

A painting of a rural landscape with people working in a field under a cloudy sky. The scene is depicted in a soft, painterly style with a warm, golden light. In the foreground, there are tall, golden-brown stalks of grain, possibly wheat or corn, some of which are being harvested. In the middle ground, several figures are visible, including a woman in a headscarf and a man, both engaged in agricultural work. The background shows a vast, open field stretching towards a horizon under a sky filled with large, billowing white and yellow clouds. The overall mood is one of quiet industry and natural beauty.

**Коучинг в работе с
эмоциональным
выгоранием
специалистов
помогающих
профессий**

Цели вебинара:

1. Взглянуть на проблему выгорания сквозь здоровьесберегающий подход к профессиональной деятельности
2. Исследовать степень формирования и развития привычек, которые обеспечивают духовное, психическое, социальное и физическое здоровье
3. Выделить зоны роста для защиты от профессионального выгорания, личностного и профессионального роста

Структура вебинара:

1. Об эмоциональном выгорании
2. Экспресс-опрос
3. Здоровье и его составляющие
4. Духовное и психическое здоровье: исследование привычек
5. Практикум: колесо духовного и психического здоровья
6. Инструменты коучинга для развития привычек в сфере духовного и психического здоровья
7. Социальное здоровье: исследование привычек
8. Физическое здоровье: исследование привычек
9. Практикум: колесо здоровья



Анна Мирцало

Профессиональный коуч, кризисный психолог. Практический психолог, преподаватель высшей квалификационной категории СПО, г. Донецк. Выпускница Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова (2008 г.) Член команды проекта «Коучинг в образовании».

Ведущая тренинга «Основы коучинга для психологов» по программе, разработанной Ольгой Рыбиной, МСС ICF (сертификат CCE ICF)

Автор книг по коучингу и психологии

Постоянно действующий Конкурс учителей на льготное обучение коучингу!



Международный Эриксоновский университет коучинга (МЭУК, <http://erickson.ru/>) объявляет открытый постоянно действующий конкурс на льготное (бесплатное) обучение учителей по 4-модульной программе Наука и искусство трансформационного коучинга!

Вы получаете Сертификат Коуча Эриксоновского Университета (Канада) международного образца. Тестирование и сертификация проходят по стандартам Международной Федерации Коучинга (ICF). Это профессиональная сертификационная программа обучения коучингу ICF — ACSTH, соответствующая стандартам Международной Федерации Коучинга (ICF)

К конкурсу присоединились:

Эмоциональное выгорание – синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром эмоционального выгорания («эмоциональное сгорание») — специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Экспресс-опрос:

1. Оцените степень эмоционального выгорания по шкале от 1 до 100б., где, условно, от 1 до 33 б. – низкая степень выгорания, до 66 – средняя, свыше 67 – высокая.
2. С какими причинами, с вашей точки зрения, это связано? Запишите в виде списка.

Экспресс-опрос: продолжение

Какой характер носят эти причины?

Укажите рядом с каждой причиной:

П – психологический,

С – социальный,

Ф – физиологический.

Что преобладает?

