативный коуч в мире?	105
Инструменты коуча от Билла Кэмпбелла	106
ТОП-3 ошибки, которые мешают в карьере коуча, бизнес-тренера и жизни.	115
Мои ТОП-3 ошибки	116
Как оформить профиль коуча в социальных сетях	119
5 главных принципов оформления профиля коуча:.....	119
Активные продвигающие вопросы — мощный инструмент коуча...	123
Продвигающие коучинговые вопросы:	125
Шкалирование как мощный инструмент	133
Упражнение 100 вопросов.....	135

ВСТУПЛЕНИЕ

Система Новый Код Коучинга — это современная и практичная интерпретация лучших идей гештальт-терапии, НЛП, системы Стивена Кови и Тони Роббинса. Многие хорошее из других систем прикладной психологии есть здесь.

Я старался сделать книгу максимально практичной. Каждую тему можно сразу применять в жизни. Вначале в самокоучинге и потом с другими людьми.

Дополнительные вопросы мне можно задать в телеграмм-канале «Ицхак Пинтосевич» по адресу https://t.me/isaac_pintosevich.



Некоторые родители для своих детей — коучи, которые помогают достигать цели и развиваться. Некоторые — «злые волшебники», которые обессиливают ребенка, обрезают ему крылья и отпускают в жизнь с полным комплектом комплексов и травм. Ребенок выбирает для себя роли и сценарий своей жизни. Он не осознает, что его выборы и решения, принятые в детстве, закрепляются в мышлении на всю жизнь.

Плодами детских установок станут его здоровье, благополучие, семья и карьера.

Большинство людей всю жизнь живут на «заднем приводе». Их жизнь — продукт прошлого. Очень небольшой процент людей живет самостоятельно. Их жизнью управляют цели и дисциплина. К сожалению, родителей не обучают воспитанию детей. Они не сдают экзамен перед зачатием ребенка. Воспитать ребенка можно только один раз. Дальше он всю жизнь будет перевоспитывать себя сам.

**Сегодня твоя жизнь и развитие зависят от того,
с какими людьми ты встречаешься и как они
влияют на тебя.**

Когда я был ребенком, отец научил меня очень важному навыку: изучать, исследовать, стараться найти истину. Родители обучают своих детей тому, что знают сами. Полезному и не очень. Обучают осознанно или на своем примере. Иногда то, что они говорят, противоречит тому, что они делают. Вся жизнь человека построена на фундаменте, который был заложен в прошлом. Я называю это «жизнь на заднем приводе». Все, что у тебя есть сегодня, — это то, что тебе в прошлом дали люди, которые окружали и влияли на тебя.

Сегодня твоя жизнь и развитие зависят от того, с какими людьми ты встречаешься и как они влияют на тебя. С кем поведешься — от того и наберешься. Сейчас БОГ свел нас на страницах этой книги. Я очень хочу передать тебе «инструменты» СОЗДАТЕЛЯ ИГРЫ.

Главный навык, которому научил меня мой отец, — учиться. Его я усвоил в детстве и продолжаю выстраивать свою жизнь, используя этот навык. Все «инструменты» обучения я собрал в программу #мастеробучения.

**Я верю, что жизнь — это большая
компьютерная игра. Только тот, кто знает
правила, может в ней выиграть.**

Сейчас я подумал, что надо оформить их в книгу. Инструменты по созданию «нового себя» я собираю из всех возможных источников. Самыми ценными, которые помогли лично мне, я делюсь в статьях и книгах, в тренингах и в соцсетях. Система, которой я хочу поделиться в этой книге, называется Новый Код Коучинга. В ней есть «новые знания» + коуч (катализатор изменений) + клиент (который хочет улучшить свою жизнь = НОВАЯ ИГРА. Да, тебе не показалось. Я верю, что жизнь) — это большая компьютерная игра. Только тот, кто знает правила, может в ней выиграть.

БАЗОВЫЕ ИДЕИ НКК:

1) Реальность — миг между прошлым и будущим. Она идентична на 100% для всех наблюдателей.

Все остальное — размышления о реальности и «субъективная нереальность».

2) От субъективной реальности (идей о жизни, правил и установок) зависят решения. От решений зависит вся жизнь.

3) Коучинг — это разговор, как клиент воспринимает себя сейчас. Разговор о том, как клиент хочет воспринимать себя и жизнь в будущем. Новые мысли о том, как идеи о будущем сделать реальностью.

Моя миссия: помочь как можно большему количеству людей стать счастливыми.

Это главный выигрыш в жизни. Чем больше счастья у тебя было за жизнь, тем успешнее ты завершил уровень игры на планете Земля.

Достижение целей — это прямой путь к счастью.

АНЕКДОТ:

Турист приехал в одну далекую деревню в горах. Во время экскурсии его привели на кладбище. На могилах было написано:

Александр — жил 78 дней.

Ольга — жила 57 дней.

София — жила 179 дней.

Он спросил: «Почему люди так мало живут у вас?» Ему ответили: «У нас пишут только те дни, когда человек был счастлив». Он задумался и сказал: «Про меня можно написать “родился мертвым”».

