# 

# Профессиональный коучинг: уровни квалификации и сертификаты

Коучинг, коуч, сессия... Сейчас эти слова можно слышать часто, но не все понимают их значение. Нередко они беспорядочно используются в рекламных и маркетинговых целях: некоторые «специалисты» безосновательно называют себя коучами, не имея образования и опыта. Что же такое профессиональный коучинг и кто может заниматься этим видом деятельности? Давайте разбираться.

## Кто такие профессиональные коучи

«Поставщик» официальной и правдивой информации о коучинге, а также мерило профессионализма ― это Международная Федерация Коучинга (International Coach Federation, ICF), основанная в 1995 г. В нашей стране она работает с 2002 г. Федерация устанавливает и следит за соблюдением стандартов в профессии. В нее входят почти 30 000 членов из разных государств.

ICF определяет коучинг как особые партнерские отношения эксперта с клиентом, которые направлены на активизацию творческих и когнитивных процессов, а также повышение мотивации для раскрытия внутреннего потенциала.

Простыми словами коучинг ― это движение вперед к цели через саморазвитие и с помощью поддержки тренера. Среди ключевых его составляющих можно выделить несколько моментов:

* коучинг необходим для достижения высоких результатов и реализации планов;
* конечная цель определяется клиентом без какого-либо вмешательства со стороны специалиста;
* во время сессий происходит развитие подопечного, высвобождение его ресурсов, необходимых для преодоления сложных ситуаций;
* коуч выступает в роли проводника, все время находясь рядом и оказывая поддержку и помощь в достижении цели.



В Америке, Великобритании, Франции и других европейских странах профессия зарегистрирована на официальном уровне. В России, к сожалению, пока что этого не произошло.

Профстандарты были разработаны ведущими коучами еще 20 лет назад на основе тщательного анализа эффективности сессий, проводимых в разных областях: спорте, бизнесе, личной сфере и т. д. Коучи, которые соблюдают стандарты Федерации, также обязаны руководствоваться Ключевыми Профессиональными Компетенциями и Этическим Кодексом.

Профессиональный коуч ― это специалист, который:

* отучился по особой программе (от 60 час.);
* владеет Ключевыми Компетенциями ICF;
* в работе придерживается этических принципов, закрепленных в Кодексе.

Международной Федерацией установлено три уровня профессионального мастерства коучей (подробнее о них мы расскажем дальше), и для каждого из них прописаны четкие требования, а также регламент присвоения с указанием количества часов теоретического обучения и практики, условий прохождения тестирования и т. д.

Сертификат ICF ― основной официальный документ, который подтверждает наличие специального образования и дает право на ведение трудовой деятельности в области коучинга.

### Особенности коучинга

### 

Профессиональный коучинг необходимо рассматривать как системную работу, где между клиентом и специалистом заключается договор на пакет сессий (как правило, из 10). Подопечным коуча может стать не каждый. Потенциальный клиент ― человек, который:

* осознает, что за достижение высоких результатов отвечает он сам, и путь к цели не зависит от сложившихся условий и обстоятельств;
* полностью берет ответственность за то, что делает, не перекладывая ее на окружающих и тем более на коуча;
* не ждет и не требует сторонней помощи, а готов совершать поступки самостоятельно;
* с позитивом устремлен в будущее;
* готов самосовершенствоваться, получать и впитывать новую полезную информацию.

*Задача коуча-профессионала ― раскрыть внутренний потенциал клиента, чтобы он мог легко добиться поставленной цели. В глобальном смысле результат сессий выражается в качественном изменении жизни и выводе ее на максимально высокий уровень. За время работы клиент привыкает думать новыми категориями, становится увереннее, начинает ставить перед собой масштабные задачи и легко преодолевать разные барьеры, возникающие на пути движения к нужному результату.*

### Коучинг: основные виды и направления

****

В профессии выделяют несколько узких специализаций:

* life-коучинг ― работа с подопечным один на один;
* бизнес-коучинг ― сотрудничество с представителем (руководителем, топ-менеджером) фирмы или предприятия;
* проектный ― сопровождение проектов;
* карьерный;
* спортивный;
* командный.

Подтверждением высокого профессионализма является наличие двух или более специализаций.

### Коучинг VS другие профессии



Особенность коучинга в том, что специалист не занимает позицию эксперта. Формат взаимодействия строится на убеждении, что у клиента УЖЕ есть все, что нужно для реализации задуманного и успеха. Коуч не раздает советы и не «подсказывает», в каком направлении необходимо двигаться. Он лишь задает вопросы, которые помогают подопечному самостоятельно найти варианты решения задачи.

