

Начало. Постановка цели.



Курс для инструкторов Arlomb

Автор курса: Гордиенко
Софья
Коуч, психологический
тренер
Instagram: @sofya_g

Перед тем, как поставить цель.

Вопросы для самоисследования

(в формате письменной практики)

1. На сколько по шкале от 1 до 10 вы удовлетворены своей деятельностью как инструктора Aplomb?
2. Что уже входит в эту цифру? Назовите свои примеры, свои критерии удовлетворенности в ясной конкретной формулировке.
3. Как вы поймёте, что ваша удовлетворённость выросла на 1 пункт? А на два? В течение какого времени это может произойти, чтобы вам было комфортно? От чего зависит ваша удовлетворённость? Как вы можете повлиять на повышение уровня своей удовлетворённости? Как удовлетворённость зависит от вас, а не от действий, мнения других людей?
4. Какой вы инструктор? Что отличает вас от других инструкторов Aplomb? Почему, как вы считаете, люди приходят именно к вам и остаются с вами для регулярной работы?
5. Кто ваш идеальный клиент? Каких людей вам хотелось бы больше видеть на занятиях? С кем вам комфортнее заниматься? Для какой аудитории вы хотите проводить занятия?

Письменная практика = ведение записей + рефлексивный отклик

- Сначала мы пишем ответы на наводящие вопросы письменного задания
- А потом, сделав относительно небольшой перерыв (от нескольких минут до нескольких часов) пишем о том, каково нам было отвечать на наводящие вопросы, т.е. о самом процессе письма — какие чувства нас посещали, как жило в это время тело, какие осознания пришли к нам и т.д.

Каково вам было писать об этой теме сегодня?

Что было легко, что — трудно? Что вы ощущали в теле, пока писали?

Что вы поняли, осознали, что оказалось в фокусе внимания?

Чем вы сами себя удивили? Что уже известное, возможно, стало более очевидным?

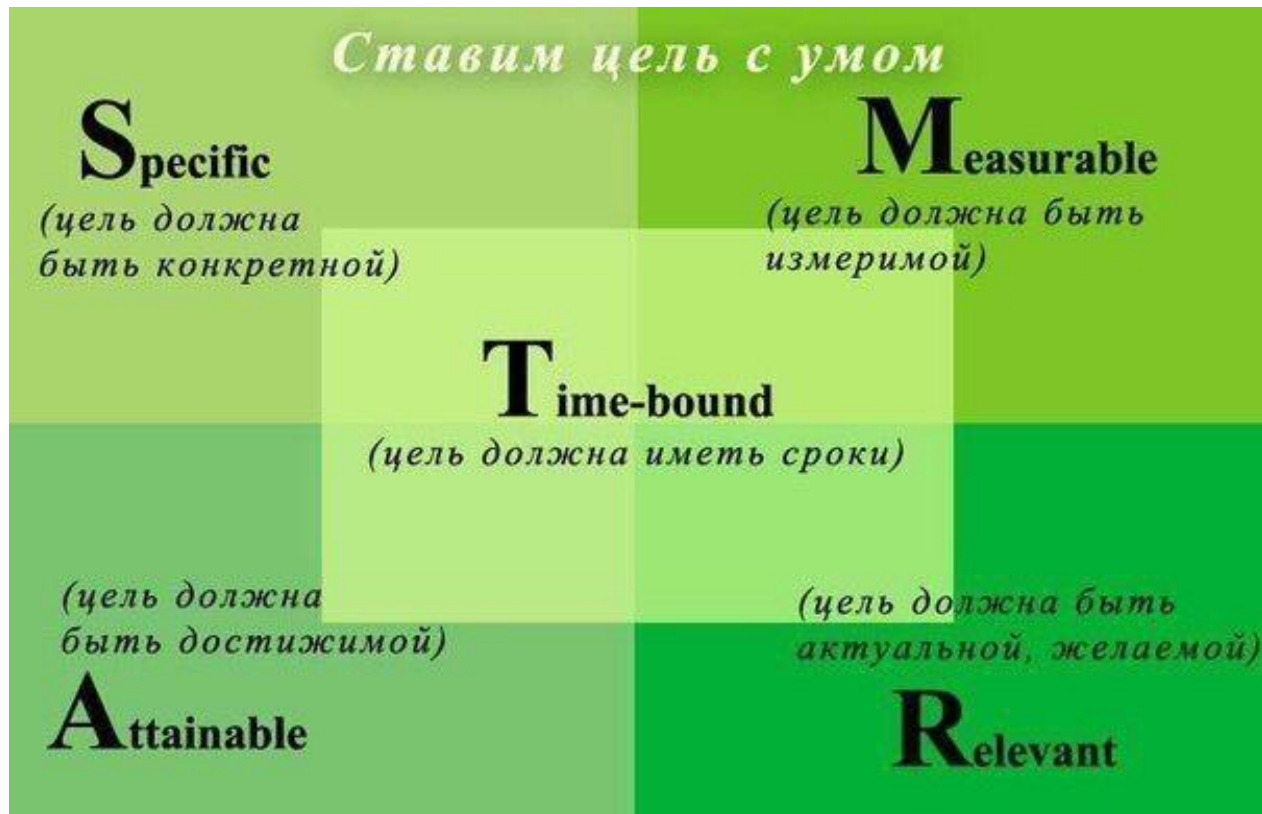
О чем это побуждает вас задуматься? Куда это вас ведет — к каким действиям в обозримое ближайшее время?

