Мастерская «Карьерное развитие. Инструменты коучинга для продвижения в карьере»

Автор и ведущий: Александр Парамонов

ap@helpmegrow.ru

+7964 794-21-12

Оглавление

1. Что такое коучинг? Коучинг в карьере 2

2. Системный подход к карьерному развитию 3

4. Жизненный баланс 4

5. Целеполагание - основа достижения незаурядного результата 5

Рисунок целевого состояния 6

6. План действий 7

7. Создание мотивации 8

8. Миссия - интеграция Работы в жизнь 10

1. Что такое коучинг? Коучинг в карьере

- **Что такое коучинг?**

Коучинг - это наука и искусство создания среды, в которой человек способен самостоятельно **достигать** самых **важных** и сложных **целей**, которые перед ним ставит жизнь. Задача профессионального коуча - помочь клиенту создать свой **собственный путь, сбалансированный вокруг внутренних ценностей и приоритетов**.

Коучинг, как наука:

1. Коучинг - это современный эффективный инструмент достижения конкретных измеряемых результатов.
2. Коучинг - это набор из 8-12 сессий по 1 - 1,5 часа, на проведение которых между коучем и клиентом заключается договор.
3. Весь процесс опирается на 4 главных блока: целеполагание, планирование, мотивация и интеграция.
4. Сессии могут проводиться на персональных встречах, по телефону или по скайпу.
5. На каждой сессии ставится и решается конкретная задача, связанная с основной целью.
6. Каждая сессия четко структурируется и заканчивается заданием на проработку, которое ставит и выполняет клиент.
7. Периодичность проведения сессий - от 7 до 14 дней.

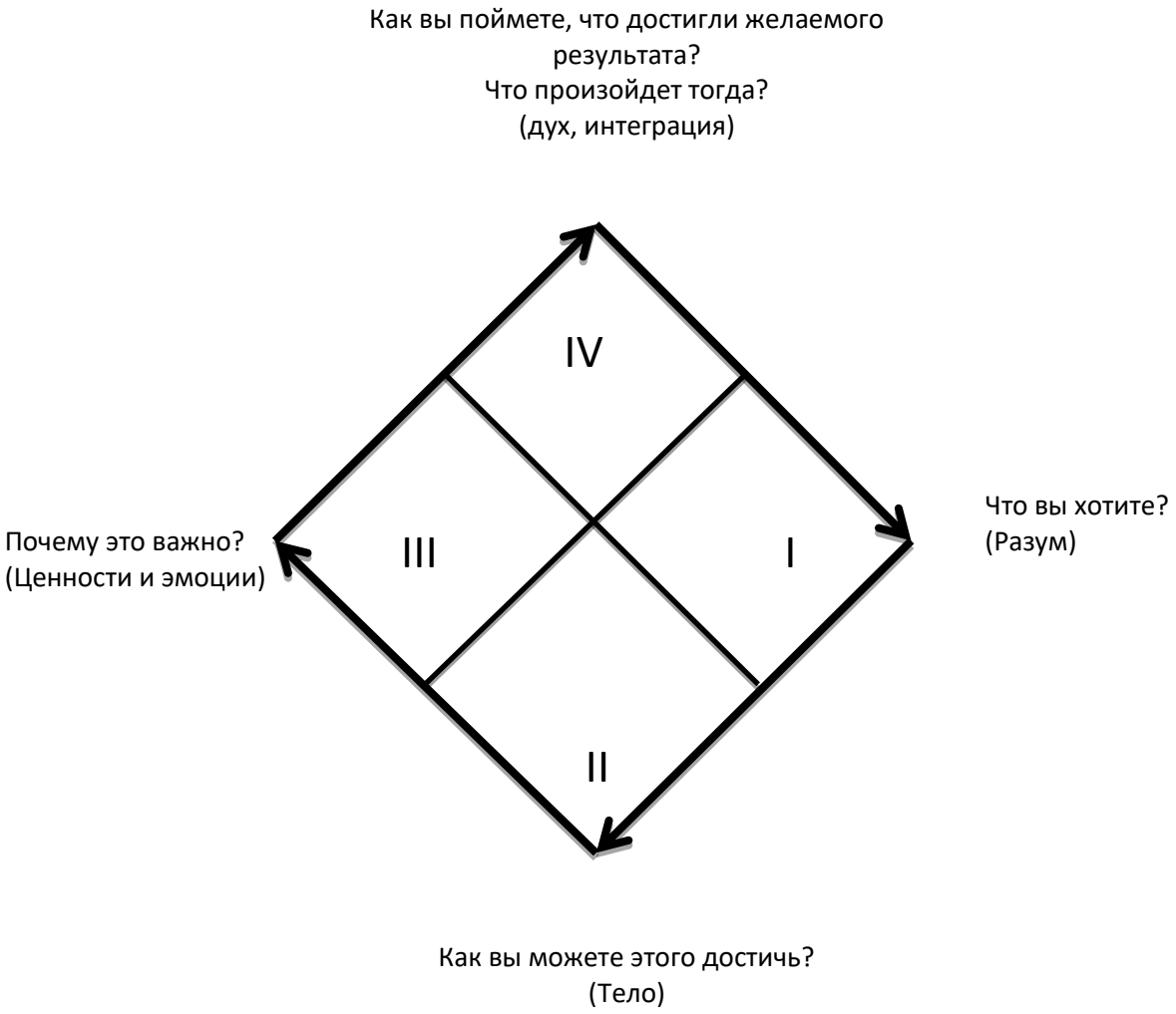
Ключевые отличия коучинга от других направлений:

