

피코치 가이드

*김창준님의 허락을 받아 AC2의 피코치 가이드를 유희열의 코칭 세션을 위해 수정한 버전입니다.

여러 기수에 걸쳐 코칭을 해오면서, 효과적인 코칭이 되었던 경험들을 분석해 보니(특히 피코치가 어떠했는가라는 면에서) 아래와 같은 공통점이 있었습니다. 아래 내용을 유념하시고 코칭을 준비해 오신다면 더더욱 효과적인 코칭시간이 되리라 생각합니다.

단, 코칭 사전/사후 자료 양식은 아래 내용과는 별개임을 주의하세요. 요구되는 세 가지 내용을 간단하게 한 줄 씩만 써서 보내셔도 됩니다. 물론 아래 내용들을 참고해서 더 구체적인 고민을 해오시면 더 효과적인 코칭이 될 확률이 높습니다. 상세내용은 코칭계약서를 참고하세요.

[현재 가장 해결하고 싶은 문제가 뭐지](#)

[내가 문제에 기여하는 건 뭐지](#)

[구체적인 데이터를 준비한다](#)

[나라면 어떻게 할지 생각해 온다](#)

[그간의 긍정적 시도와 변화를 정리해 온다](#)

[필요하다면 미리\(혹은 나중에\) 추가 정보를 보낸다](#)

[녹음하고 다시 듣기](#)

[돌아가는 길의 되새김질](#)

[저널 쓰기](#)

[규칙적인 운동](#)

[도움 요청하기](#)

[온라인 코칭시 준비할 것](#)

현재 가장 해결하고 싶은 문제가 뭐지

종종 코칭을 처음 받으시는 분들이 "이런 것도 코칭 주제로 가능할까"하는 생각에 자신에게 가장 중요한 문제는 제외하고 상대적으로 소소한 문제를 코칭 받는 경우가 있는 것 같습니다. 그러면 코칭 효과가 떨어집니다. 미리 걱정하고 필터링을 하시기보다 일단 현재 자신이 가장 해결하고 싶은 문제, 어려운 문제, 정말 잘해내고 싶은 것 등에 대해 미리 고민을 하고 목록을 뽑아오시는 걸 권합니다.

평소에 이런 것들을 따로 기록해 두면 좋습니다. 막상 1대1 코칭에 오면 그런 것들이 바로 생각나지 않는 경우도 있으니까요.

내가 문제에 기여하는 건 뭐지

부부 상담에서 이 부부가 변화를 성공할지 못할지 쉽게 아는 방법이 있다고 합니다. 서로 상대가 잘못이라고 보면 실패할 확률이 높고, 자기 자신이 변화해야 한다고 느끼면 성공할 확률이 높습니다. 사티어의 후계자인 밴맨 선생님의 시연 때에도 그런 모습이 확연히 보이더군요.

그런데 코칭도 비슷한 면이 있는 것 같습니다. 남(들)이 바뀌어야만 내 문제가 해결될 수 있다고 생각하는 경우 코칭이 참 힘이 들고 뭔가 답답한 면이 있습니다. 반대로 자신이 바뀔 의지가 있는 경우 금방 에너지를 얻고 또 새로운 시도를 하게 되는 걸 목격했습니다. 그래서 오시기 전에 자신의 문제, 어려움에 스스로 기여하는 요소가 뭔지 고민해 보고, 나 스스로 변화할 의지가 있고 준비가 되었는지 충분히 느끼고 생각해 보고 오시면 코칭을 더 효과적으로 할 수 있다고 생각이 듭니다.

구체적인 데이터를 준비한다

구체적인 피드백을 원한다면 구체적인 데이터를 준비해 주세요. 만약 그렇지 못한 경우, 코칭 자리에서 피코치가 코치에게 설명을 하다보면 피코치 입장에서 안 중요한 것은 빠트리고 중요한 것만 이야기하게 됩니다. 하지만 진정한 "맥자리"는 피코치가 중요하다고 상상도 못하는 곳에 있을 수도 있기 때문에 될 수 있으면 구체적인 데이터를 가져오시는 것이 좋습니다.

구체적인 데이터의 예는 다음과 같습니다.

실제 코드 조각들 (인쇄물이나 컴퓨터 화면으로)

다른 사람과 주고 받은 이메일

회의 때나 대화의 녹음 혹은 전사(transcript, 대본)

번다운 차트나 스프린트 현황판(todo, doing, done)의 사진

등등

나라면 어떻게 할지 생각해 온다

현재 자신의 문제에 대해 스스로 생각한 해결책을 만들어 옵니다. 예를 들어, 어떤 사람과의 대화가 어려운 문제라면, 다음번 대화 때에 이렇게 해보겠다 하는 것을 앞서의 "구체적 데이터" 원칙에 따라, 구체적 대본으로 만들어 옵니다.