Коуча часто путают с **психологом**. Однако последний занимается «разбором» прошлого, поиском первопричины проблемы, тогда как коуч нацеливает клиента на будущее (в статье «[Коуч и психолог: кто есть кто](https://mamicoach.ru/kouch-i-psiholog-kto-est-kto/)» мы подробно рассказывали о различиях в профессиях).

Также есть разница между коуч-сессией и **тренингом**. Тренер ― это специалист, предлагающий практические упражнения, которые помогают выработать определенные навыки. От него участники получают обратную связь, советы, пошаговые инструкции, рекомендации, чего нет и быть не может в профессиональном коучинге, где роль эксперта играет непосредственно клиент.

Коучинг нужно отличать и от **консалтинга**. Задача последнего ― анализ ситуации, обоснование потенциальных итогов развития и использования разных путей для достижения целей. Консалтинг не предполагает выработку и закрепление каких-либо навыков. Здесь главное место отводится эксперту ― профессионалу в определенной области. Опираясь на имеющуюся теоретическую базу, он дает советы и делится знаниями. Коуч ― тоже эксперт в конкретной сфере, но по Этическому Кодексу он не может заниматься консультированием.

Коучинг ― это также и не **менторинг** (наставничество), под которым подразумевается взаимодействие начинающего специалиста с более опытным. Ментор отлично владеет не только теорией, выступая в роли консультанта, и практикой. Отношения между ним и клиентом строится по принципу доминирования, чего не допускается в коучинге, где обе стороны находятся на одинаковых, партнерских позициях. Еще одно отличие состоит во времени взаимодействия: коуч работает с подопечным ограниченный период, тогда как при наставничестве жесткие временные рамки не устанавливаются.

У многих может возникнуть закономерный вопрос ― зачем идти к коучу, если он не раздает советы и не подсказывает, как поступить? Суть его работы заключается в полном, абсолютном и безоговорочном принятии подопечного и вере в его внутренние силы, ресурсы и потенциал. Рабочий инструмент профессионального коуча ― это умение задавать правильные вопросы (в статье [Как работает коучинг: основные методы и инструменты](https://mamicoach.ru/kak-rabotaet-kouching-osnovnye-metody-i-instrumenty/) вы найдете дополнительную информацию о способах и приемах работы специалиста). Именно они помогают клиенту осознать свои истинные потребности, внутренние (и внешние) ограничения, шаблоны мышления, ценности и установки.



Коуча можно сравнить с зеркалом, которое не наделяет человека какими-либо качествами и не дает оценку. Оно просто отражает то, что находится перед ним. Специалист помогает подопечному взглянуть на себя со стороны. Такая практика очень полезная, ведь мы почти постоянно погружены в собственные мысли и анализировать их отстраненно не всегда получается.

Кому-то покажется, что быть коучем просто. Однако специалисты тратят немало сил и энергии, чтобы осознанно быть рядом с клиентом. Во время сессии клиент получает максимум внимания самого высокого качества, которое обладает большой трансформирующей силой. Профессиональный коучинг ― это настоящее вдохновение, мотивация и открытие неизведанных и далеких горизонтов.

### Запросы в коучинге



Клиенты коучей ― люди разных возрастов, профессий, социального положения, и у всех свои запросы. Однако есть один объединяющий момент ― каждый обратившийся желает изменить жизнь и вывести ее на более высокий качественный уровень.

Запросы (или цели, над которыми собирается работать клиент) могут касаться разных сфер.

| **Область** | **Пример** |
| --- | --- |
| Семья | Как наладить отношения с партнером?  Как найти общий язык с ребенком-подростком?  Что мне надо делать, чтобы мои близкие стали для меня тылом, опорой и поддержкой? |
| Работа | Как решиться на увольнение и поиск нового места?  Как улучшить отношения с руководителем и коллегами?  Как стать успешнее и продвигаться по карьерной лестнице? |
| Здоровье | Как изменить пищевые привычки?  Как перейти к здоровому образу жизни?  Как поддерживать спортивную форму? |
| Личностный рост | Как стать уверенным в себе?  Как раскрыть творческий потенциал?  Как найти время для саморазвития? |
| Финансы | Что делать для роста прибыли и доходов?  Как правильно тратить деньги?  Как выстроить собственный финансовый план? |

## Нужно ли в коучинге образование



В России коучинг как профессия появился в 2000-х годах, и сейчас он проходит стадию становления. Идея помощи и поддержки была подхвачена не только профессионалами (психологами и консультантами), но и теми, кто жаждет наживы и любит легкие деньги.

