

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Знакомство

- Немного обо мне...
- Что такое коучинг?
- Для чего и для кого нужны коучи?
- Формат работы в коуч-группе: эфиры тематические + д/з + индивидуальные коуч-сессии (онлайн в ВК + в Зуме). Определить день и время коуч-сессий.
- Программа работы коуч-группы на 2 месяца

Содержание блока Цели. Коуч-группа

- 1** Определение своих целей. Правила формулирования целей «SMART+». А для иррационала? «Колесо баланса» и «6 вопросов»
- 2** Коучинговая модель вопросов GROW. Стратегия работы с любой целью сейчас и в будущем.
- 3** Карта ресурсов. Согласование целей, возможностей, ресурсов и окружения.
- 4** 4 составляющие успеха для достижения целей. Исследование своих типичных "провальных" моментов. Тайм-менеджмент. Карта социальных ресурсов.

* индивидуальные коуч-сессии + д/з

Содержание блока Мотивация. Коуч-группа

- 1** Мотивация. Внешние и внутренние мотивы. Потребности и ценности. Формула достижений.
- 2** Ведущий мотив. Ценности. Топ-10 своих ценностей. Какие цели достигаются точно?
- 3** Воля. Темперамент. Индивидуальный стиль деятельности
- 4** Формула мотивации. Как уметь мотивировать себя?

* Еженедельные индивидуальные коуч-сессии + д/з

Знакомство

- Представьтесь и расскажите, что вас заинтересовало в проекте Коуч-группы?
- Расскажите про 1-2-3 цели, которые хотелось бы проработать за месяц-два (не обязательно достичь за этот период)

Теория деятельности / Леонтьев, Рубинштейн

1. Цель

- Цель – как образ результата
- По определенным критериям SMART+ (экологичность)
- Истинная моя цель

2. Мотивация

- Желание, эмоция, энергия
- Motive (лат.) – «двигать»
- Устойчивость мотива
- Ценности и потребности

Результат

- Навыки (знания, умения, опыт)
- Скорость, энергия, переключаемость
- Устойчивость к неудачам

- Пути, способы, варианты достижения цели
- Ресурсы, возможности (внутренние и внешние)
- План, задачи, операции

4. Действия

3. Ресурсы и стратегия

Техника «6 вопросов»

- 1. Вспомните, какие цели вы ставили перед собой за последние 5 лет? (10 и более целей из разных сфер)**
- 2. Какие из них были вами достигнуты?**
- 3. Что и кто помог вам в их достижении?**
- 4. Какие цели были переформулированы / не достигнуты?**
- 5. Что помешало их достижению?**
- 6. Какие цели из недостигнутых или переформулированных кажутся вам привлекательными и сейчас?**

Техника «Колесо баланса»



Техника формулирования целей «SMART +»

S - specific – определенность. Что конкретно хотите сделать / достичь / реализовать?

M – measurable – измеримость (в штуках, рублях, процентах, разгах, км, кг, см, ощущениях. Да/нет)

A – achievable – достижимость (2 критерия)

R – relevant - соответствие - цель реалистичная, релевантная (несколько уровней)

T - time boanded – определенная во времени

+ «Экологичность». Цель только под моим контролем. Моя «истинная» цель. Формулировка позитивная, в н.в.

Д/з

- 1. Сделать «Колесо баланса» и «6 вопросов», выбрать 2-3 краткосрочные и 1 долгосрочную цель для коучинга**
- 2. Сформулировать их по критериям SMART+**
- 3. Пройти индивидуальную коуч-сессию по 1 любой цели или по «Колесу баланса» и «смартованию» целей**
- 4. Заполнять ежедневно «дневник достижений»**