**Сутність коучингу.**

1. Коучинг це
2. Цілі та завдання коучингу.
3. Чим відрізняється коучинг від інших видів надання допомоги особистості (психологічна консультація, психотерапія, менторство, тренінг та ін).

Опрацювати:

Нежинська О. О. Н 43 Основи коучингу : навчальний посібник / О. О. Нежинська, В. М. Тименко. – Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. **С.8-34.** <https://lib.iitta.gov.ua/710073/1/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D1%83_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D1%96%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B5%D0%BB.%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%83.pdf>

**Коучинг** – це сучасна технологія, яку створили для розвитку потенціалу людей і команд, задля досягнення заздалегідь узгоджених цілей та докорінної зміни моделей поведінки, що призводить до розкриття внутрішнього потенціалу особистості.

**Коучинг** – це **мистецтво** та практика ведення людини від того пункту де вона знаходиться, до більшої самореалізації, якої вона прагне;

* це мистецтво сприяти самовтіленню таланту людини.
* Це – самоактуалізуюча оптимізація психічної норми через прояв до цього часу нереалізованого потенціалу в різних сферах життя в контекстах, які постійно змінюються.

*Коучинг - це наука про розум, зібрання філософських принципів, призначених для того, щоб супроводжувати людей на шляху покращення свого життя.*

*Коучинг – це мистецтво задавати запитання, ставлячи їх в правильно підібрану логічну схему, за допомогою якої людина сама знаходить правильне рішення. Коучинг — це мистецтво сприяти підвищенню результативності, навчанню й розвитку іншої людини. Коучинг - це засіб сприяння, допомоги іншій людині в пошуку її власних рішень у будь-якій складній ситуації. Коучу важливо організувати взаємодію клієнта зі своєю внутрішньою мудрістю». (Джон Уітмор)*

*Ключові поняття: Коуч (англ. Coach) — фахівець, тренер, що проводить коучингсесії. Клієнт — людина або організація, що замовляє послуги тренування рис або навичок. Сесія — особливим чином структурована бесіда коуча з клієнтом. Формат коучингу — це спосіб взаємодії між клієнтом і коучем у процесі коучингсесії, а також засіб такої взаємодії.*

Мета спеціально організованого процесу взаємодії коуча і клієнта – досягнення цілей клієнта оптимальними (для клієнта) шляхами і в оптимальний термін.

Метою кожної зустрічі з коучем є усвідомлення клієнтом, що він дійсно має вибір і може обирати різні способи мислення, почуттів і поведінки.

У коучингу мова йде про підтримку людини у досягненні того, до чого вона прагне. Разом з цим, потрібно це зробити не за неї, не за допомогою порад, що саме, і яким чином вона повинна це зробити. А досить часто саме цього і чекає клієнт, коли приходить за відповіддю до фахівця, у пошуках так званої, «магічної пігулки», яка за мить вирішить усі його проблеми.

Коучинг не є методом роботи для кожного. Ця технологія для осіб, які прагнуть до чогось в житті, мають амбіції, але потребують підтримки. Разом із цим, це особи, які мотивовані на роботу та повні рішучості узяти на себе відповідальність за досягнення відповідних результатів у своєму житті.

Коучинг без сенсу застосовувати в роботі з тим, хто чекає, що коуч вирішить за нього усі проблеми та «порадить» йому «як треба жити». Коучинг також не буде ефективним, коли людина вимушена співпрацювати з коучем (у випадках, коли, наприклад, керівник «відправляє працівника до коуча в «добровільнопримусовому порядку»).

Необхідним є розуміння, що без усвідомленості, мотивації, бажання та повної зануреності до процесу досягнення мети жодна співпраця не має шансів на успіх.

Тому роль коуча подвійна. І тут йдеться про те, щоб допомогти клієнтові:

1) змінити дії, спосіб мислення, що трансформують його модель поведінки;

2) дотримуватися нової моделі поведінки навіть тоді, коли це видається важким і нереальним, а клієнт сумує за втраченим комфортом звичного повсякденного життя, в якому йому все здавалось зрозумілим і передбачуваним.

**Основні завдання:**

1. Визначення завдань і цілей (розстановка цільових орієнтирів, пріоритетів).

2. Дослідження поточної ситуації: визначення наявних ресурсів і обмежень. Коуч: намагається зрозуміти поточну ситуацію (проблему), задаючи питання і активно слухаючи; клієнт: досліджує ситуацію і своє ставлення до неї спільно з коучем.

3. Визначення внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху до результату. Коуч: намагається зрозуміти, що заважає клієнтові в досягненні мети, і допомогти йому в усвідомленні й аналізі перешкод; клієн: досліджує свої внутрішні і зовнішні перешкоди.

4. Вироблення та аналіз можливостей для подолання перешкод. Коуч: задає ефективні питання (проводить сократівську бесіду), використовує інші методи, що провокують клієнта до пошуку рішень і подолання обмежень; клієнт: досліджує, шукає можливості для подолання перешкод.

5. Вибір конкретного варіанту дій і складання плану: коуч: допомагає клієнтові в аналізі можливостей; клієнт: аналізує можливості, вибирає конкретний варіант і складає план дій.







