

# ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ: КОУЧ- ТЕХНОЛОГИИ для руководителя

Тренер:  
**Светлана Попова (Смолик)**  
к.псих.н., доцент, коуч

04.12. 2015

МО, «Солнечная поляна»

# Что вы сегодня узнаете:

1. Что такое коучинг? Кто такой коуч?  
(видеоролик и не только)
2. Личная эффективность  
(поговорим? 😊)
3. Инструменты коучинга  
(практическая сессия)

*P.S. Что почитать на эту тему :)*

# Коучинг – это:



**Современная методика  
достижения высоких  
результатов в жизни и в  
работе**

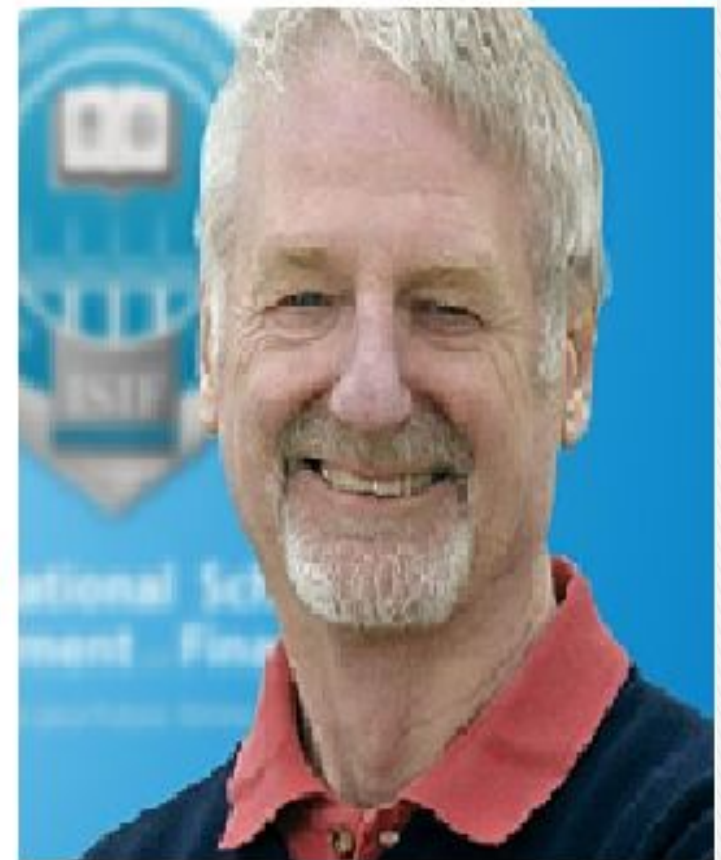
**Процесс, основанный  
на принципах  
партнерства**

**Стимулирует мышление  
и творчество  
Максимально  
раскрывает личный и  
профессиональный  
потенциал**

**В наше время в России  
набирает популярность**

# Коучинг – новые возможности лидерства

Начал применяться в 80-г  
годах XX века для  
подготовки олимпийских  
чемпионов Когда результаты  
превзошли самые высокие  
ожидания, стал  
использоваться в политике,  
бизнесе, личной жизни  
Термин введён английским  
консультантом и бизнесменом  
сэром Уитмором Джоном и  
переводится как «тренировать,  
подготавливать, наставлять»