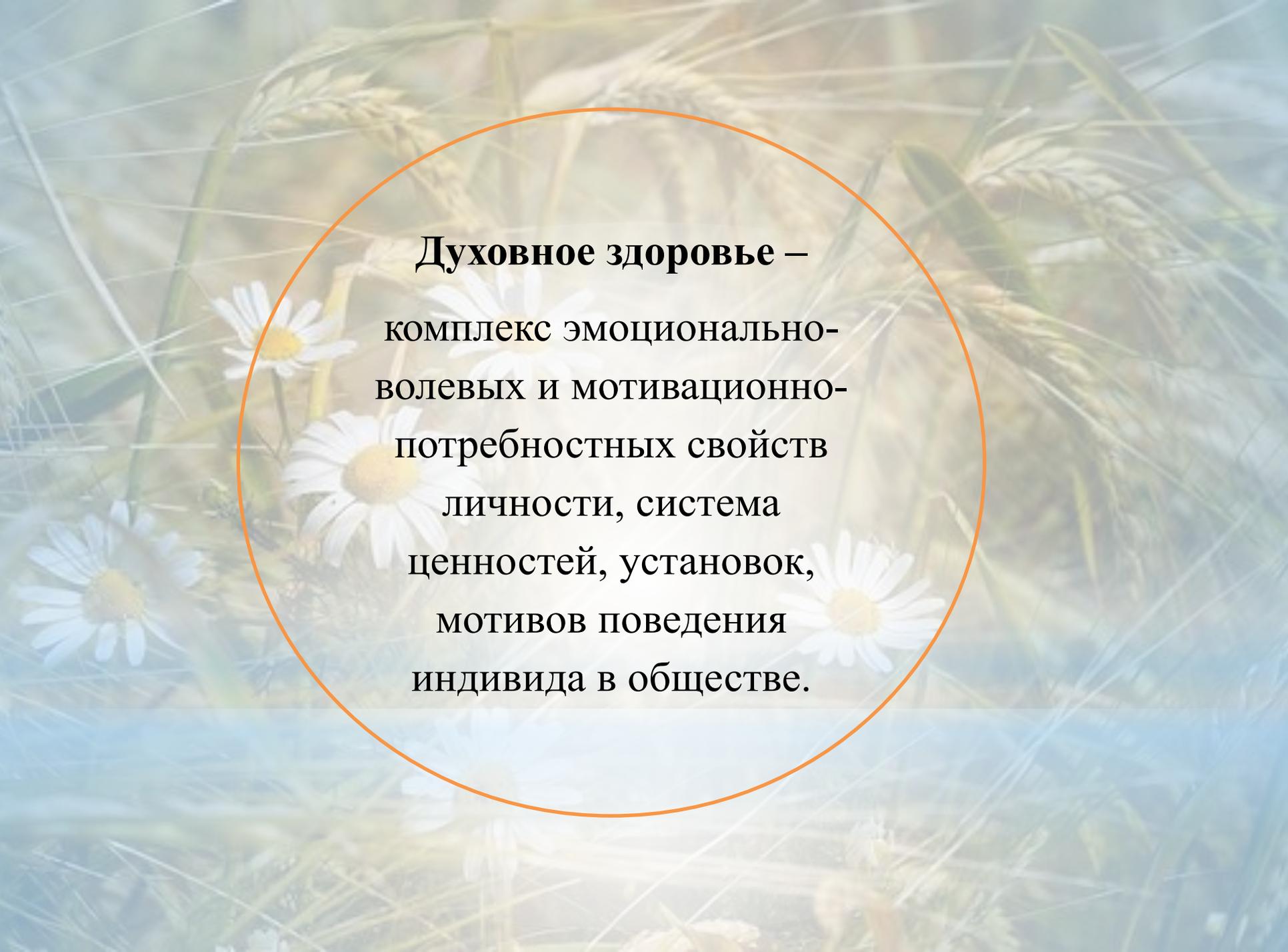
**духовное
здоровье**

**«Здоровье - это состояние
полного физического,
духовного, психического и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезни или
физических дефектов».**

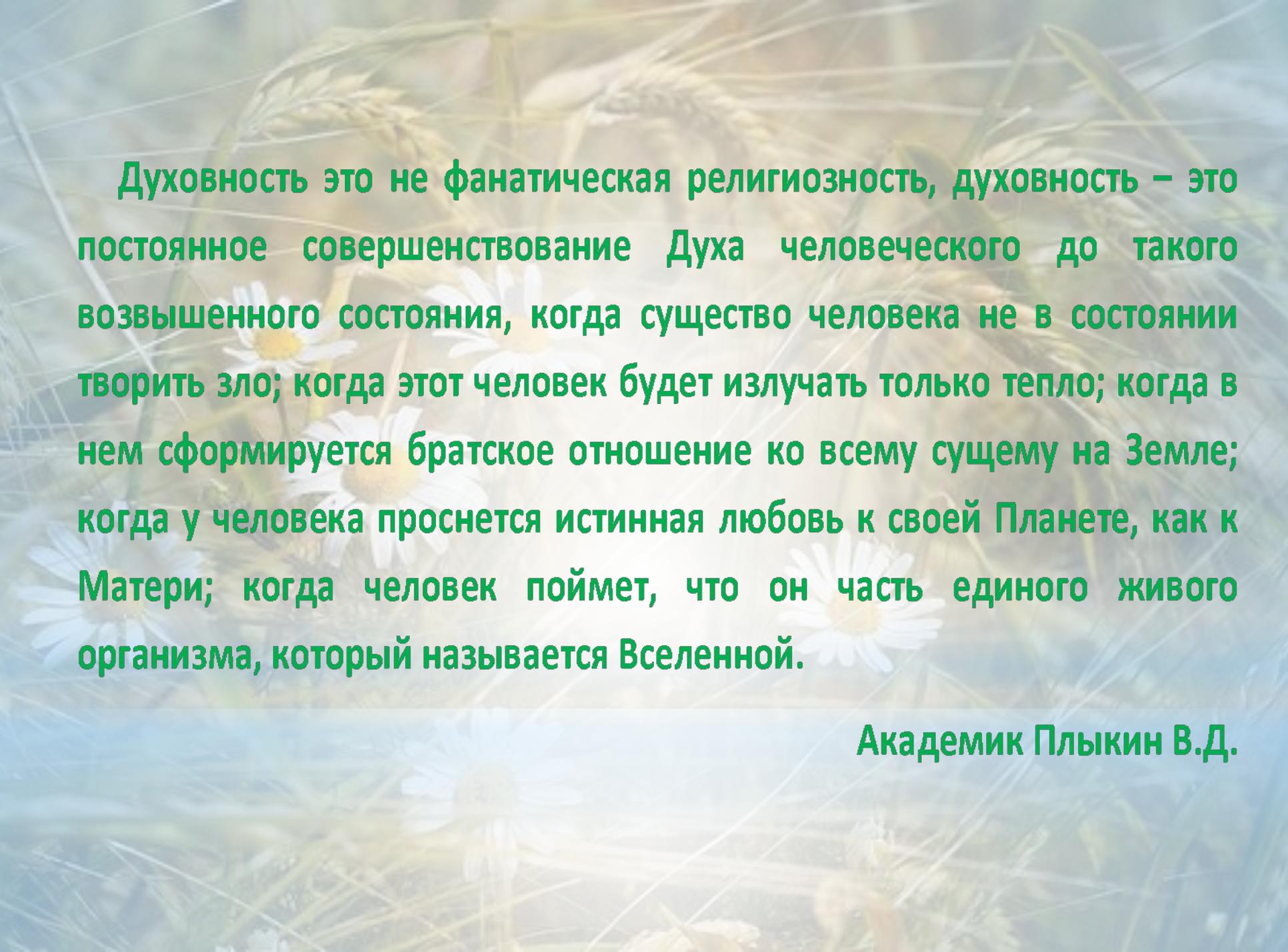
**психическое
здоровье**

**социальное
здоровье**

**физическое
здоровье**



**Духовное здоровье –
комплекс эмоционально-
волевых и мотивационно-
потребностных свойств
личности, система
ценностей, установок,
мотивов поведения
индивида в обществе.**

The background of the slide is a soft-focus photograph of a woven basket. The basket is filled with golden wheat stalks and several white daisies with yellow centers. The lighting is warm and natural, creating a peaceful and organic atmosphere. The text is overlaid on this background in a green, sans-serif font.

Духовность это не фанатическая религиозность, духовность – это постоянное совершенствование Духа человеческого до такого возвышенного состояния, когда существо человека не в состоянии творить зло; когда этот человек будет излучать только тепло; когда в нем сформируется братское отношение ко всему сущему на Земле; когда у человека проснется истинная любовь к своей Планете, как к Матери; когда человек поймет, что он часть единого живого организма, который называется Вселенной.

Академик Плыкин В.Д.