Мошенники пользуются тем, что в этой сфере нет жестких правил, и не все люди понимают специфику профессии. Называя себя коучами, они приглашают на семинары, вебинары, индивидуальные и групповые сессии, где «учат» как стать успешным человеком. Результата такие мероприятия не приносят ― запросы клиентов не удовлетворяются. В итоге формируется «подозрительное» отношение к коучингу.

Чтобы избежать подобных ситуаций, клиенты должны помнить ― настоящий, профессиональный коуч имеет специальное образование, которое должно быть подтверждено документально. В России есть несколько ассоциаций, которые проводят обучение по установленным стандартам, экзаменуют слушателей и выдают сертификаты. Самыми сильными школами коучинга в нашей стране являются:

* Международная ассоциация коучинга (ICF);
* Международный союз коучей (ICU);
* Международная ассоциация коучей и тренеров (ICTA).

Членство в них ― гарантия подтвержденной квалификации специалиста.

Чтобы заниматься коучингом, можно пройти обучение по университетским программам, где слушатели получают необходимые знания и подготовку. Дополнительным плюсом станет психологическое образование ― оно помогает лучше разобраться в вопросах и запросах клиента.

## ICF или Международная федерация коучинга

## 

ICF ― некоммерческое объединение частных и бизнес-коучей. В нем состоит почти 30 тысяч специалистов из разных стран. Работа ассоциации направлена на повышение качества коучингового взаимодействия. Федерация помогает людям и компаниям найти лучшего эксперта, который поможет достичь нужного результата. Здесь же создаются специальные образовательные программы для тех, кто желает освоить профессию, а также разрабатываются профстандарты и проводится сертификация. ICF регулярно организовывает семинары и конференции для коучей и с участием коучей, где происходит обмен знаниями и опытом.

Члены ассоциации активно внедряют юридические нормы, принципы регулирования и аккредитации образовательных курсов, что необходимо для сохранения целостности коучинга и его вывода на новый уровень.

### Философия ICF



Коучинг ― это партнерский тандем «коуч-клиент», в котором подопечный является целостной личностью с большим потенциалом и запасом ресурсов, а специалист учитывает и уважает его профессиональный и жизненный опыт.

Коуч берет на себя ответственность за:

* выявление и прояснение целей клиента;
* стимулирование и мотивирование подопечного на самостоятельный поиск вариантов решения разных задач;
* оказание поддержки на разных этапах пути.

*Профессиональный коучинг предполагает непрерывное сотрудничество, главным результатом которого становится развитие подопечного (личностное или профессиональное) и достижение успехов в решении того или иного вопроса. Во время сессий клиент прорабатывает свою осознанность и повышает эффективность, что в итоге приводит к улучшению качества жизни.*

Для каждой встречи определяется предмет обсуждения, при этом ведущая роль в процессе отводится именно подопечному. Коуч выбирает позицию активного слушателя и вносит свой вклад в беседу посредством задавания вопросов ― клиент раскрывается и постепенно приходит к самому верному способу выхода из сложной ситуации. В ходе взаимодействия пристальное внимание уделяется той точке, в которой пришедший на сессию находится сейчас, и на что он готов пойти, чтобы оказаться на вершине успеха.

### Кто может вступить в ICF

Членом ассоциации становятся специалисты, которые соответствуют трем главным критериям.

1. Наличие сертификата ICF.
2. Прохождение образовательных аккредитованных курсов, проводимых ICF и включающих не менее 60 час. обучения по программам ACTP, ACSTH.
3. Прохождение других программ, не аккредитованных Федерацией, но созданных по ее стандартам и компетенциям (тоже от 60 час.).

### Зачем вступать в ICF

Членство в международном коучинговом сообществе ― ценность для профессионала. Организация постоянно развивается, работая над стандартами и регулярно устраивая всемирные конференции.

Когда коуч вступает в Федерацию, его имя вносится в международную базу данных, из которых любой человек или предприниматель может выбрать себе «проводника». Членам ICF предоставляются скидки на конференции и семинары, доступ к образовательным онлайн-программам и другим полезным ресурсам.

