

Введение

Коучинг на основе терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Coaching — ACC) — модель коучинга, основанная на принципах терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy — ACT). ACT — это психотерапевтический подход, в котором используются осознанность и принятие, а также делается упор на ответственные действия, основанные на ценностях, чтобы помочь людям изменить свою жизнь.

Модель ACT с некоторых пор широко используется в клинических условиях, в основном из-за обширного объема исследований, демонстрирующих ее эффективность в невероятно широком диапазоне проблем, включая психоз, депрессию, тревогу, злоупотребление психоактивными веществами, зависимость, гнев и хроническую боль. Именно эта доказательная база и необходимая универсальность сделали ACT столь подходящей для коучинга и привели к тому, что все большее число специалистов используют ACC в качестве основного способа работы в индивидуальном и групповом формате на рабочем месте, в мире спорта и не только. В настоящее время накапливается все больше данных, демонстрирующих эффективность вмешательств, связанных с ACT, в таких областях, как благополучие на рабочем месте, устойчивость и производительность.

В этой книге мы опишем основную философию ACC и обоснуем ее актуальность и ценность для мира коучинга (главы 1 и 2), прежде чем предложить обзор ключевых теоретических основ модели и исследований, поддерживающих ее (главы 3–5). Мы также объясним принципы шести ключевых процессов ACC: разделения, принятия, контакта с текущим моментом, Я как контекста, ценностей и ответственных действий (главы 6–11). Затем мы перейдем к рассмотрению жизненно важной работы, которую необходимо проделать с подопечными до работы и в ее начале (главы 12–16), прежде чем описывать один из самых важных инструментов, доступных коучу ACC — метафору (глава 17). После этого мы подробно расскажем о том, как на практике реализовать шесть основных процессов ACC (главы 18–23), и дадим несколько советов, как помочь клиентам поддерживать изменения

(глава 24). Наконец, мы предлагаем несколько практических советов о том, как сделать АСС доступным для занятых или высокоэффективных клиентов (главы 25 и 26), как справляться со сложными моментами, которые могут возникнуть при работе с АСС, или избегать их (главы 27 и 28) и даем советы по индивидуальному и групповому коучингу (главы 29 и 30).

Мы намерены сделать эту книгу полезным ресурсом для коучей, которые хотят полностью принять модель АСС или просто включить некоторые ее аспекты в свой текущий метод работы. Мы собираемся рассказать, что одна из ключевых сильных сторон АСС заключается в том, что он основан на согласованной модели изменений, поэтому сознательное принятие и следование описанной здесь модели, вероятно, будет самым надежным способом помочь вашим клиентам получить желаемые результаты. Кроме того, модель также предлагает универсальность, гибкость и целый ряд различных способов помочь подопечным выйти из застоя и добиться реальных позитивных изменений в своей жизни. Наша главная надежда состоит в том, что эта книга поможет вам стать более эффективным, креативным и сознательным коучем.