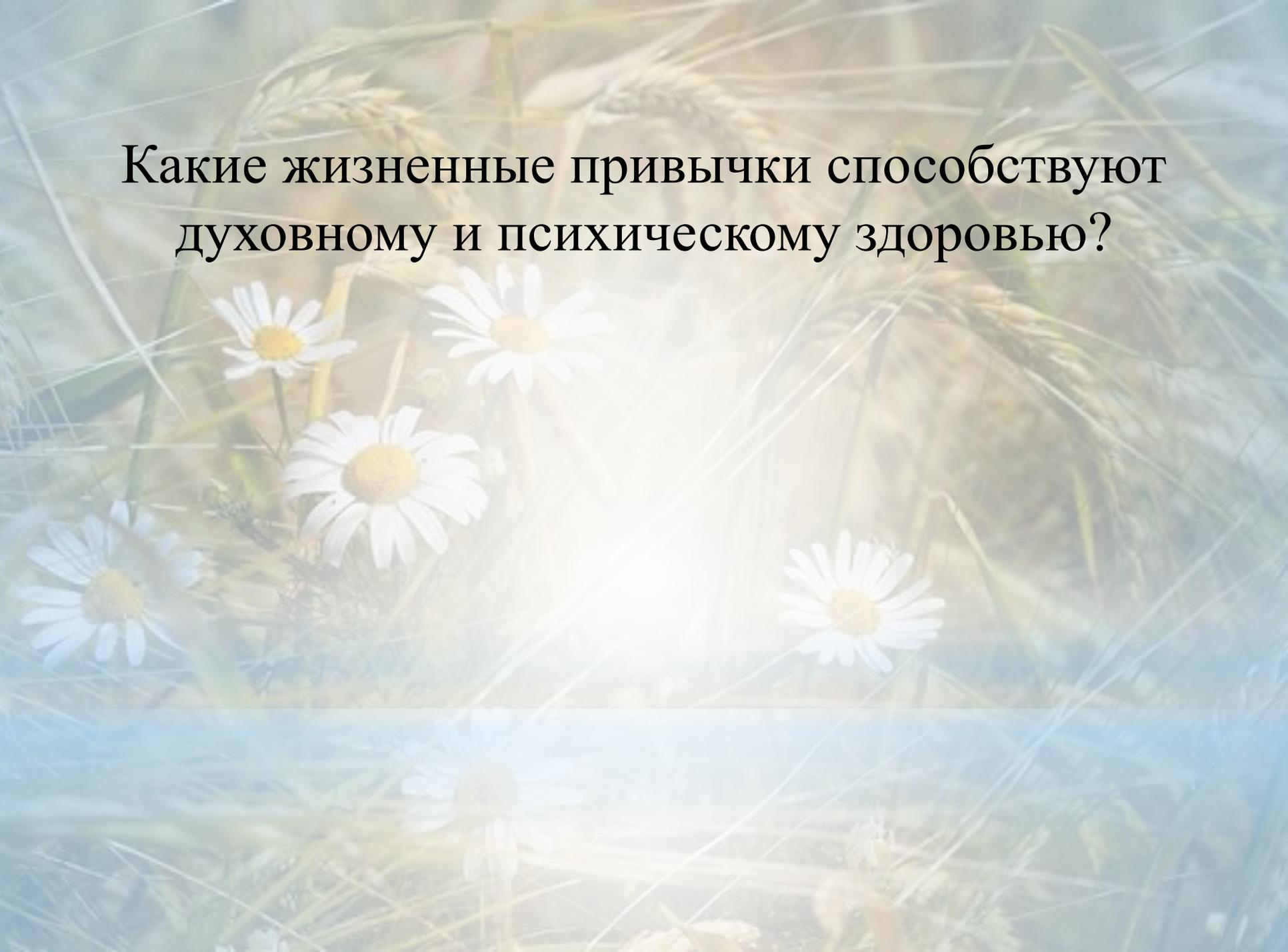


Психическое здоровье –
это состояние благополучия, при
котором человек может
реализовать свой собственный
потенциал, справляться с
обычными жизненными
стрессами, продуктивно и
плодотворно работать, а также
вносить вклад в жизнь своего
сообщества.

Критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Какие жизненные привычки способствуют
духовному и психическому здоровью?



Привычки, которые способствуют духовному и психическому здоровью:

1. Самоосознание и самооценка:

- a) умение сознавать собственную уникальность;
- b) положительное отношение к себе, другим людям, к жизненным перспективам;
- c) адекватная самооценка: умение реально оценивать свои способности и возможности, а также адекватно воспринимать оценки других людей

Оцените степень развития по 100 б. шкале

2. Анализ проблем и принятие решений:

- a) умение определять суть проблемы и причины ее возникновения;
- b) способность сформулировать несколько вариантов решения проблемы;
- c) умение предусматривать следствия каждого из вариантов для себя и других людей;
- d) умение оценивать реальность каждого варианта, учитывая собственные возможности и жизненные обстоятельства;
- e) способность выбирать оптимальные решения.

Оцените степень развития по 100 б. шкале

3. Определение жизненных целей и программ:

- a) умение определять жизненные цели, руководствуясь своими нуждами, склонностями, способностями;
- b) умение планировать свою деятельность, учитывая анализ возможностей и обстоятельств;
- c) умение определять приоритеты и рационально использовать время

Оцените степень развития по 100 б. шкале

Привычки, которые способствуют духовному и психическому здоровью:

4. Привычки самоконтроля:

- a) умение правильно выражать свои чувства;
- b) умение контролировать проявления гнева;
- c) умение одолевать тревогу;
- d) умение переживать неудачи;
- e) умение рационально планировать время

Оцените степень развития по 100 б. шкале

5. Мотивация успеха и тренировка воли

- a) вера в то, что ты являешься хозяином своей жизни;
- b) установка на успех;
- c) умение сосредотачиваться на достижении цели;
- d) развитие настойчивости и трудолюбия.

Оцените степень развития по 100 б. шкале

Как если в целом принять за 100 % степень развития привычек (1-5), способствующих духовному и психическому здоровью, насколько проявлены у Вас?



Колесо духовного и психического здоровья



Как обстоит дело с вашим духовным и психическим здоровьем?

