



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция

«Как стать человеком,
который достигает желаемых
целей, находясь в ресурсном
состоянии»





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



ЧТО ОТЛИЧАЕТ?

Не счастливых «не ресурсных» людей от Счастливых «ресурсных» людей



- ✓ Умение создавать внутри себя эмоционально - энергетический баланс;
- ✓ контролировать свои эмоции;
- ✓ держать фокус на целях;
- ✓ позитивный настрой;





«Быть в ресурсе» - это наполненность по четырем направлениям



- смыслы, ценности, основа жизненного пути, направляет все энергии на достижение целей, на путь наполненный смыслами
- (ментальная энергия, энергия мысли). Мысль материальна и излучает энергию, образуя — ментальное тело, готовность к решению сложных умственных задач;
- гармония со своими чувствами и эмоциями, умение их осознавать и ими управлять
- фундамент тела, здоровье и работоспособность



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция

Колесо Жизненного Баланса

Техника выполнения упражнения



- Нарисуйте круг
- Разделите его на сектора (лучше 8 или 12)
- Каждый сектор разделите на 10 частей (1 деление = 1 балл)
- Подпишите сектора (каждый сектор – отдельная сфера жизни)
- Определите, в каких временных рамках вы мыслите. КБ в рамках одного месяца/года или жизни в целом
- Оцените каждую сферу жизни по шкале от 1 до 10, где 1 – «плохо», 10 – «отлично».
- Через анализ сфер, зарисуйте каждый сектор или отметьте по баллам, соединив точки линиями

При оценке можно ориентироваться на собственные ощущения или задавать себе вопросы

- ✓ Насколько эта сфера наполнена, довольна ли я тем, что есть в этой сфере жизни?
- ✓ Чего не хватает для полной гармонии в этой сфере?
- ✓ Всё ли меня устраивает?





Как заставить «Колесо баланса» работать на 120%

➤ Анализ результатов. Каким получилось КБ – ровным или с сильным перекосом?

Примерная шкала оценок

0 — 3 нужно срочно менять, запущено;

4 — 7 необходимы частичные изменения;

8 — 10 все стабильно, успешно;

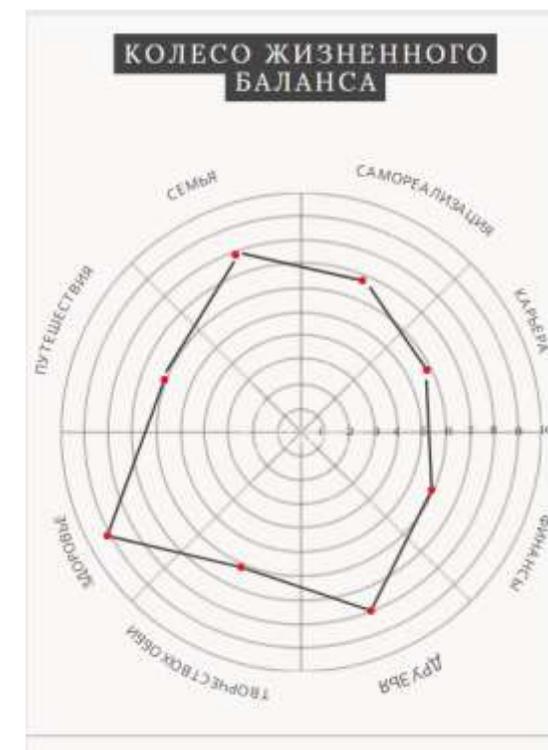
➤ Сделайте выводы, поставьте цели по секторам, где нужна корректировка

➤ Подумайте, есть ли области, которые взаимосвязаны друг с другом. Изменяя одну сферу, могут быть изменения в другой

➤ Выберите сферы с сильным перекосом, запишите ключевые цели и пропишите 3 шага для достижения цели

