

ВВЕДЕНИЕ

Цель книги

Мы, коучи Международного Эриксоновского Университета – Мэрилин Аткинсон и Рае Т. Чоис, с гордостью хотим представить вам вторую книгу серии “Наука и искусство коучинга” – “Пошаговая система коучинга”. Ее появления ждали многие, поскольку она подробно разъясняет, “что и как необходимо сделать” в эффективном коучинге и трансформационной коммуникации.

В первой книге, которая называется “Внутренняя динамика”, были представлены устойчивая система взглядов и выигрышные положения, направленные на формирование представлений о коучинге, который можно определить как программу человеческого развития, а также несколько упражнений и процессов, регулирующих осознание значимости коучинга для людей в XXI веке. В ней предложен подход, рассматривающий использование коучинга для развития умственных способностей и природного интегративного мышления с целью построения такой целостности. Также представлены четыре ключевых аспекта любого проекта, которые служат основным плацдармом для того, чтобы избежать негативного мышления при его реализации. В первой книге были представлены четыре квадрантных визуализации, иллюстрированных в виде кристаллов, которые разъясняли макроэлементы коучингового видения и цели.

Вторая книга предлагает практику развития навыков, “запуск коучинговой стрелы”. Эта метафора служит для объяснения и детализации эффективного коучингового разговора. Так же, как и “кристалл” из первой книги был направлен на понимание сути макроэлементов, коучинговая “стрела” во второй книге поможет читателю детализировать и выстроить порядок микроэлементов эффективной коучинговой коммуникации. Если следовать за “стрелой”, то откроется дорога, которая проведет читателя через содержание этой книги и раскроет суть эффективной коучинговой беседы, выдвинув ее на первый план.

Получив информацию с помощью структур “кристалла” и “стрелы”, коуч может построить общее представление о том, каким образом он или она сплачивает самые действенные и полезные элементы коммуникации.

Несмотря на подробное описание, структура “стрелы” является только введением в базовую структуру коучинговой коммуникации. Каждая такая коммуникация уникальна, так как людям предлагается поддержка очень широкого спектра. Коучи, ориентированные на поиск устойчивого решения проблем, используют целую комбинацию коучинговых процессов (трансформационное развитие посредством изучения природы мышления) и коучинговые инструменты (структура пошагового опроса, помогающая человеку стремительно двигаться вперед к самому важному выбору или открытию).

Эта книга ориентирована несколько в ином направлении, этапы постановки эффективных коучинговых вопросов и ответы на них – главные элементы фокуса. (В нашей следующей третьей книге будут описаны коучинговые процессы.)

Инструменты коучинга – привлекательное направление, они увлекают нас в самое сердце мыслительного процесса. Мы встаем на путь планирования вопросов, которые на первый взгляд могут показаться простыми, однако на самом деле предлагают отличные варианты своей реализации. Мы любим пейзажем долин и гор нашего мышления, и видим разницу между коммуникациями.

Принимая во внимание разнообразие человеческих стилей и реакций, книга поможет вам почувствовать качество применения коучинговых тактик. Она, по сути, откроет для вас около 10% коучинговых инструментов, которым можно научиться благодаря обучающей программе Международного Эриксоновского Университета “Наука и искусство коучинга”.

Даже для того чтобы представить эти 10%, необходимо собрать множество примеров, которые покрывали бы различные направления деятельности и давали шанс для истинного совершенствования.

В этой книге также представлены иллюстрированные карты и вербальный обзор фактических коучинговых сессий.

Мы довольны уровнем детализации, потому что хотим поддержать вас, читателей, хотим, чтобы вы полностью погрузились в изучение коучинговой “стрелы”.

Наша главная цель – развитие мотивации и стимулов к повседневному изучению коучинговых материалов с помощью практики и упражнений с использованием вербальных примеров.

Мы познакомим вас с ключевыми отличительными признаками, чтобы вы могли составить общее представление о них и рассмотреть

перспективы на будущее, а также почувствовать значимость элементов трансформационных коммуникаций во всех сферах жизни. Предупреждение: это чувство заинтриговало уже многих студентов, которые приняли участие в ближайшей доступной программе “Наука и искусство коучинга”. Окунувшись однажды в сердце этой работы, люди понимают, что намного эффективнее обучаться трансформационному коучингу на практике, нежели читая о нем или разговаривая.

Вторая наша цель, входящая в пошаговую практику, – вовлечение читателя в увлекательное интерактивное путешествие, которое поможет открыть связь между основными ключевыми элементами во всех системах трансформационного развития. Принимайте участие в индивидуальной практике и практике в парах, и вы начнете развивать базовую систему, корни которой будут уходить в одни из самых популярных сегодня устоявшихся коммуникационных и схожих теорий.

Используя такие инструменты в процессе обучения коучингу, вы обогатите свой внешний и внутренний мир.

