



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация  
профессиональных  
Менторов и Коучей

Все о коучинге  
Конференция

# ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ИХ ДЕКОМПОЗИЦИЯ

Актуальность долгосрочного и краткосрочного  
планирования





АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация  
профессиональных  
Менторов и Коучей

Все о коучинге  
Конференция



35+ КАФЕДР  
350+ ЭКСПЕРТОВ  
3000+ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ



Полезные сервисы, позволяющие экспертам проводить мероприятия различного уровня, взаимодействовать, развиваться и продвигать свои услуги на рынке, а клиентам – находить профессионалов для решения своих задач.

Присоединяйтесь к Академии!





АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация  
профессиональных  
Менторов и Коучей

## Все о коучинге Конференция



### Ларионова Анастасия

- Коуч (ICF)
- Профориентолог
- Психолог
- Бизнес-коуч
- Командный и групповой коуч
- Модератор мастер-групп
- Член Национальной Федерации Профессиональных менторов и коучей (НФПМК)



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация  
профессиональных  
**Менторов и Коучей**

## Все о коучинге Конференция



### Содержание:

1. Актуальность планирования.
2. Обзор и практическое применение коучинговых инструментов:
  - A. «Колесо целей»
  - B. «Пирамида Дилтса»
  - C. «Линия времени»
3. Практическое задание
4. Подведение итогов.



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация  
профессиональных  
Менторов и Коучей

Все о коучинге  
Конференция



Актуальность темы.

Почему ставить цели важно даже в период турбулентности.





АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



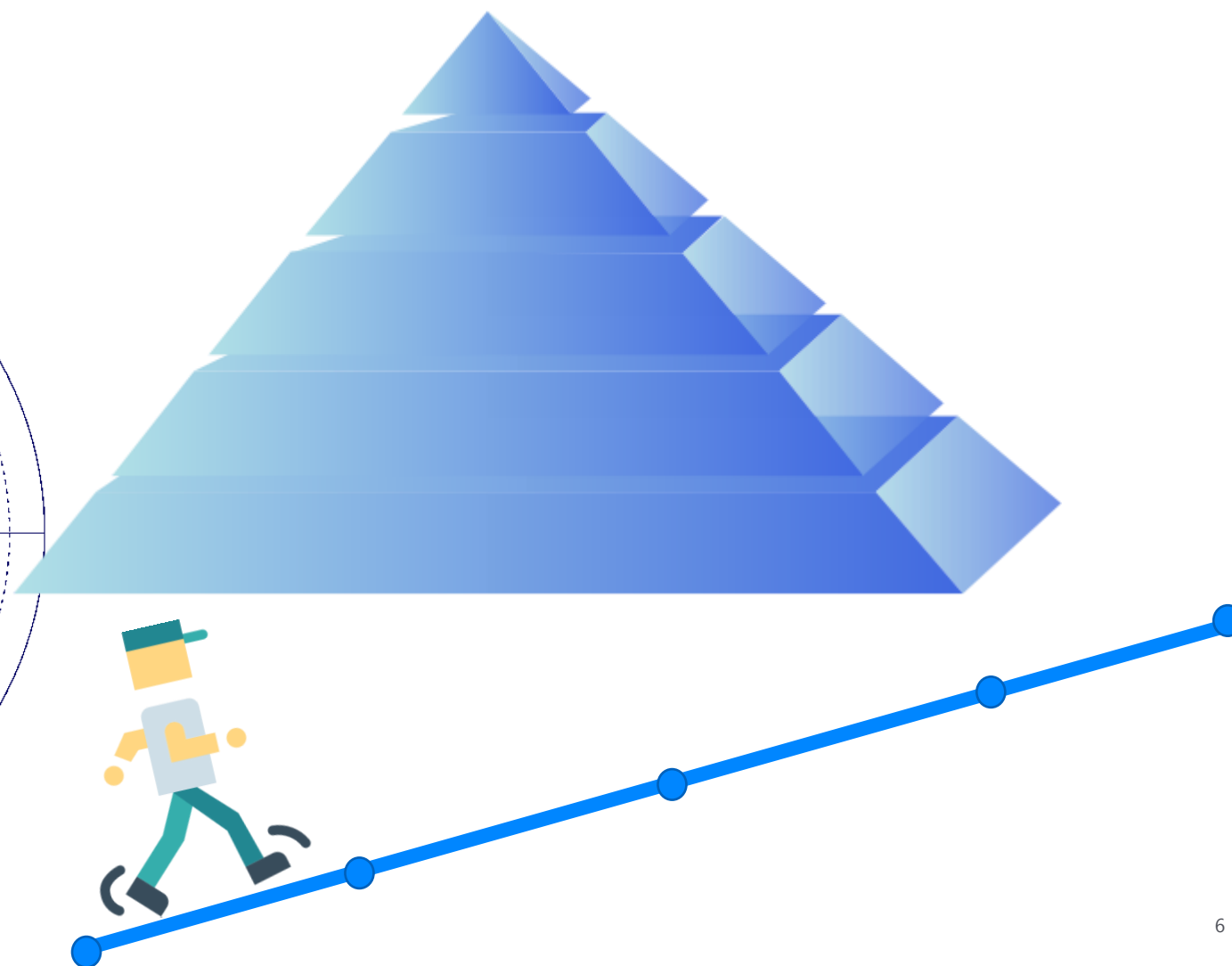
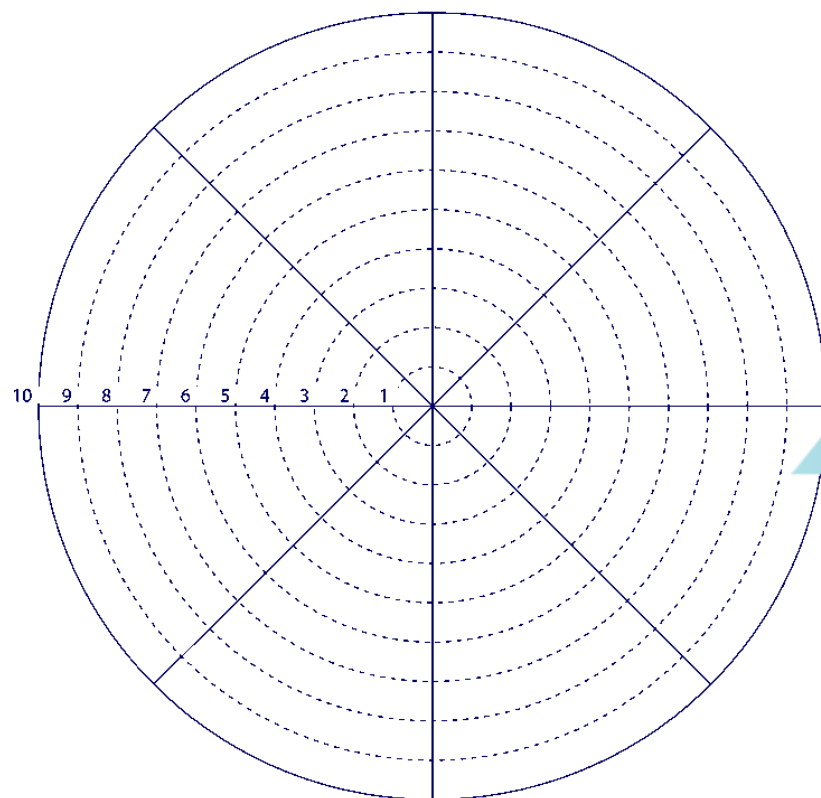
Национальная Федерация  
профессиональных  
Менторов и Коучей