# Звезда М. Эриксона (пять принципов коучинга)

Всегда делают  
наилучший на  
данный момент  
выбор

Хороши  
такими, какие  
они есть, с  
ними все ОК

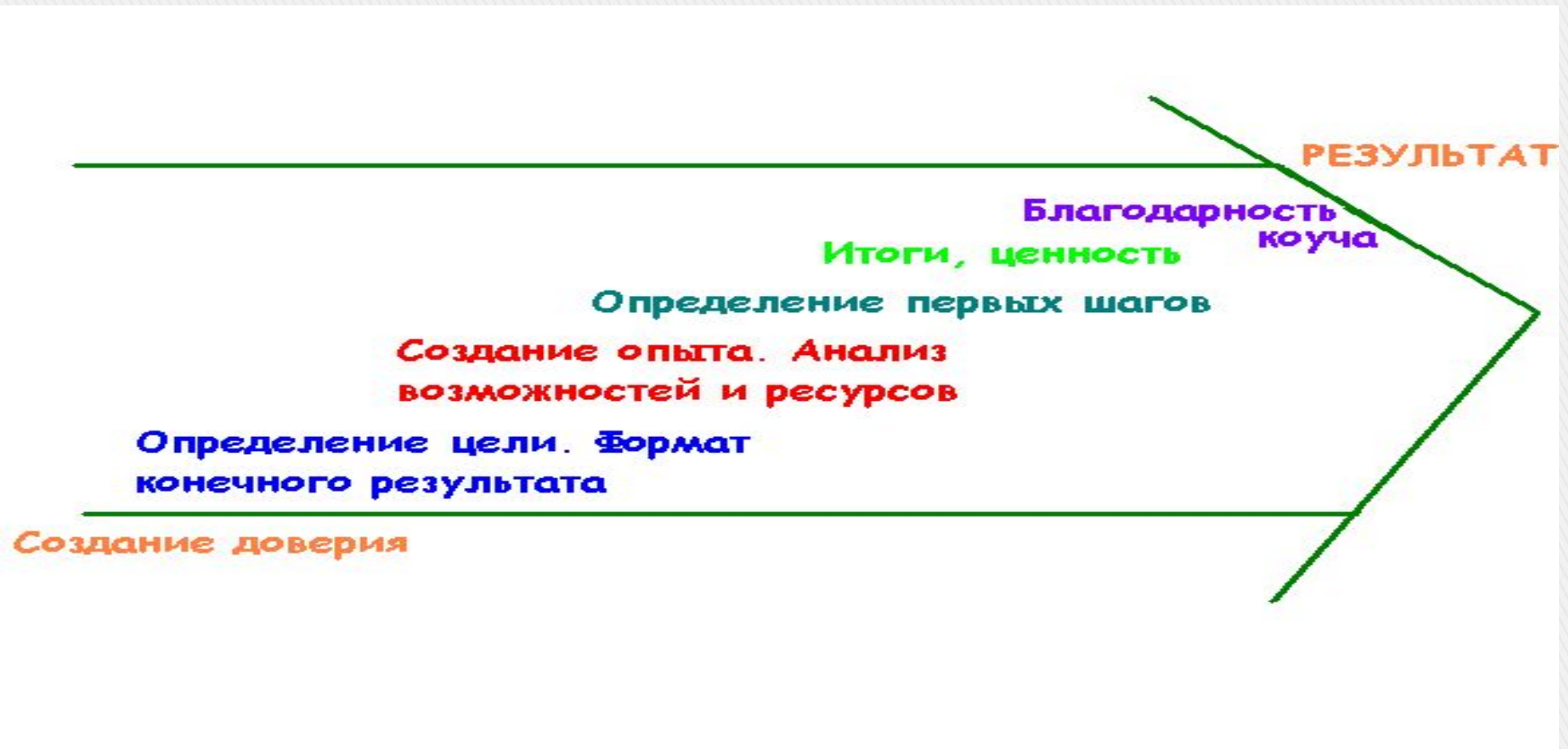
Уже обладают  
всеми ресурсами  
для успеха

Все люди

Имеют позитивные  
намерения за каждым  
поступком

Неизбежно  
меняются

# Процесс достижения цели или как это работает



# Коучинг – это:

- инструмент для решения повседневных, так и глобальных задач;
- «удочка» для тех, кто готов действовать и брать ответственность за себя



# **ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

- **как управление своими личными ресурсами**
- **как осознание своих целей и намерений**
- **как возможность выбора средств действий**
- **как построение определенной стратегии деятельности, поведения, жизни в целом**



# Инструменты коучинга: колесо жизненного баланса



# Инструменты коучинга: принятие решения



# Инструменты коучинга

- Постановка цели
- Создание поддерживающей среды
- Техника Уолта Диснея
- Логические уровни
- Ценностный образ себя
- Менторы
- Борьба с гремлинами

# Спасибо за внимание!

## Попова (Смолик) Светлана Юрьевна

к.псих.н., доцент кафедры социально-педагогической и психологической педагогики МПГУ,  
Руководитель программы подготовки «Организация работы с молодежью»,  
Федеральный эксперт молодежных проектов  
E-mail: [smolikpopov@list.ru](mailto:smolikpopov@list.ru)