Формирование каких привычек обеспечит благополучие в этой сфере?

Колесо духовного и психического здоровья

1. Самоосознание и самооценка

1. Наблюдайте, запоминайте и записывайте свои наблюдения в дневник
2. Публикуйте посты
3. Исследуйте стратегий проживания кризиса: собственные и в разрезе рода. Исследуйте семейные сценарии
4. Задавайте себе вопрос: «То, что сейчас происходит в моей жизни, это про что? Какой урок изучается? В который раз? Какая связь между этими событиями?»
5. Упражнение «Лабиринт»

Упражнение «Лабиринт»



Ссылка на публикацию:

https://vk.com/coaching_in_consulting?w=wall-157055955_66/

Упражнение «Лабиринт»

Вопросы для обсуждения:



Ссылка на публикацию:

https://vk.com/coaching_in_consulting?w=wall-157055955_66/

1. Что показывают люди, встречающиеся на вашем пути о вас и о пути, по которому идете?
2. На какие открывающиеся возможности они обращают ваше внимание?
3. О каких опасностях сигнализируют своим поведением?
4. К каким сферам жизни привлекают внимание?
5. О каких изменениях, в которых вы нуждаетесь, они заявляют таким образом?
6. Какие еще вопросы важно задать себе?

2. Анализ проблем и принятие решений

1. Личный SWOT-анализ

Ссылка на публикацию:

<https://coaching4yourlife.wordpress.com/2017/01/02/lichniy-swot-analiz/>

2. Упражнение «Декартовы координаты»

Ссылка на публикацию:

https://www.b17.ru/article/make_the_right_decision/

Личный SWOT-анализ

	Возможности	Угрозы
	1. ... 2. ... 3. ...	1. ... 2. ... 3. ...
Сильные стороны	Как опираясь на свои сильные стороны реализовать возможности?	Как опираясь на свои сильные стороны преодолеть угрозы?
1. ... 2. ... 3. ...	1... 2... 3...	1... 2... 3...
Слабые стороны	Как преодолеть слабость через использование возможностей?	Как избежать угроз и слабых сторон?
1. ... 2. ... 3. ...	1... 2... 3...	1... 2... 3...

Упражнение «Декартовы координаты»



3. Определение жизненных целей и программ

Какая метафора (-ы) сейчас отражают ваше отношение к определению жизненных целей и программ?



Чтобы дойти до цели,
надо, прежде всего, идти

О. Бальзак.



НЕ СВОРАЧИВАЕТ ТОТ, КТО
СМОТРИТ НА ЗВЕЗДУ.

Свендсен Вилли

Иди к своей цели
каждый день!



Рисунки к метафорам по целеполаганию



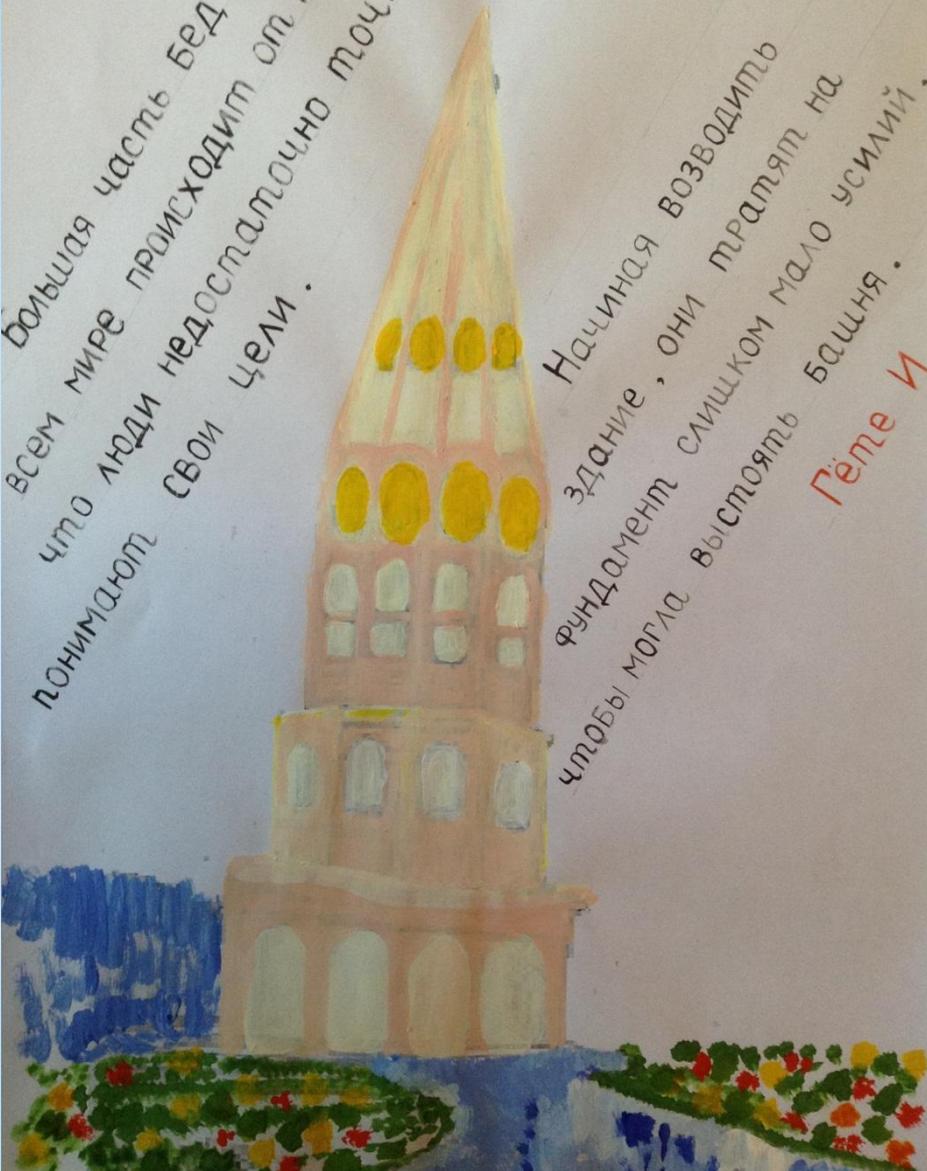
Корабль, у которого
два капитана, тонет.

