

**МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ
БИЗНЕС-КОУЧИНГА 2WIN**

18+

Катерина Акман, Никита Ахрестин

КАК СТАТЬ КОУЧЕМ,

**ИЛИ КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛУ,
ЧТОБЫ ПОТОМ НЕ БЫЛО
МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО**

Катерина Акман

**Как стать коучем, или Как
выбрать школу, чтобы потом
не было мучительно больно**

«Издательские решения»

Акман К.

Как стать коучем, или Как выбрать школу, чтобы потом не было мучительно больно / К. Акман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513610-7

Эта книга подготовлена International Business Coaching Academy 2WIN (Аттестованной школой коучинга ICF) и призвана стать информативным и понятным путеводителем для всех, кто хочет стать коучем. Здесь вы найдете ответы на вопросы: • Что такое коучинг? • Какие навыки вам необходимы? • Как построено обучение в аккредитованных ICF программах? • Как выбрать школу и программу обучения, чтобы потом вы не жалели о сделанном выборе?

ISBN 978-5-00-513610-7

© Акман К.

© Издательские решения

Содержание

Для кого эта книга и зачем ее читать?	6
Вступление	7
Я хочу развиваться в коучинге. Смогу ли я?	8
Тест «Смогу ли я стать коучем?»	9
Что такое коучинг, признанный во всем мире?	11
Как выбрать школу, которая подойдет именно для меня?	13
Стандарты обучения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Как стать коучем, или Как выбрать школу, чтобы потом не было мучительно больно

Катерина Акман
Никита Ахрестин

Редактор Ирина Григорян

© Катерина Акман, 2020

© Никита Ахрестин, 2020

ISBN 978-5-0051-3610-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для кого эта книга и зачем ее читать?

Эта книга для вас, если вы хотите:

- Стать востребованным коучем, квалификация которого признана во всем мире.
- Определить критерии выбора обучения коучингу.
- Получить развернутую и достоверную информацию об особенностях подготовки профессиональных коучей.

В этой книге вы узнаете:

- Что такое коучинг, признанный во всем мире.
- Основные критерии выбора школы.
- Какие инструменты и как можно использовать для осознанного выбора коучинговой школы.
- Бонус: готовая таблица сравнения школ по базовым критериям.

Вступление

Почему мы решили написать эту книгу?

Коучинг как инструмент поддержки становится все более и более востребованным. Спрос на специалистов в этой области растет. Все больше и больше компаний внедряют коучинговую культуру, обучают внутренних коучей и привлекают для сотрудничества внешних. Это связано с тем, что именно коучинговый подход способен обеспечить то, что так необходимо в современном мире – скорость принятия решений, гибкость, ответственность за результат и инициативность.

Кроме этого, коучинг раскрывает все лучшее, что есть в человеке, способствует пониманию себя, созданию более качественных отношений с окружающими и более эффективному достижению поставленных целей. Неудивительно, что все больше людей интересуются развитием в коучинге и ищут соответствующие программы обучения.

Спрос рождает предложение, поэтому естественным образом растет и количество компаний, предлагающих обучение и профессиональную подготовку. В дело вступают инструменты привлечения клиентов. Все чаще возникают ситуации, когда с помощью грамотного, но не честного маркетинга, люди покупают красивое описание, но в итоге сталкиваются некачественным обучением. Разобравшись в ситуации и поняв, что на самом деле нужно для эффективной подготовки, они более ответственно подходят к выбору школы. А ведь если бы у них было больше информации на начальном этапе, они бы сэкономили и время, и десятки тысяч рублей.

Из долгих разговоров с людьми, которые связываются с нами, чтобы получить информацию об обучении, мы понимаем, как мало достоверной информации существует, и как трудно ее найти.

Поэтому мы решили объединить опыт тысяч коучей, прошедших обучение коучингу во всем мире, и описать базовые критерии, по которым каждый человек, заинтересованный в этой профессии, сможет выбрать школу и не пожалеть о своем выборе.

Работая на рынке коучинговых услуг и предлагая обучение коучингу, мы не рассматриваем другие школы в качестве наших конкурентов. Мы верим в принцип изобилия и считаем, что каждая школа, предоставляющая достоверную информацию и способствующая развитию профессионального коучинга, вносит свой вклад в повышения осознанности и качества жизни учащихся. Это великое дело. Наш основной конкурент – это искаженная информация и недостаточный уровень осведомленности у тех, кто хочет сделать коучинг своей профессией.

