

## МЕТОД "КОУЧИНГ"

Інша назви методу: "Розвивальна консультування".

**Автор методу:** Тімоті Голлвей (США), 1974 р.

### Призначення методу

Застосовується для вирішення широкого кола завдань і проблем в різних сферах життя і діяльності тими, хто вже багато чого досяг і хоче досягти більшого. **Коучинг** - один з інструментів розвитку творчого мислення.

### Мета методу

Максимальне підвищення результативності особистості в її персональній та професійній діяльності.

### Суть методу

**Коучинг (coaching)** - це інструмент, призначений для розкриття потенціалу людини з метою максимального підвищення його ефективності у персональній та професійній діяльності.

**Коучинг** - це набір технік, запозичених з різних професій, доповнений цілим рядом специфічних прийомів і спрямований на швидке досягнення результату.

### План дій

Основна процедура **коучингу** - діалог, задавання ефективних питань і уважне вислуховування відповідей. Під час цього діалогу відбувається повне розкриття потенціалу клієнта, підвищується її мотивація і він самостійно приходить до важливого для себе рішення і реалізує намічене.

### Коучинг проходить у кілька етапів.

1. Визначення цілей коучингу. Встановлення правил взаємодії між **коучем** (у даному випадку фахівець-практик) і клієнтом.
2. Аналіз поточної ситуації.
3. Уточнення цілей, постановка завдань, визначення шляхів досягнення.
4. Складання плану дій.
5. Контроль і підтримка в процесі реалізації плану.

## Особливості методу

У коучингу переплелися вікова мудрість древніх і сучасні бізнес-технології.

За однією з версій, **коучинг** зародився у 80-х роках минулого століття. Ключовими фігурами цього процесу стали: **Томас Леонард** - засновник персонального коучингу, **Тімоті Голлвей** - ідеологічний предтеча коучингу і **Джон Уїтмор** - засновник корпоративного бізнес-напрямки та менеджменту в коучингу.

Для позначення тієї роботи, яку Т. Леонард проводив зі своїми клієнтами, він використовував спортивний термін "**коучинг**". "**Коучинг**" - це транслітерація англійського "coaching". Це просто переписане слов'янськими літерами англійське coaching, що можна перевести як "тренування, репетиторство, підготовка".

Так вийшло, що слово "**коучинг**" не відображає суті самого поняття. Насправді це поняття включає в себе щось більше. **Коучинг** виник на стику психології, менеджменту, філософії, логіки і життєвого досвіду. Це процес, спрямований на досягнення цілей у різних сферах життя і діяльності. Одним із еквівалентів, що виражає ідею **коучингу**, є "спільне досягнення" або "**розвиваюче консультування**".

За іншою версією, поділюваної багатьма вченими-практиками, **коучинг**, у відомому сенсі, виник з "нізвідки". Такий підхід до планування і здійснення позитивних змін не був абсолютно новим. Багато з тих, хто знайомиться з **коучингом** і його можливостями фактично використовували його в тій чи іншій мірі в своєму житті.

Справедливо буде відзначити, що ідеї **коучингу** в більшості своїй проголошував ще Сократ, але його філософія не знайшла належного розуміння в суспільстві. "Я не можу нікого нічому навчити, я тільки можу змусити думати". Сократ (470-399 р. до н. е.), давньогрецький філософ.

Заслуга **Голлвея, Леонарда і Уїтмора** в тому, що усвідомивши необхідність особистісної підтримки професійної діяльності, ідеї **коучингу** знайшли більш досконалу форму.

За визначенням, **коучинг** - це технологія для розкриття потенціалу людини. Однак це більше, ніж технологія, це спосіб мислення. Основне завдання **коучингу** - не навчити чому-небудь, а стимулювати самонавчання, щоб у процесі діяльності людина змогла сама знаходити і отримувати

необхідні знання. У *коучингу*, в тому числі в рамках цілей організації, клієнт сам формулює свої цілі і критерії досягнення, стратегії і кроки, зіставляючи їх з цілями організації.

#### **Додаткова інформація:**

1. Оцінка ефективності *коучингу* проводиться самим клієнтом за своїми критеріями шляхом зіставлення досягнутих результатів із заявленими на початку роботи з *коучем* (тренер-наставник з успіху).
2. *Коучинг* - це кропітка і важка праця, довга і кропітка спільна робота *коуча* і *клієнта*.
3. Людина розвивається тільки тоді, коли сама докладает максимум зусиль до формулювання і практичного вирішення своїх завдань.
4. Тільки дії і наступні за ними досягнення можуть призвести до стійких змін в свідомості людини.
5. За даними компанії «Fortune 500» *коучинг* дозволяє більш ніж у 5 разів окупати витрати на вкладений капітал.
6. Нерідко під привабливою маркою *коучингу* клієнту пропонуються різні, досить далекі від нього послуги.

#### **Переваги методу**

1. *Коучинг* сприяє чіткій постановці цілей та їх успішної реалізації.
2. *Коучинг* застосовується як на індивідуальному, так і на груповому рівні.

#### **Недоліки методу**

Психологічний опір особи, так як реалізація ідей *коучингу* припускає руйнування багатьох стереотипів свідомості й формування нових звичок.

#### **Очікуваний результат**

Істотне (в рази) підвищення ефективності діяльності особистості.