

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

МАРИНА ДАНИЛОВА

ЯНА МЕЛЬВИЛЬ

АЛЕКСАНДР САВКИН



КАК НАУЧИТЬ
И НАУЧИТЬСЯ

АВТОРСКИЕ
МЕТОДИКИ

105
УПРАЖНЕНИЙ

Оглавление

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ I ТЕОРИЯ

Глава 1. Интегральный коучинг: основы, ключевые понятия	15
Глава 2. Процесс коучинга	37
Глава 3. Компетенции коуча и обучение интегральному коучингу	83

ЧАСТЬ II ПРАКТИКА

Глава 4. Психологические механизмы	96
Глава 5. Формирование метанавыков, позиции и намерения для работы	162
Глава 6. Модель GROW	194
Глава 7. Межличностные аспекты	287
Глава 8. Работа с ТОЖ и НОЖ	304
Глава 9. Коучинг в управлении: особенности и обучение руководителей	317
Заключение	324
Приложения	325
Примечания	367
Благодарности	375

Введение

Видимое и невидимое — все влияет на нас. Тонкие связи между людьми, богатый внутренний мир каждого из нас, наше дело и его результаты, социальные ситуации и окружающее пространство — все существует одновременно в каждом моменте. Как жить, занимаясь вдохновляющим и имеющим смысл делом? Как сохранять близость с дорогими людьми? Как испытывать удовлетворение каждую минуту жизни? Как чувствовать полноту жизни, быть живым? Каждый человек задается если не точно такими же, то похожими вопросами. В этой книге рассказывается, как коуч может помочь людям сделать свою жизнь целостной и наполненной и, конечно же, как, помогая другим, продолжать двигаться к центру собственного бытия.

В ваших руках результат восемнадцатилетней работы практики коучинга с клиентами, а также постоянного совершенствования первой масштабной комплексной лицензированной двухступенчатой программы подготовки недирективных коучей в России. Многие процессы испытаны нами в корпоративных программах по обучению коучингу руководителей; с 2001 года их прошли более ста групп. Ключевые идеи книги основаны на множестве разных источников, можно сказать, «выросли» из них, но важнейший — это интегральная теория Кена Уилбера, с которой мы, авторы, познакомились в 2004 году.

Первые книги Уилбера были переведены на русский язык и опубликованы в России, и знакомство с ними укрепило нас в желании идти тем путем, на который мы уже стали, и руководствоваться принципами, на которых строили свою консультационную и образовательную практику. Теория расширила наши представления о развитии человека и социальных систем, придав им объем и полноту. Кен Уилбер очень ясно и целостно показывает различные аспекты и закономерности, влияющие на жизнь и развитие человека. До него никто не брался за решение этой задачи, да и сейчас многие ученые рассматривают «слона» со своей стороны, периодически утверждая, что хобот или нога — это и есть слон. Книги и позднейшее знакомство и общение с Кеном побудили нас исследовать, как из интегральной теории

может быть выращена практика развития компаний и руководителей. Первым делом командой Института коучинга была разработана интегральная карта организации, и она до сих пор является основой для проектов развития команд и компаний. В этой книге представлены результаты нашей работы по использованию интегрального подхода в развитии человека.

К сожалению, под коучингом нередко понимают персональный тренинг и помощь в освоении нового поведения, не выходящие за рамки привычных способов осмысления мира и соответствующих выборов. Для нас было важно показать, что помощь человеку нужна в большей степени именно в тех ситуациях, когда он уперся в свои установки и самостоятельно измениться не может, даже если понимает, в какой области должно произойти изменение; в таких ситуациях интегральный, целостный подход полезнее всего. Нам хочется дать читателю — видимо, не новичку в помогающей профессии: коучу, психотерапевту, тренеру, педагогу, — возможность поразмышлять над тем, какое влияние он оказывает на клиента или ученика и для чего он это делает. Каковы его намерения? Намерения — двигатель любого влияния, которое мы стремимся оказать, и нередко они не осознаются нами. Книга внесет вклад в развитие осознанности в предоставлении помощи людям.

За восемнадцать лет не менее двух тысяч человек приняли участие в наших тренингах по обучению недирективному подходу в коучинге и управлении, не меньше четырехсот обучались интегральному коучингу, органично включающему в себя недирективность. Мы знаем, что часть описанных здесь методов, приемов и упражнений уже используется ими в тренерской работе. Именно поэтому решили дать им и другим тренерам четкое, полное и целостное руководство — словно ноты музыкальных произведений, из которых составляется концерт, имеющий смысл и цели. Играя по нотам, вы найдете свой стиль. К тому же они послужат вам опорой и не дадут потерять ведущую партию.

Выполняя эти практики, студенты Института коучинга осваивают так называемый стиль питерской школы коучинга, заключающийся в целостном, теплом внимании к клиенту, качественном присутствии, в котором человек словно раскрывается и распускается как цветок и удивительным образом будто самостоятельно находит невероятные озарения и энергию для изменений.

Когда-то мы услышали историю о тренере фигуристов-чемпионов Станиславе Жуке. Тренер наставлял подопечных: «Вы должны кататься так,

чтобы, глядя на вас, любой мог сказать: они делают это так легко, и мне кажется, что и я так могу. Сейчас только выйду на лед и покачусь». Вот как выглядит работа мастера-коуча: вроде бы ничего особенного он не делает, молчит и наблюдает, иногда вставляя короткое замечание, а клиент за час проживает целую жизнь — интенсивную, эмоционально наполненную, с инсайтами и принятием решений.

Книга создавалась как для тех, кто только учится коучингу, так и для тех, кто учит ему других. В ней описана методология интегрального коучинга и методика обучения ему. Иными словами, здесь вы найдете ответы на такие вопросы:

- Что такое коучинг?
- Что такое недирективный подход в коучинге и интегральный коучинг?
- На что он нацелен и какие задачи решает? Каким образом он решает эти задачи?
- Что, собственно, делает коуч? Что лежит в основе его работы и на что он опирается?
- Какие компетенции требуются коучу? Как их приобрести или развить?
- На каких принципах и каким образом строится обучение интегральному коучингу?

В теоретической части книги описываются авторские модели коучинга: «Интегральная карта организации», «Модель интегрального коучинга», «Матрица программы обучения коучингу» и раскрывается суть разных аспектов интегрального подхода в коучинге, в том числе на примерах сессий. Практическая же часть — это сборник упражнений и методик по развитию компетенций с инструкциями и подробными описаниями (105 упражнений с восемнадцатью приложениями). Возможно, кто-нибудь из вас читал книги Марины Даниловой и Александра Савкина «Коучинг по-русски — смелость желать» и «Коучинг по-русски. От смелости желать к смелости быть»*. В таком случае часть идей уже знакома вам. В этой же книге вы найдете более полное их изложение и узнаете, как они развивались.

* Савкин А., Данилова М. Коучинг по-русски — смелость желать. М. : Речь, 2002; Савкин А., Данилова М. Коучинг по-русски. От смелости желать к смелости быть. М. : Проспект, 2017.

