

## Трансформационная коуч-сессия (1 встреча)

Иногда человеку не нужна длительная терапия. Нужна **ясность**, опора и точный план действий: что происходит, где “узел”, какие варианты есть и какой шаг делать первым. Для таких ситуаций подходит трансформационная коуч-сессия — одна глубокая, структурированная встреча, после которой у Вас остаются **решения, стратегия и инструменты**, а не просто разговор.

---

## Коучинг и психотерапия: в чём разница

**Психотерапия** работает с глубинными причинами и повторяющимися паттернами: травма, тревога/депрессия, зависимость, проблемы привязанности, длительные конфликты, психосоматика. Это путь, где важно не только “что делать”, но и **почему это повторяется** и как перестроить внутренние механизмы.

**Коуч-сессия** — это формат для ситуаций, где у человека в целом сохранена опора, но есть:

- запутанность и перегруз
- сложный выбор
- кризис в целях/направлении
- конфликт, который нужно развернуть в решение
- задача, где нужен план, стратегия, переговорная позиция, структура действий

Коучинг меньше про лечение и больше про **выход в действие**: ясность → решения → шаги → ответственность.

---

## Что можно разобрать за одну сессию

За одну встречу мы можем:

- прояснить, что на самом деле происходит (без самообмана и лишней драматизации)
- определить ключевую точку, которая удерживает Вас в “застревании”
- сформировать критерии правильного решения
- собрать варианты и выбрать лучший
- выстроить стратегию на 2–6 недель
- создать набор инструментов: как говорить, как действовать, как держать границы, как не срывать в старый сценарий
- составить план первых шагов с понятными сроками и показателями

Часто этого достаточно, чтобы **сдвинуться с мёртвой точки** и начать двигаться уверенно.

---

## Как проходит трансформационная коуч-сессия

Формат направленный и очень практичный.

## 1) Диагностика запроса (15–20 минут)

Мы уточняем:

- что именно случилось
- чего Вы хотите на самом деле
- что мешает
- какие риски и ограничения есть
- какие варианты решения реально существуют

## 2) Разбор “узла” и слепых зон (20–30 минут)

Я помогаю увидеть:

- где Вы теряете силу (сомнения, вина, страх, зависимость от мнения)
- где конфликт или ситуация устроены системно
- какие действия дают эффект, а какие только “сливают энергию”

## 3) Стратегия и план (30–40 минут)

На выходе у Вас есть:

- чёткая позиция и решение
- последовательность шагов
- сценарии коммуникации (что говорить и как)
- инструменты саморегуляции, чтобы удерживать выбранный курс
- критерии прогресса: как понять, что Вы движетесь правильно

## 4) Итоговый “пакет” после встречи

Вы уходите не только с инсайтом, а с **планом**, который можно выполнять.

---

### На чём основана моя работа

Сессия строится на системном и интегративном подходе: мы смотрим одновременно на

- мышление и решения
- эмоции и саморегуляцию
- поведение и реальные шаги
- коммуникацию и границы
- систему отношений и обстоятельств (работа/семья/финансы)

Это позволяет быстро перейти от “я запутался” к “я знаю, что делать”.

---

**Важно: заменяет ли это длительную психотерапию?**

Трансформационная коуч-сессия может быть **достаточной**, если запрос:

- про выбор, стратегию, план
- про переговоры и коммуникацию
- про цели, проекты, карьеру, финансы
- про разовый кризис без глубинной травмы и тяжёлой симптоматики

Но она **не заменяет** психотерапию, если есть:

- выраженная тревога, панические приступы, депрессия, бессонница
- зависимость или созависимость
- травматический опыт, флэшбеки, сильная диссоциация
- повторяющиеся разрушительные сценарии в отношениях
- самоповреждение, суицидальные мысли

В таких случаях я честно рекомендую терапевтический формат или комбинированный план.

---

### **Кому подойдёт**

Вам подойдёт эта сессия, если Вы:

- хотите быстро навести порядок в голове и действиях
- чувствуете, что застряли и нужен внешний профессиональный “проводник”
- хотите выйти из конфликта, не разрушив отношения и себя
- хотите структурировать цель и начать действовать уже сейчас