

Н. В. Антонова, Л. В. Казинцева, Н. А. Сизова

КОУЧИНГ В БИЗНЕСЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2020

УДК 331.108(075.8)
ББК 65.291я73
А72

Авторы:

Антонова Наталья Викторовна — кандидат психологических наук, доцент департамента психологии факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»;

Казинцева Лилия Владимировна — кандидат философских наук, управляющий партнер «РКА-Консалтинг», руководитель направления Executive Search;

Сизова Наталья Александровна — руководитель филиала и тренер университета Global coaching, психолог-консультант.

Рецензенты:

Шмелев И. М. — кандидат психологических наук, старший преподаватель департамента психологии факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»;

Грушко Н. В. — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии факультета психологии Омского государственного университета имени Ф. М. Достоевского, член-корреспондент Международной академии психологических наук, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, почетный педагог Российской Федерации.

Антонова, Н. В.

А72 Коучинг в бизнесе : учебное пособие для вузов / Н. В. Антонова, Л. В. Казинцева, Н. А. Сизова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 202 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-14122-1

В пособии анализируются основные модели и инструменты коучинга, даются рекомендации по их применению. Оно имеет практическую направленность, содержит большое количество инструментов и техник, объединенных в тематические блоки, таким образом, учащийся может быстро найти интересующие его инструменты. Учебное пособие содержит также упражнения для отработки практических навыков и методические указания для организации проведения занятий, в том числе онлайн.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Издание предназначено для студентов психологических факультетов, изучающих коучинг, для начинающих и опытных коучей, желающих расширить репертуар коучинговых техник и инструментов, а также всех, кто интересуется коучингом как новой практикой психологической помощи. Может быть также полезно руководителям, желающим повысить эффективность сотрудников, так как содержит рекомендации по развитию коучинговой культуры и коучингового стиля управления в организации.

УДК 331.108(075.8)
ББК 65.291я73

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Антонова Н. В., Казинцева Л. В.,
Сизова Н. А., 2020
© ООО «Издательство Юрайт», 2020

ISBN 978-5-534-14122-1

Содержание

Введение.....	7
Тема 1. Коучинг в бизнесе: достижение максимального результата.....	11
1.1. Коучинг как стиль управления и развития потенциала сотрудников	12
1.2. Коучинг и вовлеченность сотрудников	13
1.3. Процесс коучинга	16
1.4. Выявление потребностей	18
1.5. Обсуждение результатов	19
1.6. Контракт	20
1.7. Технология	22
1.8. Анкета ожиданий от коучинговой сессии (заполняет клиент)	23
1.9. Коучинговый бриф и контрактная форма (трехсторонние отношения)	24
Задания для отработки навыков	26
Резюме	27
Тема 2. Развитие коучинговой культуры в организации ...	28
2.1. Построение коучинговой корпоративной культуры	33
2.2. Практический кейс внедрения коучинговой культуры в IKEA	34
Задание для отработки навыков	35
Резюме	36
Тема 3. Инструменты раппорта: как создать доверие	37
Задания для отработки навыков	44
Резюме	45
Тема 4. Модели коучинга: как строить диалог	46
4.1. Модель GROW	48
4.2. Модель CLEAR	50
4.3. Модель OSCAR	51
4.4. Модель ORACLE	54
4.5. Кофе-брейк-коучинг	57

4.6. Модель STEPPA	58
Задания для отработки навыков	61
Резюме	61
Тема 5. Работа над проектом. Достижение цели	62
5.1. Метод SMART	63
5.2. Постановка и анализ цели	64
5.3. Стратегия Диснея	66
5.4. Расстановка приоритетов. Матрица Эйзенхауэра	68
5.5. «Декартовы координаты»	69
5.6. Декомпозиция предыдущих целей	70
5.7. Планирование действий	72
Задания для отработки навыков	73
Резюме	74
Тема 6. Хочу или должен: работа с мотивацией	75
6.1. Инструменты работы с мотивацией	77
Задания для отработки навыков	86
Резюме	87
Тема 7. Инструменты работы с ценностями	88
7.1. Инструменты выявления ценностей	89
7.2. Семь шагов к определению основных ценностей в организации	94
7.3. Интеграция ценностей в культуру и поведение персонала	98
Задания для отработки навыков	100
Резюме	100
Тема 8. Какие мысли мне мешают. Инструменты работы с ограничивающими убеждениями	102
8.1. Инструменты для выявления убеждений	106
8.2. Инструменты изменения убеждений	107
Задания для отработки навыков	111
Резюме	111
Тема 9. Инструменты планирования профессионального будущего. Счастье на работе: быть или не быть?	112
Задания для отработки навыков	131
Резюме	131
Тема 10. Инструменты работы с идентичностью и жизненной стратегией	132
10.1. Инструменты для работы с образом «Я» и идентичностью	134