Когда закончите читать эту книгу, знайте, что вам удалось сделать первый шаг к овладению основами того, что мы, наши коллеги и выпускники Эриксоновского Университета, называем самым важным набором жизненных навыков. На самом деле мы верим в то, что такие коммуникационные навыки позволят участникам познать истину существенных перемен, которые действительно могут помочь изменить этот мир к лучшему, следуя из одной коммуникации в другую.

Что вы приобретете, прочитав эту книгу?

Чтобы взять максимум от этой книги, мы предлагаем следующие рекомендации.

- 1. Практикуйте коучинговые упражнения и методики, представленные в этой книге.** Методики и коучинговые системы Международного Эриксоновского Университета известны во всем мире своей значимостью и трансформационностью. Мы очень рекомендуем вам завершить эти коучинговые упражнения и методики.
- 2. Не верьте ни одному слову в этой книге. Проверьте концепции самостоятельно!** Исследуйте предоставленные инструменты и используйте их на практике, полностью интегрируйте их в вашу жизнь и вы обнаружите, что они помогут вам стремительно двигаться вперед к насыщенной жизни, наполненной успехом. Другими словами, не верьте слепо в каждое слово в этой книге, испытайте все концепции и упражнения. Докажите их значение для самого себя! Также мы рекомендуем, если есть такая возможность поработать с коучем, который прошел обучение в Эриксоновском Университете, где он был обучен применению таких инструментов и многому другому.
- 3. Мыслите как новичок.** Мы рекомендуем читать эту книгу, используя мышление “новичка”. Подходите к прочтению каждой главы, словно вы любопытный ученый, который смотрит на жизнь мудро с новой стороны. Когда вы сможете посвятить всего себя (все приобретенные вами знания, ваши способности, пережитые разочарования и т. д.) прочтению каждой главы, узнавая и уважая каждую пройденную вами ранее стадию развития, только тогда вы получите вознаграждение в виде иного восприятия своих способностей и познаете самого себя, что поможет вам перейти на новый этап вашего путешествия. Если вы посвятите прочтению всего себя, то найдете полученный опыт чрезвычайно полезным как для клиента, так и для коуча.

4. Получайте удовольствие от каждой стадии обучения. Для того чтобы чему-то в жизни научиться, необходимо последовательно пройти четыре стадии. Такой же результат вы получите, изучив этапы трансформационных коммуникаций, описанных в книге. Вы научитесь мыслить по-другому, систематизировать свои идеи, планировать и ставить креативные вопросы, работая совершенно иным образом, чем когда-либо раньше. Отведите несколько минут на планирование своих шагов на этих четырех этапах процесса познания и развития возможностей, которые вам предоставлены этой книгой.

● **Этап 1. Бессознательная некомпетентность**

Этап бессознательной некомпетентности наступает, когда вы не осознаете, каким образом добиться желаемого. На этой стадии у вас пробудится “Я не-знаю-что-я-не-знаю”, так как вы начнете проходить предлагаемую практику впервые.

● **Этап 2. Сознательная некомпетентность**

На этой стадии вы начинаете практиковать новые умения, которым хотите обучиться, хотя знаете, что еще недостаточно профессиональны. Для большинства из нас данная фаза является импульсом, поскольку многие люди считают, что учиться на своих ошибках нелегко! Такой этап часто приводит к природному сопротивлению, которое принуждает множество положительно настроенных людей покинуть обучение на этапе сознательной некомпетентности. Вы получите колоссальное количество информации в сжатые сроки.

● **Этап 3. Сознательная компетентность**

Здесь вы начинаете развивать свои умения, но они еще не являются комплексными, последовательными или привычными. На этом этапе вам необходимо концентрироваться и направлять свою энергию. Шаг за шагом вы обнаружите, что можете добиться результата, ваши умения будут совершенствоваться, а уверенность – повышаться.

● **Этап 4. Бессознательная компетентность**

На этой стадии навыки и новая система отношений становятся для вас привычными и автоматическими. Ваше сознание может концентрироваться на других процессах, в то время как вы

легко и непринужденно демонстрируете свои умения и новую форму бытия. Так же легко, как водитель ведет машину, вы ведете коммуникацию, планируете свой день, достигаете поставленных целей, ведя свою “машину” уверенно. Большинство людей принимают стадию бессознательной компетенции за стадию мастерства, и считают, что настоящий специалист никогда не назовет себя мастером. Настоящий мастер сохранит образ мышления “новичка”, познает неизученное ранее (бессознательная некомпетентность) и будет стремиться изучить больше, глубже погрузиться в изучение предмета. На самом деле примите во внимание, что фраза “Я это уже знаю” тормозит процесс дальнейшего обучения. Вынося на первый план в своей жизни процесс самосовершенствования, вы будете расти, развиваться и расцветать как человеческое существо.

- 5. Не спеша “смакуйте” практические занятия, предложенные в книге, по-настоящему заинтересовываясь предметом.** Коучинг тесно связан с самопознанием и познанием других людей. Практика ориентированного на решение коучинга ведет к глубокому осознанию едва различимых элементов человеческого развития. Смакуйте их как тонкое вино, сделанное из винограда, собранного на виноградниках жизни.