



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ И СВОЮ КОМАНДУ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

ЕЛЕНА БЕЛУГИНА, МСС ICF





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге Конференция



Елена Белугина



- **MCC ICF (International Coach Federation)**
- Executive коуч первых лиц, командный коуч
- Бизнес-тренер, фасилитатор, ментор, супервизор
- Кандидат психологических наук, преподаватель MBA
- Генеральный директор Международного института коуч-менеджмента
- Автор 5 международных аккредитованных программ обучения коучингу
- Победитель премии Leadership Coaching Awards – 2019 в номинации «Развитие профессионалов»
- Победитель Первой общероссийской премии «ТОП-5 Executive коучей 2021»
- Создатель годовой программы по самокоучингу на мобильной платформе "SELFCONSTRUCT. Конструктор новой реальности"

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ИНСТИТУТ
КОУЧ-
МЕНЕДЖМЕНТА



CONSTRUCT
конструктор новой реальности



- В чем сила лидера сегодня. 9 принципов антикризисного управления.
- Что такое выученная беспомощность и как ее распознать у себя и сотрудников.
- От позиции бессилия к позиции влияния. Инструмент коучинга: Зоны контроля
- Инструмент коучинга: Какая моя ключевая роль в новой реальности?
- 4 ритуала в команде, направленные на снижение стресса и напряжения.



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



НОВЫЕ ВЫЗОВЫ

VUCA

с **1980-х** Сформирован под влиянием
Холодной войны

Служит для описания ситуации неоднозначности
и сложности



Volatility - **Изменчивый**



Uncertainty- **Неопределенный**



Complexity - **Сложный**



Ambiguity - **Неоднозначный**

BANI

с **2020-го** Сформирован под влиянием
климата и глобальных системных
изменений

Служит для описания ситуации в бизнесе нового
поколения



Brittle - **Хрупкий**



Anxious - **Тревожный**



Nonlinear - **Нелинейный**



Incomprehensible - **Непостижимый**



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



СТРАХ

Страх - это эмоция, которая возникает в ситуации угрозы существованию человека.

Когда мы испытываем страх - включаются базовые рефлексy – **Бей-Беги**

Это приводит к состоянию перенапряжения, неконтролируемому стрессу и потере энергии





Выученная беспомощность

В ситуации длительного стресса, мы можем попасть в состояние выученной беспомощности

01

Мы **не предпринимаем активных действий** по изменению ситуации, даже когда можем это сделать

02

У нас **пропадает мотивация**: нет ни готовности, ни желания как-то влиять на события

03

Падает энергия и эмоциональный фон: мы чувствуем апатию, безразличие, разочарование и безысходность



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



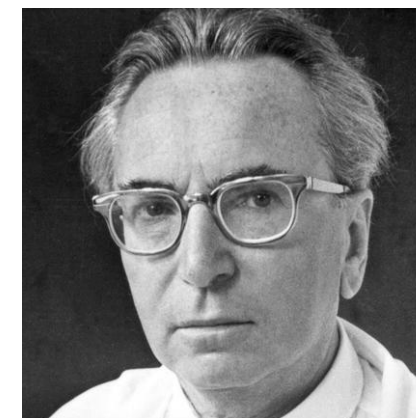
Главная потребность человека – **найти смысл** жизни в целом и **каждой ситуации** в частности.

У человека можно отнять все: физическую свободу, поместить в невыносимые физические и моральные условия, но у человека невозможно отнять одно:

Его внутреннюю свободу – **Свободу выбирать свое отношение к любым обстоятельствам**, выбирать собственный путь



Виктор Франкл





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Человек, страдающий от неподвластной ему ситуации, тем не менее, может **выбирать способ реагирования** на нее.

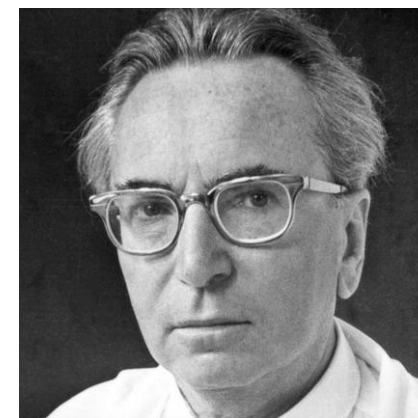
Эта внутренняя способность -«**упрямство духа**».

Когда мы больше не в состоянии изменить ситуацию, мы **вынуждены изменить самих себя**.

Значимы не наши страхи и не наша тревожность, а то, **как мы к ним относимся**.



