

Введение

Дорогой читатель! Книга, которую вы держите в руках, будет полезна, если вы хотите начать карьеру коуча или уже встали на этот путь и стремитесь выйти на новый профессиональный уровень. Также эта книга пригодится сотрудникам и руководителям служб персонала, управленцам, которые сталкиваются с выбором коуча, и шире — всем, кто интересуется коучингом.

Пара слов об авторе. Мой «багаж» — 22 года в карьерном консультировании, 7 лет работы коучем, 3 года работы тренером международных программ обучения коучингу. Я вхожу в международное профессиональное сообщество коучей и веду активную общественную деятельность. Подробнее о моих карьерных переходах вы можете прочитать в главе «Мои четыре карьеры». В этой книге мне хотелось обобщить знания, которые у меня есть, и создать проект, который поможет моим коллегам — начинающим и уже имеющим опыт — эффективно развиваться и построить успешную карьеру.

Читая эту книгу, начинающий коуч получит ответы на следующие важные вопросы:

- Как начать практику?
- Как перейти от бесплатных сессий к платным?
- Как выбрать специализацию?

Практикующие коучи тоже узнают много полезного, например:

- Как увеличить стоимость коуч-сессий?
- Где искать платежеспособных клиентов?
- Как стать известным, как выйти на новый уровень признания и доходов?

Когда компании предстоит выбрать коуча для сотрудничества, вопросы обязательно возникают, и на них я тоже отвечу:

- На что надо обращать внимание при выборе коуча?
- Как не ошибиться?
- По каким признакам определить квалификацию коуча?

Если вы о коучинге еще не знаете совсем ничего — не беда. В конце книги я привожу список источников, которые помогут изучить историю этого направления, познакомиться с различными методами и подходами.

Глава 1

В ЧЕМ СЕКРЕТ ПОПУЛЯРНОСТИ КОУЧИНГА?

Что надо делать, чтобы всегда оставаться эффективным в этом быстро меняющемся мире? Что такое коучинг, в чем секрет его растущей популярности? Прочитав первую главу, вы получите ответы на эти и другие важные вопросы. А еще мы обсудим, какая литература поможет начинающему коучу.

Современный мир — это мир сложный, нестабильный, абсолютно непредсказуемый. Главное испытание и главный вызов, с которым приходится сталкиваться сегодняшним лидерам (да и вообще всем нам): то, что привело к успеху сегодня, совсем не обязательно приведет к успеху завтра. Эту тему хорошо раскрыл Маршалл Голдсмит в своей книге «Прыгни выше головы» (Marshall Goldsmith, «What Got You Here Won't Get You There»). Мы понимаем, что надо меняться, но не всегда понимаем как.

С точки зрения нейрофизиологии в работе мозга стагнации не бывает. Мозг или развивается, или

деградирует — третьего не дано. Развивается мозг тогда, когда устанавливаются новые связи между нейронами. Это происходит, когда мы делаем что-то такое, чего раньше никогда не делали, или начинаем думать по-новому.

Если мы хотим достичь успеха в непривычных обстоятельствах, преумножить его и сохранить, есть только один путь — начать думать, а потом и действовать по-новому.

Вот как раз в этом и может помочь коучинг.

Коучинг — это пространство, свободное от советов и оценок. Весь свой опыт, все знания, всю душу коуч вкладывает в создание для конкретного человека поддерживающей безопасной среды, задавая ему вопросы, которые предлагают думать по-новому, смотреть по-новому на открывающиеся возможности.

В процессе работы создается не только безопасное, но и поддерживающее пространство. Коуч и клиент становятся партнерами — они размышляют и вместе ищут решения для возникающих задач.

Коучинг — это прежде всего работа с осознанностью. Очень часто, чтобы начать действо-

вать, человеку не хватает понимания, чего он на самом деле хочет. Осознанность рождает ответственность — человек начинает управлять своей жизнью, отвечать за свои эмоции и поступки.

Коучинг — это работа с внутренним потенциалом. Он помогает преодолеть внутренние препятствия, определить цели и конкретные шаги для их достижения.

«Философия коучинга основана на убеждении, что любой человек может гораздо больше, чем кажется. Просто его способности скрыты, заблокированы внутренними проблемами. Скажем, страхом потерпеть неудачу. Убери страх — и деятельность человека, его деловые способности сразу улучшатся. Эту задачу и выполняет коучинг, но не обучая новому, а, так сказать, расчищая внутренние завалы», — так говорит Джон Уитмор, один из основоположников применения коучинга в бизнесе и автор книги «Коучинг высокой эффективности», переведенной на 15 языков.

Результат работы с коучем — это повышение качества жизни, рост профессиональной эффективности, вывод компании на новый уровень, но-

вые возможности и пути личного развития и развития бизнеса, найденный жизненный баланс, преодоление внутренних ограничений. Именно такие результаты отмечают тысячи людей во всем мире, которым коучинг помог изменить жизнь к лучшему. (Глобальное исследование Международной федерации коучинга (ICF), 2016).

Сохранять эффективность в быстро меняющихся условиях помогает развитие гибких навыков (soft skills). Их иногда еще называют «надпрофессиональными навыками». Вот основные:

- Критическое мышление (способность делать выбор в море информации).
- Креативность (способность мыслить нестандартно).
- Эффективное общение (способность услышать и понять другого человека, развитие эмоционального интеллекта — EQ).
- Эффективное взаимодействие (способность работать в команде для достижения общих целей).

Обучение коучингу прежде всего ориентировано именно на развитие гибких навыков.

Андрей, руководитель небольшой дистрибьюторской компании и один из ее собственников, пошел учиться коучингу из любопытства. После обучения он наладил отношения с партнером по бизнесу — они прояснили несколько болезненных вопросов, которые давно надо было обсудить. Кроме того, у Андрея улучшились отношения с женой. До обучения Андрей не придавал взаимодействию с людьми особого значения. Нет открытых конфликтов или ссор — и хорошо. После обучения общение с людьми — как в деловой сфере, так и в личной — стало более эффективным. За год, который прошел с момента «выяснения отношений» с партнером по бизнесу, удалось запустить новый проект и увеличить оборот компании втрое. Гармоничные отношения в семье стали для Андрея источником силы и уверенности.

Если вы хотите более глубоко погрузиться в тему коучинга, рекомендую обратиться к прекрасным авторам из списка, который вы найдете в конце этой книги.