

## 26강. NVC 코칭



## 1 NVC 코칭이란?

N V C

코칭

*‘NVC의 4과정을 통해서 코칭을 하겠다.’*

관찰

느낌

욕구/필요

요청/부탁

“솔직하게 말하고, 공감으로 듣기”

## 1 NVC 코칭이란?

### 핵심단어

협력(수평)관계

잠재력을 극대화

수평적인 관계로 **내면의 에너지를 끌어올려**  
삶을 풍성하게 하는 대화를 하겠다는 것

## 2 NVC 코칭의 주요 질문



질문을 통해서 고객이  
스스로 생각하고 행동하게 함

솔직하게 말하고 공감으로 듣는  
NVC를 더하면 더욱 풍요로운  
대화의 결과를 얻을 수 있음

## 2 NVC 코칭의 주요 질문

### 1 열린 질문을 합니다.

📍 “무엇을~”, “어떻게~”, “언제~”로 시작

⇒ 내담자가 자발적으로 탐구하고 생각

📍 “왜?” 질문이나 “예/아니오”로 답할 수 있는 질문

⇒ 가능성과 대화를 제한하므로 지양

## 2 NVC 코칭의 주요 질문

### 2 욕구와 깊이 연결되기 위해 질문합니다.

- “그 욕구가 중요한 이유는 무엇인가요?”
- “그 욕구가 삶에서 어떤 의미가 있나요?”
- “그래서 더 원하거나 이루고 싶은 것은 무엇인지요?”
- “그 욕구가 충족되면 또 다른 어떤 욕구가 충족될까요?”
- “욕구가 충분히 충족되는 당신의 삶은 어떤 모습일까요?”

### 3 NVC 코칭의 과정

1단계 목표설정

2단계 성공경험

3단계 자원찾기

4단계 축하/감사와 애도



### 3 NVC 코칭의 과정

#### 1단계 목표설정

→ 당신이 정말 원하는 것은 무엇인가요?

#### 1. 시점 : 현재 → 미래

📍 문제가 해결되었다는 미래의 시점으로 좀 더 높고 넓은 시각으로 바라봄

### 3 NVC 코칭의 과정

예

자꾸 미루는 습관과 그로 인해  
일의 성과가 떨어지는 문제를  
갖고 있는 사람과 NVC코칭을 한다고  
생각해 봅시다.

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 2. 욕구/필요로 목표 찾기

📍 “당신이 정말 원하는 것은 무엇인가요?”  
라는 질문을 통해 충족되지 못했던  
자신의 욕구/필요와 자기를 연결

### 3 NVC 코칭의 과정

예

미루는 습관으로 자신의 게으름을  
탓하기 쉬움

→ 통해 '시간의 효율성' 혹은  
'성실'이라는 욕구/필요를  
찾을 수 있음

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 3. *As if*(만약 ~한다면)로 긍정적 느낌 충분히 느끼기

- 📍 미래의 시점에서 욕구/필요가 채워지고 바람이 이루어 진다면, 어떤 느낌이 들지 몸과 마음으로 느껴봅니다.

### 3 NVC 코칭의 과정

예 시간의 효율성과 성실이라는 바람이 이루어졌을 때를 상상하면서 그때 어떤 느낌이 드는지 살펴봅니다.

⇒ 욕구/필요가 충족되었을 때의 느낌

⇒ 자신의 욕구/필요와 연결되어 몸과 마음이 이완되고, 내면의 에너지가 고양

### 3 NVC 코칭의 과정

예

시간을 효율적으로 쓰니  
마음이 고무되고, 결과가 기대되고,  
마음이 놓이고, 만족스럽고,  
다른 것을 시도할 용기가 나고,  
의기양양해 지고, 자신만만해 지고,  
자유롭고, 흥가분하고, 안정되고,  
흡족합니다.

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 2단계 성공경험

→ 과거에 어떤 성공경험이 있습니까?

##### 1. 시점 : 과거

- 📍 과거의 성공경험을 통해 자신의 욕구/필요를 충족하는데 성공했던 경험을 떠올려 그 과정을 관찰



### 3 NVC 코칭의 과정

예

예전에 새집으로 이사 와서  
집을 꾸밀 때는 미루지 않았네요.  
집도 예쁘게 꾸미려고 이것저것  
찾아보고, 배우자와도 더 많은 시간을  
대화하고, 청소도 미루지 않았었어요.

