

# Виды парадоксальных техник в коучинге

Парадокс- нарушение логики,  
искажение здравого смысла

1. Приемы, противоречащие традиционной, линейной логике.
2. Противоречащие некоей «внутренней» логике коучинга.
3. Противоречащие предполагаемой «логике клиента».

# провокационные коучинговые вопросы

|   |  |
|---|--|
| «предписания симптома»                                      | «Как обострить проблему?» если проблему можно обострить, значит, есть возможность и уменьшить ее   |
| «отрицания» клиента   | «Мы не можем выполнить план? - Здорово! А если мы усилимся как следует, насколько мы сможем его не выполнить?». «Как вы думаете, что мог бы сделать X, чтобы еще больше усложнить проблему?» |
| выход за ограничения клиента и его объяснения происходящего | «А может быть, Вы слишком трусливы, чтобы спорить с руководством?» «Возможно ли, что тебе не идей не хватает, а ты просто трусишь?»  |

# провокационные коучинговые вопросы

|  |   |
|--|---|
| <p>рефрейминг исходной ситуации -<br/>Переопределение исходной<br/>ситуации, которое изменяет ее<br/>восприятие.</p> | <p>Например, у клиента умерла жена, с которой они очень любили друг друга. Коуч может спросить, а было бы лучше, если б клиент умер первым? Клиент приходит к выводу, что нет, тогда его жена страдала бы так же, как он сейчас — так что в некотором роде он страдает вместо нее, что облегчает его состояние.</p> |
| <p>«постановка цели от противного»:</p>  | <p>когда человек не может определиться с тем, чего он хочет, ему предлагают сначала понять, чего он категорически не хочет — и тогда уже определиться с желаниями как с противоположностью того, что он уже назвал.</p>   |

# Специфика парадоксальных техник

- парадоксальные техники в коучинге, не соответствуя представлениям клиента о «нормальном» коучинге, часто приводят к более глубоким осмыслениям и более глубоким изменениям в поведении, чем «обычные» техники коучинга.