### Компетенции коуча



Федерацией утверждены компетенции, которыми должен обладать профессионал. Они необходимы, чтобы специалист лучше понимал подходы и навыки в работе с клиентами.

Компетенции ― это основа для оценки уровня соответствия пройденной образовательной программы и тестирования. Всего их восемь:

| **Компетенция** | **Что должен уметь коуч** |
| --- | --- |
| Соблюдение этических норм | Быть честным и порядочным в процессе взаимодействия с клиентом. Проявлять внимание, чуткость, уважение к его ценностям, принципам, убеждениям. Сохранять конфиденциальность полученной от подопечного информации. |
| Коучинговый образ мышления | Признавать право клиентов на собственное мнение и точку зрения по любому вопросу. Заниматься саморазвитием и самообразованием. Уметь управлять своими эмоциями. При необходимости пользоваться внешними ресурсами для достижения высокого результата. |
| Создание и поддержка соглашения | Брать на себя роль партнера для подопечного. Заключать договор на каждую сессию и весь «курс» коучингового сопровождения. Достигать соглашения о том, что можно и что неуместно. Определять ожидания клиента. Устанавливать четкие критерии взаимоотношений: расписание встреч, их продолжительность, оплату, ответственность сторон. |
| Создание доверительной и безопасной атмосферы | Стремиться понять клиента, принимать его позицию и взгляды. Демонстрировать уважение. Отмечать таланты и достижения подопечного. Выражать эмпатию, открытость и прозрачность намерений. |
| Сохранение присутствия | Фокусироваться на проблеме подопечного, вести постоянное наблюдение и слушать его. Проявлять заинтересованность. В нужный момент уметь создавать паузы и тишину, чтобы дать клиенту время обдумать сказанное. |
| Активное слушание | Концентрироваться на словах и фразах подопечного. Учитывать контекст, опыт, ценности и принципы, которыми руководствуется клиент, чтобы лучше понять его. Реагировать на эмоции, сопоставить сказанное с мимикой, жестами и другими невербальными проявлениями. |
| Пробуждение сознания | «Бросать вызов», чтобы вызвать инсайт. Задавать вопросы, активизирующие исследовательские способности подопечного. Мотивировать на поиск новых идей и вариантов решения того или иного вопроса. |
| Развитие клиента | Признавать автономность (самостоятельность) клиента в постановке цели и действиях. Приглашать к обсуждению шагов по пути реализации планов. Подводить итоги, чему научился подопечный и чего достиг в рамках коучинговой сессии. |

## Сертификаты и квалификация

## 

Чтобы стать хорошим коучем, необходимо знать все тонкости профессии и постоянно практиковаться. Для ведения трудовой деятельности в данной сфере специалист должен иметь сертификат ICF ― золотой стандарт в коучинге. При этом Международной Федерацией установлено три уровня квалификации.

1. АСС (Associate Certified Coach) ― Ассоциированный Сертифицированный Коуч. Документ выдается после 60-часового обучения теории и наработки 100-часовой практики.
2. РСС (Professional Certified Coach) ― Профессиональный Сертифицированный Коуч. Чтобы подняться на второй уровень, специалист должен подтвердить 125 час. обучения и 500 час. непосредственного взаимодействия с подопечными.
3. МСС (Master Certified Coach) ― Сертифицированный мастер-коуч. Это сертификат самого высокого уровня, для получения которого требуется прохождение 200 час. теории и от 2500 час. практики.

Документы не выдаются всем подряд ― только тем специалистам, которым близки принципы ICF, этические нормы, принятые стандарты. Кроме того, для сертификации в Международной Федерации требуется образование по программам ACSTH или ACTP.

## Где обучаться коучингу



Клиенты и заказчики идут к коучам, получившим профессиональное образование по программам, которые были аккредитованы ICF ― организацией, признанной во всем мире. Пройти обучение по принятым стандартам можно в:

* Международном Эриксоновском Университете Коучинга;
* Международной Академии Коучинга;
* Европейском Центре Бизнес-Коучинга;
* Международном Университете GLOBAL COACHING;
* Международном центре профессионального коучинга ICP Centre;
* Европейский центр командного коучинга и других учебных заведениях.

Выбирая программу для себя, необходимо учитывать несколько важных моментов. Получение профессионального образования в сфере коучинга ― дорогое удовольствие. За прохождение базовой программы придется заплатить 150 000 рублей (средняя цена). К таким расходам нужно быть морально готовым, и все курсы, стоимость которых ниже указанной цифры, следует рассматривать максимально критически.