1. Отличие от психотерапии - коучинг работает только с психически здоровыми людьми. Работа ведется только с целями в будущем, находящимися в зоне ответственности и контроля самого человека или коллектива.
2. Отличие от наставничества и тренинга - коуч не дает советов и не предлагает пути решения. Коуч помогает клиенту самому найти пути достижения поставленной цели. Вся ответственность за процесс и результат решения задачи остается у клиента.
3. Коучинг помогает расширять сознание человека, находить решения с более высокого уровня, выбирать оптимальные пути. Это обеспечивает значительную экономию как внутренних (физических и эмоциональных), так и внешних ресурсов - финансы, персонал, расходные материалы, время...

Коучинг в карьере:

1. Коучинг карьеры нацелен на постановку ясной цели и разработку плана развития с учетом глубинных особенностей и ключевых навыков.
2. В рамках работы обязательно учитывается влияние и изменение важных направлений в жизни клиента (проработка жизненного баланса).
3. План развития прорабатывается на горизонте 3-5-10 лет.
4. Одним из важных элементов является анализ и проработка рисков и внутренних сопротивлений.
5. Следующим ключевым звеном является наращивание навыков и компетенций.
6. Работа с требуемыми финансовыми параметрами ведется в разрезе оценки инвестиционной программы (оценивается не размер дохода сам по себе, а открывающиеся возможности).

