

Блок 4. Личность. Стиль жизни. Бизнес

10 Модуль. Коучинг как стиль жизни или определение ключевой компетенции

Содержание модуля:

1-й день - Философия коучинга. Основные постулаты коучинга в жизни. Осознанность и ответственность. Пирамида потребностей А.Маслоу и колесо баланса: оценка и анализ ситуации как есть. Внутренние мотиваторы действий. Как определить «свое» любимое дело? Критерии истинности ключевой компетентности. Модель Grow как базовая при постановке целей и первых шагах. Цели в трехстороннем аспекте: Что я хочу? Что мне это дает? Ради чего, зачем мне это надо? Чек лист “каждые 15 минут” Техника “Хорошо сформулированный результат”. Исследование целей с использованием НЛУ. Работа в парах. Д/з - составить краткий чек лист проверки на 24 часа для выявления состояний тотального удовлетворения собой.

2-й день - Интуитивный поиск цели. Воронка смысла. Убеждения и ценности как когнитивные источники цели. Работа с конфликтующими частями: техника “Визуальное сдавливание”. Чек лист работы с привычками “ограничивающие - на ресурсные”. Техника изменения привычек “Взмах”. Д/з - использование чек листа “каждые 15мин” в течение 21 дня.

Задачи модуля:

- ✓ Определить внутренние мотиваторы действий
- ✓ Определить ключевую компетенцию
- ✓ Определить приоритетные цели и стратегию достижения
- ✓ Определить конкретные шаги по основным векторам движения к целям
- ✓ Овладеть навыком хорошей формулировки результата
- ✓ Овладеть навыком изменения привычек
- ✓ Овладеть навыком изменения негативных на ресурсные и интеграции конфликтующих убеждений