#

# Женский и мужской коуч: в чем разница

Коучинг ― особая форма консультирования, в ходе которой клиент учится ставить цели и достигать высоких результатов. Специалисты условно делятся на мужских и женских, но при этом в своей работе применяют схожие методики, инструменты и техники. Главное отличие заключается в запросах клиентов и подходе к ним. В чем состоит эта особенность, рассмотрим подробнее в статье.

## Кто такой женский коуч

Для осознанной жизни современная женщина должна обладать тремя основными качествами: уметь взаимодействовать и коммуницировать с окружающими людьми, быть эмоционально стабильной и обладать финансовой грамотностью. К сожалению, не все представительницы прекрасного пола умеют распознавать проблемы и быстро решать разные задачи, чтобы улучшить качество жизни. Хорошо, если есть «помощники» в лице подруги или более взрослой, опытной родственницы. Лучше, если таким наставником станет профессиональный коуч.

*Женский коучинг ― это помощь и поддержка, охватывающая сферу личностного роста. В ходе сессии специалист может выявить слабые и сильные стороны подопечной и направить ее на путь достижения цели.*

Женщины часто не понимают собственных желаний и потребностей. Многие живут по навязанным обществом шаблонам и гонятся за чужими целями, не осознавая и игнорируя свои истинные потребности. В итоге такой «марафон» приводит к эмоциональному выгоранию. Его последствия могут быть очень серьезными, и восстановиться после «забега» тяжело.

Именно на такое эмоциональное восстановление направлена работа женского коуча. В его работе можно выделить 5 основных особенностей:

| **Название** | **Описание** |
| --- | --- |
| Поддержка | Женщинам гораздо больше чем мужчинам нужна поддержка со стороны наставника. Опытный коуч выстраивает по-настоящему доверительные отношения с клиенткой, заставляя ее поверить в себя и собственные силы.  |
| Фокусировка | Задача женского коуча ― помочь клиентке определиться с главными жизненными целями и строго следовать намеченному маршруту, не сворачивая с пути. Женщинам свойственно выстраивать целое дерево целей, но добиться всего и сразу невозможно. Важно сконцентрироваться на 2-3 самых значимых задачах и работать в этих направлениях. |
| Баланс | Этот пункт тесно связан с предыдущим. Если прекрасная дама будет заниматься только работой и ограничивать себя в свободе, других интересах, то ни о каких высоких результатах не может быть и речи. У женщины должно быть СВОЕ время, хотя бы пара часов ДЛЯ СЕБЯ. Причем речь идет не про уборку дома и приготовление пищи. Имеется в виду время на спорт, хобби, красоту. Когда есть баланс, избавиться от рассеянности и непонимания того, что нужно делать, станет намного легче.  |
| Время | Если мужчины концентрируются на конечной цели, то для женщины важен процесс. Иногда это мешает ― можно сколько угодно долго наслаждаться движением, но на деле окажется, что ты ни на шаг не приблизился к результату. Женский коуч внимательно следит за прогрессом и в нужный момент может дать «пинок», чтобы клиентка перестала любоваться происходящими изменениями и вышла на новый этап.  |
| Поддерживающая среда | Профессиональный коуч, работающий с женщинами, всегда заботится о создании определенной атмосферы, в которой клиентка сможет чувствовать себя комфортно и идти к цели. Он помогает выстроить правильный распорядок дня и составить план действий. |

### Польза женского коучинга



Опытный коуч помогает женщинам развивать полезные навыки, позволяющие улучшить качество жизни. Обратившись к специалисту, можно научиться:

* управлять собственным временем;
* воплощать свои мечты в жизнь;
* доводить задуманное до конца;
* стать увереннее в себе;
* выстроить гармоничные отношения со второй половинкой;
* справиться со страхами;
* стать финансово независимой и многое другое.

Женские сессии проводятся в индивидуальном и групповом формате ― часто в виде мастермайнд-встреч (что это такое и как работает мы рассказывали в статье [Мастермайнд: совместный поиск эффективных решений](https://mamicoach.ru/mastermajnd-sovmestnyj-poisk-jeffektivnyh-reshenij/)).

## Кто такой мужской коуч



Мужской коуч специализируется на работе с сильным полом. Его клиентами часто являются бизнесмены и предприниматели, но помощь эксперта может пригодиться и в решении личных вопросов.