Большая часть бед во всем мире происходит от того, что люди недостаточно точно понимают свои цели.

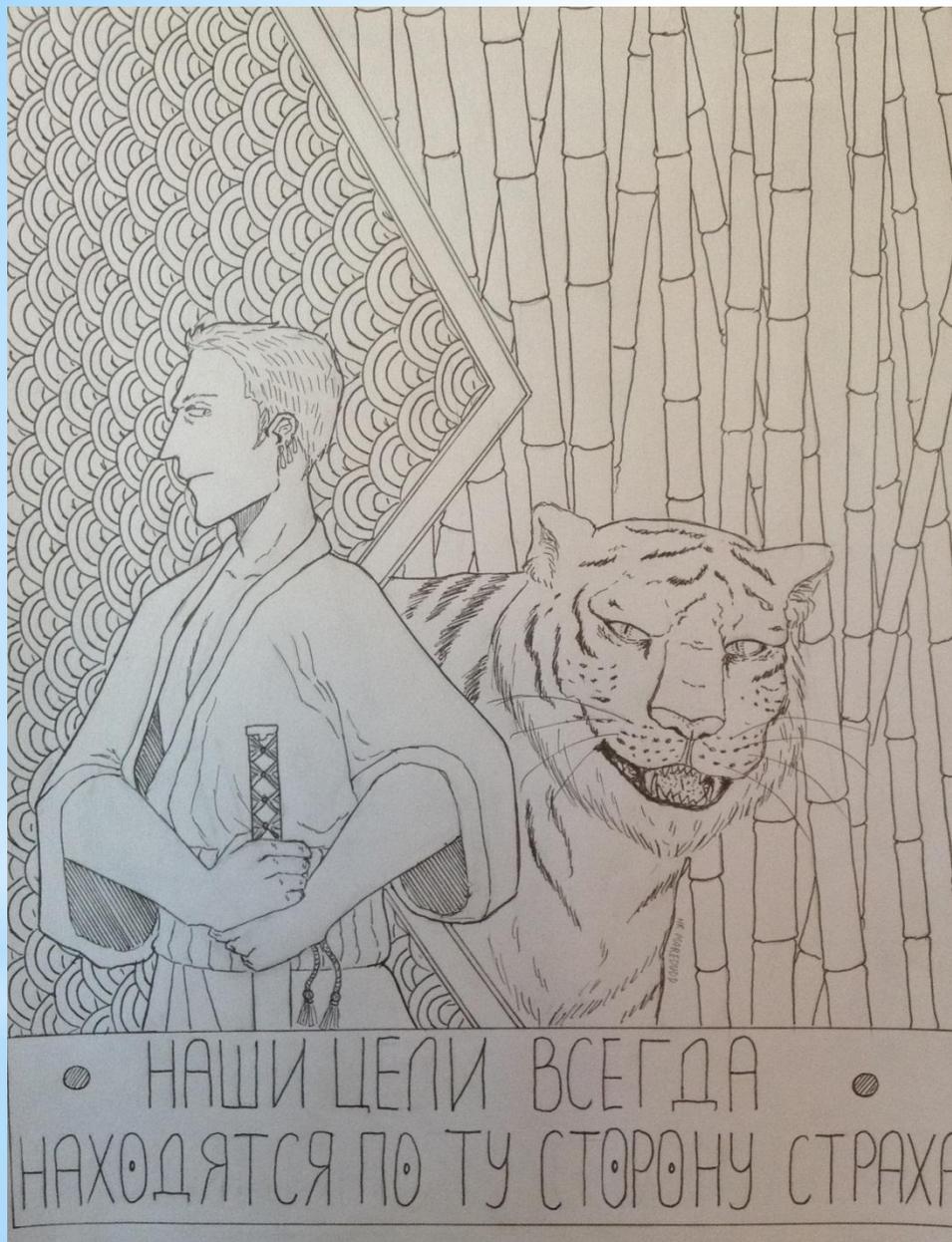
Начиная возводить здание, они тратят на фундамент слишком мало усилий, чтобы могла выстоять башня.

Гете И

Путь в тысячу миль начинается с первого шага



Рисунки к метафорам по целеполаганию



Рисунки к метафорам по целеполаганию



Анна Мирцало

27 окт в 16:15

Поддержите творчество наших студентов: отдайте свой голос за рисунок, который понравился!



ДГТЭХТ

27 окт в 15:44

Рисунок к какой «крылатой фразе» нравится вам больше всего? Продолжение: 2-я часть рисунков. Имена и фамилии победителей интернет-голосования будут названы после подведения итогов.



Рисунок к какой «крылатой фразе» нравится вам больше всего?

Открытый опрос · 103 голоса

10	4.9%
11	2.9%
12	1.9%
13	7.8%
14	28.2%

1

Засыпай с мечтой -
проснись с целью!
Амар Хайям



Максимова Анастасия 90D

17



Что хорошо, то скоротечно
А. Жемчужников

14

НЕ СВОРАЧИВАЕТ ТОТ, КТО
СМОТРИТ НА ЗВЕЗДУ.

Леонардо да Винчи



90D-15 Максимова Анастасия

3. Определение жизненных целей и программ

Как если взглянуть сквозь метафору на состояние эмоционального выгорания, что замечаете?

