the coaching academy

ACCREDITED BY

Aneta Yoveva

brain trainer

КАКВО Е КОУЧИНГ?



от Анета Йовева

автор на "Това, на което не ни учат в училище.
6 житейски умения за успешен
и щастлив живот за нашите деца и ..."

КАКВО Е КОУЧИНГ?

Всеки път когат о някой разговаря с друг КАКВО и КАК да се направи, т ова е КОУЧИНГ.

Коучингът е разговор, между двама души, с определена цел, който винаги завършва с план за действие. Коучът задава въпроси, слуша и обобщава т ова, което чува без да дава напътств ия, без да осъжда поведение, без да съди казаното и действ ията на клиента. Клиентът изважда от себе си мислите, притес ненията и ст раховете си, подрежда ги по важност и изготвя ст ъпки за действие по най-належащия въпрос, изпитва облекчение и същевремено се зарежда с енергия за последващи действ ия.

Коучингът вярва, че човек разполага с всички отг овори, които са му необходими и има пълен дост ъп до тях в момент на пълна концент рация и от даденост.

Коучингът е мет одология, коят о улеснява процеса на учене, развит ие и предст авяне!

Основен инст румент за работа в коучинга са въпросите и по-т очно отв орените въпроси, т ези които предлагат избор от няколко отг овора. Въпроси, които помагат на клиента да излезе от момент ната сит уация, да прехвърли мисълта си в бъдещето и да види резултата към, който се стр еми. Въпроси, които нямат верен и грешен отг овор, а единств ено работещ и неработещ. Единств еното необходимо условие е желанието да от криеш отг овора.

Какво прави обаче т олкова ефектив на една семпла т ехника като з адаването на въпроси?

Въпросът води до най-изконното право на човека – ПРАВОТО НА ИЗБОР. Избор как, къде, с кого да изживее то зи прекрасен дар наречен ЖИВОТ. Изборът от своя ст рана дава усещането за контр ол и и поемане на отг оворност, която подт иква към действ ия. А действ ията пораждат резултати и водят до промяна.

ВЪПРОС ➤ ИЗБОР ➤ ОТГОВОРНОСТ ➤ ДЕЙСТВИЕ
РЕЗУЛТАТ ➤ УЧЕНЕ ➤ ПОВИШЕНА УВЕРЕНОСТ

Моята работа е да задавам въпроси, които отв арят съзнанието за нови възможности, отв еждат в нова посока, разклащат момент ните убеждения и изграждят нови вярвания, които ще ви отве дат к ъм новия желан живот!

Въпросит е, коит о си задаваме и т ези, коит о пропускаме да си зададем оф ормят живот а ни!

Друга основна роля коуча е слушането – слушането с разбиране. Много често в момента, в който човек извади от главата мислите си, решението се появява пред очите му. Да бъдеш чут без да бъдеш съден, укоряван или преценяван е дар за всяко човешко същество. С други думи коучингът дава глас на мислите ти и ти п омага да се чуеш.

Обобщаването и обрат ната връзка са трет ият важен инст румент на коуча. Те служат като огледало на мислите на клиента. Това е като да си в задръств ане и да не виждаш по далеч от предния капак на колата. Коучът ти помага да излезеш от твоята кола и да се огледаш за другите възможни варианти за из ход от сит уацията.

Можеш да имаш всичко, което пожелаеш стига де е под твой контрол.
С правилната подкрепа може да постигнеш всичко, което искаш.

КАКВО ПРАВИ КОУЧИНГА ТОЛКОВА ПОПУЛЯРЕН?

Индивидуалният подход. По време на разговора ти си център вселената. Важни са твоите желания, мисли, емоции, мечти и най-вече твоето БЪДЕЩЕ. За коучинга миналото ти не е от значение, важно е да има яснота за посоката и действията, които ще те отведат там. Работата с коуч ти дава времето и пространството за самия теб. Време, в което да поспреш от ежедневното надбягване с хилядите задължения, да поемеш въздух и да отсееш какво наистина е важно за теб, за твоя живот. Пространство, в което да бъдеш чут и разбран, да прочистиш съзнанието си и да се отвориш за новите възможности. Едно такова време и пространство е най-полезният дар за душата на всеки човек.

Когато има объркване – коучингът дава яснота.
Когато има страх дава - вяра, увереност.
Когато има изолация - дава подкрепа.

КАКВИ СА ПОЛЗИТЕ ОТ РАБОТА С КОУЧ?

