

# Книга Коуча

инструментарий для коуча

## Здравствуйте!



Меня зовут Ольга Скребейко. Я — профессиональный коуч и счастливый человек. В коучинге я нашла своё призвание, и эта деятельность очень радует меня.

Я работаю с начинающими коучами, провожу тренинги и мастерские, организовала Клуб Коучей в Перми, где мы проводим трёхмесячную программу для коучей по выстраиванию успешной коуч-практики. Кроме того, я работаю с чемпионами, которые увлечены своими бизнес-проектами.

«Книга коуча» — это сборник инструментов для тех, кто всерьёз

увлечён коучингом.

В простом, доступном и наглядном виде даны техники и инструменты, изучаемые в программе «Наука и искусство трансформационного коучинга» Международного Эриксоновского Университета. Книгой удобно пользоваться при подготовке и планировании сессий.

В скором времени выйдет вторая Книга Коуча, где процесс выстраивания практики и установления долгосрочных контрактов с чемпионами прописан по шагам.

Выражаю огромную благодарность Международному Эриксоновскому Университету, всем организаторам и тренерам. А также Уральской Академии Коучинга, Светлане Гарьюсовой за то, что познакомила меня с волшебным миром коучинга.

Приглашаю вас присоединиться к сообществу коучей на сайте [coachclubperm.ru](http://coachclubperm.ru)! Там еженедельно появляются новые техники и инструменты, обзоры профессиональной литературы, кейсы и интересные статьи.

Желаю огромных успехов в коуч-практике!



# Содержание

Семь привычек очень успешного коуча	6
-------------------------------------	---

---

## ОСНОВЫ

Карта мира	9
Пять принципов Милтона Эриксона	10
Открытые вопросы	11
Глубокие вопросы	12
Четыре тона голоса	13
Формат результата: целостная система видения цели	14
Мышление в формате конечного результата для руководителей	15
Проверочный список по разработке достижимой цели	16
Формат коуч-сессии	17

---

## Инструментарий: что ты хочешь?

Четыре воодушевляющих вопроса, поддерживающих процесс развития любого проекта	20
«Мозговой штурм» без указаний: меню китайского ресторана	21
Шкала	22
Линия времени	24
Три стула	25
Магические вопросы	26
Работа со страхами	27
Работа со стрессом	28
Логические уровни мышления	29
Пирамида логических уровней для собственников и директоров компаний	30
Пирамида логических уровней как Лестница счастья	31
Упражнение на выстраивание логических уровней	33
Рабочий бланк коучинга логических уровней	34
Ценностный образ себя	35
Ценностный образ себя, вариант номер два	36

---

## Инструментарий: как ты можешь это достичь?

Планирование и расстановка приоритетов	39
Поддерживающая окружающая среда	41
Беседа с менторами	42
Стратегия Уолта Диснея	43
Колесо жизненного баланса	46
Колесо жизненного баланса, версия 2.	47
Упражнение «Тройки»	48
Индивидуальный органайзер и пример годового планирования	49
Планирование года, колесо на 365 дней	50

## Инструментарий: почему для тебя это важно?

Вопросы о прояснении ценностей	52
Семь способов работы с возражениями	53
Декартовы координаты	54
Упражнение «Как будто». Проектирование способностей	55
Держатели акций	56
Пирамида логических уровней, версия PRO	57
Корневая ценность	59
Колесо ценностей	60
Ценности на год	62
Ценности на всю жизнь	63
Миссия	64

## Инструментарий: как ты узнаешь, что достиг цели?

Замечать результаты и благодарить себя	66
Оценивая будущее: подход, ориентированный на решение	67
Виды успеха и сессия «Успех»	68
Колесо мастерства	69
Путь к мастерству/создание нового	70

## Коучинг команд и организаций

Оценка управленческих навыков: что нужно в себе развить?	72
Жёсткий взгляд на мягкие цифры: 12 вопросов Gallup	73
Анализ состояния предприятия	75
Анализ привлекательности компании для Идеального Сотрудника	76
Проектная мотивация	77
SWOT-анализ	78
Технология поощряющих вопросов	80
Адвокаты дьявола или адские бюрократы	81