3. Определение жизненных целей и программ

1. Коучинг-техника планирования: метод Д. Эйзенхауэра «Важно — Срочно»

Ссылка на публикацию:

https://coaching4yourlife.wordpress.com/2018/04/18/metod_d_jeizenhaujera_vazhno_srochno/

2. Коучинг-техника «Планирование по целям»

Ссылка на публикацию:

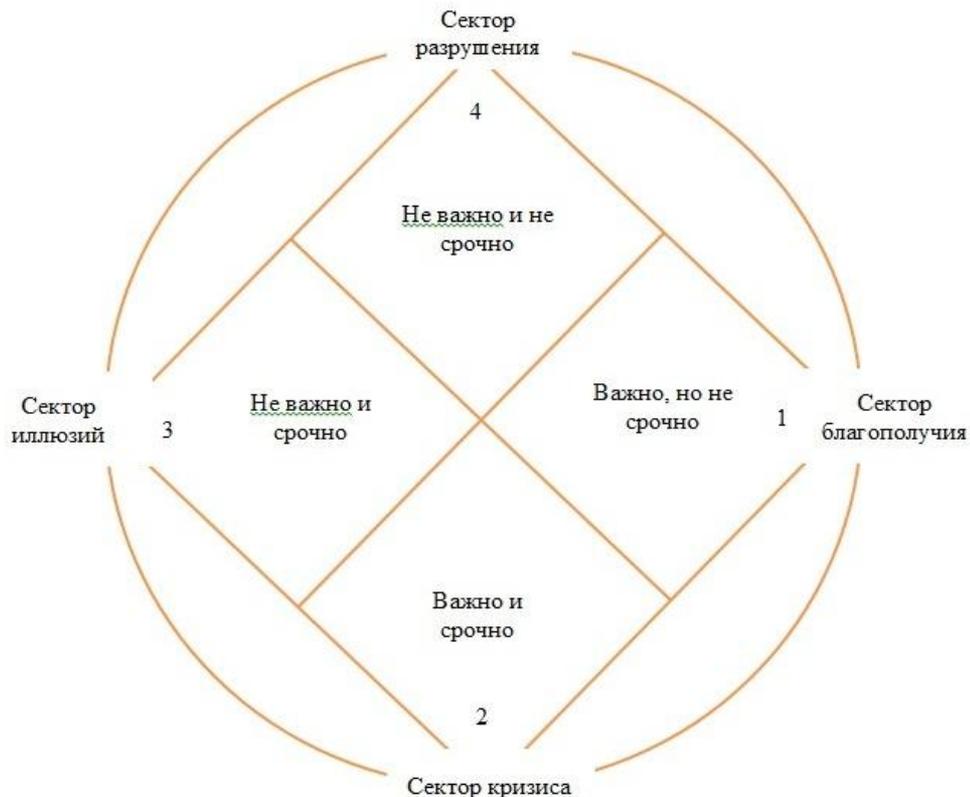
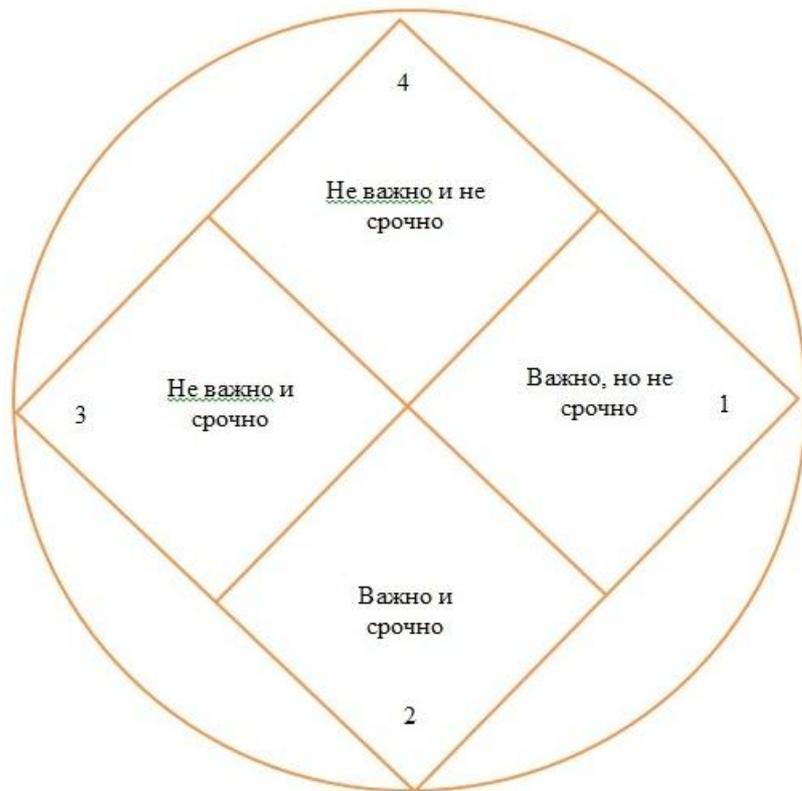
https://coaching4yourlife.wordpress.com/2018/04/23/kouching_tehnika_planirovanie_po_celjam/

3. Метод обратной задачи (визуализация целей)

Ссылка на публикацию:

https://coaching4yourlife.wordpress.com/2015/11/25/metod_obratnoj_zadachi/

Метод Д. Эйзенхауэра «Важно — Срочно»



Как планировать и реализовывать дела так, чтобы жить из сектора благополучия?

Коучинг-техника «**Планирование по целям**» позволяет расписать и показать любой проект от приготовления ужина до реализации долгосрочного проекта, который важно детализировать и расписать пошагово (таблица 1).

Таблица 1. Техника коучинга «Планирование по целям»

Цель	Действия	Ресурсы	Временные рамки	Результат
Конкретная, измеримая цель	Последовательные шаги	Ресурсы для каждого шага	Время для каждого шага	Измеримый результат для каждого шага

Метод обратной задачи (визуализация целей), как способ создания образов будущего, пришел в коучинг из технических наук, где в результате моделирования идеального образца (состояния) приходят к пониманию тех шагов, которые ведут к его созданию.

