**Коучинг здоров'я**

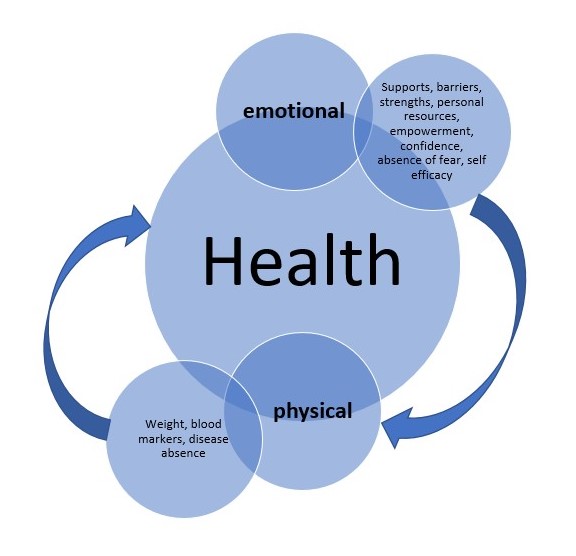
Елісон Паттерсон - старший дієтолог, засновник і тренер Faculty Health Coaches International, член ICF

(Переклад статті з healthcoachesinternational.com)

Через 15 років роботи в сфері охорони здоров'я один знайомий запитав мене визначення слова здоров'я. В той момент до мене прийшов кращий опис, яке у мене могло бути: здоров'я - це стан благополуччя людини на фізичному та емоційному рівні, в середовищі, яка підтримує оптимальне чудове самопочуття.

Через деякий час, розмірковуючи над цим описом, мені спало на думку, що велика частина нашого «фокуса на здоров'я» зосереджена тільки на фізичних аспектах здоров'я (вага, показники крові, щільність поживних речовин, споживання калорій і т. Д). Однак, є ще й емоційна складова: рівень стресу і напруження, впевненість, самооцінка, почуття власної гідності, самоповага, критичне мислення, мотивація, придушення емоцій, амбіції, виставлення пріоритетів - це все формує наше здоров'я.

Коли клієнт звертаються за допомогою в досягненні своїх цілей в області здоров'я, то найчастіше його емоційна складова потребує найбільшої уваги (а після її опрацювання та оптимізації, фізична, як правило, вибудовується сама). Саме тут співвідношення дієтології та коучингу ідеально поєднується і дійсно призводить до позитивних результатів.



 Коучинг здоров'я - це цілісний спосіб створення оптимального стану, яке призводить до розуміння, ким є людина, коли вона є найздоровішою і долає бар'єри, які стоять на шляху до досягнення цього. На відміну від традиційних підходів до охорони здоров'я, коли постачальник медичних послуг «говорить» клієнту, що йому слід робити, коучинг здоров'я замість цього розглядає клієнта як експерта і кидає виклик внутрішнім бар'єрам, що заважають позитивним змінам і оптимальній продуктивності.

Як коучі здоров'я, ми є посередниками, які дозволяють нашим клієнтам бути в контакті з тим, що для них найбільш важливо, і вибудувати своє життя таким чином, щоб оптимізувати здоров'я. Коучинг створює час і простір для клієнтів, щоб вони приділяли всю свою увагу своїм цілям в області здоров'я, а також фокусувалися, вчилися, бачили нові перспективи і були творчими - це ж ідеальний сценарій для створення стійких і значних змін.

А як дієтологи, ми пам'ятаємо про стару приказку, що «знання не дорівнює зміні поведінки», проте велика частина нашого навчання зосереджена на знаннях про харчування, і дуже мало уваги приділяється зміні поведінки. Це розчарувало мене в якийсь момент, поки я не усвідомила, який позитивний вплив надає коучинг на здоров'я клієнта. Мені подобається спостерігати, як мої клієнти беруть на себе відповідальність за своє життя, і я дуже задоволена, коли бачу, що ті клієнти, які раніше немов билися зі світом в спробах привнести найменші зміни, зараз приходять на сесії і діляться своїми великими і важливими успіхами .

Ось короткий виклад того, як фокус коучингу відрізняється від ключового уваги дієтології, і як поєднання обох навичок може принести значні результати для клієнтів. Я сподіваюся, що всі дієтологи будуть також навчені навичкам коучингу, щоб ми могли створити потужну спадщину для зміцнення здоров'я в майбутньому.



**Література для опрацювання :**

**1 Аткинсон М. Пошаговая система: Наука и искусство коучинга / Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чоис ; пер. с англ. – К. : Companion Group, 2009. – 256 с.** [**https://pandia.ru/text/78/069/18681.php**](https://pandia.ru/text/78/069/18681.php)

**2. Зиммерль В., Зиммерль К. Коучинг: Вперед, от ресурса к цели!** [**https://www.psyoffice.ru/page,2,3410-zimmerl-v.-zimmerl-k.-kouching-vpered-ot-resursa.html**](https://www.psyoffice.ru/page,2,3410-zimmerl-v.-zimmerl-k.-kouching-vpered-ot-resursa.html)