**Кто такой коуч, в чем смысл деятельности коуча и зачем он нужен**

В этой статье вы узнаете кто такой коуч простыми словами и в чем смысл деятельности коуча.

В чем отличие коуча от тренера, консультанта, ментора и друга.

Поймете зачем нужен коуч, как выбрать коуча для себя и какие 3 условия должны быть соблюдены для успеха работы с коучем.

### Содержание: couch07

1. Кто такой коуч – простыми словами и в чем смысл деятельности коуча #couch01
2. Чем отличается коуч от #couch02
   * тренера
   * консультанта
   * ментора
   * друга
3. Зачем нужен коуч #couch03
4. Методы работы коуча #couch04
5. Как выбрать коуча #couch05
6. Вывод #couch06

## Кто такой коуч – простыми словами и в чем смысл деятельности коуча couch01

Еще одно новомодное словечко, пришедшее из буржуазного мира. И многие твердят что сейчас без коуча никуда:

* хочешь добиться успеха – тебе нужен коуч;
* хочешь построить бизнес – тебе нужен коуч;
* хочешь добиться результатов в спорте – нужен коуч;

Да куда ни кинься везде нужен коуч, даже и не знаю, как раньше люди получали результаты, разве что с помощью Старика Хотабыча.

Кстати, может это и был прообраз первого коуча?

Итак, кто же такой этот самый коуч, без которого в нынешнем мире не обойтись.

Коуч – это сленговое выражение. Дословный перевод с английского «coach» – карета, экипаж, тележка и впервые так студенты называли своих репетиторов, которые помогали им в учебе. Сакральный смысл в том, что коуч, как экипаж и репетитор помогает своим клиентам, переместится из одной точки в другую. Так это слово вошло в обиход на западе, и уже позже прижилось и у нас.

То есть простыми словами без всяких пафосных выражений об особых состояниях и прочей лабуды – коуч – это человек который помогает быстрее, комфортнее и проще добиться каких-либо результатов, чем если бы вы это все проделывали в одиночку.

Все.

Уточню, если пожелаете, а без этого никакой коуч не поможет, вы и сам сможете добиться, но с помощью коуча это проделаете легче, проще и быстрее.

Но, желание первично. Смысл коуча помочь вам достигнуть этого результата, а всю работу вы делаете сами.

Ниже вы поймете, как это работает на практике.

### Мое определение принципа работы коуча

Еще в детстве я подметил одну особенность, когда человек чего-то не знает и ты ему подсказываешь, то вероятность того что он это сделает напрямую зависит от того насколько этот человек тебе доверяет как эксперту. Но с другой стороны, даже если он не видит в тебе эксперта и с твоей помощью сам находит решение - вероятность внедрения этого решения около 100%.

***вернуться к содержанию #couch07***

## Отличие коуча от: couch02

Прежде чем перейти дальше давайте разберемся чем отличается коуч от других популярных ныне профессий.

### Отличие от тренера

Тренер дает прямые указания что и сколько раз нужно выполнить, чтобы достичь определенного результата. А коуч мягко подводит к тому, что вы сами находите решение, которое нужно выполнить, чтобы получить нужный результат.

Самое основное – коуч работает индивидуально, тренер с группой. Конечно все относительно, есть, как и тренера работающие с одним человеком так и коучи ведущие группы, но главное отличие все-таки в этом.

Другое не менее существенное отличие – это система получения результата.

Тренер знает, как получить определенный результат. На основании собственного опыта, а также различных методик он показывает и требует выполнения определенных действий, которые и приведут к этому результату.

Для примера возьму спорт. У тренера есть методика как привести спортсмена к 1 разряду, КМС и Мастеру спорта и тд. Он не отойдет от этой методики, потому что … она проверена временем, другими спортсменами и тд. И он требует от спортсмена выполнения этих упражнений.

Коуч помогает своему ученику самому понять какие действия ему нужно совершить для получения результата. Каждый человек индивидуален. Если двум людям поставить одну и туже задачу. Они могут решить ее по-разному, но оба получить результат.

Коуч помогает понять какое решение подойдет именно вам, а тренер дает вам решение, которое приведет вас к результату.

### Отличие от консультанта

Для решения проблемы консультант дает несколько вариантов, какими путями ее можно решить. Коуч своими вопросами подводит к тому, что вы сами находите эти пути решения.

Википедия пишет, что коучинг схож с консалтингом, но это только внешне. Действительно занятие коуча тоже можно в какой-то мере назвать консультированием, но задача консультанта дать готовое решение для получения результата и проконтролировать его исполнение. В случае если результат не получен, то консультант предлагает другое решение.