Линия времени



4. Привычки самоконтроля

1. Работа с негативными переживаниями

Ссылка на публикацию:

<https://www.b17.ru/article/47647/>

2. Управление злостью

Ссылка на публикацию:

https://vk.com/coaching_in_consaltng?w=wall-157055955_132

3. Планирование с помощью органайзера

Ссылка на публикацию:

https://coaching4yourlife.wordpress.com/2018/05/29/planirovanie_s_pomosc_huy_organaizera/

Управление злостью



Рис.2. Реакция партнера

Формула конструктивного выражения негативных эмоций:
«Когда ты ...(описание ситуации), я чувствую себя ... (описание чувства) и мне бы хотелось в этой ситуации, чтобы ты ... (высказывание пожеланий)»

5. Мотивация успеха и тренировка воли

Рекомендации:

1. На этапе старта и в критичные моменты движения к цели, когда опускаются руки, читайте автобиографии любых успешных людей.
2. Люди склонны делать то, что легко, а не то, что приносит результат. Откажитесь от легкости и комфорта. Для определения и расстановки приоритетов можно воспользоваться методом Д. Эйзенхауэра.
3. В ситуации неудачи, когда внутри что-то треснуло на пути движения к цели, важно правильно к себе отнестись в этот момент: взять легкую и простую микроцель и выполнить ее.
4. Все, что вы хотите, находится по ту сторону страха. Открытая позиция отражает интерес к тому, что приближает нас к цели

Закрытая позиция	Открытая позиция
Самоутверждение	Интерес
«Добрые намерения»	Готовность брать ответственность на себя за результат
Зона комфорта	Обязательства как стимул
Намерение осуждать и оценивать	Мир меняется с себя – хочешь изменить мир, начни с себя
Жизнь есть испытание	Радость

5. Просите о том, что вы хотите. Попросить другого человека – это дать возможность стать для вас полезным.

5. Мотивация успеха и тренировка воли

Рекомендации:

6. Скажите «нет» токсичным людям, ограничьте общение с теми людьми, которые сеют сомнения, усиливают неуверенность и побуждают лениться.
7. Испорченные отношения начинаются с нарушения договоренности.
8. Ничего не откладывайте – как только подумали, сразу делайте. Окружите себя сообществом людей, которые будут развиваться вместе с вами.
9. Много людей сопротивляются собственному успеху, опасаясь того, что за новыми достижениями возрастет напряженность и интенсивность, ритм жизни. В них живет страх: «А вдруг получится!».
10. Запиши в тетради имена 3-х людей, которые являются маяками в жизни (оказывают поддержку, поддерживают самооценку). Сколько часов в месяц проводите с этим человеком? Есть временной показатель, который показывает пользуется ли человек ресурсом этих людей – это 5 часов в течение месяца. Если ответ значительно разнится, задайте себе вопрос, а с кем в таком случае вы проводите время?



Социальное здоровье –
совокупность личностных
характеристик, обеспечивающих
индивиду гармоничное
взаимодействие с социальной
средой, в результате чего
реализуются его потребности,
сохраняется и развивается
социальная среда

Привычки, которые способствуют социальному здоровью:

1. Привычки эффективного общения:

- a) умение слушать;
- b) умение четко высказывать свои мысли;
- c) умение открыто выражать свои чувства, без волнения и обвинений;
- d) владение невербальным языком (жесты, мимика, интонация и т.п.);
- e) адекватная реакция на критику;
- f) умение просить об услуге или помощи.

2. Привычки сочувствия:

- a) умение понимать чувство, нужды и проблемы других людей;
- b) умение высказывать это понимание;
- c) умение учитывать чувства других людей;
- d) умение помогать и поддерживать.

3. Привычки решения конфликтов:

- a) умение различать конфликты взглядов и конфликты интересов;
- b) умение решать конфликты взглядов на основе толерантности;
- c) умение решать конфликты интересов с помощью конструктивных переговоров.

Привычки, которые способствуют социальному здоровью:

4. Привычки поведения в условиях давления, угроз, дискриминации:

- a) привычки уверенного (адекватного) поведения;
- b) умение различать проявления дискриминации, в частности относительно людей с особыми потребностями, по национальному, религиозному, социальному и другим признакам;
- c) умение отстаивать свою позицию и отказываться от нежелательных предложений;
- d) умение избегать опасных ситуаций и действовать при угрозе насилия.

5. Привычки совместной деятельности и сотрудничества:

- a) умение быть «членом команды»;
- b) умение признавать внос других в общую работу;
- c) умение адекватно оценивать свои способности и свой внос в общую деятельность.

Как если в целом принять за 100 % степень развития привычек (1-5), способствующих социальному здоровью, насколько проявлены у Вас?

Колесо социального здоровья

(для самостоятельного исследования)



Как обстоит дело с
вашим социальным
здоровьем?

100

Формирование каких
привычек обеспечит
благополучие в этой
сфере?



Физическое здоровье –
состояние организма человека,
характеризующееся
возможностями адаптироваться
к различным факторам среды
обитания, уровнем
физического развития,
физической и функциональной
подготовленностью организма
к выполнению физических
нагрузок

Привычки, которые способствуют физическому здоровью:

1. Привычки рационального питания:

- a) соблюдение режима питания;
- b) умение составлять пищевой рацион, учитывая реальные возможности и пользу для здоровья;
- c) умение определять и сохранять высокое качество пищевых продуктов.

2. Привычки двигательной активности:

- a) выполнение утренней зарядки;
- b) регулярные занятия физической культурой, спортом, двигательными играми, физической работой.

3. Санитарно-гигиенические привычки:

- a) привычки личной гигиены;
- b) умение выполнять гигиеничные процедуры (уход за кожей, зубами, волосами и т.п.).

4. Режим работы и отдыха:

- a) умение чередовать умственную и физическую активности;
- b) умение находить время для регулярного питания;
- c) умение находить время для полноценного отдыха.

Как если в целом принять за 100 % степень развития привычек (1-4), способствующих социальному здоровью, насколько проявлены у Вас?

Колесо физического здоровья

(для самостоятельного исследования)

100

2. Привычки
двигательной
активности

3. Санитарно-
гигиенические
привычки

**Физическое
здоровье**

1. Привычки
рационального
питания

4. Режим
работы и
отдыха

100

100

Как обстоит дело с
вашим физическим
здоровьем?

100
Формирование каких
привычек обеспечит
благополучие в этой
сфере?

