

*Алексей Панов*



***Базовый Курс***

***Лайф Коучинга***

***Метод улучшения жизни***

16+

**Алексей Александрович Панов**  
**Базовый курс Лайф**  
**Коучинга. Методика**  
**улучшения качества жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31505774](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31505774)  
SelfPub; 2018*

**Аннотация**

Эта книга написана в виде вводного курса обучения лайф коучингу. В таком формате она будет одинаково полезна тем, кто хочет обратиться к коучу и хочет побольше узнать про этот метод, а также тем, кто планирует стать лайф коучем. Для начинающих лайф коучей этот курс будет бесценен, так как он дает точное представление о том, что такое лайф коучинг и с какими запросами работает, а также в книге представлены конкретные техники коучинга и списки коучинг вопросов для работы над собой и с клиентами.

## **Содержание**

Содержание 1

Предисловие 2

Глава 1. Что такое лайф коучинг 4

Глава 2. Кто и зачем обращается к лайф коучам. 10

Глава 3. Распространенные ошибки и заблуждения 16

Глава 4. Области и уровни изменений 21

Глава 5. Базовые навыки консультирования. 28

Глава 6. Список вопросов для постановки и оценки цели.

Основной инструмент коуча. 31

Заключение 36

Как связаться с автором 37

## **Предисловие**

Я психолог по образованию. Живу в Канаде. У меня частная практика, и я доволен тем, что у меня есть, и тем, чем я занимаюсь. Несмотря на это, я знаю, что могу достичь большего, и я двигаюсь в нужном мне направлении. Конечно, это состояние покоя, свободы и уверенности у меня было не всегда. Я начал работать ещё в студенческие годы, и мне всегда казалось, что цель моей жизни – стать руководителем крупной компании. В 2007 году я был заместителем генерального директора в одной коммерческой организации. Тогда для меня основным мотивирующим фактором было продвижение по службе и увеличение зарплаты. Каждый будний день я вставал в 6:30, умывался, завтракал, надевал костюм, гал-

стук, гулял с собакой, гладил кота и в 7:45 выезжал на работу. Рабочий день проходил насыщенно, но чаще однотипно: переговоры, совещания, телефонные звонки, отчеты, опять совещания и опять телефонные звонки. Время от времени это происходило под аккомпанемент матерной речи генерального директора. Часто я либо не успевал обедать, либо обедал прямо за рабочим столом. В 18:00 рабочий день заканчивался, и меня ждала полуторачасовая дорога домой по пробкам из центра города в спальный район на окраине.

Каждый день утром я считал, сколько дней осталось до выходных, а утром в воскресенье я с ужасом думал, что завтра опять на работу.

Так проходила неделя за неделей, месяц за месяцем. К 2007 году это длилось уже шесть лет. Я так жил, стремился к карьерному росту и большой зарплате. Каждый день ненавидел свою работу, но считал её необходимым злом, так как не знал, что можно жить иначе.

За это время от стресса и сидячего образа жизни в офисе я набрал лишних 50 килограммов.

В один из таких будничных дней мы с моей женой ехали вечером домой. Она рассказала, что сейчас в Америке и Европе популярна такая вещь как коучинг. Она сказала, что люди обращаются к коучам за помощью в решении их жизненных трудностей и даже не только для преодоления трудности, но и просто выбрать одежду, избавиться от табакокурения, похудеть и так далее. Для меня это тогда выглядело

странно. Я считал, что каждый человек способен сам справиться с любой трудностью в жизни, ему только нужно захотеть. Ирония в том, что в тот момент лайф коучинг – это было именно то, в чем я остро нуждался, но мне он показался средством для слабаков. Зачем просить кого-то о помощи? Лучше меня самого мне никто не поможет! Все зависит от меня! Эти и множество других лозунгов тогда определяли мою жизнь. Поэтому каждый раз, когда сейчас я слышу те же слова от других, я тихо улыбаюсь, вспоминая себя.

Как бы то ни было, но именно 2007 год стал переломным в моей жизни. В том году я решил, что для успешной карьеры менеджера мне необходимо дополнительное образование в области психологии, и поступил в Восточно-Европейский Институт Психоанализа. Психология меня увлекла и затянула. Спустя два года я вспомнил о лайф коучинге, и теперь я видел его в совершенно другом свете. Я видел, как меняется моя жизнь. Я перевернул свою жизнь – ушел с хорошо оплачиваемой должности, получил сертификат лайф коуча, открыл кабинет и стал работать лайф коучем, а затем, после получения высшего образования по психологии, ещё и психотерапевтом.

Мне в жизни повезло. Я нашел свое дело, дело которое приносит мне истинное удовольствие. В своей работе я вижу смысл, я вижу, как вокруг меняются люди. Как и их жизнь приобретает смысл. Теперь я не считаю, сколько дней и часов осталось до выходных, я не думаю с ужасом, что завтра

на работу. Я просто живу и получаю удовольствие. Работа гармонично интегрирована и прекрасно сочетается с моими целями, моими мечтами.

