

이렇게 목표를 세우면 믿음과 힘이 자랍니다

많은 사람이 자기 마음의 소리나 바람에 귀 기울이지 않고 전문가와 권위자의 말을 그대로 따르도록 길들여져 왔습니다. “코치의 방식”으로 이 굴레에서 벗어나도록 도와주세요. 회원의 선택은 지도자의 몫이 아닙니다. 지도자의 역할은 회원이 자라고 스스로를 발견하도록 돕는 것입니다.



1. 지금 잘되고 있는 것을

물어보세요. 어떤 습관이나 선택, 방법이 잘 통하고 있다면 그것을 더 살리세요. 멀쩡한 것은 굳이 고칠 필요가 없습니다.



2. 왜 그 변화를 바라는지 물어보세요.

목표 뒤에 놓인 깊은 뜻을 알면 회원을 더 잘 도울 수 있습니다.



3. 앞장서지 마세요. 지도자가 이끄는 자리에 서면, 회원은 자기에게 필요한 곳이 아니라 지도자가 옳다고 여기는 곳으로 따라오게 됩니다.



4. 평가만 하지 마세요.

어떻게 지내는지 살피되 부족한 점에만 초점을 두지 마세요. 회원이 평가받는다고 느끼면 자기 길을 계속 걸어갈 힘이 꺾입니다.

“사람은 자원을 향해 나아갑니다. 자기 선택을 스스로 다스리려는 마음입니다. 자기 목소리에 맞춰 걷고, 자기 배의 선장이 되려는 마음입니다.”

— 에리카 잭슨
Wellcoaches 최고코칭책임자