100



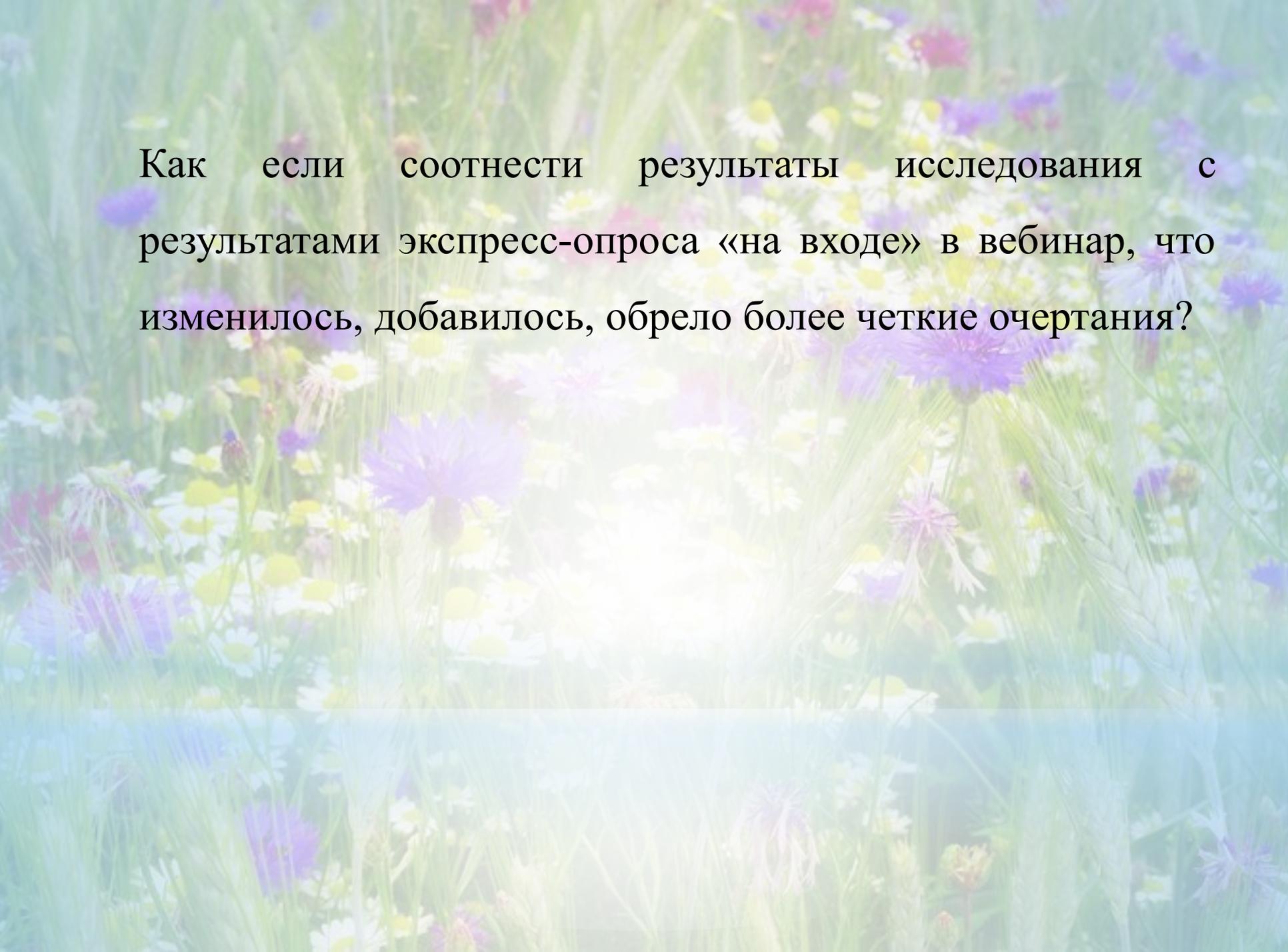
Колесо здоровья



Как обстоит дело с
вашим здоровьем в
целом?

Что сейчас в
приоритете?

Колесо здоровья



Как если соотнести результаты исследования с результатами экспресс-опроса «на входе» в вебинар, что изменилось, добавилось, обрело более четкие очертания?

Вебинар построен с использованием модели «GROW»

G - goal/цель	P – расстановка целей
R - reality/реальность, окружающая действительность	O – обзор реальности
O - opportunity/имеющиеся возможности	C – список возможностей
W - what to do/действия	T – то, что важно сделать

Структура вебинара / коуч-сессии с опорой на модель *GROW*



Подведение итогов

Что было для Вас сегодня полезным,
друзья?

С чем Вы уходите с вебинара?

Описание

Адрес и контакты

Запись на участие

Отзывы (5)

Как исследовательский процесс под названием коучинг усиливает работу психологов? Как действовать и достигать собственных целей и становиться катализатором изменений в жизни клиента? Узнайте на курсе "Основы коучинга для психологов".

Основой курса является программа "Основы коучинга" (16 ч.) Ольги Рыбиной, MCC ICF, канд. псих. наук, директора Международного Центра профессионального коучинга ICP Centre. Программа курса «Основы коучинга для психологов» адаптирована под работу психологов, специалистов помогающих профессий, реализующих в своей деятельности работу над запросами клиентов, вектор которых направлен в будущее.



Основы коучинга для психологов

онлайн-курс с 01 сентября



Мирцало Анна

Психолог, Коуч
г. Донецк (Украина)



Александра Бородина

Психолог, Коуч Тренер
коучинга (организатор)
г. Пермь

Подробнее: https://www.b17.ru/trainings/coaching_for_psychologist/

АННА МИРЦАЛО

Коучинг в консультировании:
сборник статей

КНИГА 1. 21 ТЕХНИКА КОУЧИНГА
СЕЗОНА «ЗИМА»



Анна Мирцало



ОТ ПРАКТИКА
К ПРАКТИКУ

17 техник коучинга сезона «Весна»

Новым подписчикам рассылки группы книга 1 «21 техника коучинга сезона «Зима» в формате .pdf в подарок
Ссылка на группу ВК: https://vk.com/coaching_in_consulting



Благодарю за внимание !