**Kas ir koučings?**

**Koučings – tā ir māksla sekmēt cita cilvēka rezultativitātītes paaugstināšanu, apmācību un attīstību.**

Tas ir cilvēka (vai uzņēmuma komandas) individuālais „treniņš”, lai sasniegtu viņam (komandai, kompānijai) nozīmīgus mērķus.

Citiem vārdiem sakot, **koučings** nenodarbojas ar „personības attīstību” vispārīgā nozīmē vai „rezultativitātes paaugstināšanu” kopumā. Koučinga interešu joma – **konkrēts cilvēka mērķis nākotnē** un soļi līdz tā sasniegšanai tagadnē.

**Koučinga process** – sarunu sērija, kas palīdz cilvēkam pietuvoties savām **potenciālajām iespējām**, saprast savu lomu vai uzdevumu un uzņemties atbildību par turpmākajām darbībām. Tāpat, šīs sarunas ir paredzētas, lai palīdzētu cilvēkam iemācīties visu nepieciešamo, veiksmīgai uzdevuma veikšanai un, lai sasniegtu arī gandarījumu.

Pēdējais ir īpaši svarīgi, jo ir pierādīts, ka **efektivitāte, apmācība un apmierinātība ar darbību** ir savstarpēji saistītas.

**Eksperta  pozīcijas neesamība** – galvenā koučinga atšķirība no konsultēšanas. Koučs provocē un pavada cilvēku viņa personisko lēmumu meklēšanā, nevis risina problēmas viņa vietā. Viņš neizsaka savu viedokli, nedod padomus vai gatavus risinājumus, nedalās savā pieredzē un nepiemēro to klienta situācijai.

**Koučs** jeb panākumu veicinātājs palīdz cilvēkam atrast viņa personiskos mērķu sasniegšanas ceļus un paņēmienus, attīstīt nepieciešamās iemaņas un prasmes. **Koučs** ir eksperts spēcīgu jautājumu uzdošanas jomā, kuri ievieš lielāku skaidrību, atmodina apziņu un **vēlmi darboties**.

Tomēr, **koučings** – tā ir vienkārši metode, kurai ir nepieciešams sekot noteiktajos apstākļos. **Tā ir attieksme pret cilvēkiem, vadības stils, domāšanas un rīcības stils**. Tas ir savādāks skatiens uz cilvēku, optimistiskāks, nekā mums pierastais. Tas liek citādi attiekties pret cilvēkiem, atsakoties no ierobežojoša priekšstata par tiem, par sevi, atbrīvojoties no novecojuša domāšanas veida.