ИНСТРУКЦИЯ К НАБОРУ ТЕКСТОВЫХ КАРТ

Коучинг: волшебные вопросы

Карты для коучинга, психологического консультирования, самопознания и анализа конкретных ситуаций. В этой колоде вы найдете вопросы, специально подобранные для коуч-сессий

В этой колоде вы найдете вопросы, специально подобранные для коуч-сессий.

Коучи не дают ответов. Вместо этого они задают вопросы, чтобы клиент мог открыть и найти лучший путь для себя.

Вопросы играют решающую роль в коучинге по нескольким причинам. На разных этапах разработки цели они могут выполнять разные функции, но в целом вопросы побуждают клиента самостоятельно искать решения для своей цели.

Каждый вопрос в данной колоде требует развернутого и осмысленного ответа. Ответ можно получить в процессе размышлений и проговаривания возникающих мыслей.

А также с помощью любой другой колоды карт с картинками и сюжетами. Я советую использовать метафорические ассоциативные карты.

КОУЧИНГ: СУТЬ И МЕТОДЫ

Коучинг (с англ. «тренировка») – метод тренировки, в процессе которой коуч (по-русски – тренер) помогает клиенту достичь определенных целей в жизни.

Наиболее часто коучинг требуется людям амбициозным, желающим достичь высоких целей и четко осознающим необходимость помощи, невозможность по каким-либо причинам решить проблему самостоятельно. Как правило, клиенты коучей занимают руководящие должности, и это наталкивает их на мысли о необходимости действовать максимально эффективно и внимательно. Для более успешной управленческой работы они должны лучше понимать сами себя.

Но не стоит воспринимать коучинг как психологическую консультацию, так как задачей коуча является не решение психологических проблем, а помощь в достижении поставленных целей. Индивидуальный бизнес-коучинг может затрагивать следующие темы:

- Бизнес
- Обучение и развитие
- Индивидуальная эффективность
- Управление результативностью
- Реализация сложного проекта
- Новые возможности
- Комплексные задачи
- Управление командой
- Взаимодействие
- Управление бизнес-процессами

Конечно, большинство клиентов в начале работы не формулирует суть проблемы достаточно четко. Часто все начинается с тревожных эмоциональных ощущений, но в итоге в ходе работы суть консультации сводится к одной из вышеперечисленных тем.

Основные принципы коучинга

В классическом коучинге выделяется несколько простых принципов.

1. Коучинг помогает человеку перестать необоснованно сомневаться в своих действиях.
2. На консультациях клиент учится самостоятельно осознавать ситуацию, разбираться в проблеме, а не просто запоминает некие правильные идеи, транслируемые коучем.
3. Коучинг не наставляет клиента, а поощряет его собственные способы решения ситуации. Вследствие этого повышается уровень ответственности при выполнении намеченных планов.
4. Коуч нацеливает на достижение желаемого, исходя из настоящих, сегодняшних возможностей клиента, а не анализируя трудности, которые привели к сложившейся ситуации в прошлом.

5. Суть коуч-сессий – это моделирование условий, заставляющих человека проанализировать стоящую перед ним задачу наиболее полноценно и найти выход из ситуации самостоятельно. Результатом становится более сильная и осознанная мотивация к выполнению принятых решений.

Как проходит сессия коучинга?

Индивидуальный коучинг – это беседа коуча и его клиента, в ходе которой проговариваются цели и желаемые результаты. Главным образом, беседа строится на задавании эффективных вопросов коучем, а также на безоценочном комментировании суждений клиента. Частота встреч зависит от поставленной задачи.

Какие результаты дает коучинг?

По отзывам клиентов, коучинг помогает быстро проанализировать ситуацию, найти эффективное решение и выстроить план действий по его выполнению. Появляется сильная мотивация. Особенно важно, что после хорошего коучинга в следующий раз при столкновении с подобной проблемой человек чувствует себя спокойно и уверенно и может самостоятельно найти выход из ситуации.

Зачем коуч задает вопросы?

Суть коучинга – научить клиента самостоятельно разбираться в проблеме и искать ее решение. Именно поэтому консультации не похожи на лекции, а проводятся в виде беседы, где задача коуча – задавать правильные вопросы, которые натолкнут человека на саморефлексию, более ответственное понимание целей и в итоге – на результативность и эффективность выполняемых действий по достижению желаемого. В консультациях посредством грамотно заданных вопросов раскрывается мышление клиента, устанавливается направление работы с ним, проясняются ценности, а также поощряется самоанализ, наиболее необходимый для выработки мотивации.

Сессии строятся по разным структурам. Одна из наиболее популярных – это четырехступенчатая «Модель GROW (с англ. РОСТ)», в которой каждая буква обозначает этап беседы:

1. GOAL (Цель),
2. REALITY (Реальность),
3. OPTIONS (Варианты/возможности),
4. WAY FORWARD (Путь вперед).

В каждом этапе коуч задает различные вопросы. Первый этап нацелен на прояснение того, чего хочет достичь клиент. На втором раскрываются особенности сложившейся на данный момент ситуации. В третьем этапе подробно рассматриваются вероятные пути решения проблемы или достижения желаемого. Четвертый этап закрепляет мотивацию клиента и уверенность в выбранном плане действий.

Необходимо понимать, что модель РОСТ – не жесткая, не схематичная, а всего лишь служит ориентиром в работе с клиентом.