혹은 그 기간 중에 내가 이미 시도해 본 것들이 있다면 그것도 정리해서 가져옵니다.

이렇게 되면 같은 시간 동안 **2배**의 수련이 가능합니다. 왜냐하면 미리 **mental**

simulation을 통해 한 번 해보고 거기에 대해 피드백을 받을 기회가 있기 때문이죠. 또 제 입장에서 많은 정보를 얻을 수 있어서 좋습니다.

그간의 긍정적 시도와 변화를 정리해 온다

제가 1대1 코칭을 할 때 거의 항상 맨처음 물어보는 것이 있습니다. 지난 만남 이후로 어떤 긍정적 시도와 변화가 있었는지 묻는 것입니다. 범위는 업무나 코칭과 전혀 관련 없는 것까지도 포함하셔도 됩니다(예컨대 "날씨가 좋아서 산책했더니 기분이 좋아졌다" 같은 것도 가능).

저는 "발굴"이라는 비유를 쓰는데, 긍정적 시도와 변화는 그냥 과거를 회상하면 발에 돌 걸리듯이 툭 찾아지는 것이 아니고 직접 손에 흙 묻혀가며 이리저리 "디벼봐야" 하기에 "발굴"이라고 합니다. 그 작업이 매우 중요합니다. 자신의 과거를 찬찬히 들여다보고 긍정적인 부분이 무엇일까 "적극적"으로 찾아내야 합니다.

긍정적 시도라면, 실제로 긍정적인 성과나 결과가 있었나 하는 것은 부차적으로 보고, 나의 시도 자체를 긍정적으로 볼 수 있다면 그 카테고리에 해당합니다(예컨대 어떻게 해보려고 나름 참신하게 노력했는데 결과는 나빴다는 것도 가능). 긍정적 변화라면, 내 의도를 부차적으로 보고 결과가 긍정적인 것을 찾는 걸 말합니다(예컨대, 어떻게 하다보니까 잘 됐다하는 것도 가능). 물론 시도도 긍정적이고 변화도 긍정적인 것도 좋습니다. 하지만 어느 하나만 해당해도 상관이 없습니다. 변화라는 면에서 보면 특히 그렇습니다.

코칭을 오시기 전에 이걸 미리 차분하게 생각해 보시고, 자신이 썼던 일기장도 살펴 보고, 주고 받은 이메일도 훑어보고 하면서 정리해 오시면(사실 코칭 계약서에서는 코칭 시작 24시간 전까지 이 내용을 메일로 보내도록 하고 있습니다) 코칭 시간을 훨씬 더 효과적으로 보낼 수 있을 뿐만 아니라 그 정리 과정 자체에서 일종의 코칭을 받는 효과를 얻을 수도 있습니다.

우선은 그 동안의 구체적인 긍정적 시도와 변화를 찾아보시고 기록을 해보신 다음, 이번에는 바로 생각이 떠오르지 않는, 비교적 덜 중요하게 느껴져서 내가 지나쳤을 법한, 그러나 긍정적으로 볼 수 있는 시도와 변화를 최소 3개 이상 추가로 찾아봅니다. 하고

나서, '아 맞다 그러고 보니 그런 일도 있었구나!'하고 아하를 외칠 수 있다면 아주 잘 하신 겁니다.

이렇게 해서 최소 5가지 이상의 항목이 나와야 하며, "전반적으로 의사소통이 원활해졌다" 같은 추상적 항목이 있을 경우, 특히 의사소통이 원활해졌다고 느꼈던 장면을 기억하셔서 언제 누구랑 어떻게 원활했다고 느꼈는지 적어주시는 것이 좋습니다. 마지막으로, 이 항목들을 하나씩 마음 속으로 읽어보시면서 "지금 현재" 내가 살아있다는 느낌, 에너지가 충만한 느낌이 드는 항목에 표시를 해보세요.

이제까지 설명한 순서를 정리하자면 다음과 같습니다:

지난번 코칭 이후 현재까지 날짜별로 자료를 보면서 하루씩 긍정적 시도와 변화를 찾아 적는다

이번에는 두번째로 날짜별로 훑으면서 지나쳤던 긍정적 시도와 변화를 3개 이상 추가로 찾아 적는다

1번과 2번을 합해서 최소 5개가 넘는지 확인하고 그렇지 않다면 다시 1번으로 돌아간다

적은 항목들을 보면서 추상적인 것이 있다면 구체적으로(언제, 어디서, 누구랑, 어떻게 등) 적는다

적은 항목을 하나씩 마음 속으로 읽으면서 가장 에너지가 생기는 항목에 표시를 한다

위 방법은 긍정 심리학 연구를 통해서도 매우 효과적이라는 연구 결과가 여럿 있습니다.

