



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция

Коучинг жизненного пути – системная технология достижения наивысшего потенциала личности

Андрей Анатольевич Плигин,
д.псих.н





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге Конференция



Андрей Анатольевич Плигин - доктор психологических наук, заведующий кафедры консультативной психологии МПСУ, заведующий кафедры НЛП в АСТ, руководитель модальности НЛПТ в ОППЛ, психотерапевт европейского реестра, коуч, бизнес-тренер, автор научного метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности: коучинг и психотерапия».





План выступления

- Авторский взгляд на коучинг (из опыта применения с 1995 г).
- Области знаний, которые важны для эффективного коучинга.
- Возможности авторского метода для коучинга.
- «4-D модель» в сборе информации, проектировании «правильных» вопросов.
- «4-D модель» - генератор трансформационных инструментов коучинга.

Что такое коучинг?

- Консультирование при помощи «правильных» вопросов.
- Консультирование по целям.
- Поддержка, помощь человеку в достижении профессиональных и личных целей.
- Консультирование, в котором ответственность за цели, содержание и применение ресурсов находится у коучи.

Авторский взгляд на коучинг

- Коучинг – это вид консультирования, который помогает человеку достичь эффективности в решении задач текущего этапа жизни, спроектировать и реализовать свое будущее в различных областях жизнедеятельности.
- Коучинг – помощь человеку в достижении его потенциала и наивысшего потенциала.

«Грехи» коучинга:

1. Работа в рамках локального запроса, сложности в организации системного консультирования.
2. Сложности в разработке стратегии консультирования.
3. Отсутствие связи коучинга с важнейшими областями научных знаний.
4. Эkleктика и заимствование инструментов из других моделей и школ консультирования.
5. Крайне мало системных авторских инструментов коучинга.

см. Статья «Семь системных «грехов» коучинга» (А.А. Плигин)

Области знаний, важные для коучинга

- Психология.
- Менеджмент.
- Школы практической психологии / консультирования.
- Логика.
- Психотерапия.
- Педагогика.

СИСТЕМНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ

Авторский метод представлен
двумя технологиями:

- Коучинг жизненного пути
- Терапия жизненного пути



Сайт:

coaching-psy.ru

ГЛАВНАЯ ИДЕЯ МЕТОДА:

Сделать жизнь
отдельным
предметом
рассмотрения!



А. Плигин

4D КОУЧИНГ
ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

КОУЧИНГ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ –

помощь человеку в осмыслении своей жизни, понимании себя, оценке степени **авторства** в собственной **жизни**, в саморазвитии и построении той жизни, которую человек действительно хочет прожить.

ТЕРАПИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ –

помощь человеку в решении
глубинных психологических проблем,
мешающих эффективно строить свою
жизнь и реализовывать себя.

Что такое жизнь?

Жизнь – это отношения человека с самим собой и с миром.

То, как человек живет (сценарий, жизненные стили) определяет его личность, а личность способна выбирать и создавать варианты жизни.

Как управлять жизнью?

«УПРАВЛЯТЬ МОЖНО ТОЛЬКО ТЕМ,
СТРУКТУРУ ЧЕГО МЫ ЗНАЕМ»

А. А. Плигин



ВАРИАНТЫ ЖИЗНИ

КАК ОСНОВА ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ



ТИПИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ ЖИЗНИ:

1. Жизнь как реализация призвания и служение.
2. Жизнь как достигаторство.
3. Жизнь как познание (обучение) и саморазвитие.
4. Жизнь как творческий процесс.
5. Жизнь как финансовый успех.
6. Жизнь как развлечение.
7. Жизнь как привычный уклад (распорядок).
8. Жизнь как постоянная подготовка и откладывание на потом.
9. Жизнь как обязательство/принуждение.
10. Жизнь как постоянный дрейф.

На что решается большая часть клиентов коучинга?

Большинство людей (65-70%) живет, реализуя **неуспешные варианты жизни**: Жизнь как принуждение, Жизнь как привычный уклад, Жизнь как дрейф, Жизнь как подготовка (откладывание всего важного на потом), Жизнь как развлечение и т.д. В этих вариантах жизни складывается низкий уровень притязаний, невысокий уровень субъектности, желание иметь (а не быть), типичные жизненные стили (образ жизни), **привычный уровень решения текущих/обыденных задач**. Высока зона дискомфорта в жизни.

5% людей живет преимущественно **эффективными вариантами жизни**: Жизнь как служение, Жизнь как достигаторство, Жизнь как творчество, Жизнь как финансовый успех, Жизнь как обучение и развитие. Высокий уровень притязаний, высокая субъектность. **Стремятся выходить из зоны комфорта**. Стремятся решать **нестандартные задачи** (часто на длительную перспективу).

