

Коучинг

Матеріал з Вікіпедії — вільної енциклопедії.

Коучинг (від англ. *coaching* — тренерство) — інструмент особистісного й професійного розвитку, формування якого почалося в 70-х роках ХХ століття. Джерела коучингу лежать у спортивному тренерстві, позитивної, когнітивної й організаційної психології, в уявленні про усвідомлене життя й можливостях постійного й цілеспрямованого розвитку людини.

Зміст

- 1 Визначення
- 2 Види коучингу
- 3 Історія
- 4 Терміни, використовувані в коучингу
- 5 Етапи й зміст коучингу

Визначення

Існує безліч визначень коучинга, з найвідоміших:

- Коучинг — це мистецтво створення, за допомогою бесіди й поведінки, середовища, яке полегшує рух людини до бажаних цілей, так, щоб воно приносило задоволення.
- Коучинг — це процес створення коучером умов для всебічного розвитку особистості клієнта.
- Коучинг — це мистецтво сприяти підвищенню результативності, навчанню й розвитку іншої людини. (Майлз Дауни (англ. Myles Downey), «Ефективний Коучинг»)
- Коучинг — це триваючі відносини, які допомагають людям одержати виняткові результати в їхньому житті, кар'єрі, бізнесі або в суспільних справах. За допомогою коучингу клієнти розширюють сферу пізнання, підвищують ефективність і якість свого життя.
- Коучинг — це система реалізації спільного соціального, особистісного й творчого потенціалу учасників процесу розвитку з метою одержання максимально можливого ефективного результату.

Чотири базові етапи коучингу: постановка мети, перевірка реальності, вибудовування шляхів досягнення й, властиво, досягнення (він ще називається етапом волі).

Відмінність коучингу від усіх видів консультування — ставка на реалізацію потенціалу самого клієнта.

Види коучингу

За сферою застосування, вирізняють кар'єрний коучинг, бізнес-коучинг, коучинг особистої ефективності, лайф-коучинг. Кар'єрним коучингом останнім часом називають кар'єрне консультування, що включає в себе оцінку професійних можливостей, оцінку компетенцій, консультування з кар'єрного планування, вибір шляху розвитку, супровід у пошуку роботи та інші пов'язані питання. Яскравим представником цього сучасного напрямку є Clever.

Вирізняють також індивідуальний коучинг, корпоративний (груповий) коучинг.

За форматом різняться очний (особистий коучинг, фото-коучинг) і заочний (інтернет-коучинг, телефонний коучинг) види коучингу.

Історія

Засновники концепції:

В. Тімоті Голві (W. Timothy Gallwey) — автор концепції внутрішньої гри, що лежить в основі коучингу. Уперше концепцію викладено в книзі «Внутрішня гра в теніс» (The Inner Game of Tennis), виданій у 1974 р.

Джон Вітмор (John Whitmore) — автор книги «Коучинг високої ефективності», виданої в 1992 р. Розвинув ідеї Голві в застосуванні до бізнесу й менеджменту.

Томас Дж. Леонард (Thomas J. Leonard) — засновник Університету коучів (Coach University — www.coachu.com), Міжнародної Федерації Коучів, Міжнародної асоціації сертифікованих коучів (International Association of Certified Coaches — IAC) і проекту Coachville.com.

Терміни, використовувані в коучингу

- Коуч (англ. Coach) — фахівець, тренер, що проводить тренування.
- Клієнт — людина або організація, що замовляє послуги тренування рис або навичок. У термінології, використовуваній британськими тренерами, людину, що одержує послугу коучинга, також називають гравцем.
- Сесія — особливим чином структурована бесіда тренера з клієнтом/гравцем.
- Формат коучингу — це спосіб взаємодії між клієнтом і тренером у процесі коучингсесії, а також засіб такої взаємодії.

Історія виникнення коучингу

Загалом коучинг як метод виник у Каліфорнії. Поняття "коуч" з'явилося ще в кінці XIX століття, так стали називати професійних тренерів в групових і одиночних видах спорту. У 50-ті роки минулого століття цей термін остаточно закріпився в тенісі і гольфі. Саме тоді поширилася думка про те, що виграш - не завжди справа техніки. Успіх часто залежить від внутрішньої, ментальної, підготовки гравця, від його націленості на перемогу. Фактично коучами стали перші тренери, які звернули увагу на "роботу в голові спортсмена".

Тім Гелвей, каліфорнійський тренер з тенісу, в кінці 60-х років придумав новий вид підготовки спортсменів і назвав його "the inner game" - "внутрішня гра". У результаті з'явилися його перші курси: "Внутрішня гра в гольф", "Внутрішня гра в теніс" і т. д. Гелвей сформулював свою головну ідею коротко і ясно: супротивник, який знаходиться у власній голові, куди небезпечніший того, який по той бік сітки. По суті, ця думка і лягла в основу теорії коучингу. А потім багато керівників компаній, любителі пограти в теніс і гольф, зрозуміли, що ідеї Гелвея можуть бути корисні їм у бізнесі.

У 80-ті роки коучинг почав свою подорож до Європи і влаштувався спочатку у Великій Британії. У цій країні існують дві організації, які займаються даним питанням: Асоціація професійних спостерігачів та коучів (APESCS) і Європейська рада з коучингу і наставництва (EMCC). У Великій Британії держава навіть фінансувала розробку стандартів і правил коучингу. У цій країні для того, щоб стати коучем, людина повинна витримати перевірку на компетентність.

На сьогоднішній день найбільше поширення коучинг отримав у США та Японії. Там питання ставиться так: успішний підприємець не може існувати без наставника. Одним з найбільш видатних коучів сучасності Манфред Кетс де Вріс запровадив використання психоаналізу у коучинг-практиці. На його думку підсвідоме і минуле людини має ключовий вплив на психологію та управлінську поведінку керівників. Всесвітні корпорації, такі як Siemens, Boeing, Motorola, широко використовують послуги коучів, адже, за оцінкою інституту Гелопа, ефект застосування коучингу в компанії в 6 разів перевищує витрати на нього. З іншого боку, він сьогодні виступає просто елементом "правильного" бізнесу. Якщо деякий час назад був бум тренерства, то тепер ті ж фірми пропонують свої послуги на ринку коучингу, помінявши, по суті, лише назву.

У зв'язку з популярністю коучингу відкриваються інститути з підготовки фахівців у цій галузі. У Німеччині таке навчання коштує від 5 до 15 тис. євро, причому його пропонують понад 300 організацій, кожна з яких видає своїм випускникам дипломи та сертифікати. Приміром, у Франції та Англії існує тільки два професійних об'єднання коучів.

Етапи й зміст коучингу

Ключовим елементом у коучингу є УСВІДОМЛЕННЯ, яке стає результатом посилення уваги, концентрації й чіткості. Усвідомлення — це здатність відбирати і ясно сприймати стосовні до справи факти й інформацію, визначаючи їхню важливість. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ — ще одна ключова концепція і мета коучингу.

Джерела

- Мелія Марина. Как усилить свою силу? Коучинг. М.: Альпина Бизнес Букс, 2008 – 298 с. ISBN 978-5-9614-0883-6
- Уитмор, Джон. Тренировка высокой эффективности. М.: МАКУБ, 2005 — 168 с. ISBN 5-98397-003-8