

ИРИНА,

ТОП-МЕНЕДЖЕР ЛИДИРУЮЩЕЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ИТ-КОМПАНИИ

Решение работать с коучем я приняла самостоятельно, инициировала разговор с руководством, получила «Добро» и начала выбирать коуча. В выборе я всегда внимательна: хотела знающего коуча, опытного, того, кто сможет выслушать и нейтрально предоставить свое видение/мнение. Так же мне был важен стиль работы – не люблю долгие разговоры, ценю конкретику.

Мои основные запросы:

- *управление эмоциями на этапе коммуникаций и принятия решений,*
- *жизненный баланс – это особенно важно для молодой мамы,*
- *осознанность - себя, своих чувств, реальных потребностей, мотивов.*

Коучинг начался с конца февраля, на сегодня прошло 20 сессий. Начиная с самого начала, все строилось в стиле «Не надо мечтать о звездах, давай пойдем и возьмем себе одну (можно две, если надо:))» Марина очень быстро улавливает, в чем я «придумала» себе проблему. Причем строит работу таким образом, что позволяет мне самой на нее наткнуться.

Ценю то, что Марина умеет поддержать, причем уместно. Не дает мне занимать бесполезным «самоедством». Как только видит, что я впадаю в «самоедство», сразу же возвращает меня в реальность, спрашивает «Какие делаешь выводы? Какие видишь конкретные действия? Что сможешь изменить уже завтра?» После детального обсуждения и рассмотрения, любая проблема становится решаемой или как минимум очень понятной формы.

Стиль работы Марины я бы описала как доверительный, располагающий, терпеливый, но в тоже время очень доходчивый.

Результаты и эффективность коучинга

Для меня самым полезным в коучинге стала возможность понять, что мне всегда нужен кто-то Другой, второе лицо, друг, поддержка. И если такого человека рядом нет, я его себе все равно ищу. Важно было так же понять свои ожидания от окружения, и в то же время осознать чего мне не хватает в каждом человеке и в себе. *Для жизненного баланса* очень полезным было научиться совмещать в себе мать, жену и управленца.

Но, пожалуй, самое важно то, что я наконец-то осознала, что сама создаю проблемы и сама от нее же «парюсь».:)