

Ответы на частые вопросы о коучинге

Что происходит на коуч-сессии?

Коуч-сессия - это разговор. Мы говорим о том, что для вас сейчас важно: о выборе, сомнениях, ощущении застоя, желании изменений или роста. Иногда запрос звучит чётко, иногда он размытый и не до конца понятный - это нормально. В процессе разговора он постепенно проясняется.

Я могу задавать вопросы, уточнять, помогать замедлиться и сфокусироваться на том, что действительно имеет значение. Мы вместе исследуем вашу ситуацию, ваши мысли, реакции и способы принимать решения. Коучинг не предполагает анализа прошлого так глубоко, как в терапии, но прошлый опыт может появляться, если он помогает лучше понять настоящее.

Иногда во время коучинга возникает ощущение растерянности или даже временного «непонимания», куда дальше. Это тоже часть процесса. Такие моменты важно не обходить, а рассматривать внимательнее - именно в них часто появляется новая ясность.

Что такое коучинг?

Коучинг - это формат работы, направленный на настоящее и будущее. Он помогает лучше понять, где вы сейчас, чего вы хотите и какие шаги возможны дальше. В коучинге нет готовых советов и инструкций. Я не говорю, как вам правильно поступить, и не предлагаю универсальных решений.

Основная идея коучинга в том, что ответы и опоры уже есть у вас. Работа строится так, чтобы вы могли их увидеть, осознать и начать на них опираться. Коучинг хорошо подходит для периодов изменений, выбора, профессионального или личного роста.

Сколько длится коучинг?

Продолжительность коучинга зависит от вашего запроса. Иногда достаточно нескольких встреч, чтобы прояснить ситуацию или принять решение. Иногда работа продолжается дольше, если запрос связан с более устойчивыми изменениями или развитием.

На первых 1–2 встречах мы знакомимся, проясняем контекст и формулируем запрос. Дальше вы сами решаете, продолжать ли работу и в каком темпе.

Как долго длится сессия и как часто они проходят?

Одна коуч-сессия длится 50 минут. Частота встреч обсуждается индивидуально. Обычно это раз в одну или две недели. В отличие от терапии, коучинг не требует обязательной еженедельной регулярности, но слишком редкие встречи могут снижать эффект.

Что, если я опаздываю, отменяю или переношу сессию?

Мы договариваемся о времени и формате заранее.

Опоздание: сессия заканчивается в назначенное время. Если вы подключаетесь позже, оставшееся время остаётся в вашем распоряжении.

Перенос или отмена: при предупреждении за сутки встречу можно перенести. Если отмена происходит в день сессии, она считается проведённой и оплачивается.

Работаю ли я онлайн?

Да, коуч-сессии возможны онлайн. Мы работаем с включённой камерой и микрофоном. Важно, чтобы вы находились в спокойном, уединённом месте, где вас никто не будет отвлекать. Стабильная связь и возможность быть включённой в разговор напрямую влияют на качество работы.

Есть ли темы, с которыми я не работаю в коучинге?

Да. Коучинг не является заменой психотерапии или медицинской помощи. Я не работаю в коучинговом формате с:

- тяжёлыми психиатрическими состояниями,
- острыми кризисами,
- зависимостями.
- с психологическими травмами

Если я вижу, что ваш запрос лучше решать в терапии или с другим специалистом, я обязательно скажу об этом и, по возможности, порекомендую коллег.

Как завершается коучинг?

Завершение коучинга - это тоже часть процесса. Даже если работа была короткой, полезно подвести итоги: что прояснилось, какие решения были приняты, что вы берёте с собой дальше.

Иногда коучинг завершается естественно, когда запрос решён. Иногда спустя время возникает желание вернуться на одну-две встречи, чтобы переосмыслить новый этап жизни или проверить выбранное направление.