Води до себепознание. „Познай себе си" е казал още в древността Сократ. Познанието дава самочувствие и увереност. Човек, който познава своите ценности, вярвания, цели, таланти стои изправен сред другите хора, той умее да се възползва от възможностите, които живота му предоставя. Колкото по-добре познаваш себе си, толкова по-ефективно ще живееш, работиш, общуваш. Без себепознание може да прекараш живота си в преследване на чужди мечти и цели. Себепознанието е ключът към успеха, тоталният потенциал и вярата в себе си и е от правна точка на успешния и щастлив живот.

Дава яснота и посока. В нашето общество, което предлага толкова много избори и изкушения, е от изключителна важност да знаеш какво точно искаш, иначе изкушенията заемат огромна част от времето ни. Без ясна цел и посока рискуваме се пуснем по течението и да навлезем в целите и мечтите на другите хора.

Помага ти да се справиш с промяната. Промяната е навсякъде около нас. Коучингът е методология, която работи с промяната на ниво личност, организация, взаимоотношения. Всеизвестно е, че вътрешната промяна предшества външната, но не винаги нещата стоят по този начин. Бързо и неочаквано настъпват промени, за които не сме подготвени, което води до стрес, напрежение, лутане. Промята ни изкарва от зоната на комфорт. Тя е период на преход, в който имаме нужда от подкрепа и увереност докато настъпи адаптацията към новото в живота ни. Друг път самите ние сме инициатори на промяна водени мечтите си за нещо повече. Често, обаче, желанията ни не се препокриват с представата, която имаме за себе си, за това какво заслужаваме и на какво сме способни. Това е показателно, че е време човек да поработи върху себе си.

Промяната често може да бъде дълбоко разтърсващ процес, който поставя на изпитание вярата и решимостта ни, затова наличието на подкрепа и константа от страна на коуча, улеснява много този процес.

Променя фокуса. Всичко в тозисвят е енергия. Енергия са мислите и чувствата ни. Законът за привличането гласи, че човек привлича в живота си това, върху което насочи енергията, вниманието, фокуса си. Често пъти, ние не осъзнаваме как сами причиняваме обстоятелствата и събитията около себе си. Затова е хубаво от време на време да погледнем на себе си и на живота си отстрани, за да открием накъде сме насочили енергията си и носи ли ни тя резултатите, които търсим. В повечето време фокусът ни е или в минали събития, за които съжаляваме или в притеснения и страхове за бъдещето. Така губим енергията необходима ни да дадем най-доброто от себе си в сегашния момент.

Индиректно учене чрез действие. От както сме се появили на тозисвят все някой ни казва какво е правилно или не и какво да правим или не. Родители, учители, работодатели, партньор – всеки ни задава посока. Още от училище сме свикнали да търсим отговорите извън нас и затова когато се изправим пред проблем най-често обвиняваме всички и всичко около нас, но не и себе си, търсим решението навсякъде, но не и в себе си, не вярваме че отговорите за всичко се крият вътре в нас. Коучинга обръща погледа ти към теб, към собствената ти мъдрост и потенциал, и изгражда навика да си помагаш сам, да поемеш отговорност за живота си.

В природата на човека е заложено ученето в резултат на опита и изживяването. Съвременният начин на живот все повече ни освобождава от действия и закърнява най-естествените процеси за раст еж и развитие. Поднася ни всичко на готово и в най-кратък срок, а за всяко умение се изисква търпение, решителност и практика, докато станеш част от ежедневието. Няма как да се научим да плуваме или да караме колело, кола само чет ейки или гледайки, усвояването настъпва след действието. Същото правило важи и за меките умения – общуване, справяне с конфликти, увереност и т.н, които правят живота ни по-лек, спокоен и щастлив. Действията, които предприемате след всяка коучинг сесия полагат основата или заздравяват уменията, които ще ви помогнат да реализирате целите си, да сбъднете мечтите си и се справите с предизвикателствата на ежедневието.

В сърцето на коучинга е желанието да помогнеш на човек да прескочи собствените си огради и ограничения, които сам си е поставил, за да постигне повече, да се вслуша в себе си и да покори върховете към които се стреми. Да се освободиш от страховете си, от непродуктивното мислене и старите навици.

