



Bilişsel koç aslında, birey ile düşüncesi arasında ve kişinin zihninde neler olduğunun farkında olmasına yardımcı olmak için bulunan bir arabulucudur. İnsanlar arası ilişkilerde gösterilen davranışlar basit bir süreçten ibaret olmayıp, önemli olan bu davranışın altında yatan düşüncelerdir.

Arabulucunun rolünün büyük bir bölümü, koçluk yapılan kişiyle güven ve yakınlığa dayanmaktadır.

Bilişsel koçluğun merkezi, her birimizin içimizde büyümeyi ve değişmeyi sağlayan olanakların olduğu kavramıdır. Costa ve Garmston (1994)

Bu olanaklara (kapasite veya enerji kaynağı), **Akıl Durumları**’ denmektedir.

Bilişsel koçun arabuluculuğu, kişiye kendi iç olanaklarını daha etkili kullanma imkânı tanıyan aklın durumlarıdır.

Aklın beş durumu; bilinç, etkililik, esneklik, hüner ve karşılıklı dayanışmadır.

(www.overview of cognitivecoaching - The Center for Cognitive Coaching, 2006).