25-30% людей живет **смешанными вариантами жизни**. Средний уровень притязаний. Средний уровень субъектности. Застревают в зоне комфорта. Решают **задачи с небольшим уровнем изменения сложности** (в ближайшей и среднесрочной временной перспективе).

Каждый человек хорошо подготовлен к решению тех задач, которых у него давно нет!

ИЗМЕРЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

МОДЕЛЬ «4-D»

Подструктуры
Индивидуального Опыта



Значимое
социальное
окружение



События
жизни



Области/Контексты

РАСШИРЕННАЯ МОДЕЛЬ «4-D»



Генерация «правильных» вопросов в 4-D модели

Первый круг вопросов по каждому измерению 4D- модели:

Подструктуры индивидуального опыта (личность)

- Почему вы решили прийти на коучинг? Что вы от него **ожидаете**? Что вы **хотите достичь**? Сформулируйте запрос детально в форме результата.
- Почему так **важно** осуществить предполагаемые изменения? Что вас больше всего **мотивирует**?
- Каких **личностных изменений** потребует желаемый результат? Как вы думаете?
- В какой **роли** сформулирован запрос?
- **Кто вы** в сейчас и каким себя хотите видеть по итогам работы?
- Какова ваша **ответственность** за достижение желаемого результата? В чем она заключается?
- Что вы уже **делали** для достижения результата?
- Почему до сих пор не достигли желаемого результата? Что является главным **препятствием**?
- Какие **внутренние и внешние ресурсы** вы готовы вложить в изменения?
- Какая **стратегия реализации ресурсов** может быть использована?

Генерация «правильных» вопросов в 4-D модели

Линия жизни (события/этапы)

- Как ваш желаемый результат повлияет на жизнь?
- В чем жизненная важность вашей цели?
- Что в целом в жизни происходит сейчас? Дайте метафору своей жизни.
- Как вы оцениваете свою жизнь? Чем вы довольны, а чем нет?
- Назовите 5 самых ярких событий за последние 5-7 лет, которые оказались самыми значимыми/поворотными. Как вы в них изменились?
- Как бы вы назвали этап жизни, который сейчас проживаете?
- Какова насыщенность жизни, разнообразие жизни, продуктивность жизни? Обоснуйте свой ответ.
- Как вы видите свой следующий этап жизни?
- Как ваша жизнь изменится в результате достижения желаемого? Что вы в жизни хотите достичь в будущем? От чего в жизни хотите уйти? Что преодолеть? Как это связано с запросом?
- Благодаря каким событиям в жизни вы пришли на коучинг? В чем первопричины сложностей? С какими событиями они связаны?

Генерация «правильных» вопросов в 4-D модели

Значимое социальное окружение (люди)

- Какие люди включены в предполагаемые изменения?
- Какова их реакция/обратная связь на происходящее?
- В каких отношениях вы с ними находитесь?
Охарактеризуйте их подробно.
- Кто может препятствовать изменениям? Каким образом?
- Кто из вашего значимого окружения будет ресурсом/группой поддержки в изменениях? Каким образом это будет происходить?

Генерация «правильных» вопросов в 4-D модели

Области жизни (контексты, подконтексты)

- Куда вы вкладываете большую часть времени своей жизни?
- Какие сферы жизни будут затронуты в изменениях? Например, личная жизнь/семья, профессия, обучение развитие, физическая активность, здоровье, духовность и т.д.
- Какие области жизни связаны с изменениями прямо, а какие косвенно? Как изменения в одной сфере повлияют на другие?
- Есть ли другие контексты и более подходящие условия для достижения желаемого результата?
- Есть ли другие сферы, где изменения для жизни более актуальны? Экологичны ли предполагаемые изменения?
- Если нет, то как можно учесть экологию с учетом различных областей жизни?

Инструменты на пересечении измерений 4-D модели

Тесты :

- «Индивидуальный профиль вариантов жизни».
- «Ролевой профиль субъектности и уровня развития субъектности».
- «Оценка травмированности человека: психологический сканер негативных событий жизни».

Выработка стратегии консультирования
(на 10-15 сессий).

