

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 - Переопределение исходной ситуации, которое изменяет ее 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.