

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.
<p>Видеоурок 1. Знакомство с Университетом. Инструмент «Колесо целей». (12 мин)</p> <p>Вы узнаете:</p> <p>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»</p> <p><small>*Фрагменты тренинга Международного Университета Global Coaching, тренер - Коуч PCC ICF Анна Блинова – Некрасова.</small></p>	<p>3-5</p>
<p>Видеоурок 2. Коучинг: от Генри Форда до Google (12,5 мин)</p> <p>Вы узнаете:</p> <p>Клиент в коучинге «чемпион»? Что такое «стеклянный потолок»? Лыжники коучат теннисистов? Авантюра двух основателей коучинга.</p> <p><small>*Фрагменты тренинга Международного Университета Global Coaching. Тренер - Коуч PCC ICF Татьяна Руссу.</small></p>	<p>6-9</p>

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

КАК РАБОТАТЬ С ЛИЧНЫМ ДНЕВНИКОМ (WORKBOOK)

В каждом видеуроке 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.

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.

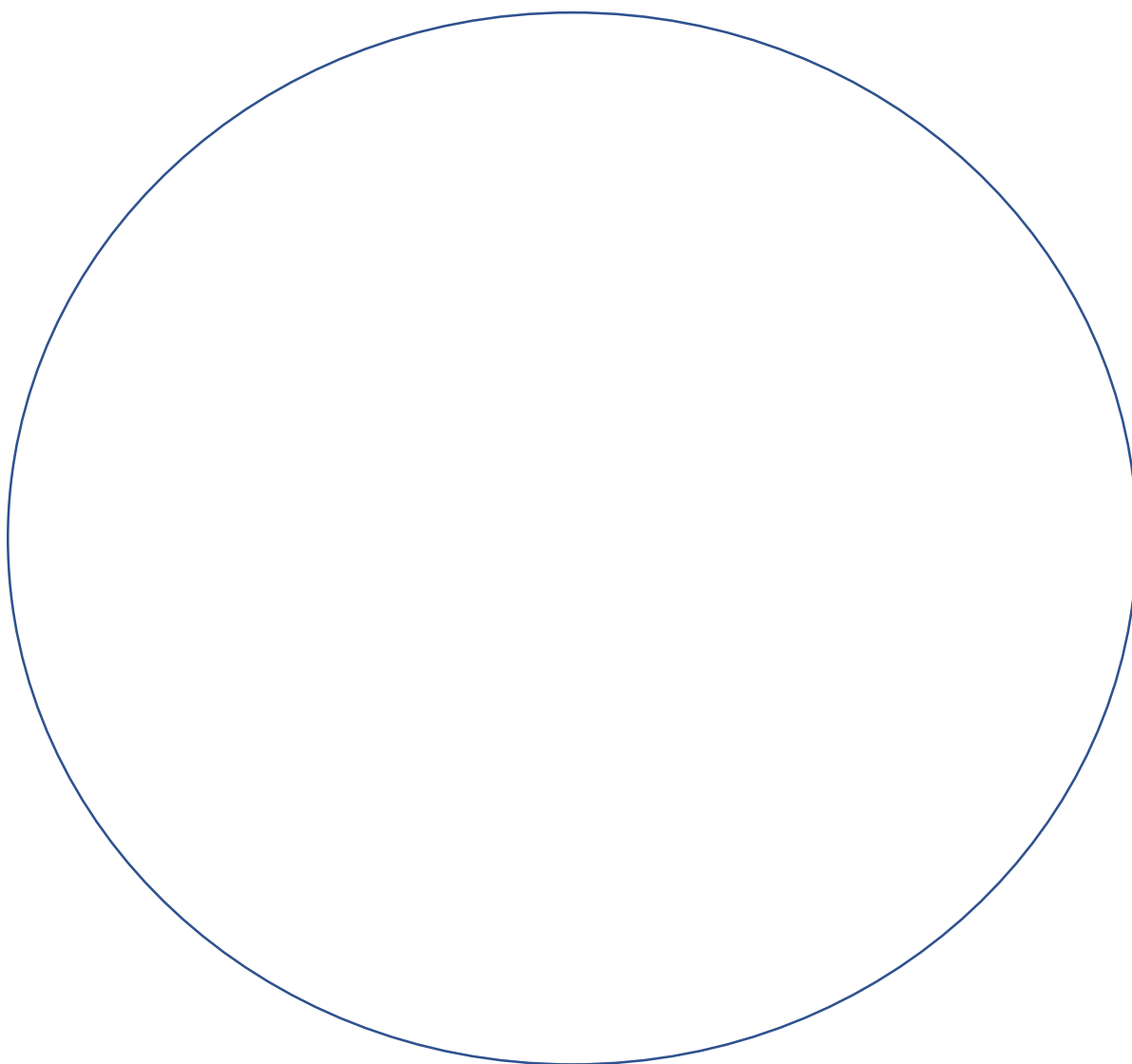
АЛГОРИТМ «КОЛЕСО ЦЕЛЕЙ»