Коуч не дает готовых решений, он помогает вам найти свое решение. Хотя, некоторые коучи и не могут удержаться от советов, но это происходит от того, что сейчас все переплетается и коучинг и консалтинг и тренинги и менторство.

И все-таки наибольший результат в решении проблемы вы получаете, когда сами находите решение, а не когда вам его говорят со стороны.

### Отличие от ментора

Ментор – это старший и более опытный товарищ, который передает свой опыт и знания более младшему.

Коуч – может практически не обладать знаниями в сфере вашей деятельности, но он может помочь вам найти ответы и решения для получения результата.

### Отличие от друга

Когда вы не знали, что существую такие непонятные люди как коучи, что вы делали и делаете, когда у вас возникает проблема?

Правильно идете к другу, садитесь за стол с чашкой чая или чем ни будь покрепче. Рассказываете о своей проблеме и советуетесь. Друг на основании своего жизненного опыта старается дать вам совет, как поступить в той или иной ситуации. Таким образом он пытается уберечь вас от граблей, на которые он уже наступал.

В принципе тоже действенное средство, но не всегда вам подойдет решение, которое помогло вашему другу.

А коуч наоборот, помогает вам найти свое решение, которое подойдет именно вам. На основании вашего жизненного опыта и знаний.

***вернуться к содержанию #couch07***

## Зачем нужен коуч couch03

Некоторые жизненные ситуации, цитирую:

- «*Работа не приносит удовлетворения, перспективы роста отсутствуют, а ни в каком другом виде деятельности я себя не вижу*» - Вадим, 47 лет, работает водителем-экспедитором.

- «*Жизнь потускнела и утратила краски, из нее исчезли цели, к которым бы хотелось стремиться*» - Жанна, 37 лет, с тревогой поняла, что ее круг «дом – работа - садик – школа – дом» замкнулся. А жизнь не стоит на месте, и хочется чего-то этакого.

- «*Пробовал открыть свой бизнес - любимое дело, которым готов заниматься 24 часа в сутки, но не получил дохода. А так хотелось бы превратить хобби в бизнес. Но не знаю, как*» - Николай, 30 лет, начинающий предприниматель.

- «*Попробовал себя в бизнесе, пошло хорошо, стал зарабатывать деньги, но в определенный период все сошло на нет. Влез в долги, уже расплатился. Нутром понимаю, что нужно начинать по новой, но сидит страх, вдруг опять не получится*» - Андрей, 53 года, работает учителем

Это не придуманные ситуации, они случаются сплошь и рядом. А часто человек даже не осознает, что у него уже есть проблемы и семимильными шагами идет к своей погибели. Таких примеров еще масса.

Когда еще есть время средства и силы, говоришь, - «*вот здесь сделай так и так, а в этом месте вот так и все будет хорошо*».

Но нет, ему это не надо. Приходит через год-полтора, когда уже в полной ж… и долгов полные карманы.

-помоги…

А у самого уже не сил, ни желания, ни средств, что-то менять.

Вот в таких ситуациях вам и пригодится коуч. Коуч поможет найти решение, которое подойдет именно вам и никому больше.

Скорее всего у вас возникает вопрос: «*неужели я не смогу сам решить эти проблемы, без помощи коуча?*»

И я вам отвечу, - «конечно сможете, и обязательно решите. Но сначала вам нужно получить необходимые знания. Попрактиковаться, скорее всего сразу у вас не получится, вы можете пойти не в «ту сторону», потом в другую, которая тоже может оказаться не той. Поплутав по лабиринту не тех сторон, в конце концов вы получите свой результат, но иногда он уже и не нужен оказывается, потому что в дороге вы устали и выдохлись. С помощью коуча вы достигните результата быстрее, проще и в более комфортных условиях, но это не всегда.

Вопросов, по которым вам может помочь коуч – множество, я приведу только те, по которым вы можете обратиться ко мне:

* Стратегическое развитие бизнеса с нуля и до …
* Открытие бизнеса с нуля …
* Повышение прибыли в бизнесе на любом этапе развития …
* Нахождение скрытых источников дохода в вашем бизнесе, о которых вы не знаете;
* Увеличение продаж;
* Проведение переговоров;
* Стратегия и тактика привлечения клиентов в бизнес;
* Развитие бизнеса;
* Открытие новых источников дохода;
* Достижение максимальной производительности на работе и в бизнесе;

***вернуться к содержанию #couch06***

## Методы работы коуча #couch04

Существует три метода работы коуча.