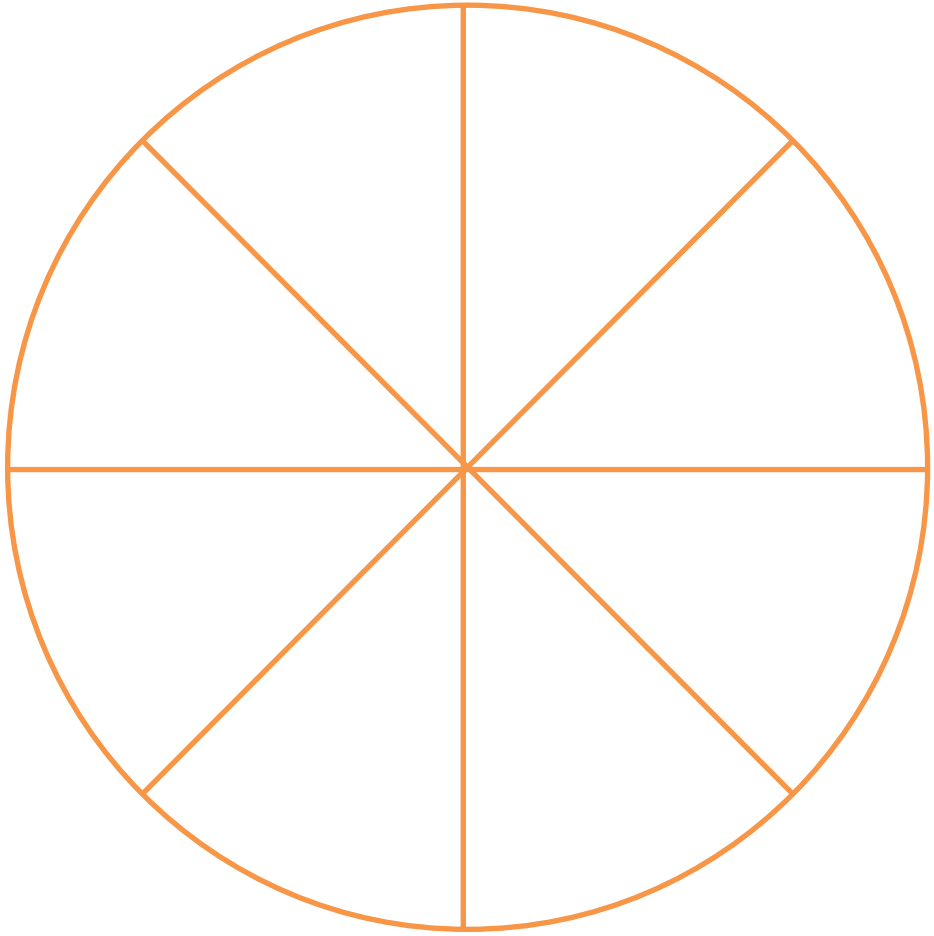
2. Системный подход к карьерному развитию



4. Жизненный баланс

Напишите наиболее важные сферы вашей жизни

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.
13.	14.
15.	16.
17.	18.
19.	20.



5. Целеполагание - основа достижения незаурядного результата

Для достижения цели ее необходимо четко себе представить.

1. Цель должна быть сформулирована позитивно!

2. Цель должна находиться в зоне личного контроля.

3. Цель должна быть конкретна (от**S.M.A.R.T.**ирована)

Specific (Цель должна быть конкретна): Что именно вы хотите достичь? Какие будут критерии достижения? Как вы узнаете, что ее достигли?	
Measureable (Цель должна быть измерима) Какие измеримые параметры есть у цели?	
Achievable (Цель должна быть достижима?) Как вы понимаете, что способны достичь поставленной цели?	
Relevant (Цель должна быть значимой?) Почему это важно? Чему это решение помогает?	
Time-bond (Цель имеет фиксированные временные рамки) К какой конкретной дате вы хотите достигнуть поставленной цели?	

4. Цель должна быть экологичной: как достижение цели изменит Вашу жизнь, жизнь близких и окружающих людей? Готовы ли вы принять эти изменения?

Рисунок целевого состояния

Я и моё окружение

6. План действий

7. Создание мотивации

Что должно быть в худшей компании на свете?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Что НЕ должно быть в худшей компании на свете?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

1. Что ПЛОХОГО произойдет, если вы не достигните успеха?

   _____
   _____
   _____

2. Что ХОРОШЕГО произойдет, если вы не достигните успеха?

   _____
   _____
   _____

3. Что ПЛОХОГО произойдет, если вы достигните успеха?

   _____
   _____
   _____

4. Что ХОРОШЕГО произойдет, если вы достигните успеха?

   _____
   _____
   _____

Что же будет поддерживать вас при движении к цели?

8. Миссия - интеграция Работы в жизнь

Шаг 1. Назовите два своих уникальных качества – например, *энтузиазм* и *креативность.*

Шаг 2. Перечислите один-два способа, с помощью которых вы проявляете эти качества – например, *поддерживать* и *вдохновлять*.

Шаг 3. Предположите, что мир прямо сейчас стал совершенным. На что он похож? Как люди взаимодействуют друг с другом? Какая атмосфера царит вокруг? Запишите ответ в настоящем времени. Пример: *Люди живут в гармонии друг с другом, проявляя любовь и свободно используют свои таланты*.

Шаг 4. Объедините три предыдущих шага в общую формулировку. Пример: *Моя миссия – применять свои креативность и энтузиазм, чтобы поддерживать и вдохновлять других гармонично и с любовью использовать свои таланты*.