Протокол коучингової сесії

Клієнт | Дата | Сесія №

1. Короткий контекст
З чим прийшов клієнт, ключові події.

2. Провідні теми й афекти
Теми, почуття і тілесні реакції, названі на сесії.

3. Угода сесії
Бажаний результат остаточними словами клієнта і як він дізнається, що вийшло.

4. Емоції та енергія
Як змінювався стан клієнта і з чим це було пов'язано.

5. Усвідомлення і нова перспектива
Що клієнт тепер бачить інакше в ситуації.

6. Що клієнт дізнався про себе
Відкриття про себе і вибір, у якому воно проявляється.

7. Варіанти
Варіанти, які клієнт розглядав: спершу обрані, потім ті, від яких відмовилась.

8. Прогрес до цілі
Що зроблено і що зрушило всередині, обидва, якщо прозвучали.

9. Підзвітність
Як клієнт сам відстежуватиме прогрес, до якого терміну і чому це служить.

10. Домовленості та домашня робота
Завдання і спостереження до наступної зустрічі.

11. Ризики
Лише сигнали, що прозвучали. Порожньо, якщо не було.

12. Особливості мовлення і мислення
Помітне у формі мовлення. Зазвичай порожньо.

13. План наступної сесії
До чого повернутися.

Протокол коучингової сесії: зразок заповнення

Клієнт Анна, 34 (вигадана) | Дата 12.11 | Сесія № 4

1. Короткий контекст

Прийшла після конфлікту з керівником, тиждень погано спить.

2. Провідні теми й афекти

Напруга → «стискає в грудях перед нарадою».

3. Угода сесії

Підготуватися до наради в понеділок за один вечір → успіх: звіт переглянуто один раз.

4. Емоції та енергія

Напружена на початку → **енергія зросла**, коли заговорила про вільні вечори, від 4 до 7 із 10.

5. Усвідомлення і нова перспектива

«Він питає про терміни, а не про помилки» → **менше доводити** на нараді.

6. Що клієнт дізнався про себе

«Я тримаю себе до планки, яку ніхто не просив» → спитає, що таке «добре».

7. Варіанти

Спитати керівника, який звіт добрий, контрольний список на сторінку. Відмовилась: лишатися допізна.

8. Прогрес до цілі

Надіслала останній звіт після двох переглядів → **упевненіше** виступає на нараді.

9. Підзвітність

Рахує перегляди в застосунку для нотаток → перевірка в п’ятницю, заради вечорів із родиною.

10. Домовленості та домашня робота

Один перегляд звіту до понеділка → записати, скільки це зайняло.

11. Ризики

Не звучали.

12. Особливості мовлення і мислення

Не відзначено.

13. План наступної сесії

Почути, як минула розмова з керівником, **переглянути контрольний список**.