

Эксклюзивное интервью для РАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ Эксклюзивное интервью для РАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ Эксклюзивное интервью для РАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ

Комментарий к цитате из книги Марина Мелия «Метод Марины Мелия. Как усилить свою силу»: **Опора на позитив – это не восхваление клиента, не раздувание его эго, а тщательный, напряженный поиск его главного ресурса.**

Эта фраза очень точно отражает близкую мне идею коуч-подхода: быть для клиента зеркалом, в котором он видит себя настоящего, без мишуры, и потому может отыскать истинные ресурсы. Не те, что пропагандирует общество, а те, что уже заложены в нем. Чтобы культивировать их, позитивно направлять на достижение целей, проживать осознанную жизнь.

Коуч не проявляет свою экспрессивность, самость. Он позитивно поддерживает, показывает варианты, направляет. Анализирует не субъективно, а взглядом наблюдателя (сверху), не путая личность клиента со своей. Безоценочность как отсутствие критики и восхваления дает реальную картину происходящего.

Идея хорошо коррелирует и с концепцией звезды Милтона-Эриксона, которая отражает коуч-позицию:

- С человеком все ОК. Его не нужно ломать, перестраивать и шлифовать, чтобы помочь достичь целей.
- Человек уже обладает всем необходимым, чтобы исполнить мечту. Важно слушать и доверять себе, чтобы найти решение.
- Сделанный выбор – наилучший из альтернатив в текущий момент.
- Каждый поступок несет в себе позитивные намерения. Пусть это не всегда очевидно со стороны.
- Изменения возможны и неизбежны. Им не стоит противиться – лучше войти в поток и двигаться, находя в нем то, что созвучно личным устремлениям.



Оксана Набок  
Train your brain



Это не просто формулировки, а настрой, с которым коуч приходит на сессию, транслируя его клиенту. И позволяет фокусироваться на настоящем, состоянии здесь и сейчас, вместо того чтобы обращаться к непрожитой боли прошлого, вновь переживая негативный опыт, или пытаться заглянуть в будущее, которое трудно спрогнозировать. А в концентрации рождается состояние потока, творческого подъема, мы чувствуем прилив сил и воодушевления, действуем максимально продуктивно. Левое и правое полушария мозга включены и работают синхронно, поэтому проще воспринимать новое и неизвестное, адаптироваться к изменениям.

Формированию состояния высокой эффективности, когда мы принимаем наиболее продуктивные и осознанные решения, помогает позитивная среда, о которой пишет автор, чью позицию я разделяю. В рамках стратегических сессий и мотивационных мастер-классов с командами и на индивидуальных коуч-встречах с руководителями я тоже опираюсь на принципы позитивного мышления с точки зрения поиска решения. Помогаю раскрывать внутренние ресурсы (таланты), чтобы прийти к целям – личным и коллективным. Потому что убеждена: созидание и творчество есть в каждом, нужно только дать им проявить себя, распознать и обеспечить условия для раскрытия. Это умения и навыки, которые сегодня важны не меньше, чем профессиональные компе-

тенции. Мы с коллегами запустили школу по лидерству для управленцев, где обучаем правильно распоряжаться своими талантами, видеть личные точки роста и противодействовать ограничивающим внешним убеждениям, оседающим глубоко внутри и мешающим двигаться в нужную сторону.

Социальные установки и реакции – не что иное, как субъективное мнение, не имеющее ничего общего с нашей личностью, хотя иногда выглядит очень похожим. Только сам человек может оценить, на что он способен. И помочь ему это увидеть, направляя диалог подходящими открытыми вопросами и релевантными техниками для саморазвития, – моя задача как коуча управленцев и команд. Коучинг направлен на максимизацию потенциала человека с целью решения его задач. Позитивная и открытая новому среда оптимальна для такого взаимодействия.

**\* Оксана Набок,**

<http://nabok.trainyourbrain.eu.com>

Управляющий партнер

**Train your brain**

Мотивационный коуч, Ассессор европейской модели EFQM в области совершенства процессов, Руководитель комитета по управлению изменениями Ассоциации Digital experts

Редактор: П. Кочетков

Эксклюзивно для 