

Подготовка к персональному коучингу

Здравствуйте!

Меня зовут Александр Парамонов. Я Ваш коуч, Ваш архитектор персонального развития. Что же это значит?

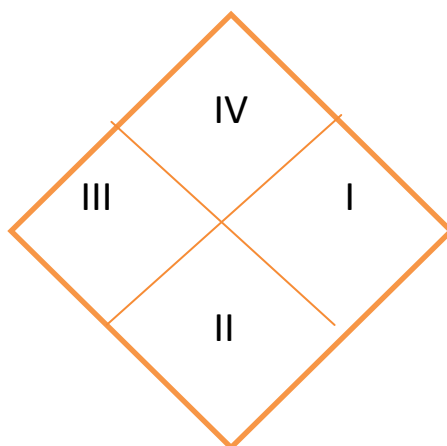


Что такое коучинг?

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 спроектировать свой собственный путь, сбалансированный вокруг внутренних ценностей и приоритетов.

Коучинг как наука

- Коучинг - это современный эффективный инструмент достижения конкретных измеряемых результатов.
- Коучинг - это набор из 8-12 сессий по 1 - 1,5 часа, на проведение которых между коучем и клиентом заключается договор.
- Весь процесс опирается на 4 главных блока: целеполагание, планирование, мотивация и интеграция.



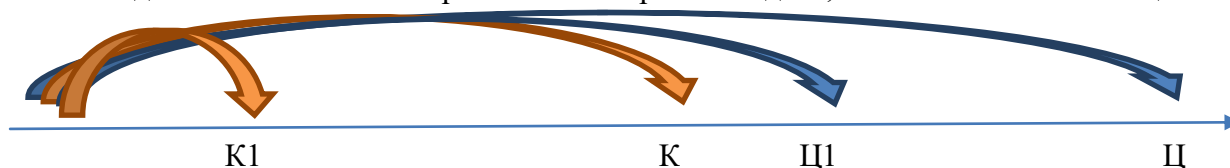
I – Как выглядит Ваша цель? Что вы хотите по-настоящему?

II – Как Вы себе представляете шаги по достижению цели? Что Вам нужно, что может Вас затормозить?

III - Почему это Важно для Вас? Какие ваши ценности создают постоянную мотивацию?

IV – Представьте, что достигли цели, что это меняет в Вашей жизни? Что становится возможным?

- Сессии могут проводиться на персональных встречах, по телефону или по скайпу.
- На каждой сессии ставится и решается конкретная задача, связанная с основной целью.



Ц – это основная цель, ради которой Вы пришли к коучингу. Например, стать начальником отдела маркетинга в крупной международной компании к 1 мая 2020 года.

К – это контракт на коучинг, что Вы хотите от нашей работы? Например, я хочу создать план своего карьерного развития с учетом баланса с семьей и моими увлечениями.

Ц1 – это на каждую конкретную сессию. Например, я хочу выучить английский язык на уровне свободного делового общения к 1 января 2018 года.

К1 – это контракт на эту конкретную сессию. Например, хочу найти мотивацию сдать это и выбрать поддержку, т.к. постоянно бросаю.

- Каждая сессия четко структурируется и заканчивается заданием на проработку, которое ставит и выполняет клиент.
- Периодичность проведения сессий - от 7 до 14 дней.

Коучинг как искусство

- Задачи, решаемые клиентом на сессиях, требуют от коуча полного присутствия в каждый момент времени и концентрации на нескольких уровнях (голос, жесты, настроение, ценностные слова, скрытые смыслы...).
- Как и любое искусство, коучинг проводят реальные люди. И здесь очень важна комфортность и внутренняя симпатия между коучем и клиентом.
- Поддержание баланса абсолютной веры в клиента, интеллигентности к глубинным ценностям и прямой коммуникации - это отличия по-настоящему профессионального коуча.

Итак, когда Вы немного разобрались, что за инструмент коучинг, давайте определим 4 первые сессии, помогающие осознать ключевые факторы, влияющие на Ваш проект:

План первых четырех сессий:

Неделя	Блок	Ключевые моменты	Результат
1	Целеполагание	Определение наилучшего результата (SMART) Определение текущей жизненной ситуации (колесо баланса)	Четкое понимание, что я хочу (это момент будет проясняться и уточняться на всех первых 4 сессиях)
2	Планирование и анализ компетенций	Анализ результатов тестирования врожденных талантов и текущего психологического состояния www.atlant.bz http://psyttests.org/luscher/fullcolor-run.html Линия времени проекта	Вы получаете свой портрет – к какой работе вы предрасположены (получаете максимальное удовольствие и лучший результат) А также как среда помогает или мешает проявлению вашей сущности.
3	Анализ системы мотивации и внутренних ценностей	Выстраивание жизни вокруг ценностей (Метод от противного) Анализ удовлетворения 6 ключевых потребностей. Мотивация (Квадрат Декарта)	Эмоции - это топливо наших поступков. Вы научитесь использовать, как отрицательную, так и положительную мотивацию на пути реализации Вашего проекта.
4	Интеграция жизненных принципов	Как будет выглядеть Ваша жизнь после достижения цели или реализации проекта? Какова ваша жизненная миссия? Кто ваши ключевые спонсоры и акционеры (на что повлияют изменения)?	Любая задача может быть решена только с уровня выше. Вы сможете определить, что более важное открывается в вашей жизни и жизни близких Вам людей. Вы создадите образ Вашей путеводной звезды.

