

پاسچر کوچ

در زبان فرانسه کلمه پاسچر (posture) در حوزه کوچینگ به معنی طرز تفکر، ذهنیت، مایندست و نگرش اتخاذ شده، برای دادن تصویری از خود، استفاده می‌شود. پاسچر کوچ، نگرش حرفه‌ای از جنس توجه و حضور در کوچینگ است.

پاسچر کوچ، با توجه و همدلی، می‌تواند موارد زیر را برای کوچینگ به ارمغان آورد:

- گوش دادن فعال و کامل، بدون قضاوت، فرافکنی و تجربه کوچ، در مورد موقعیت مراجع.
 - احترام کوچ به شخص مراجع و یا گروهی که همراهی می‌شود.
 - پرسشگری تحریک‌کننده که این از واکنش‌های مختلف ممکن استقبال می‌کند، بیان را ترویج می‌دهد، با خیرخواهی، تفکر را به چالش می‌کشد و در طول زمان حمایت می‌کند.
 - تدوین اهداف با توجه به شاخص‌های عملکرد: قابل اندازه‌گیری، انگیزشی، وابسته به مراجع و همسو با ارزش‌ها و چشم‌انداز مراجع.
 - حمایت کامل و تعهد برای دستیابی به اهداف؛ تنها هدف کوچ، همراهی مراجع برای رسیدن به اهدافش است.
 - دغدغه مداوم کوچ برای استقلال مراجع از طریق بروزرسانی منابع و تحریک پتانسیل او.
- این پاسچر، توسعه راه حل‌ها توسط مراجع را برای کارایی بیشتر و تثبیت بهتر عملکردها تشویق می‌کند و به‌همین ترتیب، حذف موانع، استفاده و سرمایه‌گذاری از منابع مراجع را فراهم و در عین حال ذهنیت مثبت و خلاق را تسهیل می‌کند.
- این پاسچر قابل یادگیری است، به‌همین دلیل است که کوچینگ ویز از فراگیران دعوت می‌کند که از ابتدا کوچینگ را زندگی کنند و پاسچر کوچ را در طول راه تمرین و آن را در خودشان نهادینه کنند.

پاسچر کوچ، محرک تغییر و تحول است و یکی از کلیدهای موفقیت در کوچینگ است.