Чтобы выиграть в этой конкурентной борьбе мы и написали эту книгу.

Так мы:

1. Сберегаем ресурсы, затрачиваемые на разъяснения и переучивание.
2. Защищаем стандарты профессии и влияем на то, чтобы большее количество специалистов, называющих себя коучами, действительно соответствовали этому званию.

Я хочу развиваться в коучинге. Смогу ли я?

Во-первых, поздравляем вас с выбором этого направления. Коучинг был признан второй по скорости роста профессией (после IT) по версии журнала Forbes.

Это действительно перспективная профессия, идеально подходящая для тех, кто постоянно стремится к развитию, хочет повысить уровень дохода, получить больше свободы и помогать другим достигать целей, параллельно улучшая качество жизни.

Коучинг – профессия, для которой очень важны внутренние качества профессионала. Поэтому далеко не каждый желающий может стать успешным коучем.

Прежде чем вы погрузитесь в изучение информации, связанной с развитием в коучинге и особенностями выбора коучинговой школы, предлагаем вам пройти тест. Этот тест поможет понять, насколько коучинг подходит именно вам.

Тест «Смогу ли я стать коучем?»

Внимательно прочитайте предложенные ниже утверждения и отметьте ответ, который первым приходит на ум. В конце теста предлагается инструкция для интерпретации.

Вопросы теста:

1. В разговоре я чаще опираюсь на факты, а не на свою интерпретацию ситуации.
 - a. Скорее да.
 - b. Скорее нет.

2. В разговоре, особенно деловом, я предпочитаю вначале обсудить, к каким результатам мы хотим прийти по итогам обсуждения.
 - a. Скорее да.
 - b. Скорее нет.

3. В разговоре, особенно деловом, если собеседник отклоняется от темы, я умею аккуратно вернуть обсуждение к цели разговора.
 - a. Скорее да.
 - b. Скорее нет.
4. Я стремлюсь заключать ясные соглашения и выполнять договоренности.
 - a. Скорее да.
 - b. Скорее нет.

5. Я обычно принимаю людей такими, какими они есть, и уважаю их выбор, каким бы он ни был.
 - a. Скорее да.
 - b. Скорее нет.

6. Я доверяю своей интуиции.
 - a. Скорее да.
 - b. Скорее нет.

7. Я умею управлять эмоциями и не позволяю им запутать меня и исказить мое восприятие действительности.
 - a. Скорее да.
 - b. Скорее нет.

8. Мне обычно больше интересно узнать о собеседнике, чем рассказывать о себе.
 - a. Скорее да.
 - b. Скорее нет.

9. Я внимательно отношусь не только к тому, ЧТО человек говорит, но и КАК говорит и какие эмоции при этом выражает.
 - a. Скорее да.
 - b. Скорее нет.

10. Люди часто обращаются ко мне за советом и интересуются моим мнением.
 - a. Скорее да.

в. Скорее нет.

11. Я постоянно стремлюсь к развитию. Регулярно обучаюсь и осваиваю новые навыки.

а. Скорее да.

в. Скорее нет.

Подсчитываем набранные баллы.

Ответ нет: точка для развития. За ответ да: 1 балл, ответ нет – 0 баллов.

11 баллов – идеальный коуч.

