

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/123786>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология

Оглавление

Введение 3

1. Основы коучинга 4

2. Этапы коучинга 5

Заключение 10

Список литературы 11

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что вся суть коучинга в том, чтобы человек использовал именно те навыки, которые у него развиты лучше всего, то есть, делал то, в чем он более развит.

В XIX веке коучами называли репетиторов. Коучинг как направление возникло в 80-х годах XX века в Соединенных Штатах Америки. Его основоположниками принято считать Тимоти Голлви, Томаса Дж. Леонарда, Джона Уитмора. Изначально данное понятие применялось в спортивной среде, но со временем получило широкое распространение на другие сферы деятельности.

Коучинг – процесс, в ходе которого, человеку помогают достичь определенной цели, которую он перед собой поставил. На практике, это период времени, в течение которого, клиенту помогают найти ответы на вопросы внутри самого себя, а также раскрыть свои навыки и способности. В конечном итоге, клиент приходит к достижению своей жизненной или профессиональной цели.

Коучинг - технология раскрытия потенциала человека или организации, сфокусированная и на решении встающих перед ним проблем, и на достижении результата. Это способ достижения максимальных результатов с минимальными усилиями.

Коучинг - это прекрасно зарекомендовавшая себя бизнес-технология, позволяющая за короткий срок максимально повысить личную и профессиональную эффективность и получить ответы на многие вопросы, возникающие в ходе ведения бизнеса, а также помогающая в разрешении противоречий между личной жизнью и профессиональной деятельностью.

Поэтому коучинг во многом похож на индивидуальные тренинги: человеку помогают изменить свою жизнь так, как он хочет. Но при этом, для достижения «более высокой планки», он должен работать, преодолевать психологические и иные барьеры, которые мешают каждому двигаться к успеху и в личной, и в трудовой деятельности.

Цель работы – рассмотреть этапы коучинга.

Задачи:

1. Основы коучинга

2. Этапы коучинга

Структура работы обусловлена целями и задачами исследования. Реферат состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

1. Основы коучинга

Профессиональный коучинг - это сотрудничество, которое помогает людям добиваться реальных результатов в своей личной и профессиональной жизни.

В процессе коучинга можно углубить свои знания, повысить эффективность своей деятельности в любых областях, а также качество своей жизни. Коучинг считают искусством задавать вопросы. Тем не менее, это не просто список вопросов, вооружившись которым уже можно проводить коучинговые сессии. В коучинге существуют четкие правила и стандарты работы, которые декларируются Международной Федерацией Коучинга.

Коуч не решает задачи за клиента, а лишь четко соблюдает последовательность определенных фаз

коучинга, для того чтобы клиент нашел самостоятельно наиболее выгодные для себя и для организации решения. Далее работа коуча состоит в стимулировании объекта коучинга самостоятельно или с помощью привлекаемых экспертов, оценке спектра решений, выборе из них наиболее оптимального, разработке плана реализации решения и воплощении его в жизнь[6].

Еще одно важное дополнение - коуч никогда не дает советов, что именно и как надо сделать. У американцев есть поговорка: «Возьмите мой совет, поскольку сам я им не пользуюсь» [8, с 35].

Основное отличие коучинга от других методов консультирования состоит в том, что коуч не дает клиенту готовых ответов, решений и указаний, что делает обычно экспертный консультант. Задача коуча - помочь человеку поверить в свои силы и самостоятельно найти собственное решение, не получив готовый рецепт, а самообучаясь, «прозревая» и становясь более слышащим и воспринимающим, способным увидеть собственные ошибки и возможности.

Приведем базовое уравнение коучинга, которое само по себе является своеобразной аллегорией:

Эффективность = потенциал - препятствие

Основные задачи коучинга: максимизация потенциала человека и устранение воспринимаемых им препятствий.

Коучинг сам по себе не является терапией или разновидностью психологической помощи. Коуч не работает с «проблемами», не обращается к прошлому и не выясняет причин человеческого поведения - он работает над преодолением препятствий, стоящих перед человеком, рассматривающим как перспективу для себя возможность каких-либо изменений.

Список литературы

1. Вагин, И.О. Как стать первым. Практический коучинг по-русски / И.О. Вагин. - М.: АСТ, 2018. - 448 с.
2. Гуляева, И. Арт-коучинг на практике. Легкие шаги к жизни-мечте. Счастье быть женщиной (комплект из 3 книг) / Инна Гуляева, Римма Хоум, Маруся Светлова. - М.: ИГ «Весь», 2015. - 720 с.
3. Дауни М. Эффективный коучинг. - М.: Добрая Книга, 2015. - 102 с.
4. Коучинг: истоки, подходы, перспективы. - СПб.: Речь, 2017. - 95 с.
5. Праслоу Э., Рэй М. Коучинг в обучении. - СПб.: ПИТЕР, 2013. - 72 с.
6. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность. - М.: ЦП КУБ, 2017. - 39 с.
7. Рогачев С. Коучинг: возможности применения в бизнесе. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2016. - 141 с.
8. Рыбкин И. Коучинг социального успеха. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. - 85 с.
9. Уитмор Д. Коучинг высокой эффективности. - М.: МАК, 2015. - 76с.
10. Харрис Д. Коучинг. Личностный рост и успех. СПб., 2013. - 163 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/123786>