

정리하기

1 NVC 코칭이란?

- NVC코칭은 NVC와 코칭이 합해진 것으로 NVC의 4과정을 통해서 코칭을 하겠다.'는 뜻
- NVC의 관찰-느낌-욕구/필요-요청/부탁의 4과정으로 '솔직하게 말하고, 공감으로 듣기'로 삶이 풍성해진다는 것

2 NVC 코칭의 주요 질문

- 열린 질문을 합니다.
- 욕구와 깊이 연결되기 위해 질문합니다.

정리하기

3 NVC 코칭의 과정

- 1단계 목표설정: 당신이 정말 원하는 것은 무엇인가요?
 - 시점: 현재→미래
 - 욕구/필요로 목표 찾기
 - As if(만약 ~한다면)로 긍정적 느낌 충분히 느끼기
- 2단계 성공경험: 과거에 어떤 성공경험이 있습니까?
 - 시점: 과거
 - 그 때 원하는 것은 무엇이었나요? (욕구/필요)
그것을 이루기 위해 어떤 목표를 세웠었나요? (목표설정)
그것을 이루기 위해 어떤 행동(노력)을 했었나요? (행동)
그것을 이루고 나서 어떤 느낌이 들었나요? (느낌)
 - 그 때 성공할 수 있었던 자원은 어떤 것이 있었나요?

정리하기

3 NVC 코칭의 과정

- 3단계 자원 찾기: 내면의 힘을 가지고 지금의 목표를 달성하려면 어떻게 해야 할까요?
 - 시점: 현재
 - 자신의 자원을 가지고 지금의 목표를 달성한다면 어떻게 할 수 있을까요?
 - 구체적, 긍정적, 현재 실천 가능한 부탁
 - 부탁을 실행하는데 어려움이나 장애가 있는지 확인
- 4단계 축하/감사와 애도
 - 시제: 현재
 - 코치가 오늘의 대화를 통해 충족된 욕구와 느낌을 표현하며 축하와 감사를 나눕니다. 고객에게 오늘의 대화를 통해 축하와 감사할 것이 있는지 질문합니다.
 - 고객이 오늘의 대화를 통해 충족된 욕구와 느낌을 표현하며 축하와 감사를 나눈다.
 - 아쉬운 부분이 있다면 자기공감으로 애도합니다.