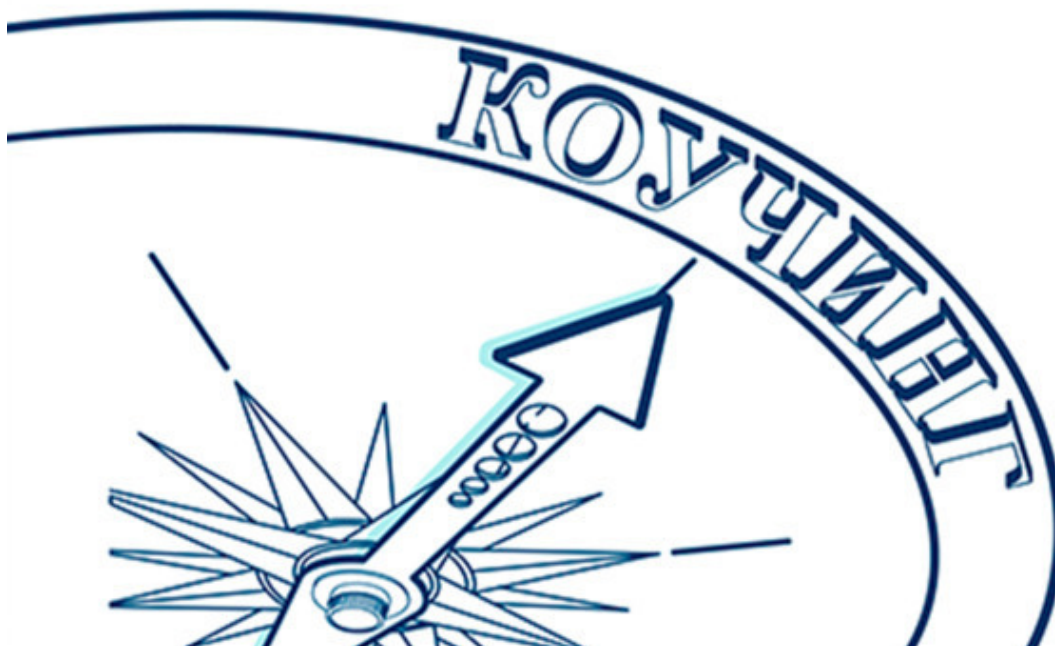
9—11: есть все задатки стать прекрасным коучем, но обратите внимание на вопросы, которые оценены в 0 баллов. Обучение в коучинге поможет вам развить недостающие навыки.

Меньше 8 – задайте себе вопрос: «Действительно ли я готов развиваться сам и способствовать эффективному развитию других людей?». Если ответ «да» – недостающие навыки можно развить, было бы желание. Если ответ «нет» – коучинг – не то, что является идеальной профессией для вас.

В идеале для оценки своих возможностей реализации в коучинге будет полезно поинтересоваться мнением окружающих вас людей. Задайте эти же вопросы 3 людям, с которыми вы близко взаимодействуете. И обратите внимание на сходства и отличия оценок. Если ответы тех, кого вы опросили, сильно отличаются от ваших, это повод задуматься о восприятии себя и узнать, как вас воспринимают окружающие.

Если по результатам теста и/или по вашему мнению вы готовы начать путь профессионального развития в коучинге, предлагаем вам изучить информацию, предложенную в этой книге, чтобы составить более полную картинку о том, как стать эффективным и востребованным коучем.

Что такое коучинг, признанный во всем мире?



В открытых источниках можно найти десятки определений того, что такое коучинг.

От инструмента подготовки спортсменов, до партнерства, направленного на раскрытие потенциала. Одно остается неизменным: коучинг всегда про наличие у клиента желаемой цели и базовой готовности действовать в направлении ее достижения.

Коуч при этом – партнер, ответственный за создание развивающей среды, где клиент реализует максимум своего потенциала и достигает поставленных целей.

Особенность коучинга и отличие его от других поддерживающих специальностей (тренинг, консалтинг, психология) заключается в том, за счет чего коуч создает развивающую среду.

Главные инструменты коуча в создании развивающей среды – его навыки, умения, опыт и следование этическому кодексу.

К навыкам и умениям относятся:

- Умение ставить цели и определять критерии успеха.
- Умение создавать доверие.
- Развитый эмоциональный интеллект.
- Навык концентрации.
- Умение слышать и считывать любые вербальные и невербальные проявления собеседника.
- Умение задавать продвигающие вопросы, помогающие собеседнику взглянуть на себя и на свою ситуацию по-новому.
- Умение ясно и четко выражать свои мысли в форме, максимально соответствующей способам и стилю восприятия собеседника.
- Навык планирования.
- Навык стимулирования действий.
- Умение управлять прогрессом. ответственностью и мотивацией.

К опыту относятся:

- Опыт работы с клиентами (количество часов проведенных коуч-сессий).
- Личный опыт развития и достижений.
- Профессиональный опыт. Экспертиза в области, в которой вы специализируетесь. Если вы коуч здорового образа жизни – экспертиза в области питания или физической подготовки. Если коуч по развитию лидерских качеств – экспертиза в области лидерства. Если бизнес-коуч – экспертиза в областях, связанных с построением и эффективным управлением бизнеса.

ВАЖНО! Экспертиза коуча – лишь дополнительный ресурс для клиента. Профессиональный коуч делится своими знаниями, если это позитивно влияет на развивающую среду, но НИКОГДА не навязывает свою точку зрения.