Все о коучинге  
Конференция



# Обзор коучинговых инструментов

Актуальность инструментов



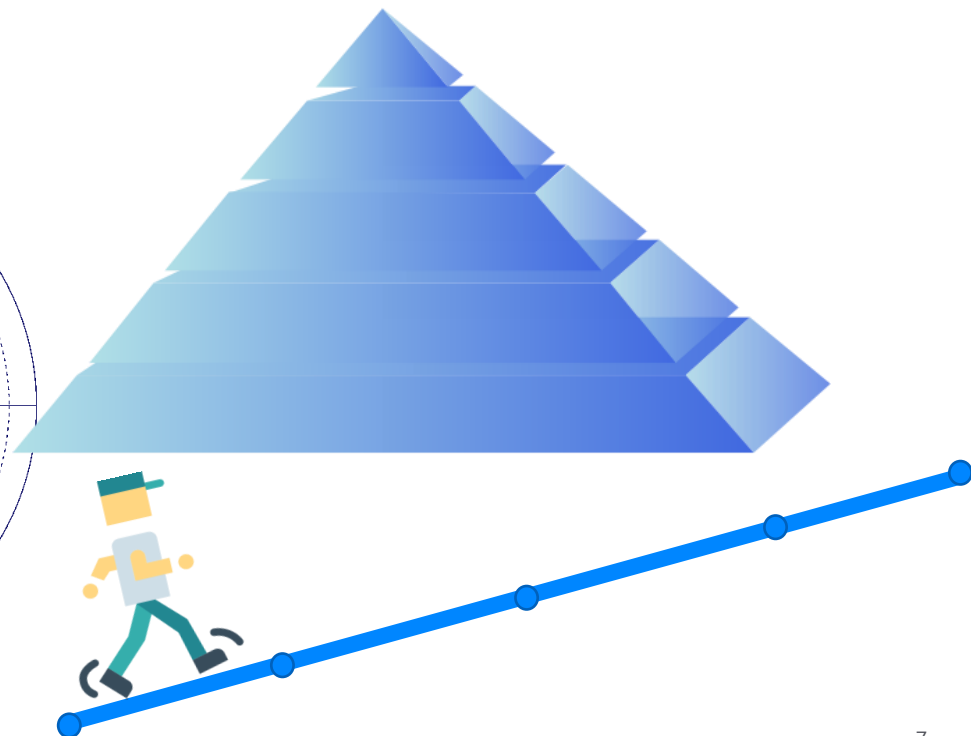
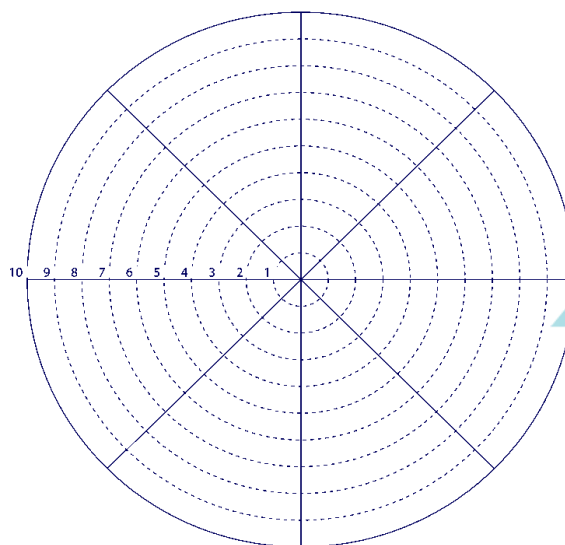


## Обзор коучинговых инструментов

Актуальность инструментов

Практическое значение:

- Навык самостоятельного планирования и разработки собственной стратегии
- Тренировка навыка смотреть вперед
- Видение картины в целом, сильных сторон и зон роста
- Детализация шагов со сроками выполнения





АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

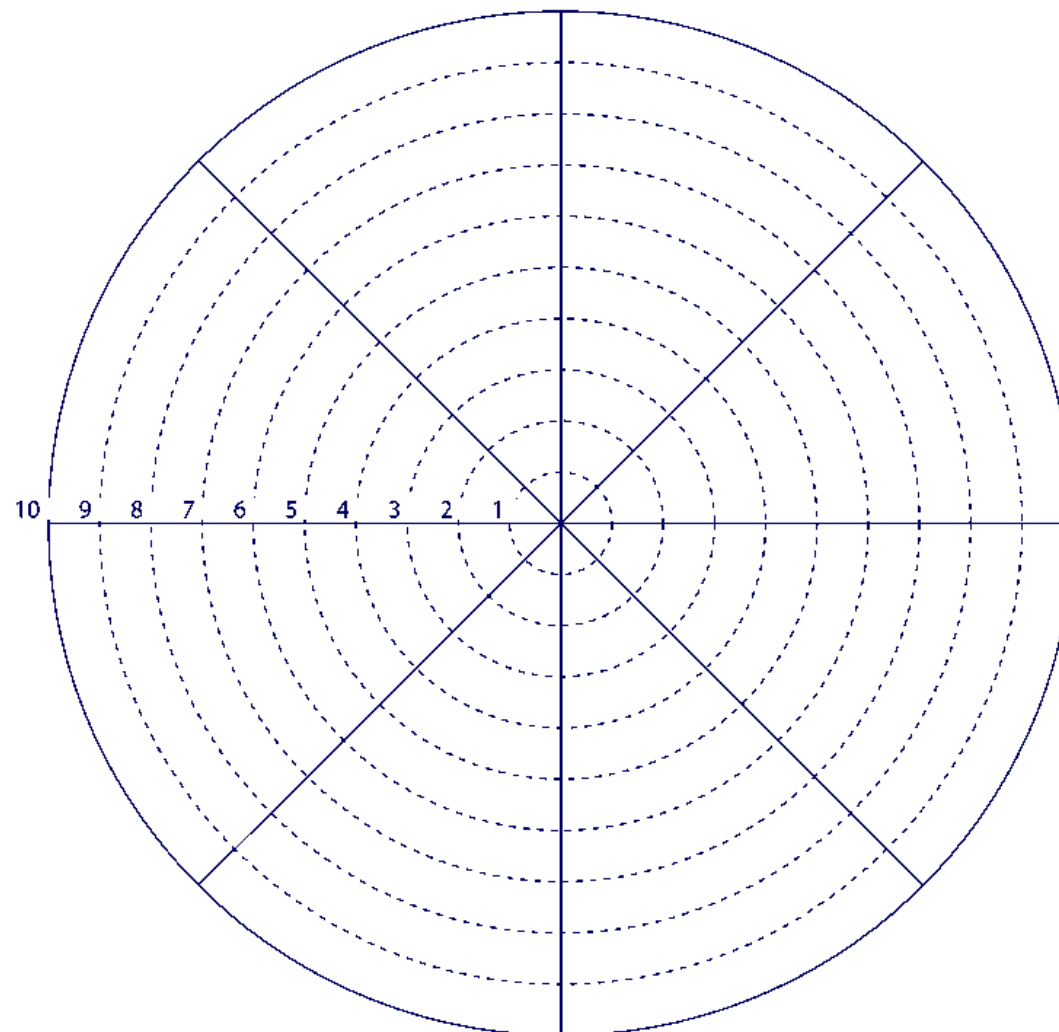


Национальная Федерация  
профессиональных  
Менторов и Коучей

Все о коучинге  
Конференция