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 2. 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)

### 3 NVC 코칭의 과정

예

1/2

그때는 새로운 집에서 예쁘게 꾸미고,  
깨끗하게 유지하면서, 알콩달콩 살고  
싶었어요. (욕구/필요)

내 맘에 드는 스타일의 깔끔하면서도  
편안한 집에서 가족끼리 사이좋게  
지내자 싶었죠. (목표설정)

### 3 NVC 코칭의 과정

예 2/2 내 스타일의 인테리어 정보를 모으고,  
배우자와 수시로 의논하면서, 청소도  
매일 했습니다. (행동)

일하다가도 집에 빨리 들어오고  
싶을 정도로 집이 좋았고, 예쁘고  
깨끗한 집에 사는 것이 자랑스럽고,  
만족스럽고, 기운 나고, 즐겁고,  
기쁘고, 따뜻하고, 행복했습니다. (느낌)

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 3. 그 때 성공할 수 있었던 자원은 어떤 것이 있었나요?

- 자신 안에 있는 내적인 자원을 스스로 찾습니다.
- 현재의 문제를 해결할 수 있는 힘이 자기 안에 있다는 것을 알면 자신감이 생기고 문제해결능력이 높아집니다.

### 3 NVC 코칭의 과정

예

1/2

새집에 이사 갈 수 있는 경제적 능력,  
원하는 인테리어 스타일(자기만의  
고유한 성향)이 분명했고,

북유럽스타일을 우리 집에 맞도록  
응용할 수 있는 응용력과 미적 감각,

### 3 NVC 코칭의 과정

예

2/2

배우자와 대화할 수 있는 의사소통능력,  
알콩달콩 가정분위기를 만들어가는  
가정경영력,

집을 깨끗하게 유지할 수 있는 청소력,  
행복한 느낌을 느낄 수 있는  
마음의 여유가 있었네요.

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 3단계 자원찾기

→ 내면의 힘을 가지고 지금의 목표를 달성하려면 어떻게 해야 할까요?

#### 1. 시점 : 과거

예 중요한 보고서를 써야 하는데  
자꾸 미루고 있다.



### 3 NVC 코칭의 과정

## 2. 자신의 자원을 가지고 지금의 목표를 달성한다면 어떻게 할 수 있을까요?

예

이 보고서를 쓸 만한 지식과 경험이 충분하고,  
이 보고서에서 핵심이 되는 나만의 의견이 분명하고,  
이 보고서를 읽는 사람들에게 쉽게 읽힐 수 있게  
응용할 수 있는 능력이 있고,  
이 보고서에 집중하는 동안 나를 응원해 줄  
배우자가 있습니다.  
이 보고서를 쓰기 위해 적어도 하루에  
3-4장은 쓰겠습니다.

### 3 NVC 코칭의 과정

1/2

구체적이고 실행이 가능한 새로운 행동을 찾는 질문의 예

- “무엇을 할 건가요?”
- “언제부터 시작할 건가요?”
- “그 행동을 위해서 다른 도움이나 정보가 필요하신가요?”
- “그것을 하고 계시다는 것을 제가 어떻게 알 수 있을까요?”
- “그것을 실행하는데 어려움이나 장애가 되는 것이 있을까요?”

### 3 NVC 코칭의 과정

2/2

#### 구체적이고 실행이 가능한 새로운 행동을 찾는 질문의 예

- “원하는 것을 이루기 위해서 할 수 있는 것이 무엇일까요?”
- “자신의 욕구충족을 위해서 다른 사람들에게 도움이나 지원을 부탁할 것이 있는지 떠올려 보시겠어요?”
- “누가 도움을 줄 수 있을까요?”
- “그 외에 또 어떤 것이 가능할까요?”
- “위의 여러 가지 부탁들 중에서 지금 할 수 있는 것은 무엇일까요?”