Техника безопасности

для любой письменной практики

- ❑ Перед тем, как писать, убедитесь, что ваше эмоциональное состояние стабильное, ровное, спокойное.
- ❑ Прежде чем начинать писать: организуйте время и пространство для этой работы. Сделайте обстановку, в которой будете писать, по возможности комфортной для себя
- ❑ Правило СТОП. Некоторые письменные практики действуют непредсказуемо. Если вам стало некомфортно писать, поднимаются неприятные чувства, с которыми вам трудно справиться, просто остановитесь. Не насилуйте себя.
- ❑ Безопасное хранение записей. Пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы тетрадь/блокнот с вашими записями по этому курсу были недоступны для чтения кому-либо. Так вы сможете быть честными, смелыми, открытыми, не думать о пунктуации и правильности написания слов. Не думать о том, что подумают другие. Только вы и ваши

Сформулируйте свою **цель как инструктора Arlomb** по SMART



SMART-цели

Значение	Пояснение
Specific (Конкретность)	Объясняется, что именно необходимо достигнуть.
Measurable (Измеримость)	Объясняется, в чем будет измеряться результат.
Attainable (Достижимость)	Объясняется, за счёт чего планируется достигнуть цели.
Relevant (Актуальность)	Определение истинности цели. Необходимо удостовериться, что выполнение данной задачи действительно необходимо.
Time-bound (Ограниченность во времени)	Определение временного триггера/промежутка по наступлению/окончанию которого должна быть достигнута цель (выполнена задача).

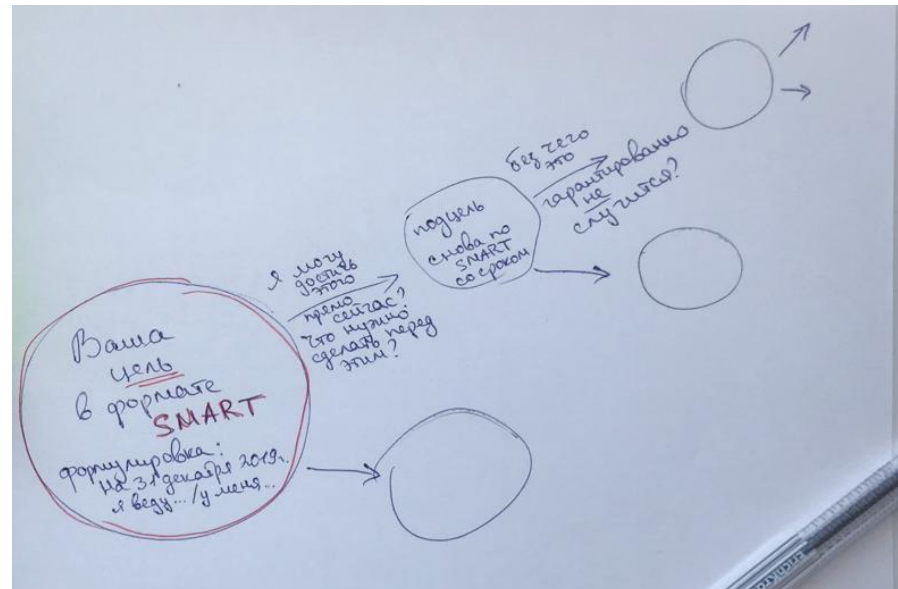
Сформулируйте свою **цель как инструктора Arlomb** по SMART

Пример цели	Оценка по SMART
Хочу похудеть.	Конкретная- нет. Измеримая- нет. Достижимая- не известно, так как нет четких параметров. Реалистичная- да, похудеть реально, это не полет в космос. Ограниченная по времени- нет.
До 15 июля 2015 года похудеть на 2 кг, используя ежедневные тренировки по 20 минут в день в течение 3х месяцев.	Конкретная- да, на 2 кг. Измеримая- да, весами. Достижимая- да, вполне, за 3 месяца на 2 кг возможно. Реалистичная- да, похудеть реально, это не полет в космос. Ограниченная по времени- до 15 июля.