필요하다면 미리(혹은 나중에) 추가 정보를 보낸다

코칭이 있기 전에 미리(최소 48시간 전에) 관련 정보(자신이 해결하고 싶은 문제, 최근의 긍정적 시도와 변화, 내가 겪은 어려운 상황 등)를 보내거나, 혹은 코칭 받은 후 어려운 점, 궁금한 점, 진행 상황 등을 메일로 따로 보내시는 분들이 계십니다. 그 경우 훨씬

효과적인 코칭이 가능한 것 같습니다. 코칭에서 얻은 걸 행동으로 옮길 확률도 높아지고요.

녹음하고 다시 듣기

코칭을 받기 전뿐만 아니라 받고 나서도 중요합니다. 코칭시에 대화내용을 음성녹음을 하셨다가 집이나 직장으로 돌아가시는 길에 다시 한 번 들어보고, 나중에 운동할 때에도 한 번 더 들어본다고 하는 분들이 계신데 훨씬 더 많은 것을 얻을 수 있다고 하십니다. 기억효과도 높고, 때로는 전혀 새로운 시각을 얻기도 하신답니다. 들으실 때에는 재생 속도가 조정이 되는 플레이어로 들으시면 시간도 절약하고 더 집중해서 들을 수 있습니다. 통상 1.2~1.5배 정도를 권합니다.

돌아가는 길의 되새김질

꼭 녹음을 하지 않더라도, 코칭이 끝난 직후에는 기억이 생생하기 때문에 그걸 이용하시면 좋습니다. 집으로 돌아가시는 길에 꼭 머리 속으로 코칭 시간 동안 무슨 일이 있었는지, 내 느낌은 무엇이었는지, 난 앞으로 어떻게 해보고 싶은지 등을 정리하고 노트에 적어보시면 큰 도움이 됩니다.

저널 쓰기

코칭 받은 이후 실천기간 동안 날마다 코칭 받은 내용, 내가 결심한 것을 어떻게 실천하고 있는지 저널을 쓰는 것도 큰 도움이 됩니다. 나중에 코칭을 받을 때 일차적 자료가 되기도 하고요. (구체적 피드백을 받을 수 있음)

특히, 내가 뭘 느꼈고 어떻게 하고 싶은지 등 좀 더 성찰적인 면에 초점을 맞추어 하루에 최소 5분씩 정해진 시각에 매일 씁니다(생각보다 쉽지 않습니다). 오늘 내가 가장 스트레스를 받았던 사건에 대해 쓸 수도 있겠고, 어떤 틀이 있는 걸 선호하신다면 [Three Fs](#)를 사용하실 수도 있습니다만, 양식이 중요한 것이 아니고 "자기가 쓰고 싶은 주제에 대해 쓰고 싶은 대로" 쓰는 것 그 자체가 중요합니다. 단 솔직한 감정을 그대로 적는 것이 핵심입니다. 대학생에 대한 연구에서 한 번에 15분씩 나흘간 저널을 쓰게 했더니 병원에 덜 가고, 면역력이 높아지고, 학교생활에 적응을 더 잘하고, 성적도 좋아졌다는 결과가 나왔습니다. 관련하여서는 [Pennebaker](#)의 연구를 참고하세요.

규칙적인 운동

규칙적인 운동을 하고 있지 않다면 하나 시작하면 좋습니다. 어디 다니건 아니면 혼자 하건 상관 없습니다. 규칙적이고 일주일에 3번 이상, 한 번에 10분 이상 할 수 있으면 됩니다. 일단 재미있고 계속하기 쉬운 것으로 시작하는 것이 좋겠죠. 규칙적으로 운동을 하면 의지력이 향상된다는 연구 결과가 있습니다 -- 새로운 실험을 하고 변화를 만들고 유혹을 이겨내는 데에 큰 도움이 됩니다. 관련하여 [Baumeister](#)의 연구를 참고하세요.

도움 요청하기

코칭 중 꼭 코치에게서만 도움을 받으시지 않아도 됩니다. 사랑하는 가족, 동료, 상사 분들께 도움을 적극적으로 요청하셨던 분들이 변화가 큼니다.

온라인 코칭시 준비할 것

온라인으로 코칭을 하는 것도 좋습니다. 다만 온라인 코칭 준비가 미흡해서 시간을 낭비하거나 혹은 불편하게 코칭이 진행되는 경우가 있어서 주의를 요합니다. 되도록 헤드셋(스피커를 사용하면 피드백 에코가 생김)이나 이어셋을 준비해주시고 미리 테스트를 해주세요.

그리고 장소는 시끄럽지 않고, 되도록 울림이 적은 공간이 좋습니다(공간이 넓거나 가구, 벽면의 책 등이 많으면 울림이 적습니다).

꼭 사전에 스카이프의 **Echo(Echo/Sound Test Service**라고 하는 테스트 전용 계정) 등을 통해 오디오 체크를 해주세요. 와이파이가 얼마나 안정적인지도 확인해두시면 좋습니다. 와이파이가 불안하면 핸드폰 **LTE**를 통한 테더링을 권합니다.