ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК (WORKBOOK)

Приветствуем вас на ознакомительном курсе «Сознание коуча» в Международном Университете Global Coaching!

Мы рады, что вы инвестируете время, чтобы впустить в свою жизнь знания о коучинге. Обучая профессии коуча более 11 лет, в том числе 7 лет онлайн, мы уверены, что коучинг – навык современного человека в профессии и в жизни.

Этот курс поможет ответить на вопросы:
«Коучинг – это обо мне или не обо мне? Стоит ли идти туда?»
«Насколько мне подходит этот университет? Преподаватели? Атмосфера?»

ОПИСАНИЕ КУРСА

Темы	Стр.
Видеоурок 1. Знакомство с Университетом. Инструмент «Колесо целей». (12 мин) Вы узнаете: Какие вопросы важно задать себе на пути в коучинг (приветствие основателя Университета) Какой уровень преподавателей в Международном Университете Global Coaching Как превратить «колесо баланса» в «колесо целей» *Фрагменты тренинга Международного Университета Global Coaching, тренер - Коуч PCC ICF Анна Блинова – Некрасова.	3-5
Видеоурок 2. Коучинг: от Генри Форда до Google (12,5 мин) Вы узнаете: Клиент в коучинге «чемпион»? Что такое «стеклянный потолок? Лыжники коучат теннисистов? Авантюра двух основателей коучинга. *Фрагменты тренинга Международного Университета Global Coaching. Тренер - Коуч PCC ICF Татьяна Руссу.	6-9

© Международный Университет Global Coaching London (UK) – Moscow (Russia)

Темы	Стр.
Видеоурок 3. Принципы коучинга. Тренируем сознание коуча (11 мин) Вы узнаете: Сознание «до» и «после» коучинга. Коучинг и «день сурка». С каким страхом работает коуч? Намерения людей всегда позитивны? *Фрагменты тренинга Международного Университета Global Coaching. Тренер - Коуч PCC ICF Татьяна Руссу.	**10-13**
Видеоурок 4. Внутренняя игра: на чьей стороне вы? (мин) Вы узнаете: 2 состояния. Где меня больше? Практика переключения. Из какой позиции работает коуч? *Фрагменты тренинга Международного Университета Global Coaching. Тренер - Коуч PCC ICF Светлана Дмитриенко.	**14-16**
Ссылка на форму теста для получения сертификата	**16**

КАК РАБОТАТЬ С ЛИЧНЫМ ДНЕВНИКОМ (WORKBOOK)

В каждом видеоуроке курса предусмотрены задания для личного развития. Личный дневник — это источник не только всех инструментов, представленных в курсе, но и тетрадь для записей (workbook).

Помимо ментального выполнения упражнений во время видеокурса мы рекомендуем вам записывать личные идеи и размышления о своем опыте. Возможность вести личный дневник – это факультативная деятельность.

Дневник позволяет вам размышлять над тем, что вы изучаете, а также вести запись своего опыта, к которому вы можете обращаться в течение многих лет.

© Международный Университет Global Coaching London (UK) – Moscow (Russia)

Видеоурок 1. ЗНАКОМСТВО С УНИВЕРСИТЕТОМ. ИНСТРУМЕНТ «КОЛЕСО ЦЕЛЕЙ».

Описание

- Какие вопросы важно задать себе на пути в коучинг (приветствие основателя Университета).
- Какой уровень преподавателей в Международном Университете Global Coaching.
- Как превратить «колесо баланса» в «колесо целей».

ИНСТРУМЕНТ «КОЛЕСО ЦЕЛЕЙ»

«Краткосрочные фиксированные цели могут увести нас от целей долгосрочных. Исходя из собственного опыта ведения курсов, могу сказать, что группы неизменно ставят цели, основываясь **на прошлых результатах**, а не на том, что МОЖНО сделать в будущем. Во многих случаях они даже не пытаются просчитать возможности».

Джон Уитмор «Коучинг высокой эффективности»
(о Джоне Уитморе Вы узнаете в Видеоуроке 2)

Уверены, что вы точно слышали про колесо баланса и возможно даже строили его. Мы предложим вам использовать коучинговый подход при построении колеса со смещением акцента на ваши цели.

Итак, мы предлагаем вам построить колесо ваших целей.

АЛГОРИТМ «КОЛЕСО ЦЕЛЕЙ»

