**Основні принципи коучингу**

Коучинг працює на рівні свідомості і служить для розширення меж усвідомлення дійсності в ході аналізу поставленого завдання. Збір всієї необхідної інформації для вирішення та її аналіз виробляються клієнтом **самостійно за сприяння коуча.** Для цього використовуються спеціальні техніки, головна з яких - **питальні технології** коучингу.

У процедурі коучингу гармонійно поєднуються два принципи: ***принцип усвідомленості* і *принцип відповідальності.*** У випадку, коли людина діє відповідно до принципів коучингу, вона вільна. Свобода з'являється саме тоді, коли людина повністю усвідомила свої бажання і прагнення; з'ясувала, де, в якому місці вона знаходиться на шляху до здійснення обраної мети; накреслила шляхи, за допомогою яких вона може цю мету досягти, вибрала з усього різноманіття намічених шляхів свій єдиний і стала діяти відповідно до сформованого плану для досягнення конкретного результату.

Основний принцип коучингу полягає в тому, що кожна людина / команда здатні знайти оптимальні для себе шляхи досягнення цілей і вибрати оптимальний темп руху.

Вихідні положення коучингу базуються на тому, що:

* • всі люди мають здатність до розвитку;
* • люди здатні змінюватися тільки в тих випадках, **коли хочуть цього і готові до цього;**
* • наші переконання, що відносяться до власного потенціалу, прямо пов'язані з нашою успішністю;
* • те, як ми визначаємо успіх, прямо впливає на наші досягнення;
* • ми обмежуємо наш потенціал рамками наших переконань (наприклад, вважаючи, що певні речі неможливі через зовнішніх або ситуаційні бар'єри);
* • люди вчаться тільки тоді, коли по-справжньому залучені в процес;
* • ми можемо вчитися за допомогою всього, що ми робимо, однак навчання відбувається тільки тоді, коли ми мислимо і будуємо плани на майбутнє;
* • для того щоб допомагати іншим, ми повинні безперервно прогресувати самі.

Як працює коучинг

Коучинг найкраще пристосований до прискореного ритму сучасного життя. Кожна коуч-консультація націлена на те, щоб задовольнити особисті та професійні потреби клієнта і сприяти досягненню його цілей.

Клієнтами коучингу можуть бути всі без винятку люди. Існує єдина вимога - активне включення самої людини в процес дослідження його життя, бажання якомога більш відкрито і чесно, всебічно подивитися на своє життя.

Коучинг використовується тут як загальний термін, що охоплює ті підходи, техніки, експерименти і практики, які застосовуються для вдосконалення особистості, досягнення її цілей.

Про яку б школі коучингу не йшла мова, завжди є щось спільне, яке визначає, що таке коучинг:

* • "процес партнерської взаємодії (супроводу), спрямований на досягнення результату, мети";
* • "поступовий процес щодо збільшення усвідомлення і здібностей особистості";
* • "процес взаємодії, який направляє увагу особистості на області її розвитку і прояснює їх";
* • "система принципів і технік, спрямована на те, щоб розширити свої можливості та отримати в життя якомога більше того, чого хочеться";
* • "процес залучення людини в управління самим собою";
* • "процес отримання задоволення від своєї діяльності".

При такому підході мета міцніше утримується, істотно підвищується ймовірність досягнення і клієнт готовий принципово відстоювати свої позиції.

**Принципи коучингу.**

1. Тверда впевненість у тому, що практично всі мають набагато більше здібностей, ніж ті, які вони виявляють у своєму повсякденному житті.
2. Коуч допомагає повірити в те, що усередині кожної людини є відповіді на питання, які її хвилюють.
3. Кожна людина має великий потенціал.
4. У людини вже є усі необхідні ресурси для досягнення успіху.
5. Фокусування на сильні сторони.
6. Навчання на успішних прикладах, а не на помилках.
7. Орієнтир не на проблему, а на вирішення.
8. Прийняття, відкритість і довіра – ключ до взаємодії.
9. Спрямованість: з сьогодення в майбутнє.
10. «Ні» оцінкам і порадам! Усі відповіді усередині людини – вона себе оцінює сама.
11. Легкість, позитив та ін.
12. принцип усвідомленості та відповідальності
13. принцип відсутності експертної позиції
14. принцип взаємозв'язку та принцип опору
15. принцип рівності та принцип поетапного розвитку.
16. принцип ієрархічності розвитку
17. принцип моніторингу
18. принципи Мілтона Еріксона