Как создавать свою жизнь проактивно, целеустремленно и в итоге прийти к состоянию счастья? Именно этому

я обучаю коучей — специалистов в постановке и достижении целей. **Достижение целей — это прямой путь к счастью.** Представь, какая это «магия»: человек мечтает о чем-то, приходит к коучу и с его помощью РЕАЛИЗОВЫВАЕТ свою мечту. В момент достижения цели люди чувствуют себя счастливыми.

Каждый коуч поможет 1000 человек стать счастливыми. Я обучу 100 000 коучей. Это значит, что 100 миллионов человек станут счастливее. Такая идея очень меня мотивирует, и я приложу максимум усилий, чтобы ты стал коучем и помог 1000 людям (минимум) достичь их ХОРОШИХ И ДОБРЫХ ЦЕЛЕЙ.

**Задавать вопросы и искать лучшие ответы.
Это главный секрет успешных людей.**

Обычно, каждая достигнутая цель делает счастливыми еще минимум 10 человек. Без этого цель, скорее всего, не будет достигнута. Получается, что 100 миллионов человек x 10 человек из окружения = 1 миллиард человек. Это цифра дает мне БЕЗГРАНИЧНУЮ СИЛУ И ВОЗМОЖНОСТИ.

Еще один НАВЫК, которому я научился в детстве: **задавать вопросы и искать лучшие ответы. Это главный секрет успешных людей.**

Например:

Как я могу стать коучем? — поможет стать коучем.

Вопросы: сколько уже коучей развелось? себе помочь они могут? работать, наверное, не хотят? — это бессмысленные и бесполезные вопросы.

Когда я задавал ему какой-то вопрос, отец говорил: «Давай посмотрим вначале в энциклопедии?» Этот навык помогает максимально точно исследовать различные аспекты реальности. Человек живет в мире своих историй, убеждений и субъективного опыта. Все решения принимаются в зависимости от того, во что человек верит. Коучинг помогает с помощью специальной технологии создавать новые сериалы и игры: интересные, яркие, результативные и продуктивные.

Приглашаю тебя в мир коучинга.

Что там за горизонтом? что мы хотим от жизни? — давай начнем с фундаментального вопроса.

Начнем движение по первому из четырех векторов Нового Кода Коучинга — **Диагностика**.

На этом этапе нам необходимо точно понять, где мы находимся, уточнить слова и формулировки, разделить истории, фантазии и реальные факты.

ЧТО ТАКОЕ КОУЧИНГ?

Ты увидишь сейчас разные описания этой профессии. А потом я предложу тебе свое. Оно очень короткое: всего одно предложение.

ИСТОРИЯ КОУЧИНГА

Исчерпывающее представление об истории коучинга мы находим в статье из Википедии — свободной энциклопедии:

Коучинг (coaching с англ. — «тренировка») — метод обучения, в процессе которого человек, называемый «коуч», помогает обучающемуся достигать жизненные или

профессиональные цели. **В отличие от менторства, коучинг сфокусирован на достижении четко определенных целей вместо общего развития.**

Коуч — тренер в англоязычных странах. Термин пришел в русский язык из английского, а в английском произошел от названия грузового транспортного средства.

Первое использование слова «coach» для обозначения инструктора зафиксировано в Оксфордском университете около 1830 года. «Коучем» на сленге стали называть человека, помогающего студенту готовиться к экзамену.

Слово «коучинг» получило значение «переносить людей с их места нахождения туда, где они хотят быть».

**В отличие от менторства, коучинг
сфокусирован на достижении четко
определенных целей вместо общего развития.**

В спорте использование данного слова впервые зафиксировано в 1861 году.

На развитие коучинга влияли многие области знания, включая педагогику, психологию (в том числе спортивную, клиническую, социальную и промышленную), теории лидерства и другие. С середины 1990-х годов коучинг оформился в отдельную дисциплину, появились профессиональные ассоциации, например, Ассоциация коучинга, Международная федерация коучей, Европейский совет коучинга и менторства, которые участвовали в разработке стандартов обучения. Изначально коучинг развивался благодаря исследованиям в области спортивной психологии: важными для становления этого направления были работы спортивного коуча Тимоти Голви, создавшего собственный гуманистический принцип и целую школу

коучинга. Она повлияла на многих коучей Великобритании и на его ученика Джона Уитмора.

Книгу Голви «The Inner Game of Tennis» часто называют первой крупной публикацией, в которой произошел переход от спортивного коучинга к лайф-коучингу, развитому в отдельную дисциплину Вернером Эрхардом, Лорой Уитуорт, Джоном Уитмором и Томасом Леонардом. Дженет Харви, президент Международной федерации коучей, считает, что развитие коучинга началось в 1970-х годах с Движения за развитие человеческого потенциала и тренинговой компании Эрхарда. Томас Леонард, основавший объединения Coach U, Международную федерацию коучей и Международную ассоциацию коучинга, работал у Эрхарда в 1980-х годах. Он был первым успешным популяризатором коучинга.

Многие коучинговые организации имеют стандарты поведения и «кодексы чести», следование которым они считают необходимым для защиты интересов клиентов.

Еще несколько определений, что такое коучинг, гуляет по интернету.

**Многие коучинговые организации
имеют стандарты поведения и «кодексы
чести», следование которым они считают
необходимым для защиты интересов клиентов.**

При анализе существующих публикаций наиболее часто повторяются следующие слова:

- ◆ технология;
- ◆ философия;