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?

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, исследовать текущее состояние и свои успехи, понять, что вас ждет «в десятке» (по сути, это и есть цель), а также спланировать скорость и траекторию своего движения.

Видеоурок 2. КОУЧИНГ: ОТ ГЕНРИ ФОРДА ДО GOOGLE (12,5 мин)**Описание**

- Клиент в коучинге «чемпион»?
- Что такое «стеклянный потолок»?
- Лыжники коучат теннисистов? Авантюра двух основателей коучинга.

В рамках второго урока Татьяна расскажет, как происходила исторически трансформация восприятия и ожиданий от людей в профессиональной среде. А также мы увидим, с чем связана востребованность коучингового подхода в современном мире.

1924

Генри Форд

«Почему каждый раз, когда мне нужна пара рук, к ним непременно приделан мозг?»

Как вы думаете, о чем эта цитата? (ответ в видеоуроке 2)

После 2 Мировой войны появились новые потребности, появилась конкуренция.

1960

Акио Морита, Директор компании Sony

«Компания ничего не достигнет, если думать будет только руководство»

Как вы думаете, о чем эта цитата? (ответ в видеоуроке 2)

Время шло. Мир не стоит на месте...

2018

Ласло Бок, Google

Компетенция №1 – to be a coach (быть коучем).

Как вы думаете, о чем эта цитата? (ответ в видеоуроке 2)

Мир не стоит на месте. Выход на новый уровень сознания не просто человека, а коллективов людей, культур и организаций мы исследуем в рамках темы «Спиральная динамика» в Международной программе «Коучинг нового мышления» ACSTH ICF.

КЛИЕНТ В КОУЧИНГЕ «ЧЕМПИОН»?



Тимоти Голви

Отправной точкой развития коучинга по праву считаются исследования в области спортивной психологии, работы спортивного коуча Тимоти Голви, создавшего собственный гуманистический принцип и целую школу коучинга.

Тимоти Голви был выпускником Гарварда и изначально специализировался на английской литературе. В самом начале 70-х, оставив работу в области образования, Тимоти решил стать тренером по теннису.

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.

Именно из спортивного подхода Тимоти Голви иногда клиента в коучинге называют «чемпион».

ЧТО ТАКОЕ «СТЕКЛЯННЫЙ ПОТОЛОК»?

Тимоти Голви также заметил, что, когда теннисисту уже не надо объяснять, как держать ракетку, что-то такое в нем происходит внутри, что он упирается в «стеклянный потолок». Вроде бы спортсмен все сделал: практикуется, изучает новые тактики, но движения к чемпионству нет. Преодолеть потолок можно только изнутри. В видеоуроке Татьяна рассказывает, как, задавая вопросы гольфисту во время игры, последний, не заметив как, увеличил свой результат. Какие это были вопросы:

- А что тебе нравится?
- А как давно тренируешься?
- А какие у тебя цели в этой игре?
- В чем твои ценности?
- Где твои приоритеты?
- Что на самом деле ты хочешь?

Вопрос ценностей на самом деле очень важная и глубокая тема в работе коуча.

Тема коучинга ценностей раскрывается очень подробно в Международной программе «Коучинг нового мышления» в 3 модуле.

И тогда, Тимоти Голви сделал вывод, что человека в этот момент не надо учить, а нужно помогать разобраться в себе самом. И это путь в чемпионы.

Подумайте о Ваших целях, а в чем Ваш «стеклянный потолок», в какой он сфере? Задайте вопросы Тимоти Голви себе.