Я помню, как негативно отнесся к коучингу, когда он мне был нужен, и я вижу, что не я один такой, поэтому и хочу поделиться своими мыслями в этой книге. Она написана в виде вводного курса обучения лайф коучингу. В таком формате она будет одинаково полезна тем, кто хочет обратиться к коучу и больше узнать про этот метод, а также тем, кто планирует стать лайф коучем.

Для начинающих лайф коучей этот курс будет полезен, так как он дает точное представление о том, что такое лайф коучинг и с какими запросами работает. Я постарался разбавить сухую теорию примерами из моей практики. Кроме того, в каждой главе есть упражнения.

Для тех, кто рассматривает коучинг как средство достижения своих целей, эта книга раскроет некоторые тайны профессии, и они смогут получить вполне точное представление о том, что происходит во время сессии с лайф коучем, понять какой круг вопросов помогает решить лайф коучинг. В некоторых вопросах читатель сможет стать сам себе лайф коучем.

Лайф коучинг – это комбинация различных видов терапии и тренинга. Это означает, что в формате коучинга используется множество терапевтических видов и методов.

Курс дает представление о различных типах клиентов и

их проблемах. В реальной жизни вы увидите множество вариаций и комбинаций этих типов.

Приятного пути в мир достижения целей!

## **Глава 1. Что такое лайф коучинг**

Для коучинга есть множество определений. Даже сами коучи понимают свое занятие по-разному. Кто-то считает, что основная цель консультирования – это обучение, или что это просто вид консалтинга, или вид психологического консультирования, тренинга, передачи опыта и т.д. Я встречал людей, которые называли себя коучами, потому что долго работали в продажах на должностях руководителей отделов, и считали, что могут успешно передавать свой опыт, хотя, по моему мнению, это совсем не коучинг, это только его часть. Само понятие коучинг гораздо шире.

Профессиональное сообщество коучей делится на две большие группы: первая группа считает, что для того, чтобы хорошо работать коучем, нужно хорошо разбираться в предмете, на тему которого оказываешь консультации. Вторая группа считает, что хорошо, если ты разбираешься в предмете, но это совсем не обязательно, так как техники коучинга, правильные вопросы помогают найти решение для клиента и ещё лучше, если ты делаешь упор на психологические особенности клиента, мешающие достижению его цели: психологические сопротивления, сценарные решения и мотивацию.

Как специалист, совмещающий в себе и лайф коуча и психотерапевта, я разделяю позицию второй группы, так как считаю, что более глубокий подход дает более стабильные и долговременные изменения в поведении и жизни клиента.

Мне ближе определение коучинга как сочетания психологического консультирования, тренинга и обучения, направленного на достижение цели за счет обнаружения и развития резервов клиента. Другими словами, я предпочитаю более полный подход к проблеме клиента для достижения цели клиента, хотя, конечно, это в многом зависит от самого клиента, его запроса, располагаемым временем и желанием «лезть глубоко»

## **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛАЙФ КОУЧИНГ В КЛАССИЧЕСКОМ ПОНИМАНИИ?**

Термин «лайф коучинг» появился в США, где, наряду с НЛП (нейролингвистическим программированием) стал частью новой волны проактивных терапевтических модальностей.

Во многом и коучинг, и НЛП – это реакция против определенных аспектов гуманистического направления, в частности клиент-центрированной терапии. Недостаток клиент-центрированного подхода состоит в том, что он не проактивный, а реактивный. Некоторым клиентам это подходит, но с другими приводит к тупикам и потере времени и сил. И коучинг, и НЛП являются гуманистическими по своей сути, однако они фокусируются на улучшении жизни клиен-

та, а не на погружении в его детство, как традиционный психоанализ. Коучинг и НЛП высоко проактивны и направлены на решение конкретных задач. Другими словами коучинг активно побуждает клиента к изменениям, направляет его, тренирует его, а при клиент-центрированном походе психолог ждет когда клиент сам осознает и примет решение меняться и техники нацелены восковым на осознание, а не на достижение как в коучинге

В лайф коучинге используются следующие психологические подходы:

**Гуманистический**: этот подход помогает клиентам сфокусироваться на своем благополучии здесь-и-сейчас, а не выискивать у себя неврозы;

**Когнитивно-поведенческий**: он экспериментален по своей сути. Коуч поощряет клиента пробовать новые стратегии и решать, подходят ли они для него. Кроме того, когнитивно-поведенческая терапия помогает достичь кардинальных изменений в поведении и восприятии;

Лайф коучинг обучает **моделированию** других и себя. С помощью коуча клиент пытается моделировать и повторять стратегии, которые ранее привели его или других людей к успеху.

Основное отличие лайф коучинга от других форм терапии в том, что главным в нем является научение клиента. Научение клиента – это базис лайф коучинга.

Чему учат клиентов? Или правильнее сказать чему учатся

клиенты – так как, коучинг это не передача опыта от коуча к клиенту, а активная работа клиента над собой, где лайф коуч – это скорее проводник, чем наставник. Итак, чему учатся клиенты в лайф коучинге:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.