Виктор Франкл





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Будущее спрогнозировать невозможно!
Будущее не определено
Определено только наше участие в его конструировании

———— **СИЛА ЛИДЕРА СЕГОДНЯ** ————

**Создать ВЕРУ
в будущее**

Дать НАДЕЖДУ

**Стать ОПОРОЙ
в настоящем**



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Лидерство — это создание
мира, к которому хотят
принадлежать люди



Жиль Пажу



**КАК ВЛИЯЕТ СТИЛЬ УПРАВЛЕНИЯ
НА ФОРМИРОВАНИЕ ВЫНУЖДЕННОЙ
БЕСПОМОЩНОСТИ КОМАНДЫ?**





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Директивный стиль управления

- Приказы и инструкции
- Жесткий контроль
- Критика
- Не слышит других
- Все решения Сам



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Директивный стиль управления

- Приказы и инструкции
- Жесткий контроль
- Критика
- Не слышит других
- Все решения Сам

Решить задачу / проблему
ЗА ДРУГОГО человека

КОМАНДА – ЗЕРКАЛО ЛИДЕРА





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Недирективный стиль управления

Помочь решить задачу /
проблему человеку
САМОМУ



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



КАК ИЗБЕЖАТЬ СОСТОЯНИЯ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ?

- Ее источник - убеждение, что я никак не могу влиять на ситуацию и **ничего не могу контролировать в ней.**
- Главный способ - это повысить ощущение **субъективного контроля.**
- Это наше внутреннее, субъективное **восприятие ситуации как контролируемой,** даже когда есть внешнее объективное стрессовое воздействие, на которое мы не влияем.





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



ЗОНЫ КОНТРОЛЯ

Инструмент самокоучинга (Е. Белугина)



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



От позиции бессилия к позиции влияния

Зоны контроля (Е. Белугина)

1. Что сейчас **в зоне** моего контроля / влияния?
2. Что сейчас **вне зоны** моего контроля / влияния?
3. Что из 2 зоны я могу **переместить** в 1 зону и при каких условиях?
4. Что осталось **вне зоны** моего контроля / влияния? – **ПРИНЯТЬ**
5. Полная ответственность и План действий **в 1 зоне**



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С КОМАНДОЙ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

- Политический детокс
- Открытое и честное общение руководства с подчиненными всех уровней
- Максимум информации о происходящем
- Постоянная коммуникация
- Ежедневные /еженедельные встречи
- Слушать и слышать. Давать возможность делиться своими эмоциями
- Ясные задачи и цели
- Вовлечение сотрудников в процесс принятия решений
- Антикризисная командная обратная связь



АНТИКРИЗИСНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В КОМАНДЕ

(автор Е. Белугина)

- Как мы оцениваем работу нашей команды за прошедший период - по 10-балльной шкале?
- Каких результатов команда достигла?
- Какие у нас есть успехи?
- Что сейчас работает? Что нам нужно продолжать делать?
- Какие сложные ситуации мы преодолели?
- Чему новому мы научились за этот период?
- Что сейчас не работает?
- Что нам нужно перестать делать?
- Какие сильные стороны проявила команда?
- Какие новые возможности появились за этот период?
- Что нам нужно делать по-другому?
- Как мы взаимодействовали друг с другом?
- Как мы поддерживали друг друга?
- Какая поддержка дальше нужна от членов команды?
- Какая поддержка дальше нужна от руководителя?
- Кого и за что мы хотим поблагодарить?



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



РИТУАЛЫ В КОМАНДЕ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И НАПРЯЖЕНИЯ.

- ❖ Благодарность
- ❖ Утренние встречи – 15 минут общение «обо всем»
- ❖ Чат для актуальных вопросов – руководитель отвечает (1 в неделю)
- ❖ Совещание, где каждый имеет «свои» 5-7 мин



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



КТО Я КАК ЛИДЕР В НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ?

Инструмент самокоучинга





КТО Я? МОЯ КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ В НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ?

1. **Для кого** в окружении я являюсь Ролевой моделью?
2. Как я **действую** в новой реальности? Что я делаю по-другому?
3. Какие мои **способности и навыки** сейчас особенно важны?
4. Какие мои **убеждения** сейчас меня поддерживают?
5. Какие мои **ценности** сейчас являются для меня опорой?
6. **Кто я?** Я руководитель / HR / коуч, который ...
7. В чем моя **внутренняя сила** сейчас?
8. Какая сейчас моя главная **миссия** как руководителя / HR / коуч? Что **я даю** своей команде, сотрудникам и компании?



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



ЕЛЕНА БЕЛУГИНА

КОНТАКТЫ:

+7(928)-279-97-78

belugina.el@gmail.com

САЙТЫ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ:

www.coach-management.ru

VK: @belugina_elena

www.selfconstruct.ru

