

Четвертый Всероссийский педагогический фестиваль "Творческая мастерская"

Никишова Ольга Анатольевна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №603

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

КОУЧИНГ КАК ВНУТРЕННЯЯ ДИНАМИКА ЖИЗНИ

Известно, что приход человека в этот мир составляет уникальную загадку. Каждый человек в течение жизни пытается ее разгадать. Желание и стремление к пониманию смысла своего существования выступают импульсом, побуждающим человека к дальнейшему совершенствованию, саморазвитию и самовыражению. Часто перед нами встают вопросы: «Кто я такой?», «Зачем я живу?», «Знаю ли я себя?», «Какой может и должна быть моя жизнь?».

«Познай самого себя» - этот девиз принадлежит древнегреческому мудрецу Сократу. Римский же поэт и философ Сенека считал, что «целью жизни каждого человека является самопознание». Познание самого себя – одна из наиболее важных и в то же время сложных задач для человека. На каждом возрастном этапе он обязательно ищет ответы на эти вопросы, чтобы интегрировать весь предыдущий опыт, определить истинный смысл своей жизни.

Философия Милтона Эриксона также помогает человеку зажечь искру его самопознания и саморазвития, формирует активную жизненную позицию, дарит возможность испытать то «состояние потока» в жизни, которое позволяет направить человека на поиск эффективного для него решения.

Международный Эриксоновский Университет Коучинга был основан в 1980 году, его филиалы открыты в 36 странах на четырех континентах, поэтому тысячи людей, которые овладели искусством персонального развития



Четвертый Всероссийский педагогический фестиваль "Творческая мастерская"

человека, трансформируют наш мир с каждым диалогом, дарят людям простое человеческое счастье. В наши дни именно коучи работают по всему миру и транслируют эриксоновские принципы, привнося в жизнь людей радость, удовлетворение, гармонию, душевный покой и счастье [1, с. 5]. Благодаря коучингу в мире, между разными людьми создается мощный созидательный поток духовности и толерантности, креативности и коммуникативности, удовлетворенности и эффективности. Люди выходят на новый качественный уровень собственного развития, за счет постоянного внутреннего поиска достигают компетентности и мудрости в разных жизненных и профессиональных сферах, создают эффективные личные проекты, выстраивают карьеру, обретают уверенность в создании семьи и рождении детей, а главное, находят свое призвание и смысл собственной жизни, т. е. осознают истинную миссию. Для того чтобы понять свою истинную миссию и видение себя в жизни, осознать свое величие, уникальность и раскрыть внутренний потенциал, развивать отношения с окружающими на основе уважения, совершенствовать себя в профессиональных знаниях и компетенциях, а также быть более успешным и эффективным в жизни «здесь и сейчас» необходимо отправиться в путешествие «Трансформационный коучинг: наука и искусство».

Жизнь преподнесла мне подарок: я познакомилась с замечательными людьми профессиональными коучами, которые позволили расширить мне видение мира и видение собственной жизни, а самое главное, получить важный и бесценный опыт коуча. В течение 25 лет, изучая с детьми психологию в школе, работая практическим психологом, проводя индивидуальные консультации с родителями, организуя семинары для коллег, побеждая в конкурсах педагогического мастерства, обучаясь на различных курсах в университетах и институтах, я находилась в постоянном поиске «волшебного



Четвертый Всероссийский педагогический фестиваль "Творческая мастерская"

средства», которое наиболее эффективно могло принести пользу нуждающимся людям и удовлетворение мне самой. То, о чем я так долго мечтала, искала, во что я интуитивно верила, оказалось, существует в реальной жизни уже много лет. И самое главное, это «ЧУДО» настолько позитивно, эффективно и созидательно! Как верно сказала американская писательница Хелен Келлер, что «жизнь – это захватывающее занятие, и наиболее удивительна она тогда, когда ты проживаешь ее для других».

Мое обучение в Международном Эриксоновском Университете Коучинга позволило мне начать, с помощью трансформационных коуч-сессий, новые психологические исследования привычных паттернов мышления и поведения, которые сознательно или чаще бессознательно проявляются в нашей жизни в соответствии с высшими истинами и жизненными ценностями. Благодаря коуч-сессиям у меня появилась внутренняя решительность и целеустремленность, так как они основывались на принципах, позволяющих жить более интересно, полно и ярко, откликаться на прекрасные жизненные возможности и перспективы. Моя жизнь, а также жизнь близких мне людей стала более насыщенной и значимой; мое сознание и разум сфокусировались на размышлениях о том, как сделать людей наиболее счастливыми. Пробуждающие и проникновенные беседы с людьми дарили и мне ощущение духовного подъема и прорыва: во время коуч-сессий с клиентами у меня появлялось ощущение того, что я выполняю именно ту миссию, ради которой родилась, столько училась и наконец «пригодилась». Следуя Эриксоновским принципам, коуч способен вести общение, глубоко проникая во внутренний мир человека, раскрывая и поддерживая его уникальный потенциал, эффективно способствуя процессу его трансформации. Когда человек умом и сердцем принимает принципы Милтона Эриксона [1, с. 141-150], он обучается лучше организовывать свою жизнь в соответствии с внутренними ценностями и



Четвертый Всероссийский педагогический фестиваль "Творческая мастерская"

может успешно поддерживать себя и других. И я в каждый момент встреч с людьми: в течение занятий, во время индивидуальных консультаций и даже на выступлениях перед коллегами, беседуя с родителями, старалась проявлять новые позитивные формы мышления и поведения. Конечно, возвращая свое мастерство, я старалась быть благодарной, искренней, внимательной, четко осознавать и формулировать вопросы, проявляла единение и гибкость в отношениях с другими людьми, вселяла благополучие и оптимизм, ориентируя людей на позитивный и эффективный поиск решений. Задавая открытые вопросы клиенту, переводя намерения и желания человека на новый, более высокий уровень, старалась гармонично и гибко опираться на ценности и смысл жизни человека. Помогая собеседнику, рисовать позитивные картины будущего, с помощью алгоритма «волшебной стрелы» способствовала визуализации конкретного опыта в достижении поставленной цели. Осознавая, что мысли и чувства человека – это то, что мы реализуем в нашей повседневной жизни, в разговорах с людьми я транслировала позитивные намерения и созидательное мировоззрение, а также, используя «волшебные» принципы, формировала мотивацию вдохновением. Таким образом, и «волшебный ветер» и «ветер перемен», «кнопочные вопросы», «волшебные стулья», «лестница мастерства», «шаг в будущее» и многие другие полезные техники, которые были использованы мной во время коуч-сессий, поддерживали человека и привлекали в его жизненные планы перспективы и возможности, открывающие и вдохновляющие моего «героя».

Таким образом, трансформационное общение помогает людям жить полноценной и яркой жизнью, опираясь на собственное видение мира, раскрывая свой уникальный потенциал, и конечно, сотрудничая с коучем, воплощать и реализовывать его в жизнь [2, с. 20-34]. Значит, мастерство коуча есть чудо, позволяющее понять человека, оценить его социальный опыт,



Четвертый Всероссийский педагогический фестиваль "Творческая мастерская"

определить систему жизненных ценностей, используя эриксоновские принципы, демонстрировать индивидуальный подход и глубокое уважение к личности каждого человека.

Список литературы

1. Аткинсон М. Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития/Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2012.
2. Аткинсон М. Мастерство жизни: Пошаговая система/Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2012.
3. Аткинсон М. Жизнь в потоке: Пошаговая система/Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2012.
4. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб: Питер, 2006.