➤ Правильно сформулированная цель должна быть

конкретная – измеримая – достижимая – значимая для вас – ограниченная во времени





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

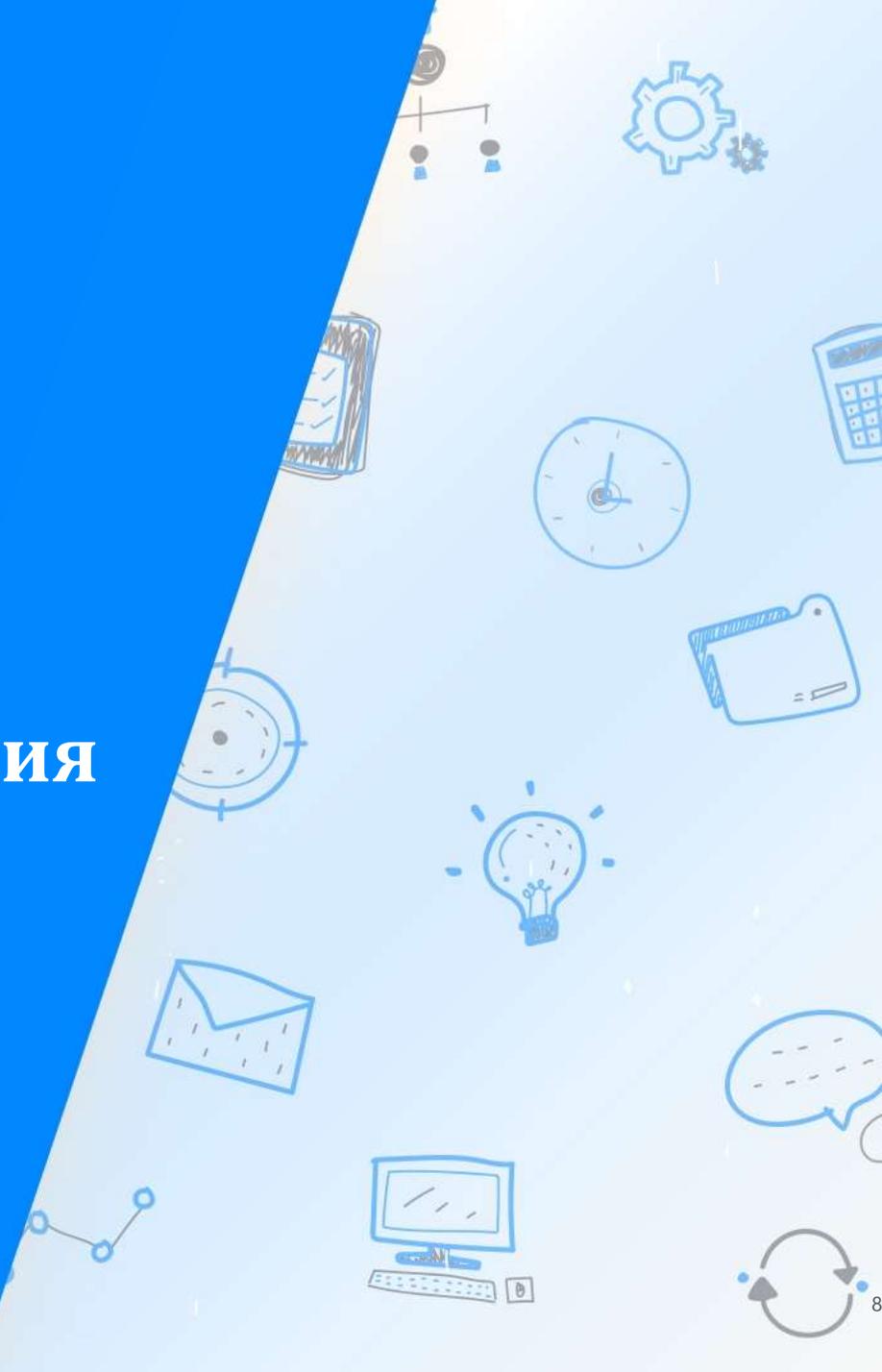


Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция

СУБО

Техника выполнения упражнения





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

4 ШАГА

СОГЛАСИЕ

УСИЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ

ОСОЗНАННОСТЬ





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

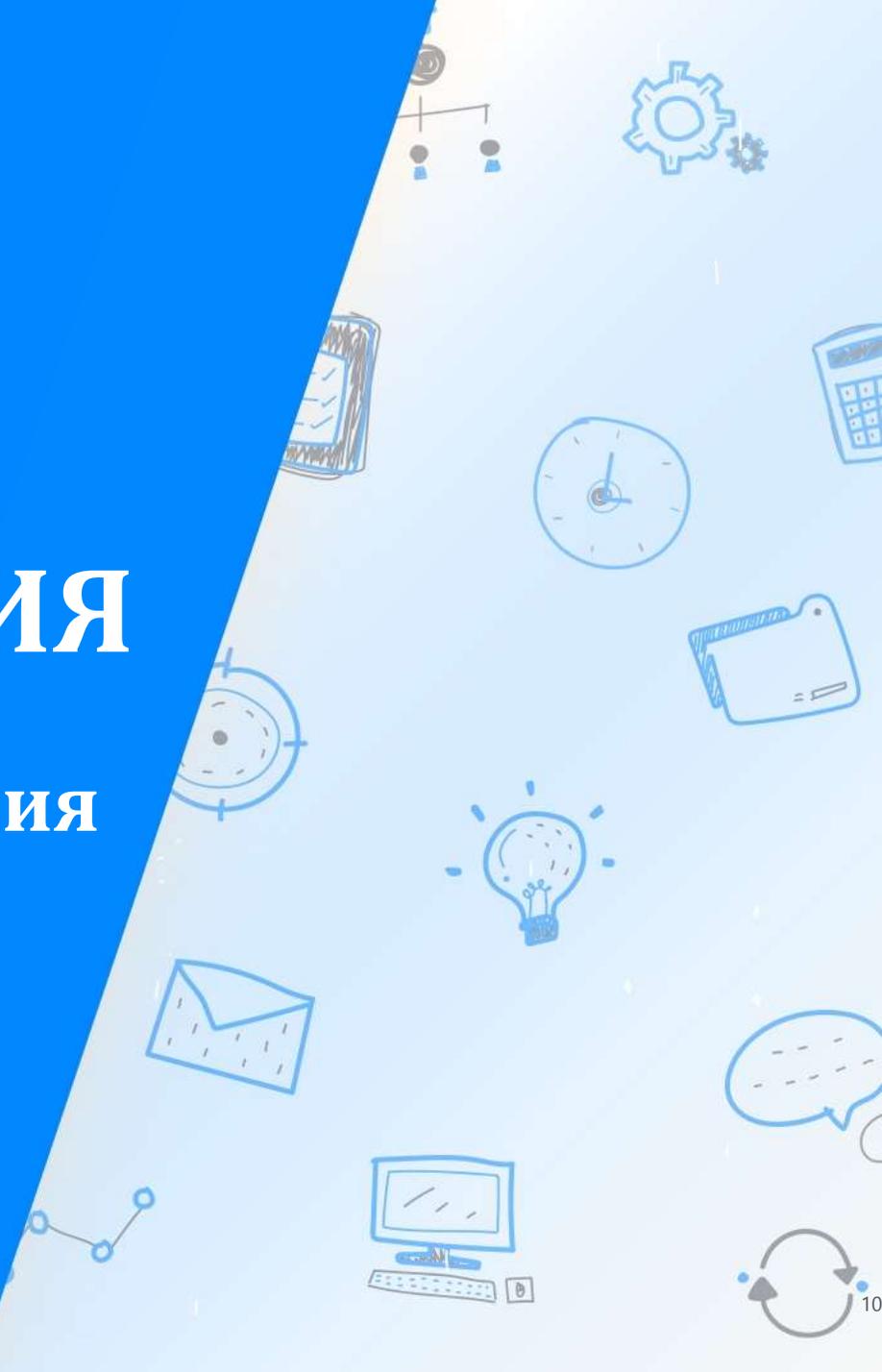


Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция

ТЕХНИКА БЛАГОДАРЕНИЯ

Техника выполнения упражнения



Благодарность «благо дарить» — мощный исходящий поток позитива, чувство признательности за сделанное добро, помощь.

Проявление (излучение) благодарности – это установление прямой связи с энергией высоких вибраций, благодаря которым всё происходит.

