

《高效远程教练工具与技巧清单》

薛铁林 | Coach8 创始人 | ICF MCC 大师级教练

【写在前面】

你好,我是薛铁林。

远程教练 (Remote Coaching) 不仅是物理空间的转换,更是感知力的重构。

当视觉维度受限时,你需要用更多的专注力和专业度去填补空间。

这份清单涵盖了硬件、环境与技巧,助你打造大师级的远程教练场域。

第一部分:硬件与环境 (Professional Setup)

1. 收音设备是第一优先级: * 客户可以容忍画面模糊,但无法容忍声音断续或有回音。
 - 建议:使用外置麦克风或高质量的降噪耳机。
2. 灯光的艺术:
 - 不要背光,让光源从正前方或侧前方45度打向面部。
 - 原则:确保客户能清晰看到你的眼神和微表情。
3. 背景的暗示:
 - 选择简洁、专业的背景(书柜、淡色墙壁或虚拟背景)。
 - 原则:减少视觉杂讯,让客户的注意力聚焦在对话上。

第二部分:连接前的仪式感 (Pre-Session Ritual)

1. 设备预检:提前5分钟测试麦克风、摄像头及网络稳定性。
2. 静心:闭眼冥想1分钟,清理掉上一场会议的残留情绪。
3. 多平台备份:准备一个备份方案(如:Zoom断了,立刻切换到手机语音)。

第三部分:远程教练的“穿透提问”

当感觉对方走神或连接感变弱时,尝试以下提问:

- “刚才这几秒钟的沉默,你脑海里出现的第一个画面是什么?”
- “如果此时此刻我就坐在你对面,你最想对我表达的一句心里话是什么?”
- “我听到你刚才呼吸变重了,这种身体的感觉在告诉你什么?”
- “请环顾一下你现在的的环境,哪件物品最能代表你此时的心情?”

第四部分:防走神技巧 (Maintaining Focus)

1. 缩小浏览器窗口:将视频窗口移至摄像头正下方,制造“眼神对视”的效果。
2. 减少笔记动作:远程环境下,低头做记录会被放大为“心不在焉”。
 - 建议:告知客户:“我会偶尔记录关键词,不是在走神。”
3. 高频率的回应:适时使用“嗯”、“我理解”、“明白”等语气词,让客户确认他在被听见(因为没有肢体反馈)。

【铁林教练的最后叮嘱】

远程教练最迷人的地方在于：当一切外在干扰被技术屏蔽，剩下的只有灵魂与灵魂的震荡。

请享受那份宁静中的张力。