*Мужской коучинг ― это, прежде всего, поиск себя, своего предназначения и пути, продвижение по карьерной лестнице и правильное ориентирование в разных жизненных ситуациях.*

Мужчины приходят к коучу, когда перестают радоваться имеющимся результатам и успехам в бизнесе и личной жизни. Работа наставника строится на помощи в прояснении целей и расстановке приоритетов, составления четкого плана действий для достижения высоких результатов.

Во время сессий упор делается на внутренние установки клиента, и результат во многом зависит от того, насколько значима задача. Процесс изменений может оказаться болезненным и длительным, поэтому мужчина должен быть готов к серьезной и сложной работе. Если он думает, что коуч ― это волшебник, который быстро решит все проблемы, то ничего не получится. Никто не будет вести за руку и выбирать за клиента вариант решения задачи ― подопечный должен настроиться на самостоятельную работу.

### Польза мужского коучинга

От опытного коуча мужчины могут получить:

* осознание значимости и важности целей и задач;
* план достижения желаемого;
* мотивацию и вдохновение на новые свершения;
* поддержку в реализации намеченного.

При этом нужно понимать, что специалист не будет работать за клиента. Мужской коучинг, как, впрочем, и женский, предполагает, что подопечный будет сам искать выход из сложившейся ситуации.

## Отличия в проблемах у мужчин и женщин



Клиенты женского коуча ― представительницы прекрасного пола, которые находятся в поиске себя. Как правило, они имеют узконаправленные запросы. Самыми популярными являются:

* у меня не получается выстраивать долгосрочные отношения с мужчинами;
* я не хочу тащить все на себе ― мне надоели безынициативные партнеры;
* у меня маленький ребенок, и я постоянно чувствую себя уставшей и разбитой;
* я часто отказываюсь от «личных» покупок, чтобы сэкономить деньги или приобрести что-то для мужа и детей;
* меня не устраивает моя внешность;
* я часто ссорюсь с окружающими;
* мне кажется, что в моем возрасте уже поздно что-либо менять;
* меня не устраивает работа и т. п.

У каждой женщины свои запросы, но их объединяет одно ― неудовлетворенность своей женской ролью в обществе, семье, карьере. Специалист учит подопечных формулировать проблемы так, чтобы они были направлены не на общество, а внутрь себя: например, не «я хочу, чтобы коллеги-мужчины видели во мне сильного конкурента», а «я хочу получать от работы максимум удовольствия и удовлетворения». На сессиях упор делается на осознанность, преодоление комплексов, разрушение барьеров и шаблонов. Результатом становятся умения:

* гармонично жить в женском теле и принимать его особенности;
* выстраивать отношения с партнером;
* заводить новые знакомства;
* находить оптимальные и эффективные способы выхода из кризисных ситуаций;
* избавление от деструктивных установок, навязанных извне.

Запросы мужчин, обращающихся к коучу, несколько иные. Сильному полу часто необходимо:

* избавиться от страха перед началом важного дела;
* поднять самооценку и мотивацию;
* научиться планировать жизнь и, в частности, рабочие процессы;
* расставить приоритеты и выделить главные цели;
* стать успешным предпринимателем и укрепить финансовое положение.

## Применяемые техники и подход для клиентов

Принципиальных различий в техниках мужского и женского коучинга нет. Однако специалисты всегда применяют индивидуальный подход к каждому подопечному и разрабатывают для них отдельные программы.

Рассмотрим универсальные методики, которые используются как в женском, так и мужском коучинге.

**Вопрос-ответ**

****

Один из главных навыков специалиста ― умение задавать правильные вопросы, которые натолкнут клиента на правильное решение (в статье [Hard skills в коучинге: профессиональные навыки коуча](https://mamicoach.ru/hard-skills-v-kouchinge-professionalnye-navyki-koucha/) мы рассказывали об основных умениях эксперта).

Вопросы делятся на закрытые и открытые. Первые предполагают однозначный, точный ответ. Задача вторых ― вывести подопечного на диалог, обсуждение проблемы, уточнение нюансов.

Коучи часто используют технику переспрашивания, чтобы проверить, правильно ли он понял клиента, и альтернативные вопросы, которые предусматривают несколько ответов.

Цель беседы ― помочь подопечному дать объективную оценку сложившейся ситуации, изложить свой взгляд на обстоятельства и найти несколько вариантов решения проблемы. Не исключены ситуации, когда сам клиент задает вопрос коучу, и в этот момент у него происходит инсайт ― он начинает понимать, как можно быстро и эффективно преодолеть трудности.