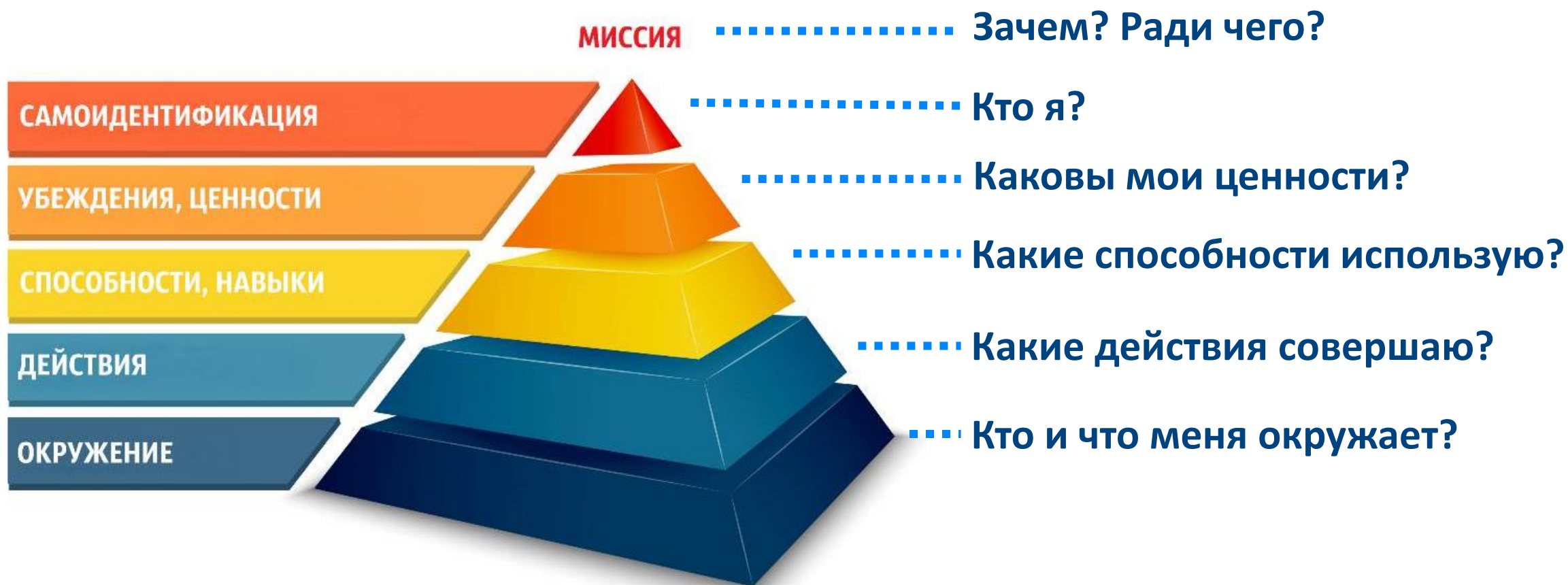
## «КОЛЕСО ЦЕЛЕЙ»







## «ПИРАМИДА ДИЛТСА»





АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация  
профессиональных  
Менторов и Коучей

