

# Ирина МАЛЕНКОВА

## Начните действовать сейчас!

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

Неожиданное озарение, инсайт, новый взгляд на себя – все эти открытия делает человек, посетивший коуча. Может показаться, что коучинг – это какой-то волшебный метод, способный решить любые проблемы и реализовать мечты.

О том, так ли это, мы беседуем с Ириной Маленковой, сертифицированным коучем ICF, специалистом по МАК картам, психологом.

**ЛК В чём секрет этого волшебного метода? Как коуч помогает человеку?**

**Ирина Маленкова** Весь секрет в том, что в подсознании каждого человека есть ответы на абсолютно все вопросы, но не каждый может «докопаться» до них. Поэтому главная задача коуча – создать такую атмосферу при общении с клиентом, которая поможет ему довериться, максимально раскрыться, найти внутри себя энергию для осуществления своей мечты.

При этом важно осознанное желание человека изменить себя и своё будущее, добиться определённой цели. Коуч-сессия, в первую очередь, предполагает рассуждения вслух самого клиента, а коуч только «подсвечивает», направляет, задавая вопросы. Коуч – человек, который верит в ваш успех и помогает двигаться к результату.

**ЛК Как вы стали коучем?**

**И.М.** По образованию я педагог-психолог, закончила Самарский государственный педагогический университет. Коучинг нам преподавался тоже, но курс был неглубоким, обзорным. Сразу после института я немного практиковала занятия «коуч по телефону» – 20-30 минут общения с клиентом, когда он озвучивает свою проблему и ты помогаешь решить её. Но, как это часто бывает, получив диплом педагога-психолога, трудовую деятельность я начала совсем не по профессии: окунулась в сферу продаж, работала в банке менеджером по привлечению клиентов, затем даже открыла собственную клининговую фирму. Но в один прекрасный день осознала, что это всё – не моё. Постоянное общение с людьми привело меня к мысли, что у многих часто возникают психологические проблемы, мешающие развиваться и двигаться вперёд. Я поняла, что хочу помогать людям, поддерживать в их начинаниях. Получив углублённые знания в Международном Эриксоновском университете, полностью закончив четырёхмодульную программу, я стала сертифицированным коучем ICF. Также прошла сертификацию «Коуч счастливых отношений».

**ЛК С какими проблемами чаще всего обращаются люди?**

**И.М.** Я оказываю помощь клиентам с запросами по личностному росту, семейным отношениям и бизнесу. Сейчас много таких запросов, когда человек хочет открыть свой бизнес и ему нужно понять, справится ли он. Существуют определённые методики, которые помогают представить себя предпринимателем, окунуться в

ситуацию через временное пространство, визуализировать себя с реализованными целями и в итоге, по истечению нескольких коуч-сессий, принять верное решение.

Не менее популярны запросы и на выстраивание отношений в семье, решение супружеских и родительско-детских проблем. Конечно, данные проблемы решаются в ходе нескольких коуч-сессий.

**ЛК А что для себя лично вы поняли, работая коучем?**

**И.М.** В процессе обучения и практики я поняла для себя главное – пока человек находится в стадии желания какой-то своей цели и не переходит к конкретным действиям, цель не будет достигнута. Мне коучинг помогает создать чёткое видение того, к чему я стремлюсь. Видимые результаты мотивируют, поднимают настроение, уверенность, возвращают силы. Я точно знаю, куда я иду. Сейчас продолжаю совершенствование на выбранном пути, обучаюсь Метафорическим ассоциативным картам. Этот метод даёт возможность клиенту ещё больше раскрыться в процессе сессии, взглянуть на любую ситуацию со стороны и трансформировать её к лучшему. Такая своеобразная игра в ассоциацию приносит много информации о клиенте и, самое главное, в ней нет никакого вреда. Во время работы с картами понимание причины лежит на поверхности, и ответ на свой запрос можно получить почти сразу. Также это один из методов, который поможет принять решение начать работу с коучем, поверить в свои силы, встать на путь достижения цели – начать действовать именно сейчас!

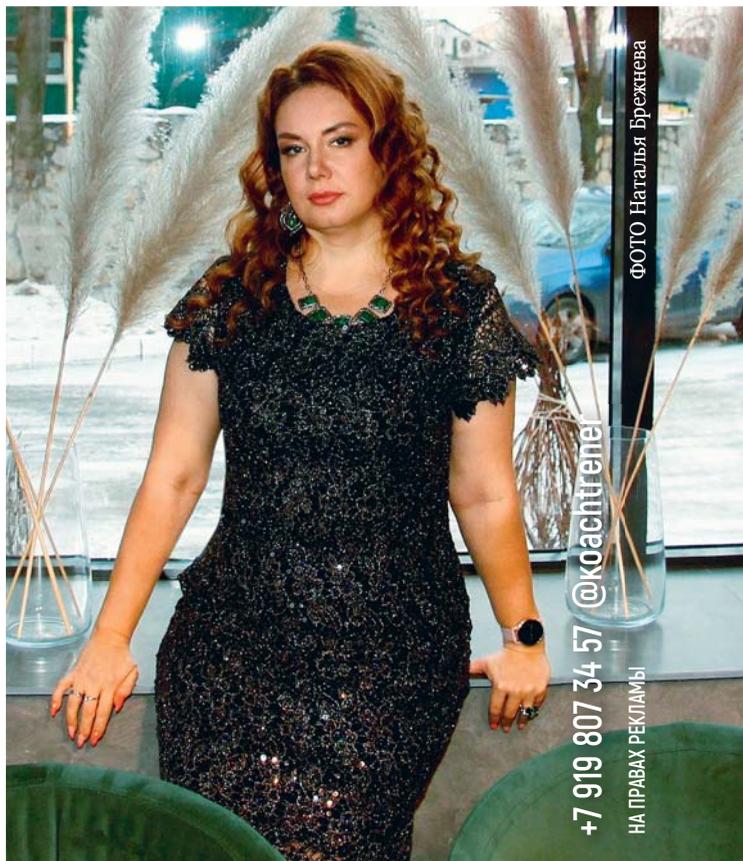


ФОТО Наталья Бржечева

+7 919 807 34 57 @kocnitrene

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