Коучинг
или к специалисту?

Восемь признаков и готовые фразы — для коуча, руководителя и близкого.

ВНУТРИ

01 Признаки

02 Как сказать

03 Если опасно прямо сейчас

Альберт Сафин

психолог, писатель, коуч, бизнес-тренер

01 ПРИЗНАКИ

Когда вопросы не заменят помощи специалиста

- [ ] Человек неделями плохо спит: не может уснуть или просыпается среди ночи.
- [ ] Пропал аппетит или еда стала единственным утешением, заметно изменился вес.
- [ ] Неделями ничего не радует, даже то, что раньше радовало всегда.
- [ ] Есть зависимость: алкоголь, вещества, игры, ставки, и остановиться не получается.
- [ ] Звучат мысли не жить: «лучше бы меня не было», «всем будет проще без меня».
- [ ] Человек рассказывает о насилии над собой или над ребёнком.
- [ ] Страх или паника мешают выходить из дома, работать, оставаться одному.
- [ ] Человек слышит или видит то, чего не замечают другие, путается во времени и месте.

02 КАК СКАЗАТЬ

Фразы, чтобы передать бережно

Коуч или психолог — клиенту

> *Я слышу, как вам сейчас тяжело. Здесь нужен тот, кто умеет помогать именно с этим, и я помогу его найти.*
>
> АЛЬБЕРТ САФИН

> *То, что вы рассказали про сон и про мысли не жить, важнее нашей темы. С этим нужен врач, давайте найдём его вместе.*
>
> АЛЬБЕРТ САФИН

Руководитель — сотруднику

> *Я вижу, что вам сейчас тяжело, и дело не в работе. Я не специалист, но могу помочь найти того, кто поможет.*
>
> АЛЬБЕРТ САФИН

> *Задачи подождут. Сейчас важнее, чтобы вы получили помощь врача, а время на это мы найдём.*
>
> АЛЬБЕРТ САФИН

Близкий — близкому

> *Я рядом и никуда не денусь. И мне очень важно, чтобы с тобой поговорил врач. Давай найдём его вместе.*
>
> АЛЬБЕРТ САФИН

> *Мне страшно за тебя, и одному мне с этим не справиться. Давай позвоним специалисту вместе, я посижу рядом.*
>
> АЛЬБЕРТ САФИН

03 ЕСЛИ ОПАСНО ПРЯМО СЕЙЧАС

Сначала безопасность

Если жизнь под угрозой прямо сейчас — звоните 112. Телефоны помощи: +7 495 989-50-50 — Психологическая помощь МЧС; 8 800 2000 122 — Телефон доверия для детей, подростков и родителей; 112 — Экстренные службы.

ЧТО ЕЩЁ ЕСТЬ

Эта страница на сайте
qcic.ru/t/coach/k-specialistu/

Раздел «Коучинг»
qcic.ru/t/coach/

Наведите камеру телефона — откроется эта страница
qcic.ru/t/coach/k-specialistu/