Все о коучинге  
Конференция



## «ПИРАМИДА ДИЛТСА»

**Моя цель**

**Кем мне нужно быть**

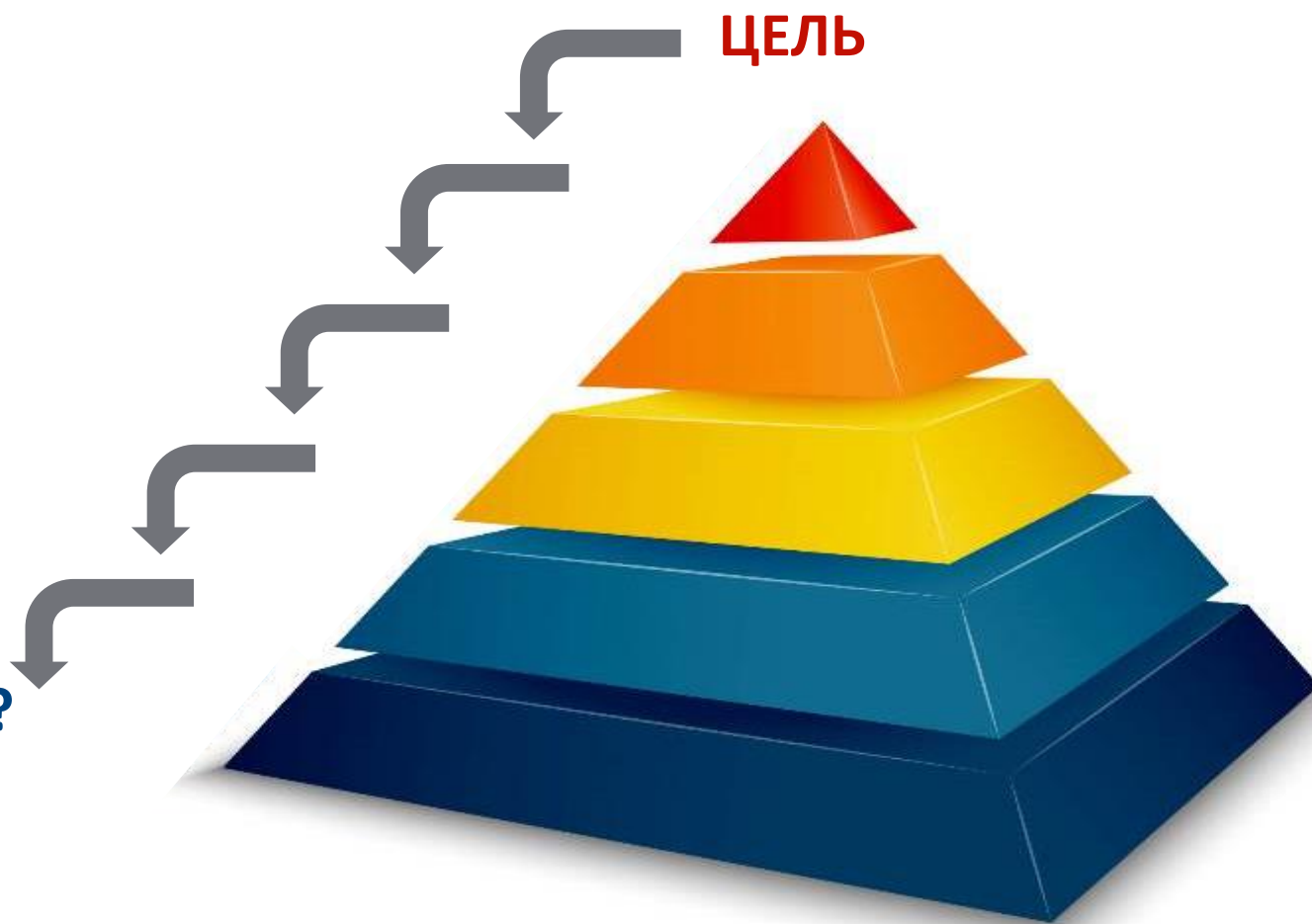
**Что в этом ценного?**

**Почему я этого хочу?**

**Какие ЗУН мне нужны?**

**Что мне нужно сделать?**

**Кто и что мне может помочь?**



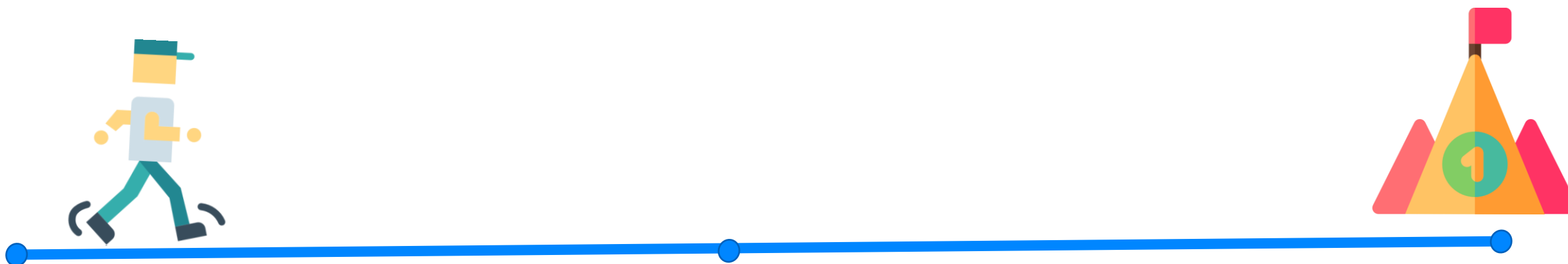