Дальнейшая работа определяется выявленными Вами задачами и фокусами, которые Вы уже можете поставить перед собой осознанно.

Оплата:

Воспринимайте оплату, как ключевую инвестицию в себя. Только истинно богатый человек, способен делиться. А значит Вы должны стать богатым – на рациональном, физическом, эмоциональном и духовном уровнях.

Оплата сессий производится блоками за 4 занятия, перед проведением сессий.

Если Вы достигаете требуемого результата или решаете прекратить коучинговые отношения – остаток средств за непроведенные сессии я верну Вам в течение недели.

Занятия в первом блоке необходимо проводить регулярно, иначе результата не получится.

Поэтому есть правило взаимной ответственности:

1. Согласование даты, времени и места происходит за неделю в любой письменной форме (СМС, скайп, мессенджеры).
2. Отмена по очень уважительной причине возможна только 1 раз в 4 сессии (серьезные проблемы со здоровьем или близкими).
3. Перенос в течение недели может быть при взаимном согласовании за 12 часов.
4. Если отмена происходит клиентом по другим причинам (а ведь доступны опции скайпа и телефона) – 2 отмены за блок из 4 занятий или перенос менее чем за 12 часов, то сессия считается оказанной и сумма за сессию списывается.
5. Если отмена происходит коучем – 2 отмены за блок из 4 занятий или перенос менее чем за 12 часов, то следующую сессию я провожу для Вас бесплатно или возвращаю за нее деньги.

Оплату за 4 сессии можно производить на:

- Карту Тинькофф банка: 4377 7314 2356 8598 Парамонов Александр Александрович
- Карту Альфа банка: 5559 4928 0315 3058 Парамонов Александр Александрович

Подготовка к первой сессии:

Чтобы первая сессия прошла успешно Вам необходимо подготовиться. А именно письменно ответить на следующие вопросы:

Как Вас зовут?	
Где и кем Вы работаете?	
Как я могу с Вами связаться? <ul style="list-style-type: none"> • Телефон • электронная почта • скайп • мессенджер 	
Что вы хотите?	
Почему это важно? Кому еще это важно/касается?	
Что вы ожидаете от наших отношений?	
Какой график Вам удобен?	
Какой основной формат общения? Очный, скайп, телефон	
Какой дополнительный формат общения? Нет, Очный, скайп, телефон	
Каких моментов вы не хотите, чтобы я касался?	
Ваша готовность брать на себя ответственность за изменения? 1-10	
Что будет, если вы не достигнете цели?	
Хотите ли Вы, чтобы я высказывался прямо без обиняков?	
Могу ли я использовать ваш кейс без раскрытия Вашей личности в учебных целях?	

Пришлите, пожалуйста, мне эту таблицу и распечатайте на первое занятие. Обязательно заведите отдельную тетрадь на не менее 100 страниц хорошего качества и возьмите 1 ручку и маркер.

Формат обратной связи каждой сессии:

Клиент (ФИО):

Формат проведения (очная, телефон, скайп):

Телефон:

Email:

Дата:

Время начала, время окончания сессии:

Пожалуйста, проставьте ниже Вашу оценку:

<i>Критерии оценки</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Коучинговая сессия в целом					
Общее впечатление от коуча					
Упражнения и домашние задания					
Результаты коучинга					

Общие замечания:

1. В чем состояла моя цель на эту сессию?

2. В чём эта сессия была наиболее полезна для Вас:

3. Достигли ли Вы желаемого результата по её итогам?

4. Какие изменения могли бы быть внесены для её улучшения?

5. Какие элементы оправдали себя, а какие - нет?

6. Что я беру на проработку или в качестве домашнего задания?

Заполните шапку и пришлите ее мне перед первой сессией.

Формат оценки моих занятий и изменений:

ФИО		
Основная цель		
Дата		
Контракт		
<p>1. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>2. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>3. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>
<p>4. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>5. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>6. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>
<p>7. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>8. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>9. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>

Распечатайте эти 2 страницы и вложите их в свою тетрадь

ФИО		
Основная цель		
Дата		
Контракт		
<p>10. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>11. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>12. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>
<p>13. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>14. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>15. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) Мое приближение к цели (1-10)</p>
<p>16. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) 17. Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>18. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) 19. Мое приближение к цели (1-10)</p>	<p>20. Дата: Цель на сессию:</p> <p>Контракт:</p> <p>Что сделано:</p> <p>Что удивило:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Моя удовлетворенность (1-10) 21. Мое приближение к цели (1-10)</p>