Почему-то везде упоминается только два – это коучинг снизу и коучинг сверху, однако есть еще и коучинг наравне, итак, подробнее:

### Коучинг снизу

В этой методике коуч смотрит на вашу ситуацию со стороны и своими вопросами помогает найти ваше индивидуальное решение. При этом коучу не обязательно добиваться значительных результатов в той области на которой он специализируется. Тем не менее вы получаете результат.

Самый простой пример – в спорте, тренер, который вырастил хоть одного олимпийского чемпиона, сам мог никогда и не получать значительных результатов. Он умеет обучать, а не делать. Поговаривают, что тренер российской сборной по синхронному плаванию даже не умеет плавать, скорее всего это бред, но тем не менее это не помешало нашей сборной завоевывать золотые медали.

### Коучинг сверху

Это и есть менторство, когда коуч – мастер, который добился высоких результатов своим примером показывает, как и что нужно делать. Вы, как клиент наблюдаете и повторяете за ним. Раз в неделю или месяц, встречаетесь и коуч указывает вам на ошибки и что было сделано неправильно, а что наоборот нужно продолжать.

### Коучинг наравне

Это как вы уж поняли, когда коуч как бы наравне, но он умеет посмотреть на ситуацию так сказать с высоты птичьего полета и помогает вам найти правильные решения.

Вариант работы с вами выбирает коуч, в зависимости от ваших индивидуальных качеств.

### Как происходит коучинг

Все очень просто – коучинг состоит из четырех главных действий, которые в свою очередь могут разбиваться на более мелкие:

1. Реальность – где и/или в какой ситуации вы находитесь сейчас, другими словами – точка А;
2. Цель – где вы желаете оказаться через определенный промежуток времени – точка Б;
3. Поиск необходимых действий и решений, а также что может помешать или задержать;
4. С чего нужно начать – что нужно сделать в первую очередь, чтобы сдвинуться из точки А, как правило, это действие нужно сделать в течение 48 часов после сессии, но это зависит от коуча и его методики.

### Коуч сессия

Для коучинга вы посещаете серию коуч сессий. Сколько зависит от методик коуча и вашей договоренности с ним.

Есть два варианта.

Первый – коучинг до получения определенного результата за определенный срок или без срока. В этом случае стоимость оговаривается за весь коучинг сразу. Оплата может быть или полностью, или частично.

Второй – коучинг по времени. В таком случае оплата или за каждую сессию или помесячно.

Как правило, сессия проходит от 30 минут до 1,5 часов, но я иногда могу и продлить время сессии, пока не получаем запланированного на сессию результата. Да бывает и так.

***вернуться к содержанию #couch06***

## Как выбрать коуча couch05

Вы уже наверняка поняли, что грамотный коуч, а другого ведь вам и не нужно, никогда не дает рекомендации как вам поступить в этой или другой ситуации. Наоборот он задаст вам такую «кучу» вопросов пока вы сами не найдете решение. Хотя это и не всегда может быть много, иногда достаточно двух-трех вопросов.

Самое основное при выборе коуча его личные качества и способности, а не сертификаты.

Это могут быть:

* открытость к новым людям;
* коммуникабельность;
* харизма;
* терпение;
* умение слушать и слышать собеседника;
* смекалка;
* готовность к обучению и освоению новых знаний.

Должен ли коуч быть успешным человеком?

– в идеале – да, только ведь понятие успеха у всех разное.

К сожалению, даже если у коуча будут сертификаты и необходимые навыки, не факт, что он вам поможет. Вы можете просто не подойти друг другу. Поэтому существует только практический путь.

Как правило, большинство коучей проводят ознакомительные бесплатные сессии или по достаточно низкой цене.

Когда вы определитесь в какой области вам нужен коуч, запишитесь и проведите с ним сессию. На сессии вы поймете, подходит вам коуч или нет.

К сожалению другого пути, нет.

И еще одна особенность, для того чтобы коуч вам помог должно быть выполнено три условия:

1. Ваше желание – должно быть, если ослабнет коуч поможет, но первично желание должно быть;
2. Уважение к коучу – если вы не будете уважать и признавать авторитет коуча, ничего не получится. Знаете, некоторые коучи называют себя по имени отчеству только для того, чтобы их больше уважали.
3. Доверие – должно быть безгранично, если у вас присутствует хоть капля недоверия, то время и деньги на смарку. Задавайте вопросы, уточняйте, но доверие должно быть на 103%.

***вернуться к содержанию #couch07***

## Вывод couch06

Вы узнали кто такой коуч, простыми словами и в чем смысл деятельности коуча. В чем отличие коуча от тренера, консультанта, ментора и друга. Зачем нужен коуч, как выбрать коуча для себя и какие 3 условия нужно соблюсти для успеха работы с коучем.

Успехов!