Следование этическому кодексу

Коучинг – профессия, основанная на партнерстве. Этика – то, что защищает партнерские отношения.

Возможно, вы удивитесь, но у коучинга, признанного во всем мире, есть свой этический кодекс. Он был создан на основе совместной работы нескольких крупнейших международных коучинговых сообществ. Этический кодекс затрагивает такие аспекты, как конфиденциальность, конфликт интересов, развитие коуча и так далее.

Профессиональный коуч дает клятву следовать этическому кодексу и несет ответственность за его несоблюдение.

Если вы хотите стать профессиональным коучем, уровень компетенций которого будет подтвержден и признан во всем мире, стоит с самого начала серьезно подойти к выбору школы и направления, в котором вы будете развиваться.

Также важно, чтобы школа подходила именно вам.

Как выбрать школу, которая подойдет именно для меня?

Чтобы стать эффективным и востребованным коучем, необходимо получить качественное образование, которое заложит базу для дальнейшего развития. Сейчас в России большое количество предложений от разных обучающих организаций. Как же выбрать ту школу, которая действительно обеспечит необходимый уровень профессиональной подготовки и предложит все необходимое для эффективного старта в профессии?

Мы учли опыт профессионального становления нескольких тысяч коучей и с радостью делимся с вами методикой выбора коучинговой школы, подходящей именно вам.

Суть этой методики заключается в том, чтобы вы сначала определили ключевые критерии выбора, а потом провели сравнительный анализ существующих предложений.

Примерами критериев могут быть:

- Стандарты обучения.
- Стоимость обучения.
- Продолжительность обучения.
- Формат обучения.
- Преподавательский состав.
- Специализация.
- Качество обучения.
- Состав группы сокурсников.
- Прохождение сертификации и выдача сертификата после обучения.

Мы описали каждый критерий более подробно, чтобы вам было легче выбрать то, что действительно важно. Предлагаем вам ознакомиться с критериями и в конце выполнить упражнение, которое поможет вам сделать осознанный выбор.

Стандарты обучения



Почему мы поставили этот пункт первым?

К сожалению, мы регулярно наблюдаем ситуации, когда коучи, проигнорировав этот пункт с самого начала, впоследствии вынуждены переплачивать за переобучение новым стандартам.

Что значит стандарты обучения?

Несмотря на то, что во многих странах мира коучинг, как профессия, признан на государственном уровне и внесен в реестр официальных профессий, в России, как и в целом по миру, стандарты этой профессии регулируются профессиональными сообществами.

В целом стандарты обучения – это совокупность требований, которые предъявляются к образовательному процессу для обеспечения качества подготовки.

Таким образом, очевидно, что, если вы хотите, чтобы ваше коучинговое образование соответствовало высокому качеству, первый вопрос, который необходимо себе задать при выборе школы – какая организация контролирует качество (стандарты) обучения в этой школе, и насколько этой организации можно доверять?

Сейчас в описании практически каждой школы вы найдете информацию, что школа проводит обучение по стандартам определенной международной организации (федерации/ассоциации).

К сожалению, многие из подобных организаций созданы самими школами, поэтому не обладают критичным фактором независимости, что в свою очередь не может гарантировать объективной оценки качества обучения.

В данном пособии для выбора школы мы будем ориентироваться на обучение по стандартам **Международной федерации коучинга (ICF)**.

Обращаем внимание на то, что ICF не является образовательным учреждением. Эта организация, которая разрабатывает и защищает стандарты в коучинге и сертифицирует в соответствии с этими стандартами программы обучения и самих коучей.

Почему ICF?

1. Это самое крупное в мире объединение профессиональных коучей (более 27000 членов и более 150 стран присутствия).

2. ICF первой определила навыки, которыми должен обладать коуч (ключевые компетенции коуча) и создала прозрачную систему сертификации.

3. Только ICF при сертификации требует наличие определенного объема подтвержденных клиентами коуч-сессий. Например, одним из требований для сертификации ACC ICF является проведение как минимум 100 часов коуч-сессий с более чем 4 реальными клиентами. Кроме этого, для сертификации требуется пройти тестирование на знание компетенций и этического кодекса и подтвердить факт проведения коуч-сессий в соответствии со стандартами профессионального коуча ICF. Для получения сертификации ICF необходимо действительно доказать свою профессиональную компетентность. Именно поэтому ведущие компании в области коучинга работают только с коучами, сертифицированными этой профессиональной организацией.

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.