**Метод У. Диснея**

****

*Уолт Дисней. Американский предприниматель, художник-мультипликатор, кинорежиссёр, актёр, сценарист и продюсер, основатель компании* [*«Walt Disney Productions»*](https://ru.wikipedia.org/wiki/The_Walt_Disney_Company)

Выполняя данное упражнение, подопечный примеряет на себя несколько ролей: «мечтателя», генерирующего идеи, «критика», оценивающего варианты, и «реалиста» ― того, кто воплощает задуманное в жизнь. Главный принцип упражнения ― «мечтатель» никак не должен взаимодействовать с «критиком», ведь именно последний часто мешает реализации планов. Чтобы добиться цели, «мечтатель» должен находиться в тандеме с «реалистом».

**Шкалирование**

Это одна из самых популярных и действенных методик, применяемых в мужском и женском коучинге. Он помогает отслеживать прогресс. Допустим, на первой сессии клиент оценивает свое состояние на 2 балла по 10-балльной шкале. После «курса» встреч специалист снова предлагает обозначить свою позицию. В 99 случаев из 100 подопечные ставят оценку 9 или 10.

Шкалирование используют не только для определения внутреннего состояния, степени удовлетворенности результатами сессий, комфорта. Методика подходит для измерения уровня мотивации, эффективности принятого решения, тревожности, вдохновения.

**«Что, если...?»**

Упражнение направлено на преодоление сомнений, комплексов, барьеров на пути к осуществлению желания.

Когда коуч замечает, что в речи подопечного проскальзывают фразы типа «это невозможно», «мои действия никто не оценит», «у меня нет на это денег», то он ставит перед ним вопрос «а что если ты достигнешь цели / найдутся спонсоры и т. п.». Это помогает избавиться от внутренней цензуры здравого смысла ― у клиента, как минимум, появляются мысли, что решить вопрос все-таки можно и добиться успеха вполне реально.

**«Нет!»**

****

Умение отказывать в чьей-либо просьбе может значительно упростить жизнь и высвободить время и ресурсы, которые можно потратить на себя. К сожалению, не все могут сказать твердое «нет», но этому можно научиться у коуча.

В ходе выполнения упражнения специалист берет на себя роль манипулятора, который будет заставлять что-либо сделать. Задача клиента ― не поддаваться на уловки и отказать в просьбе. При этом подопечный должен отслеживать собственные ощущения ― не должно быть чувства вины и оправданий.

**SMART-планирование**

Коучи учат ставить цели и достигать результата. Одна из самых эффективных методик ― SMART. Она помогает реализовывать планы, управлять временем и отслеживать прогресс. Техника подходит для решения как личных, так и профессиональных задач. Подробнее о ней мы рассказывали в статье [SMART-цели: критерии, чек-лист и +30 примеров](https://mamicoach.ru/smart-celi-kriterii-chek-list-i-30-primerov/).

**Колесо баланса**

В процессе тренинга клиент рисует окружность и делит его на 8-12 секторов, которые обозначают определенную жизненную сферу: карьера, здоровье, семья, отдых, обучение, самореализация, хобби и т. д. На каждую «спицу» сектора наносится шкала от 1 до 10. По ней необходимо установить степень удовлетворенности. Подопечный в прямом смысле видит, какие сферы необходимо «подтянуть», чтобы выровнять кривую ― улучшить качество жизни. Коуч также предлагает выбрать три самых важных сектора, тем самым заставляя расставить приоритеты.

**Пирамида Дилтса**

****

С помощью этой техники можно решить практически любой вопрос. Пирамида представляет собой шесть уровней:

1. Общество (наше окружение).
2. Поведение (наши действия и поступки).
3. Способности (то, что мы умеем делать).
4. Ценности и убеждения (то, что влияет на опыт, например, образование, семейное воспитание).
5. Индивидуальные особенности (какими мы себя видим).
6. Миссия (наши жизненные цели).

Сначала коуч просит клиента написать на бумаге цель и соотнести ее с каким-либо уровнем пирамиды. Следующий шаг ― поиск решения. Как правило, оно находится на 1-2 ступени выше. Далее выстраивается постепенная работа, в ходе которой пристальное внимание уделяется «высоким» уровням.

**Модель SCORE**

Этот коучинговый инструмент позволяет разложить ситуацию по полочкам и наметить план действий. При этом процесс направлен не на устранение существующей проблемы, а на вариантах ее решения.

В аббревиатуре SCORE каждая буква имеет свое значение:

* S (symptom) ― в чем конкретно проявляется затруднение;
* C (cause) ― причина, из-за которой возникли проблемные «симптомы»;
* O (outcome) ― результат, каким образом и что должно измениться;
* R (resource) ― что поможет прийти из пункта А в пункт В;
* E (effect) ― что произойдет, когда цель будет достигнута.