Обратное планирование и ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ

Вы пишете **в центре** вашу цель и представляете, что сегодня 31 декабря 2019 (или другая дата) и она реализована, все критерии соблюдены, вы считаете, что ваша цель достигнута. И «отматываете» назад - что вы сделали перед тем, как это произошло? А ещё на шаг назад? **Задаёте себе вопрос: «без чего это гарантированно не случилось бы?», «что я сделал/а перед этим шагом?»**

То есть мы разбиваем «слона на кусочки», декомпозируем цель, превращаем её в реальные шаги, которые вы можете совершить уже сегодня.



Ваша задача стрелочками прописывать шаги до тех пор, пока вы не сможете ответить на вопрос «могу ли я сделать это прямо сейчас?» - да. Если ответ нет, то спросите себя: «что мне нужно сделать перед этим?» Способов достижения цели может быть несколько: план А, Б и тд. Если у вас есть в голове несколько планов, так и пропишите их отдельными стрелочками на

Ресурсы и ограничения

Вопросы для самоисследования

(в формате письменной практики)

1. Что в моем плане может пойти не так?
2. На что из этого я могу повлиять? (Отметьте галочками)
Если я могу повлиять, то как я могу это предотвратить или как смогу исправить, если предотвратить не удастся?
3. Что поможет мне достичь моей цели? Напишите 5 пунктов, почему я смогу достичь цели? Что у меня уже есть, какие ресурсы?
4. Что поможет мне вернуться к намеченной цели?
Продолжить движение, даже если будет лень/появятся новые обстоятельства/мои действия не будут давать желаемых результатов?
5. Как часто я буду отслеживать свой прогресс на пути к цели? Когда именно? Как я могу ввести это в привычку?

Техника работы со страхом

(в формате письменной практики)

1. Записать, чего я боюсь. Что меня тормозит на пути к цели (чтобы это осознать иногда тоже уходит время)

Например, я боюсь, что у меня не хватит ресурсов, что мои цели слишком велики для меня. Я не справлюсь.

2. Согласитесь с тем, что вам страшно, и продолжите фразу «да, но...»

Например, да, я боюсь, что не справлюсь, что мой план потребует много сил, но я могу остановиться когда захочу и сделать передышку. Да, я могу не справиться, но если я брошу и не попробую, я буду жалеть об этом всю жизнь.

И тп. Это должны быть именно ваши мысли, которые именно вам дают поддержку и опору.

Поддерживающее окружение

Вопросы для самоисследования

(в формате письменной практики)

1. Как вы можете вложиться в реализацию своей цели (чтобы почувствовать материальную ответственность за взятые на себя обязательства по достижению цели)
2. Кому вы сообщите о своей цели? Чтобы взять свои слова назад было нельзя. Чтобы о вашей цели знали не только вы.
3. Как вы будете отслеживать свой прогресс? Кто будет вашим партнером по достижению цели?

Дневник достижения цели

и замера степени удовлетворенности процессом

Эмоциональное выгорание - истощение физических, психологических (эмоциональных) и интеллектуальных сил.

Чтобы не допустить выгорания на пути к цели, необходимо **отслеживать свое эмоциональное состояние, степень удовлетворенности своими действиями**, ведущими к достижению цели и быть гибкими в отношении поставленной цели.

Помните, процесс достижения цели ВАЖЕН.

Если вам недостаточно мотивации, чтобы совершать необходимые шаги для достижения цели, пересмотрите свои мотивы, свою конечную цель.

Действие для достижения цели	Срок	Отметка о выполнении	Степень моей удовлетворенности (1-10)

Список литературы

- **Об интеллект-картах:**

«Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления» Тони Бьюзен

- **О письменных практиках:**

«Дневник как путь к себе» К. Адамс

Сайт: <http://www.pismennyepraktiki.ru/>

- **О целях:**

«Цель» И. Пинтосевич

«Сила воли не работает» Бенжамин Харди

«Принцип рычага» Боб Мур