

# COACHING



- 1. В чем заключается проблема?**
- 2. Почему я считаю, что это проблема?**
- 3. Почему для меня важен этот вопрос? Что я получу, решив его?**
- 4. А как я хочу, чтобы было? Как я себе вижу идеальный результат?**
- 5. Что мне даст решение этой задачи/проблемы в перспективе?**
- 6. Как я себе вижу результат своих действий или целей?**
- 7. Что я могу сделать для достижения цели уже сегодня?**
- 8. Кто или что мне может помочь в достижении цели?**
- 9. Что я еще не пробовал для достижения цели?**
- 10. Как я могу усилить свои результаты?**
- 11. Какие существуют риски и, что я могу с ними сделать? Как я могу получить максимально эффективный результат?**
- 12. Что я буду делать уже завтра или сегодня для достижения результатов?**

## Треугольник развития.

Экспертиза в области профессиональных вопросов.



Планирование без действий — это мечта.  
Действия без планирования — это  
кошмар.

Японская поговорка

**Планирование** – это процесс оптимального распределения времени и других ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей и задач,  
а также сама постановка целей, задач и действий.



# Польза планирования

1. Дисциплина и ответственность;
2. Личное время;
3. Повышение продуктивности;
4. Меньше стресса;
5. Разгружаешь голову;
6. Достигаешь успеха



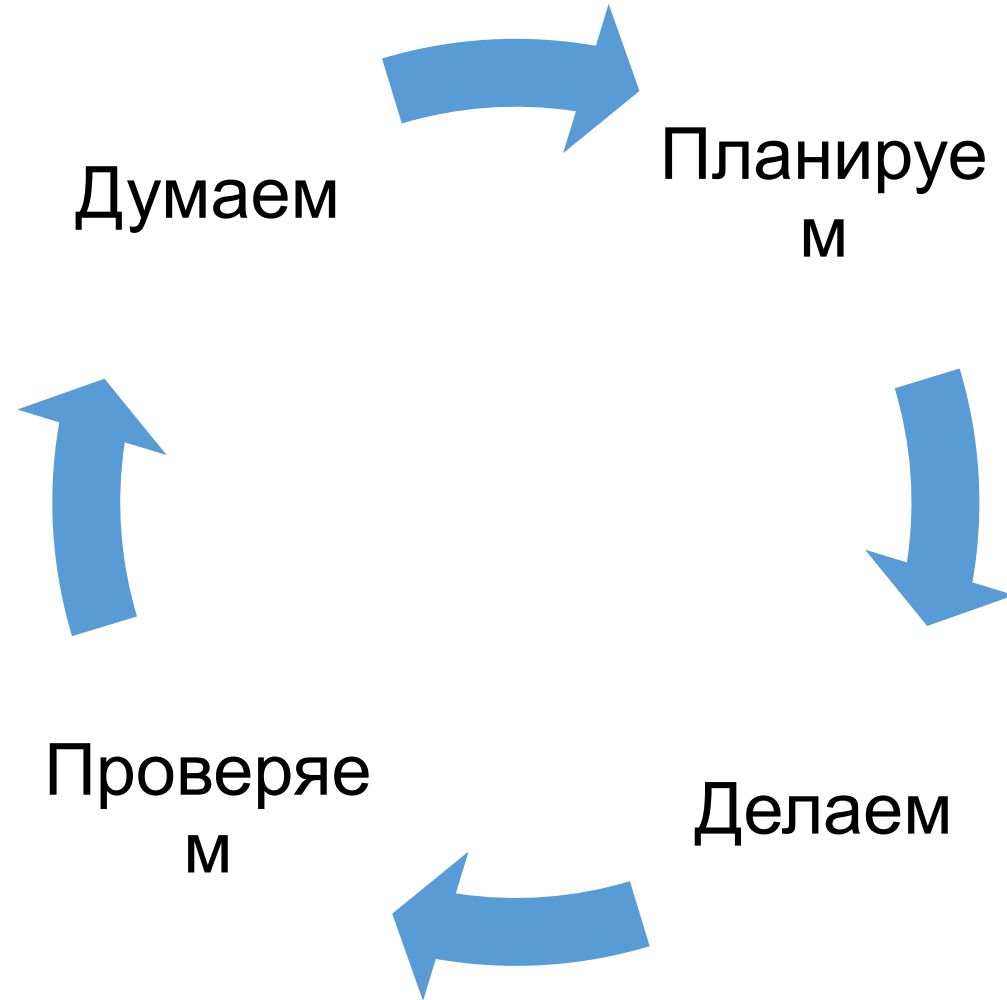
# Минусы тайм менеджмента

1. Стресс из-за боязни что-то не успеть
2. Рутина



1. Выписать все задачи избыточно
2. Выбрать последовательность действий
3. Декомпозирование
4. Прописываем шаги достижения
5. Делай одно действие за единицу времени (1 час)

- 
- Накидываешь задачи на день **ЕЖЕДНЕВНО**
  - 1 раз в неделю сверяешься с намеченным планом





# Используй Trello

The screenshot shows a Trello board interface with the following elements:

- Header:** Home icon, 'Доски' (Boards), search icon, Trello logo, user profile, and notification icons.
- Board Title:** 'Личная эффективность' (Personal Effectiveness).
- Board Settings:** 'Персональная' (Personal), 'Приватная' (Private), and 'Пригласить' (Invite).
- Columns:**
  - Личные дела (Personal Affairs):** Includes 'Индивидуальный план развития. Прочитать статью', 'Курс для риэлторов' (8/14), and 'Курс - открыть кофейню за 30 дней' (2/19).
  - Смежные задачи (Related Tasks):** Includes 'Подключить бота личной страницы, создать бота', 'Соц.сендер и соц.мастер по кальянным по Челябинску - бюджетирование', 'Досмотреть видео от Тимура по воронкам', 'Продажа недвижимости в Сочи' (0/8), 'Перестирать чехлы от диванов в кальянной' (0/4), and 'Пройти до конца обучение Церебро'.
  - В работе прямо сейчас (Currently Working):** Includes '08.02.2020' (4/6) and 'Посмотреть видео по CRM'.
  - Завершенные (Completed):** Includes 'Заполнить скелет по курсу' (2/2), 'Разобраться с машиной' (2/2), 'Отправить бриф Макс по курсу целеполагания', 'Отправить бриф Ирине по школе', 'Встретится с Мишей по поводу кофе' (6 янв), 'Провести собрание в кальянной на 09.01.2019' (9 янв), and 'СММБро'.
- Footer:** '+ Добавьте еще одну колонку' (Add another column).

## Треугольник развития.



В чем  
развиваться  
я?



Что  
развивать?



Как  
развиваться  
я?

# Топ самых необходимых Soft-Skills компетенций

1. Базовые коммуникативные навыки;
2. Навыки self-менеджмента;
3. Навыки эффективного мышления;
4. Управленческие навыки.

# Домашние задание

1. Какую цель ты сформулировал на интенсиве?
2. Какие жесткие и мягкие навыки тебе для этого пригодятся?
3. Что ты сделаешь для достижения цели уже сегодня?