10.2. Инструменты для проектирования жизни	140
10.2.1. Инструменты для деконструкции	140
10.2.2. Инструменты для создания видения	143
10.2.3. Инструменты для реконструкции жизни	144
Задания для отработки навыков	146
Резюме	146

Тема 11. Баланс в жизни и в душе. Инструменты работы с эмоциями и стрессом	147
11.1. Работа с «жизненным балансом»	151
11.2. Работа со стрессом и негативными эмоциями	155
Задания для отработки навыков	160
Резюме	161

Тема 12. Я и другие. Работа с межличностными отношениями	162
12.1. Инструменты	163
Задания для отработки навыков	169
Резюме	170

Тема 13. Компетенции профессионального коуча	171
13.1. А — «База», или «Создание фундамента»	173
13.2. В — «Совместное создание отношений»	175
13.3. С — «Эффективная коммуникация»	176
13.4. D — «Фасилитация обучения и достижения результатов»	178
Задания для отработки навыков	180
Резюме	180

Тема 14. Этика коучинга	182
14.1. Этический кодекс коуча	182
14.2. Этические проблемы при заключении двустороннего контракта	183
14.3. Этические проблемы при заключении трехстороннего контракта	186
Задания для отработки навыков	189
Резюме	190

Литература	192
Приложение 1. Компетенции коуча (версия ICF)	195
Приложение 2. Этический кодекс ICF	196

Раздел IV — Ответственность перед обществом

Как Профессионал *ICF*, я:

25. Избегаю дискриминации, придерживаясь принципов справедливости и равенства во всех своих действиях, сохраняя уважение правил и культурных особенностей. Это включает отсутствие дискриминации по возрасту, расе, гендерному самовыражению, этническому происхождению, сексуальной ориентации, религии, национальному происхождению, инвалидности или военному статусу, но не ограничивается этим.

26. Признаю и ценю вклад и интеллектуальную собственность других людей, заявляя права собственности только на свои личные материалы. Я понимаю, что нарушение этого стандарта может привести к юридическим последствиям со стороны третьих сторон.

27. При проведении своих исследований и публикации результатов соблюдаю признанные научные стандарты и рекомендации, применимые к предмету исследования, и действую строго в границах своей собственной компетентности.

28. Осознаю свое влияние и влияние своих клиентов на общество. Я придерживаюсь философии «творить добро», а не «избегать зла».

5. ЭТИЧЕСКАЯ КЛЯТВА ПРОФЕССИОНАЛА *ICF*

Как Профессионал *ICF*, в соответствии со Стандартами Этического кодекса *ICF* я признаю и соглашаюсь соблюдать свои этические и юридические обязательства перед своими коучинговыми клиентами, спонсорами, коллегами и обществом в целом.

Если я нарушу любую из частей Этического кодекса *ICF*, я соглашаюсь с тем, что *ICF* по своему усмотрению может привлечь меня к ответственности за мои действия. Также я соглашаюсь с тем, что моя ответственность перед *ICF* за любые нарушения может включать такие меры, как обязательное дополнительное обучение навыкам коучинга или другое обучение, лишение членства *ICF* и (или) моей Сертификации *ICF*.

Принято Советом директоров ICF Global в сентябре 2019 г.

Наши книги можно приобрести:

Учебным заведениям и библиотекам:
в отделе по работе с вузами
тел.: (495) 744-00-12, e-mail: vuz@urait.ru

Частным лицам:
список магазинов смотрите на сайте urait.ru
в разделе «Частным лицам»

Магазинам и корпоративным клиентам:
в отделе продаж
тел.: (495) 744-00-12, e-mail: sales@urait.ru

Отзывы об изданиях присылайте в редакцию
e-mail: gred@urait.ru

Новые издания и дополнительные материалы доступны
на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Учебное издание

Антонова Наталья Викторовна,
Казинцева Лилия Владимировна,
Сизова Наталья Александровна

КОУЧИНГ В БИЗНЕСЕ

Учебное пособие для вузов

Формат 60×90¹/₁₆.
Гарнитура «Charter». Печать цифровая.
Усл. печ. л. 12,63.

ООО «Издательство Юрайт»
111123, г. Москва, ул. Плеханова, д. 4а.
Тел.: (495) 744-00-12. E-mail: izdat@urait.ru, www.urait.ru