Видеоурок 4. ВНУТРЕННЯЯ ИГРА: НА ЧЬЕЙ СТОРОНЕ ВЫ?

Описание

- 2 состояния. Где меня больше?
- Практика переключения.
- Из какой позиции работает коуч?

После онлайн-урока с тренером, мы предлагаем вам еще раз вернуться к важным для сознания коуча понятиям:

Позиции Я1 и Я2

Во втором видеоуроке вы уже познакомились с одним из отцов-основателей коучинга как профессии Тимоти Голви. Именно он ввел понятия «внутренняя игра» и позиции Я1 и Я2.

ТИМОТИ ГОЛВИ

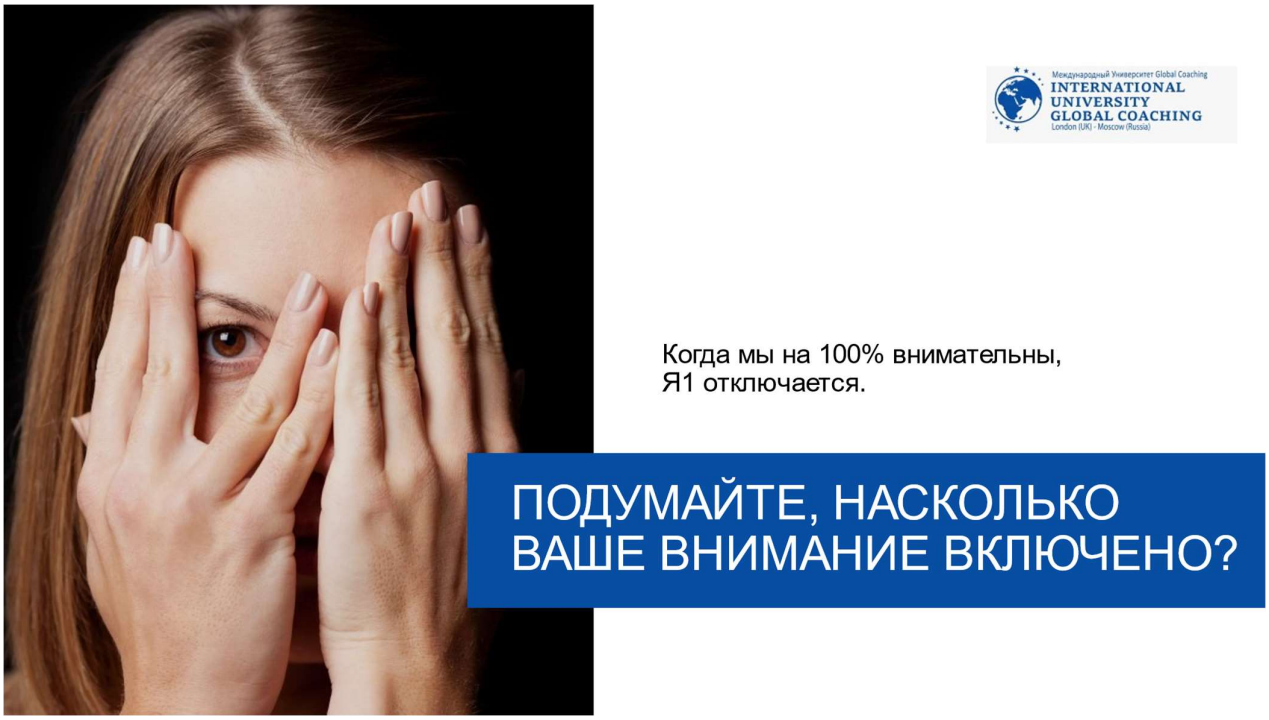
В 1974 году он издал книгу под названием «Внутренняя игра в теннис», в которой впервые описал своё видение тренерской работы в бизнесе. Книга стала международным бестселлером, сегодня она по праву считается первой крупной публикацией, в которой произошёл разворот от спортивного коучинга к лайф-коучингу.

Я1	Я2
«Всезнайка, но по сути дела «недоверяющий» (Тимоти Голви)	«Это весь внутренний, данный нам от рождения потенциал» (Тимоти Голви)
Побочные эффекты Я1: ○ Создает внутреннее напряжение. ○ Создает «ступор», чтобы делать что-то новое. ○ Усложняет доступ к удовольствию от того, что Вы делаете.	Характеристики состояния Я2: ○ Удовольствие ○ Поток ○ Расслабленная концентрация

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

ПРАКТИКА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ

Наш курс подходит к концу. И Вы можете прямо сейчас задать вопрос на картинке ниже себе о «состоянии сейчас» во время этого обучения? Или какого-то еще важного для Вас процесса.



УПРАЖНЕНИЕ

Попробуйте сконцентрироваться при следующей чашке кофе или чая, задав себе вопросы:

- Какой у него вкус?
- Какая температура?
- Насколько вы испытываете жажду?

Наши студенты при прохождении международной программы «Коучинг нового мышления» собирают копилку инструментов переключения из Я1 и Я2.
Если вам интересны их ответы, вы можете посмотреть их по этой ссылке.

КОПИЛКА СТУДЕНТОВ

МЫ РАДЫ ПОЗДРАВИТЬ ВАС С ОКОНЧАНИЕМ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО ЭКСПРЕСС-КУРСА «СОЗНАНИЕ КОУЧА» В МЕЖДУНАРОДНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ GLOBAL COACHING!

Этот курс, надеемся, приоткрыл Вам наиболее глубокие слои в коучинге.
Безусловно, коучу важно задавать правильные вопросы, знать техники и инструменты.
При этом успешное использование инструментов во многом зависит от того, что сейчас происходит в сознании коуча, с каким намерением и с каким отношением он задает вопросы…

Уровень профессионализма коуча в конечном счете не измеряется количеством инструментов, которые он знает (хотя и это важно), а измеряется тем, насколько ему удается расширить видение клиента, а для этого будущему коучу необходимо работать над своим сознанием.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРАКТИКИ КОУЧИНГА В ЖИЗНИ

- Начните с простого. Кому бы Вы могли задавать простые коучинговые вопросы в течение дня? (семья, коллеги, друзья и т.д.)

- Настройтесь на те принципы коучинга и позицию Я2, о которых Вы узнали в этом курсе.

- Вместо советов задавайте окружающим открытые вопросы:
  А чего бы ты хотел(а) в этой ситуации?
  Какое ты видишь решение?

Если Вы хотите получить СЕРТИФИКАТ УНИВЕРСИТЕТА по пройденному курсу, предлагаем Вам КЛИКНУТЬ и заполнить форму.

ПРОЙТИ ТЕСТ И ПОЛУЧИТЬ СЕРТИФИКАТ УНИВЕРСИТЕТА