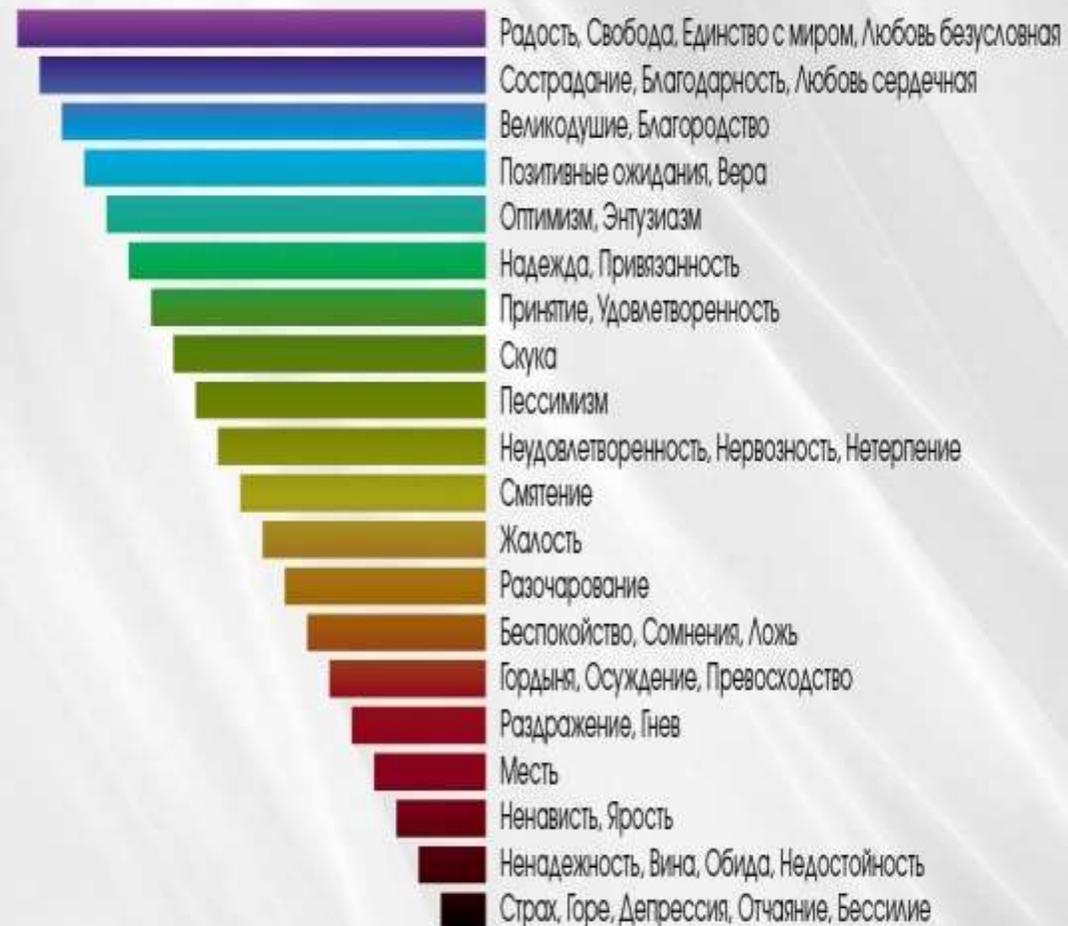
В нашей жизни нет ничего случайного. Пространство реагирует на наши излучения (мысли, чувства, слова и действия)

Ключевой закон Вселенной – «Что излучаешь, то и получаешь»!

Когда вы благодарите, благо вам и возвращается, что вас наполняет и заряжает на достижение целей.

Техника благодарения универсальна, подходит всем и не опасна для новичков, в отличие от некоторых других техник, предназначенных только для подготовленных людей.