Сегодня в коучинге нуждаются люди, стремящиеся развиваться, желающие полностью раскрыть свой потенциал, но по каким-то причинам сталкивающиеся с проблемными ситуациями и трудностями. Научить понимать себя, осознавать свои потребности и уметь находить выход из ситуации или выстраивать комплексные действия по достижению целей и есть задача коучинга, который при правильном применении позволит человеку добиться максимальной эффективности в бизнесе и жизни.

РАБОТА В ПАРЕ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это проективная психологическая методика. Каждый человек, глядя на картинку, видит что-то свое. Чувства и мысли, которые возникают у одного человека при взгляде на карту, могут кардинально отличаться от впечатлений другого.

МАК-карты также могут помочь советом или показать качества, ресурсы, внешние или внутренние силы, которые человек может использовать себе во благо.

Как работать с картой? Картинка, лежащая перед вами, содержит в себе множество посланий, которые отражают подсознательные страхи, стремления и ценности. Рассказ о том, что мы видим на карте и что по этому поводу чувствуем, порой сам по себе облада-

ет терапевтическим эффектом. Новые акценты помогут посмотреть на проблему с другой точки зрения, заметить то, что до этого было сложно увидеть. Таким образом, каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений.

Во время работы запрос может корректироваться. Например, могут возникать новые вопросы или необходимость посмотреть варианты развития событий. В таких случаях можно и нужно доставать новые карты.

В работе с метафорическими картами очень важно уметь правильно задавать вопросы клиенту или самому себе, если вы работаете самостоятельно. Правильно поставленные вопросы помогут человеку распознать свои смутные ощущения, разобраться в происходящем и сделать выводы.

Вопросы к картам:

1. Что вы видите на этой карте? Что здесь происходит?
2. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции возникают?
3. Что на карте привлекает ваше внимание? Почему?
4. Что на карте не нравится? Почему?
5. Видите ли вы себя на этой картинке?
   (Это может быть один из персонажей, неодушевленный предмет, цвет или же сторонний наблюдатель).
6. Как себя чувствует тот или иной персонаж на карте? Что он хочет сделать? (Персонаж может быть неодушевленным, например, дерево или игрушка)
7. Что мог бы рассказать, посоветовать персонаж?
8. Как дальше будут развиваться события на картинке?
9. Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?
10. Что на картинке есть, чего вы не заметили?
11. Какие выводы вы можете для себя сделать?

Важно! Подсказывать тому, кто делает расклад, отвечать на вопросы за него и тем более спорить с ним нельзя. Каждый из нас имеет свою картину мира. Важно и верно только то, что человек видит сам.

Ответы на вопросы нужно проговаривать вслух как можно более подробно. В деталях часто многое скрывается, что сразу не бросается в глаза.

Если вы работаете самостоятельно, рекомендация проговаривать все вслух также актуальна. Для некоторых может быть удобно записывать ход своих мыслей на бумагу или в текстовый файл. Проговаривая или записывая, вы сможете извлечь максимальное количество полезной информации.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ

Свободный поток мыслей

Во время консультации вы можете предложить клиенту вытаскивать карточки с вопросами и рассуждать на заданную тему в свободном режиме. Пусть клиент говорит все, что придет ему в голову. Вы можете задавать ему наводящие или уточняющие вопросы.

В процессе индивидуальной работы вы также можете попробовать порассуждать. Желательно делать это вслух или письменно до тех пор, пока ответ не придет к вам.

Работа пойдет лучше и успешнее, если до того, как вытаскивать вопросы, вы определитесь с конечной целью, которую вы хотите достичь.

Создание уникального расклада для работы с картами

В сети, в книгах и в социальный сетях опубликовано уже великое множество техник и раскладов для работы с картами (метафорическими, Таро или оракулами). Многие пользуются уже готовыми раскладами в своей работе. Но вы можете каждый раз создавать свой, уникальный расклад с помощью колоды «Коучинг: волшебные вопросы».

Сделать это можно двумя способами: в открытую и в закрытую. Если вы выбрали способ создания расклада в открытую, то вы перебираете карточки с вопросами и отбираете те, которые, по вашему мнению, больше подходят для темы вашей работы. После того как вы выбрали несколько карточек (желательно не очень много, а то можно запутаться), вы раскладываете их на столе так,

как считаете нужным. Затем вы уже работаете с каждым вопросом отдельно, вытаскивая карты из любой другой колоды с картинками или сюжетами.

Способ создания расклада в закрытую аналогичен вышеописанному с той разницей, что карты с вопросами вы достаете вслепую, не глядя.

Поэкспериментируйте, и вы поймете, какой из этих вариантов подходит вам больше.

Случайный вопрос

1. Когда вы определили тему для работы, вы вытаскиваете из колоды одну или несколько карт (не все сразу, а последовательно) и ищете ответ на заданный вопрос с помощью любой универсальной колоды метафорических карт.

2. Из колоды метафоричеких карт следует вытащить одну-две карты, которые помогут ответить на вопрос. Карты можно вытаскивать как в закрытую, так и в открытую. Например, в открытую карту лучше выбирать в процессе психологической консультации, когда клиент может демонстрировать сопротивление или опасение. Вы также можете провести эксперимент, вытянуть на один вопрос две карты ответа: одну карту в закрытую, другую – в открытую, а затем сравнить их.

3. После того как картинки внимательно изучены, нужно вытянуть еще одну карту в закрытую, отвечающую на вопрос:
«Чего я не вижу или не хочу видеть?»

Эта карта может показать что-то важное, но по каким-то причинам не очевидное для вас или клиента, а также может дать совет или предупредить о чем-то.

В конце упражнения нужно проанализировать результаты и сделать выводы.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYsN
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYxg
@MakArcanes
t.me/fedorova_mak
@fedorova_mak

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети