

제13강 코칭 심리학과 코치

(대답 내용 요약)

1. 코칭과 심리학

가. 코칭에 심리학 이론이 필요한 이유는?

- 코칭은 스스로 변화하고 성장할 수 있도록 함.
- 변화의 시작은 인간의 내면으로부터 시작
- 내면을 다루는 심리학을 필요로 함

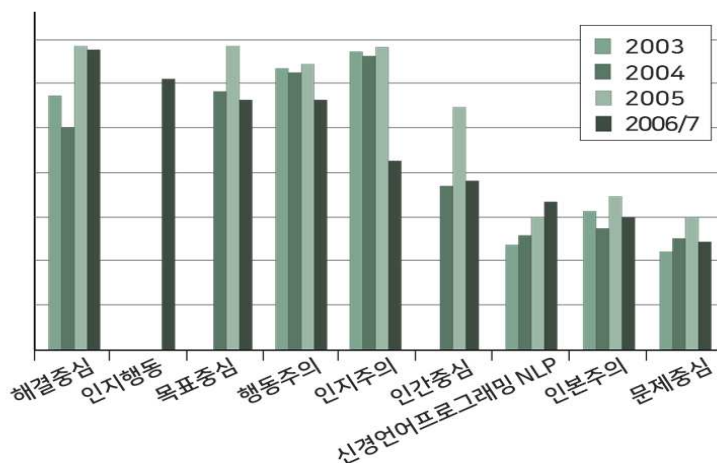
1) 심리학의 범위

- 인간을 이해하는 심리학
- 확장된 심리학
 - 신경과학, 인지과학, 인지신경과학, 생물심리학 등을 포함하는 심리학
 - 신경과학: 뇌의 구조와 기능, 언어, 감정, 인지, 의식의 발생 기제 관한 부분

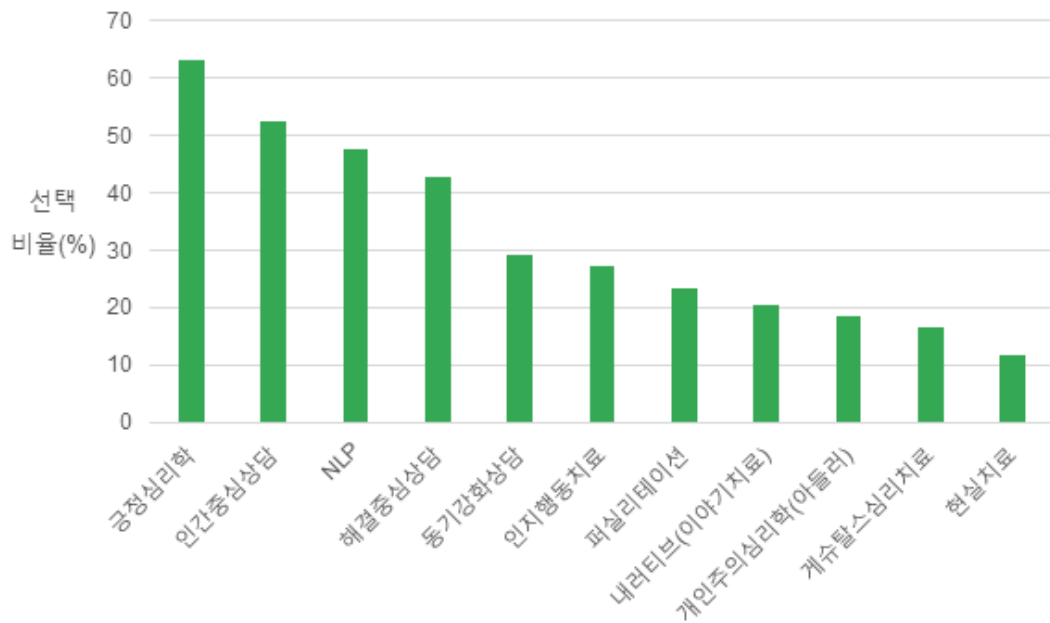
2) 코칭의 전문성은 무엇인가?

- 첫째, 코칭 실무 스킬의 습득과 적용을 넘어서서 이들의 작동원리와 기능을 이해하고 이와 관련된 기존의 검증된 이론과 지식을 활용할 수 있는 능력,
- 둘째, 코칭 결과를 예측하고 결과에 대해 원인 분석을 할 수 있는 코칭 실무에 대한 통제력,
- 셋째, 코칭의 진행과정을 객관적으로 조망하고 분석할 수 있는 코칭에 대한 메타인지 능력,
- 넷째, 피코치의 주요 코칭 이슈와 특성, 맥락에 맞는 접근방식을 명확한 근거를 토대로 선택할 수 있는 능력

나. 코치들이 많이 활용하는 심리학 이론이나 접근법



[영국 SGCP 소속 코치들이 자주 사용하는 접근법]



[국내 코치들이 자주 사용하는 접근법]

1) 코칭에 중요한 심리학 이론

- 인간이 나타낼 수 있는 최적의 기능 상태, 보통 사람들이 지니는 강점과 덕성에 대해 과학적으로 연구하는 긍정심리학과 코칭이 목표나 방향이 유사함

2) 코칭심리학의 역사

- 콜만 그리피스(Coleman R Griffith) 1926년 코칭의 심리학(Psychology of Coaching) 저술
- 1938년 ~ 1940년 시카고 컵스 과학적 트레이닝 프로그램 개발(중도 하차)
- 2000년 호주 시드니 대학교 코칭심리학과 개설

2. 전문 코치가 되려면

가. 코칭을 체계적으로 학습하는 방법

- 대학원을 통한 코칭 전공
 - 코칭심리학과, 상담코칭학과, 코칭학과 등

1) 자격증 취득

- 전문코치가 되기 위한 자격증 발급
 - 한국코치협회, 커리어코치협회, 국제비즈니스코치협회, 한국코칭심리협회, 국제코치연합 한국코칭학회, 한국코칭심리학회, ICF 국제 자격 등
- 자격증 취득의 이점
 - 기업 등에서 코칭 이력시 코치 자격을 요구
 - 한국코치협회(KSC)가 대표적 기관

2) 추천 도서

- 김은정, 코칭의 심리학, 학지사
- 탁진국, 코칭심리학, 학지사
- 이희경, 코칭심리 워크북, 학지사
- 브루스 펠티어, 경영자코칭심리학, 학지사
- 스티븐 팔머, 코칭심리학, 코쿱북스
- 콕스, 코칭이론의 모든 것, 대학출판사
- 패스모어, 마스터 코치의 10가지 중심이론, 한국코칭수퍼비전
- 호로, 코칭심리, 학지사
- 버나드 바스, 인지,뇌,의식, 교보문고
- 박문호, 그림으로 읽는 뇌과학의 모든 것, 휴마니스트

3. 코칭 공부를 하는 사람들에게

가. 직업으로서의 코치

- 직업으로서의 전망이 밝다
 - 개인개발, 조직개발을 위해 컨설팅과 교육에서 코칭으로 변화
 - 리더십 개발에서 소통, 세일즈, 안전, 스포츠 분야로 범위 확대
- 나이 제한이 없으며 여성에게 적합하다.
 - 2016 ICF Global Coaching Study: Executive Summary 에 의하면, 활동하는 전문코치의 연령 비율은 30대 15%, 40대 31%, 50대 35%, 60대 이상이 19%로 나이가 들어서도 활동하기에 좋은 직업이며 전세계적으로 여성의 비율이 남성보다 높다.
- 수입이 늘어나고 있다
 - 코칭 회사나 기업 등에 소속되어 활동하거나 개인으로 활동함.
 - 개인에 따라 소득은 차이가 있으나 최상위권 코치는 역대 이상의 수입을 기록하기도 함
 - 실력 만큼이나 개인의 세일즈 역량에 의존한다.

나. 코치가 되려는 후배들에게

1) 마음가짐

- 코칭은 고객이 스스로 발견하고 깨닫고 실행하게 도와주는 것. 그 사람의 마음을 알고 싶고, 그 사람의 고민을 진정으로 해결해주고 싶고, 그 사람이 원하는 것이 잘 되도록 도와주고 싶은 마음이 있는 사람이 해야 하는 직업으로 먼저 나에게 그런 마음이 있는 지 확인 해봐야함.

2) 연구하는 자세

- 코치는 평생 공부를 해야 하는 직업으로 늘 배우고 익히고 실행하는 것이 몸에 베여있지 않는 사람은 결국 한계에 도달.
- 연구와 훈련이 취미처럼 재미있는 사람이 해야 할 직업.

2) 사람 만나는 것을 즐겨야 함

- 코칭은 결국 말을 통해서 소통하면서 문제를 해결해가는 것으로, 사람을 만나고 대화하는 것이 즐거워야 이 일을 해낼 수 있음.
- 먼저 그런 사람인지를 확인 해봐야 함.