УРОВНИ ВИБРАЦИЙ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИЙ





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



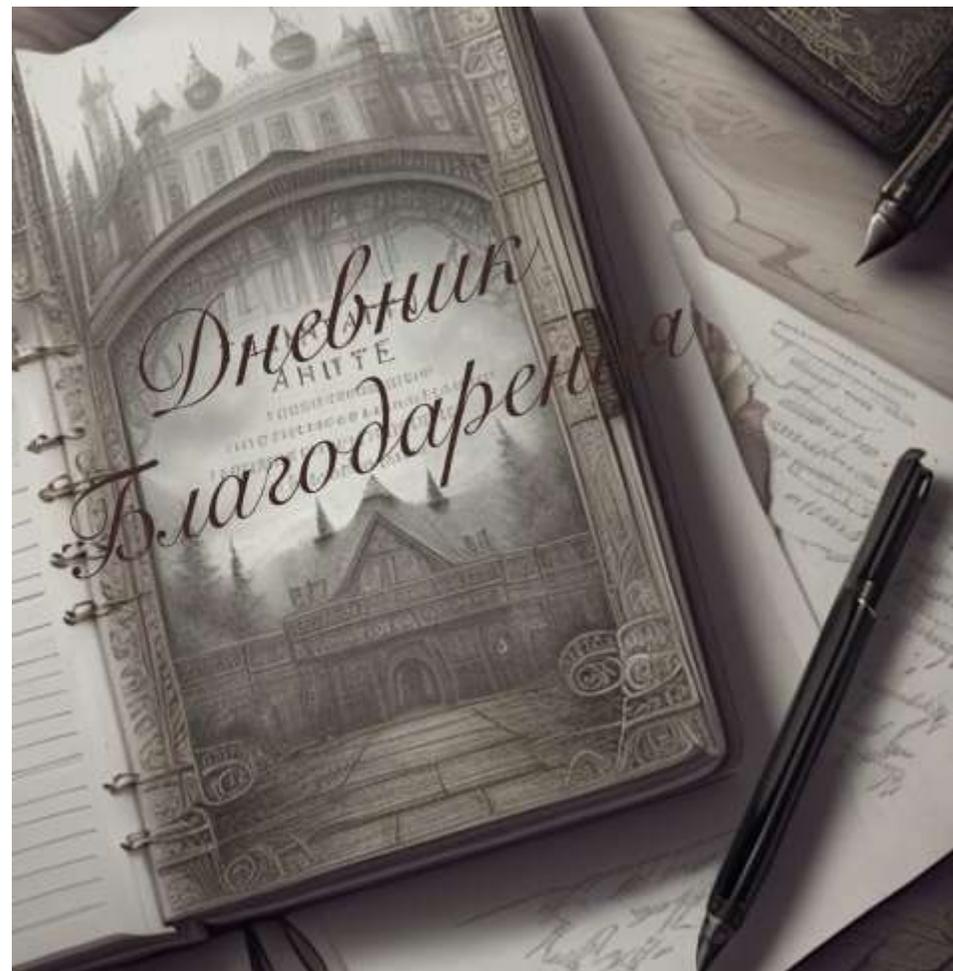
Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге Конференция

Определите людей, события, ситуации, за что вы благодарны и почувствуйте благодарность за каждый из этих пунктов



Затем проговорите мысленно или вслух «спасибо» или «благодарю», можно прописывать все эти пункты





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге Конференция



Контактная информация



<https://coachmentor.ru/catalog/karina-konoreva/>

https://ast-academy.ru/experts/karina_konoreva/

<https://cmp-i.com/specialist/2371>

 @karina.konorewa

 carmen_84@inbox.ru

 @KarinaKonoreva

 https://t.me/transcoaching_kk

- 1 Трансформационный коуч лидеров и команд
Сертифицированный командный и групповой Коуч
Дипломированный психолог по личностному росту
Фасилитатор стратегических сессий
- 2 Консультант, Ментор в построении HR направления в компании
Модератор мастермайндов по работе с целями и стратегическому развитию
Спикер
- 3 Член-Эксперт Академии социальных технологий
Член Национальной федерации профессиональных менторов и коучей
- 4 Высшее образование: по психологии; педагогики; философии
Дополнительное образование: в области финансов; менеджмента; коучинга и бизнеса
- 5 5 лет Преподавательской деятельности в ВУЗе
- 6 7 лет Бизнес тренерской деятельности
- 7 8 лет Опыта по развитию команд
- 8 15 лет в управлении персоналом, Ex-HRD
- 9 20 статей в научных журналах, сборниках
- 10 200 часов индивидуального и командного коучинга

КАРИНА КОНОРЕВА