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 3. 구체적, 긍정적, 현재 실천 가능한 부탁

📍 자기자신에게 하는 부탁

예 나 자신을 믿고 일단 시작부터 해 보자.  
나만의 마감일을 하루 앞당겨 잡자.  
일의 우선순위를 정하고 중요한 것부터  
하자.

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 3. 구체적, 긍정적, 현재 실천 가능한 부탁

● 타인에게 하는 부탁

예

배우자에게

- 내가 지금 하고 있는 이 일이 매우  
중요해서 집중해야 하니 이번 주  
청소는 당신이 좀 해 줄 수 있겠어요?

직장동료에게

- 이 보고서의 마감일 언제인지  
3일전에 한번 더 알려주시겠어요?

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 3. 구체적, 긍정적, 현재 실천 가능한 부탁

📍 코치에게 하는 부탁

예 보고서의 진행 정도를 일주일에  
한번씩 체크에 주실 수 있겠어요?

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 4. 부탁을 실행하는데 어려움이나 장애가 있는지 확인합니다.

📍 “혹시, 그것을 실행하는데 어려움이나 방해가 되는 것이 있나요?” 라고 질문합니다.

예

상사가 내가 쓴 보고서를 맘에 안 들어 할까 봐 걱정됩니다.

여전히 보고서 내는 일정을 못 맞추면 어떡하죠?

배우자가 도와주지 않으면 어떡하죠?

### 3 NVC 코칭의 과정

4. 부탁을 실행하는데 어려움이나 장애가 있는지 확인합니다.

📍 장애가 있다면 장애에 대해서 공감합니다.

다시 1단계로 돌아가서 장애를 극복한 후에  
충족되는 욕구와의 연결하고 느낌을 충분히 느낍니다.  
예상되는 장애에 1단계를 반복할 수 있습니다.



### 3 NVC 코칭의 과정

4. 부탁을 실행하는데 어려움이나 장애가 있는지 확인합니다.

📍 코치는 고객의 내면의 힘 키우기를 돕는 다른 제안이나 방법이 있는지 함께 찾아볼 수 있습니다.

### 3 NVC 코칭의 과정

#### 4단계 축하/감사와 애도

1. 시제 : 현재

2. 코치가 오늘의 대화를 통해 충족된 욕구와 느낌을 표현하며 축하와 감사를 나눕니다.

예

오늘 고객님의 해주신 이야기 중에서 새집을 꾸밀 때의 그 즐거운 표정을 본 것이 가장 마음에 남네요. 또 보고서를 쓰기 위한 구체적인 계획을 잡은 것도 축하합니다.

### 3 NVC 코칭의 과정

고객에게 오늘의 대화를 통해 축하와 감사할 것이 있는지 질문합니다.

- “오늘 대화를 통해서 새롭게 알게 된 것이나 정리된 것이 있나요?”
- “오늘 가장 가치가 있었던 부분은 무엇인가요?”
- “오늘 가장 마음에 남았던 부분은 무엇인가요?”
- “지금 느낌은 어떠신가요?”
- “자신에게 하고 싶은 감사나 축하가 있으신가요?”

### 3 NVC 코칭의 과정

3. 고객이 오늘의 대화를 통해 충족된 욕구와  
느낌을 표현하며 축하와 감사를 나눈다.

예 “오늘 대화를 통해서 예전에 제가 새집을  
꾸미면서 얼마나 즐거웠었는지 다시  
느끼게 되어서 좋았어요. 그리고 그것이  
그냥 된 것이 아니라 내 안의 힘이었다는  
것을 발견하게 되어서 기뻐요. 구체적으로  
보고서를 쓸 계획을 짜게 된 것을  
축하합니다.”

### 3 NVC 코칭의 과정

4. 아쉬운 부분이 있다면 자기공감으로 애도합니다.

● 자신이 한 말이나 행동(관찰)에서 충족되지 않은 욕구, 느낌을 표현하고 다르게 한다면 어떻게 할지 행동부탁을 명료하게 해 봅니다.

### 3 NVC 코칭의 과정

예

오늘 대화의 시간이 짧은 것이 아쉬워요.  
마음이 통하는 대화가 저에게는  
정말 중요하거든요. 다음에 만나면  
대화에 더 집중해 보렵니다.

②와 ③의 순서는 바뀌어도 됩니다.