КОУЧИНГ ➤

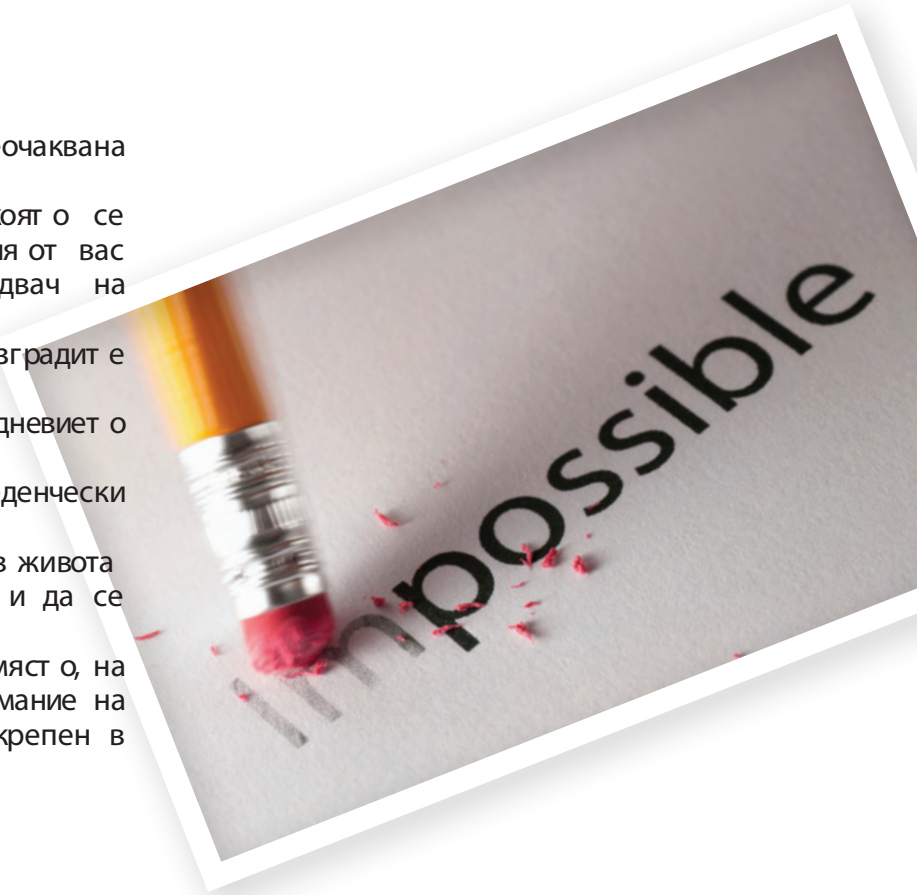
КАКВО ИСКАШ? ➤ ВИЗИЯ

КАКВО ВЯРВАШ? ➤ СЕБЕПОЗНАНИЕ

КАКВО ПРАВИШ? ➤ РЕЗУЛТАТИ

АЗ МОГА ДА ВИ ПОМОГНА:

1. Да се справите с очакваната или неочаквана промяна в живота ви;
2. Да изградите увереността, от която се нуждаете, за да се превърнете в желания от вас партньор, родител, лидер и преследвач на мечтите си;
3. Да изясните ценностите си и да изградите визия за своя живот;
4. Да намалите стреса и хаоса в ежедневието си;
5. Да промените своите мисловни и поведенчески навици по пътя към промяната;
6. Да се подготвите за важно събитие в живота ви – среща, сделка, нова работа, реч и да се представите с необходимата увереност;
7. Да ви осигуря комфортно и спокойно място, на което да поспрете и да обърнете внимание на себе си. Да бъдете изслушан и подкрепен в мечтите си;





АЗ МОГА ДА ПОМОГА НА ВАС КАТО РОДИТЕЛ:

1. Да изградите собствен стил на родителство – осъзнато родителство;
2. Да откриете старите подсъзнателни модели, които се проявяват във вас като наследство от вашите родители;
3. Да изградите умения, които да ви превърнат в житейски треньор на детето ви;
4. Да превърнете моментите на конфликт с детето в прекрасна възможност за сближаване с него;
5. Да споделите тревогите, които родителството ви носи и заедно да изградим стратегии за справяне с тях.

АЗ МОГА ДА ПОМОГНА НА ВАШЕТО ДЕТЕ: (в една изключително неформална среда, под формата на игри, свободен разговор, разказване на истории)

1. Да се справи с предстояща промяна в живота му – развод, смяна на училище, поява нов член на семейството;
2. Да изгради увереност за предстоящи важни събития –изпит, спортно събитие;
3. Да развие полезни навици като справяне с конфликти, отстояване на мнението си, поемане на отговорност, изграждане на приятелство;
4. Да опознае и повярва в себе си;
5. Да му дам време и пространство, в което то да сподели идеите и мислите, които го вълнуват и оказват влияние на поведението му.

Времето да направите промяна

ДА БЪДЕТЕ ПОВЕЧЕ, ДА НАПРАВИТЕ ПОВЕЧЕ, ДА ИМАТЕ ПОВЕЧЕ В ЖИВОТА СИ.

КОУЧИНГ ≡ ПОВЕЧЕ

С уважение: Анета Йовева
Горд родител на две прекрасни деца, мечтател и романтик по душа!
Дипломиран треньор по личностно развитие, сертифициран НЛП Майстър Практик.

Благодаря Ви от сърце за отделеното внимание!
Бъдете здрави и благословени!