ЛЫЖНИКИ КОУЧАТ ТЕННИСИСТОВ? АВАНТЮРА ДВУХ ОСНОВАТЕЛЕЙ КОУЧИНГА



Сэр Джон Уитмор

Вторым отцом-основателем коучинга является сэр Джон Уитмор, потомственный аристократ, получивший образование в военной академии и унаследовавший от отца состояние и бизнес.

Уитмор до середины 60-х годов был профессиональным автогонщиком. Затем он ушёл из спорта и в течение 2 лет управлял крупным агропромышленным комплексом. В 1968 году, оставив бизнес, он изучал психологию в США, в том числе учился у Тимоти Голви.

Вернувшись в Англию, Уитмор основал школу тенниса и лыжную школу в Альпах.

Джон Уитмор является создателем широко известной модели коучинга GROW, которая успешно внедряется и применяется и сегодня. В 2007 Джон Уитмор получил награду президента Международной федерации коучинга (ICF), которая признала его работы серьезным вкладом в продвижение коучинга во всем мире.

Сэр Джон Уитмор написал две книги о коучинге. Одна из них, «Коучинг высокой эффективности», была переведена на 17 языков и разошлась тиражом в 500 000 экземпляров. И именно Джон Уитмор в 90-е годы первым ввёл понятие коучинга в практику бизнес-менеджмента.

Итак, авантюра ...

Однажды по методике Тимоти Голви была обучены и подготовлены 2 группы тренеров: для лыжников и для теннисистов.

Ситуация сложилась таким образом, что желающих научиться играть в теннис оказалось в разы больше, чем было подготовлено тренеров по теннису.

Было принято решение, что **тренеры по лыжному спорту возьмут на себя обучение** части желающих научиться играть **в теннис**, ведь по сути своей методика подготовки была общей.

Получилось две группы обучения игре в теннис: одну тренировали тренеры, которых изначально готовили тренировать будущих теннисистов, а вторую – тренеры, которых готовили тренировать лыжников.

Как вы думаете, какая из групп показала лучшие результаты?

Удивительно, но результаты второй группы, которую тренировали тренеры-лыжники, превзошли результаты первой группы.

Анализ этой ситуации привел к пониманию,

ЧТО ТРЕНЕРЫ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ НЕ ДЕЛАЛИ:

- не высказывали оценочных суждений своим подопечным, так как не обладали достаточной экспертизой в теннисе
- не делали экспертных замечаний
- не устраивали «разбор полетов».

Тимоти Голви также заметил, что, доверяя экспертной оценке тренера, спортсмен сводит свою ответственность до уровня точного выполнения того, что ему говорят.

В результате такого подхода страдает готовность человека самосовершенствоваться и нести ответственность за процесс собственного обучения и развития.

В ситуации, когда экспертной оценки со стороны тренера нет (а её и не могло быть, когда теннисистов тренировали лыжники), всю ответственность берет на себя сам спортсмен. В результате чего, он изыскивает в самом себе необходимые на данный момент способы развития.

О ЧЕМ ДЛЯ ВАС ЭТА ИСТОРИЯ? КАК ОНА СВЯЗАНА С СОЗНАНИЕМ КОУЧА?

Видеоурок 3. ПРИНЦИПЫ КОУЧИНГА. ТРЕНИРУЕМ СОЗНАНИЕ КОУЧА (11 мин)

Описание

- Сознание «до» и «после» коучинга.
- Коучинг и «день сурка». С каким страхом работает коуч?
- Намерения людей всегда позитивны?

Коучинг помогает совершить переход от привычных шаблонов поведения, программ мышления в новую парадигму.

СОЗНАНИЕ «ДО» И «ПОСЛЕ» КОУЧИНГА

Привычное сознание	Новое сознание
Недоверие, осторожность	Коучинг помогает формировать доверие к миру, людям, сотрудникам, командам. Коучинг способствует открытости
«День сурка», колея, привычка	Коучинг позволяет расширить видение человека, выглянуть за пределы «красных флажков»
Страх и неуверенность (сопровождают человека, когда он меняется)	Коучинг трансформирует страх в интерес и любопытство Страх на шкале от 1 до 10: 1 – 4 – человек сам справится со страхом 4 – 7 – коуч помогает осознать и вывести страх 8 – 10 – обращение к психологу
Рефлекторное действие, «автоматизм»	Коучинг помогает осознать автоматические действия и заменить их на другие
Ограничения, правила	Коучинг – это про будущее. Коуч помогает рассмотреть все варианты. Приведем цитату на этот счет: «Когда вы уверены, что больше идей нет, придумайте напоследок еще одну». (Дж. Уитмор «Коучинг высокой эффективности»)

Подумайте, что в вашем «привычном сознании» вызывает к изменениям для достижения целей, которые Вы обдумывали в первом видеоуроке? И тогда, с чего бы Вы хотели начать изменения?