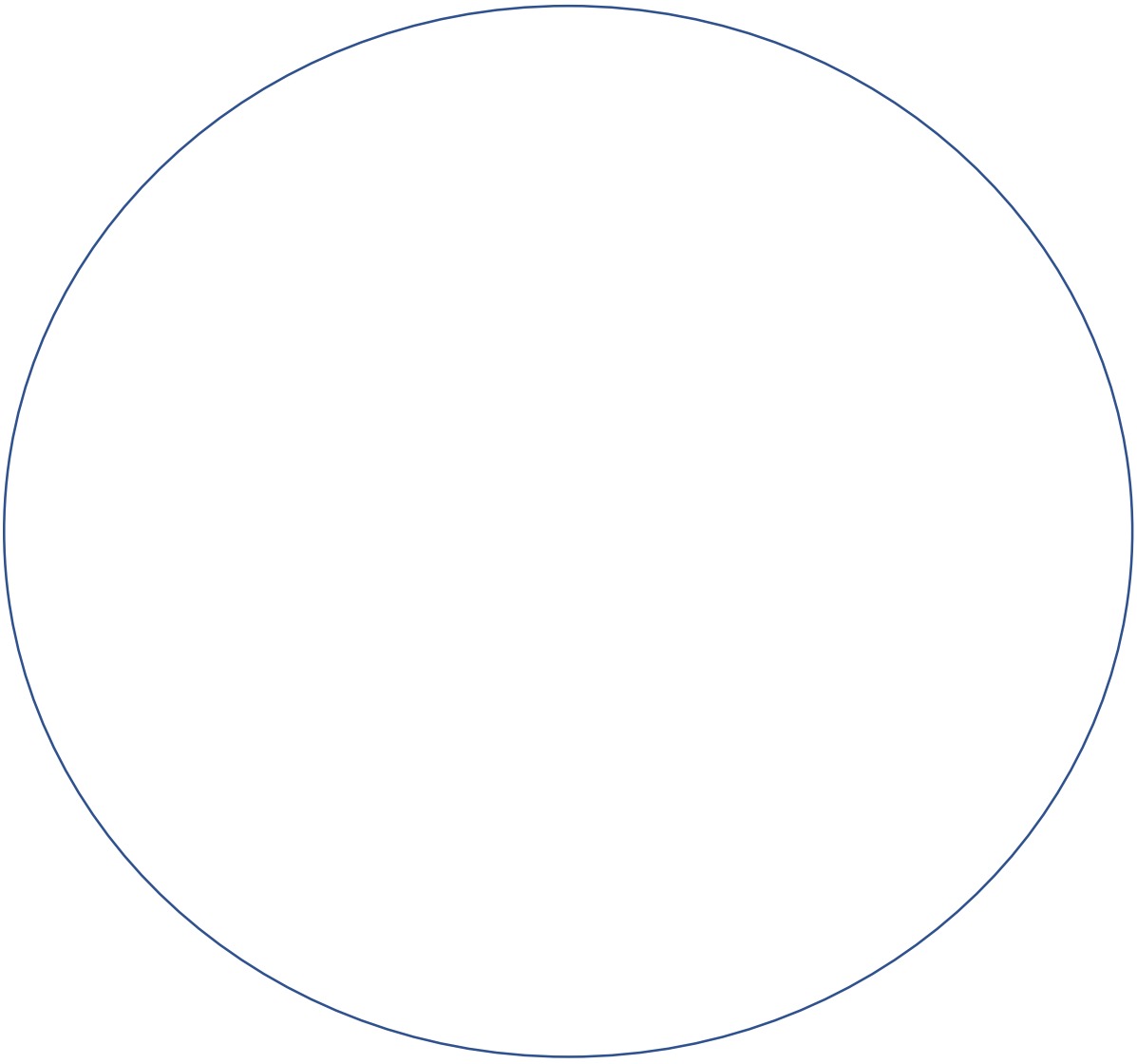
1. Определите 3-6 сферы в жизни, в которых вы хотите достичь определенных целей. Секторами могут выступать не только глобально сферы жизни, но и ваши личные качества, умения и навыки, ваши проекты и прочее.

   Выбор сфер и их количество зависит от того, движение в каких областях создаст тот самый баланс и гармонию в вашей жизни. Для этого сформулируйте, что такое баланс для вас?

© Международный Университет Global Coaching London (UK) – Moscow (Russia)

БАЛАНС для меня – ЭТО …

2. Разделите круг на секторы по количеству выбранных вами сфер. Расположите выбранные сферы в секторах круга.



3. Определите ваши цели в каждом секторе. Ответьте себе на 3 вопроса:

- Что такое для вас 10 баллов в каждой выбранной сфере?
- Как вы поймете, что вы их достигли?
- Что ценного и важного они вам дадут?

4. Какое количество баллов присутствует в вашей жизни уже сейчас по каждой из выбранных вами сфер жизни?
   Насколько в сегодняшнем дне вы продвинулись по отношению к 10 баллам?
   Обозначьте свою текущую позицию по всем вашим целям на колесе.

5. Что уже есть? Перечислите по каждой цели, что уже сделано?

6. Движение в каком ОДНОМ сегменте придаст гармонии всем остальным вашим целям?
   Выберите этот сегмент. Сфокусируйтесь на нем.

7. Какие шаги вы можете предпринять, чтобы вы могли почувствовать ваше движение +1 в этом секторе? Что еще важно предпринять, чтобы достигнуть 10 баллов в желаемый срок.

   Вы можете запланировать ближайшие шаги, но также не менее результативно будет увидеть себя в финале пути (в цифре 10) и запланировать также долгосрочные шаги.

КАК ЕЩЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КОЛЕСО В КОУЧИНГЕ

Секторами могут выступать не только глобально сферы жизни, но и ваши личные качества, умения и навыки, ваши проекты и прочее.

Расположив их на колесе, Вы сможете представить их визуально, принять решение о приоритетах, поисследовать текущее состояние и свои успехи, понять, что ваш ждет «в десятке» (по сути, это и есть цель), а также спланировать скорость и траекторию своего движения.