Во-первых, надо выбирать программы, аккредитованные ICF, ECF (Европейская федерация коучей), ICC (Международное коучинговое сообщество) или EMCC (Европейский совет по менторингу и коучингу). На выдаваемом документе (дипломе / сертификате) должен стоять логотип одной из перечисленных организаций ― только в этом случае он будет признан в разных государствах.

В нашей стране тоже есть несколько организаций, выдающих аккредитацию ― Национальная федерация менторов и коучей и Ассоциация русскоязычных коучей. Их работа основана на международных стандартах, но при этом они не относятся к числу государственных образовательных учреждений или их филиалам.

*В российском документе о профпереподготовке или повышении квалификации не вписывают название специальности «коуч». Слово может присутствовать только в названии программы.*

Хорошо, если к международному сертификату будет приложен российский документ. Это означает, что образовательный курс имеет государственную лицензию, но через иную специальность, например, специалиста в сфере управления персоналом или педагога-психолога.

Обязательный «элемент» профессиональной подготовки коучей ― практические занятия с опытным наставником. При этом важно, чтобы в роли «учителя» выступал сертифицированный коуч. Найти информацию о преподавателях-практиках можно в интернете ― ее изучение позволит понять, насколько будет комфортно работать с тем или иным наставником.

## Обучение разным видам коучинга



Каждое направление в коучинге имеет свои особенности, связанные с подготовкой специалистов. Например, будущий **бизнес-коуч** должен освоить разные методики реализации предпринимательских стратегий и планирования развития бизнеса. В конце обучения от него потребуются умения находить точки роста для любого дела и методы увеличения прибыли компании. Дополнительное образование в сфере бизнес-коучинга полезно уже состоявшимся предпринимателям, которые хотят не только улучшить свое дело, но и поделиться собственными знаниями и опытом с другими.

Одно из популярных направлений последних лет ― **женский коучинг.** Главная задача специалиста в данном случае ― мотивировать и вдохновлять представительниц прекрасного пола на качественные, позитивные изменения в жизни. Женский коуч работает с запросами, связанными с темами красоты, здоровья, питания, осознанного родительства, организации личного пространства и времени, построения отношений с противоположным полом. Коуч, работающий с женщинами, в какой-то степени должен быть и психологом (дополнительное психологическое образование здесь не помешает). В обучении большое внимание уделяется освоению ключевых компетенций и изучению целевой аудитории. В женском коучинге, пожалуй, в большей степени, чем в других видах, важно работать над созданием и развитием личного бренда ([Что такое личный бренд и зачем он нужен коучу](https://mamicoach.ru/chto-takoe-lichnyj-brend-i-zachem-on-nuzhen-kouchu/), читайте в нашей статье).

Еще одно актуальное направление ― **детский коучинг**. Как правило, в эту профессию приходят сотрудники специализированных учебных заведений, где существует необходимость в мотивации подопечных на достижение успехов. Образовательные программы для детских коучей включают модули по развитию эмоционально-волевой сферы ребенка и его когнитивных способностей. Специалисты могут работать в спортивных лекциях, лагерях, детских садах.

Одно из ответвлений женского коучинга ― **коучинг питания**. Чтобы помогать людям сформировать правильные пищевые привычки и отказаться от вредных продуктов, коуч должен иметь дополнительное образование в области нутрициологии и диетологии. В эту профессию часто приходят практикующие врачи, например, психотерапевты.

**Карьерный коучинг** ― достаточно молодое направление, которое считается очень престижным. Подготовку в этой сфере нередко проходят HR-специалисты и руководители компаний и предприятий, желающие создать эффективную и продуктивную рабочую команду. Образование в карьерном коучинге предполагает обязательное прохождение модулей по подбору и обучению персонала.

## Повторим пройденное



Стать и работать коучем не так-то просто, как это может показаться на первый взгляд. В профессию приходят те, кто досконально разбирается в какой-либо сфере и имеет осознанное желание помогать другим добиваться целей. Обязательное требование к специалисту ― получение специального образования и сертификата, подтверждающего прохождение лицензированной по международным стандартам программы.

В заключении предлагаем пройти небольшой опрос. Как вы думаете, смогли бы вы стать коучем?

* Да
* Нет.

Делитесь в комментариях своими ответами и расскажите, почему вы выбрали такой вариант.