ПРИНЦИПЫ КОУЧИНГА. ТРЕНИРУЕМ СОЗНАНИЕ КОУЧА.

Часто наши студенты на первых занятиях не могут ментально принять принципы коучинга, им сложно их практиковать в реальной жизни. И это абсолютно закономерно, поскольку наше сознание работает иначе. В рамках этого урока мы будем работать с нашим сознанием в этом направлении.

В коучинге согласно международным стандартам выработаны 5 принципов, которыми руководствуется профессиональная коуч. Чтобы научиться практиковать эти принципы в жизни, важно тренироваться. Эти принципы способствуют не только достижению успехов в профессии коуча, потому что клиент если не осознает, то почувствует, соблюдаются эти принципы или нет. Они изменяют также взаимоотношения людей в повседневной жизни.

В рамках этого курса мы предложим вам несколько упражнений для включения некоторых принципов в вашу жизнь.

5 ПРИНЦИПОВ КОУЧИНГА

Со всеми все ОК	<p>Коуч принимает человека такой, какой он есть. Это значит, что у коуча нет намерений срочно поменять что-то в человеке.</p> <p>Коуч воспринимает клиента как цельную личность, обладающую всеми необходимыми ресурсами и выступает помощником в прояснении его целей и их достижении.</p>	Для записей
Намерения позитивны	<p>Человек всегда хочет сделать что-то хорошее. К примеру, человек опаздывает на работу. Позитивный вектор намерения может быть направлен в иную сторону, чем работа. К примеру, возможно нужно отводить ребенка в сад.</p> <p>В каждом случае, важно выяснить, куда направлен позитивный вектор и найти точки соприкосновения.</p>	
Ресурсы есть всегда	<p>Ресурсы для реализации целей, решения задач и жизни у человека есть всегда. Задача коуча – расширять видение клиента на внутренние и внешние ресурсы.</p>	
Наилучший выбор	<p>Человек всегда делает для настоящего момента наилучший выбор. Когда появляется новая информация, этот выбор может быть изменен. Поэтому задача коуча сделать так, чтобы клиент делал выбор из максимального охвата критериев, вариантов.</p>	
Изменения неизбежны	<p>Всем нам – современникам нынешнего века технологий и изменений в профессиях, жизни, скорости и возможностей – этот принцип коучинга, вероятно, не потребует разъяснений или дополнительных доказательств.</p>	

ТРЕНИРУЕМ НОВОЕ СОЗНАНИЕ. «СО ВСЕМИ ВСЕ ОК»

Как бы вы могли применить принцип «Со всеми все ОК» с человеком, действия которого вас не устраивают?

Представьте себе такого человека.

А теперь попробуйте применить к нему этот принцип. Что бы вам помогло это сделать? Какие мысли? Какие действия? (ответы в видеоуроке 3)

ТРЕНИРУЕМ НОВОЕ СОЗНАНИЕ. «НАМЕРЕНИЕ ВСЕГДА ПОЗИТИВНО».

Как бы Вы могли применить принцип «Позитивное намерение» с человеком, который совершил проступок (разбил что-то, пропустил важное событие)?

Вспомните какой-нибудь эпизод из вашей реальной жизни.
Как бы Вы настроили себя? (ответы в видеоуроке 3)

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: <ul style="list-style-type: none"> ○ Создает внутреннее напряжение. ○ Создает «ступор», чтобы делать что-то новое. ○ Усложняет доступ к удовольствию от того, что Вы делаете. 	Характеристики состояния Я2: <ul style="list-style-type: none"> ○ Удовольствие ○ Поток ○ Расслабленная концентрация

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.



Когда мы на 100% внимательны,
Я1 отключается.

**ПОДУМАЙТЕ, НАСКОЛЬКО
ВАШЕ ВНИМАНИЕ ВКЛЮЧЕНО?**

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 удастся 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**