Подопечный вместе с коучем проходят по каждому пункту модели, собирая максимально полную информацию о ситуации. Итог ― объективная оценка сложившихся обстоятельств и маршрут по устранению проблемы.

**Техники для решения конкретных проблем**

****

В арсенале мужских и женских коучей есть методики и приемы для решения определенных задач. Они направлены на:

* преодоление внутреннего сопротивления. Оно является естественной реакцией на происходящие изменения: чем интенсивнее эти изменения, тем больше и сильнее человек начинает сопротивляться, причем как внешне, так и внутренне;
* проработку эмоционального состояния. Коуч учит, как правильно оценивать ситуацию и рассматривать ее с разных ракурсов, отключая эмоции. Чувства обычно приводят к искажению восприятия действительности, из-за чего часто принимаются ошибочные решения;
* работу с ценностями. Специалист помогает выявить истинные цели и желания, которые идут изнутри, а не навязываются социумом;
* модификацию опыта. У каждого из нас есть успехи и неудачи ― любой опыт, хоть положительный, хоть отрицательный, можно использовать для реализации планов. С помощью профессионального коуча можно сделать правильные выводы, основываясь на прошлом, чтобы безошибочно двигаться вперед;
* смену рамок. Специальные методики учат смотреть на себя максимально объективно и безоговорочно принимать свое «я», не навязывая какие-то ярлыки. Коучинговые инструменты учат думать о себе как об интересном, целеустремленном и успешном человеке.

## Как понять, с кем хочешь работать



Определить свою целевую аудиторию можно только в процессе непосредственной работы. При этом коучам-новичкам нужно помнить, что оказать реальную помощь клиенту получится, только если он сам является экспертом в какой-то области.

*Практика показывает, что заниматься женским коучингом лучше женщинам, а мужским ― мужчинам. С другой стороны, жестких ограничений не существует, и каждый специалист вправе самостоятельно решать, с кем ему работать.*

Быть женским коучем непросто, так как необходимо хорошо разбираться в тонкой душевной организации представительниц прекрасного пола. То же самое можно с уверенностью говорить и о мужском коучинге. От начинающего специалиста требуются адекватная оценка своих теоретических знаний, а также имеющегося опыта ― как он сам изменил свою жизнь в том направлении, в котором собирается помогать другим. Личная трансформация ― одна из основополагающих составляющих экспертной практики.

Женский коучинг, в отличие от мужского ― это не погоня за целями. Здесь важен процесс, путь. Если начинающий специалист не готов к длительным сессиям и глубокой проработке проблем, то ему лучше выбрать работу с мужчинами. Мужчинам нужен быстрый результат. С другой стороны, «скоростной коучинговый забег» может и не принести ожидаемого эффекта. Мужчина может игнорировать промежуточные этапы. В то же время, женщины, наоборот, стараются максимально прорабатывать задания и упражнения ― небольшими шагами они постепенно приближаются к заветной цели. Это не означает, что мужской коучинг обречен на провал ― все зависит от самого клиента и его желания и стремления стать лучше и добиться реальных успехов.

## Повторим пройденное



Основные отличия в мужском и женском коучинге заключаются в клиентском запросе: если прекрасные дамы больше нацелены на достижение успеха в личной сфере (отношения в семье, поиск партнера и т. п.), то мужчинам нужна помощь в профессиональной области (карьерный рост, реализация новых идей, мотивация).

С кем работать, начинающие коучи должны решить сами. По большому счету, на сессиях используются одинаковые техники, методики, практики, но они должны быть адаптированы к психологическим гендерным особенностям подопечных.

Чтобы стать мужским или женским коучем, недостаточного одного желания. Специалист должен быть образованным и компетентным. Практиковаться нужно с самого начала профессионального пути, чтобы получить определенные навыки взаимодействия с представителями разных полов. Уже по отзывам первых клиентов и обратной связи от них можно выяснить свои слабые и сильные стороны, а также понять, какие проблемы получается решать лучше. Стоит прислушаться к себе и определить, с кем интереснее работать: с женщинами, мечтающими о здоровых отношениях с партнером, или мужчинами, которые хотят достичь карьерных высот.

## Заключение

Мужской и женский коучинг ― условное разделение: одни специалисты работают с сильным полом, у других лучше получается взаимодействовать с прекрасными дамами. В любом случае профессионалы оказывают реальную помощь и поддержку, помогая добиваться целей в разных сферах жизни.