Генерация трансформационных инструментов в 4-D модели

4 типа реконструкции и структурированные техники/технологии в каждом измерении:

- **Реконструкция различных уровней опыта** – ролевого конструкта, паттернов личностной уязвимости, ограничивающего мировоззрения. Техники/технологии: «Развитие идентичности», «Усиление ролей Потенциала и Наивысшего потенциала личности», «Трансформация теней и слабостей своего Я», «Трансформация негативных установок», «Трансформация каскада негативных убеждений», «Трансформация негативных паттернов», «Трансформация негативных эмоциональных состояний».
- **Реконструкция Жизни** – 25-и событий жизни, событийного профиля личности. Техники/технологии: «Поиск страсти», «Интеграция этапов жизни и достижение связанности жизни», «Осознание своего предназначения», «Трансформация негативных событий, препятствующих достижению успеха».
- **Реконструкция ЗСО** – карты ЗСО, стиля построения отношений. Техники/технологии: «Развитие ЗСО», «Трансформация «токсичных отношений», «Обогащение партнерских отношений, построение Мы».
- **Реконструкция областей** – структуры и иерархии областей, контекстов/подконтекстов жизни. Техники/технологии: «Построение богатого контекста жизни», «Построение орбит самореализации в различных областях жизни» и т.д.

От чего зависит выработка стратегии консультирования?





Стратегии консультирования:

- Глубинная и длительная психотерапия.
- Стратегический коучинг.
- Сначала психотерапия, а затем среднесрочный коучинг.
- Сначала тактический коучинг, затем психотерапия и после этого среднесрочный коучинг.

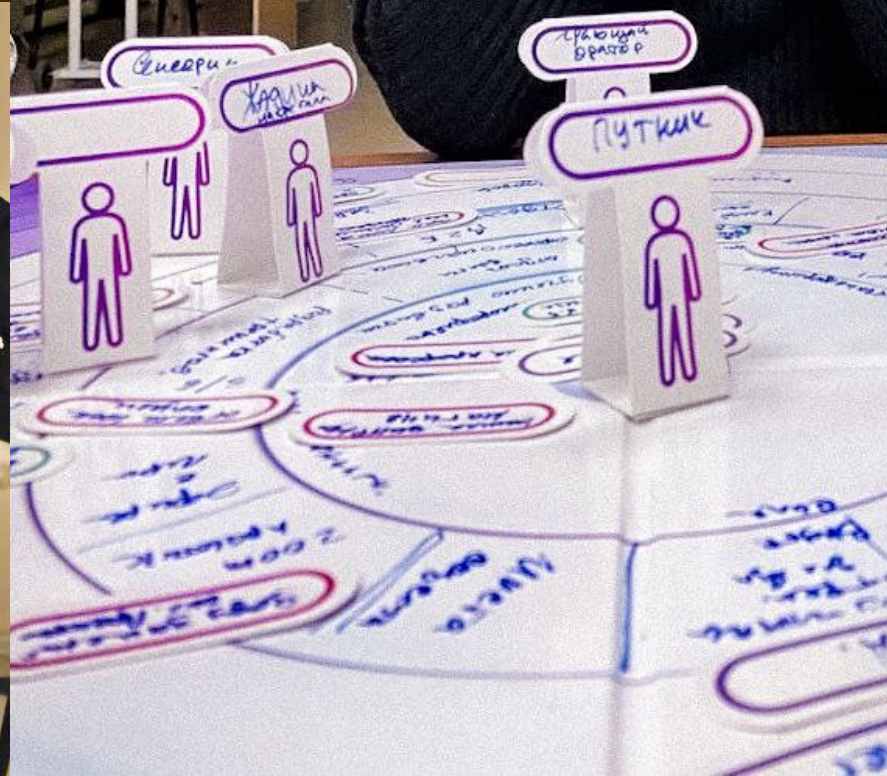
	Низкий уровень травмированности	Высокий уровень травмированности
Высокий уровень субъектности	Стратегический коучинг.	Сначала психотерапия, а затем среднесрочный коучинг.
Низкий уровень субъектности	Сначала тактический коучинг, затем психотерапия и после этого среднесрочный коучинг.	Глубинная и длительная психотерапия.



coaching-psy.ru/book



VK: [life_coaching_psy](https://vk.com/life_coaching_psy)



Как можно участвовать в методе «Системное формирование жизненного пути»?

- Индивидуальный коучинг (1 - 2 раза в месяц) — 1 -2 года.
- Тренинг «Коучинг жизненного пути», часть 1 – 9 дней.
- Тренинг «Коучинг жизненного пути», часть 2 — 7 дней.
- Тренинг «Терапия жизненного пути» — 8 модулей по 2 дня.
- Мастер-группы и мастер-классы.
- Коучинговая игра «Круги на воде»: игро-коуч, игро-мастер, игро-тренер.
- Сайт www.coaching-psy.ru: статьи, тесты, уроки.
- Сообщество коучей жизненного пути.
- Стажировка.
- Книга «Коучинг Жизненного Пути».
- Волонтерство.

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Присоединяйтесь к профессиональному сообществу в соцсетях!



t.me/andreyplogin

Короткие аудио-подкасты



[andreyplogin](https://www.instagram.com/andreyplogin)



[vakulin_oleg](https://www.instagram.com/vakulin_oleg)