



Коучинг, как вид психологической помощи, так и самостоятельная единица появился относительно недавно, но является одна из наиболее быстрорастущих отраслей управленческого консультирования.

В настоящее время коучинг чрезвычайно популярен за рубежом, так и в России. Если быть проще, то коучинг является помощь человеку в достижении его целей. Коучинг в переводе с английского языка *тренер*.

В отличие от наставничества или тренерства, в коучинге не даются конкретные действия, решения и советы. Коуч и коучи находят решение в совместном исследовании жизненной ситуации любого клиента.

Существуют принципы коучинга, при которых важно придерживаться определенных принципов, как и в психологическом консультировании, при соблюдении повышается профессионализм коуча, но и обеспечивает психологическую безопасность как клиента, так и самого коуча.

Разные авторы выделяют различные принципы. Обобщив их, мы составили следующий перечень принципов.

- **1. Принцип позитивности** означает, во-первых, позитивную формулировку цели (запрещается использование частицы "не" в формулировке цели) и, во-вторых, позитивный настрой самого коуча, его веру в возможности клиента и достижение позитивного результата.
- **2. Принцип совместности успеха:** коуч воспринимает клиента не как пациента, а как сотрудника в процессе совместного поиска решения и достижения цели. Это подразумевает равенство позиций в общении: коуч не доминирует и не выступает в экспертной позиции, не дает никаких советов и не говорит, что нужно делать для достижения цели.
- **3. Принцип активности и ответственности за результат:** активность клиента является условием проведения коучинга. Если клиент не готов работать, коучинг не может проводиться. За результат ответственны оба участника: коуч ответственен за свою профессиональную позицию во время работы, но за исход коучинга и выполнения плана достижения цели несет ответственность клиент. Запрет давать советы и готовые решения в процессе

коучинга связан как раз с этим принципом: давая человеку совет, вы снимаете с него ответственность за свой выбор, а значит, за исход ситуации.

- **4. Принцип творчества (отсутствие догматизма):** в коучинге разработано множество моделей и техник, которые могут использоваться коучем, однако нельзя относиться к ним как к догмам: каждая ситуация клиента уникальна, и необходимо творчески относиться к выбору стратегий и техник коучинга в каждый конкретный момент его проведения.
- **5. Принцип осознания личных ресурсов:** осознание – ключевой момент в коучинге. Можно сказать, что основная цель коучинга – усиление осознания клиентом своих целей, ценностей, своих возможностей и альтернатив. Именно в этом случае возможно усиление мотивации и эффективное достижение цели.
- **6. Системный подход:** в каждый момент проведения коучинга коуч осознает, что и личность клиента, и его ситуация в целом – сложная система, состоящая из взаимосвязанных элементов. Коуч должен просчитывать возможные последствия изменений для системы в целом и предотвращать нежелательные для системы решения.

Если для психологического консультирования обязательна базовая подготовка в области психологии, то в коучинг приходят люди из самых разных специальностей и профессий. Часто коучами становятся люди, имеющие собственный опыт ведения бизнеса или топ-менеджмента. Однако для получения подготовки в области коучинга необходимо наличие высшего образования. Наилучший вариант — когда у коуча есть два высших образования: психологическое и экономическое.

В коучинг приходят многие психологи и психотерапевты и, несомненно, привносят в него элементы той теоретической ориентации, которой они придерживались в предыдущей практике. Например, когнитивно-бихевиоральные коучи активно используют модели Эллиса и Бека. При этом строгое разведение консультативного (психотерапевтического) процесса и коучинга становится подчас очень затруднительным.