## «ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ»



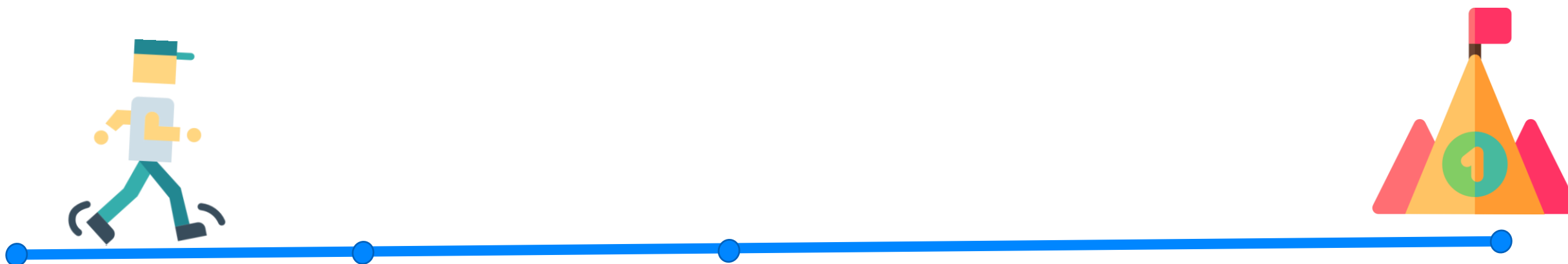


## «ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ»



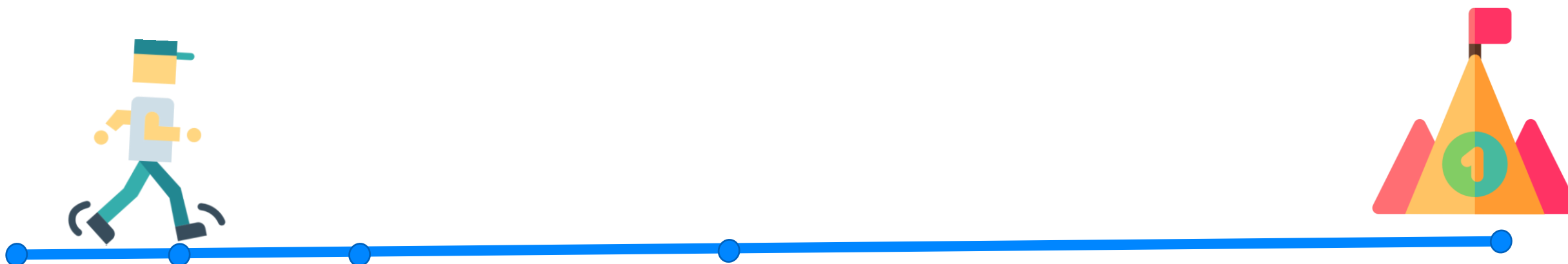


## «ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ»



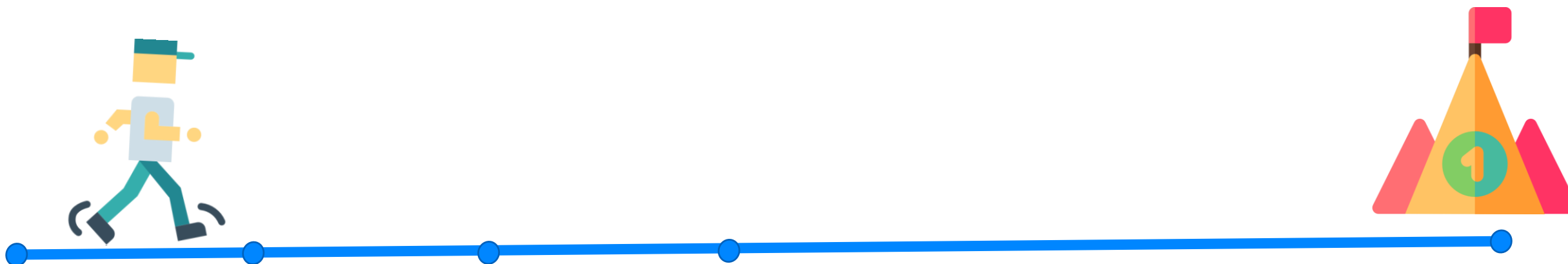


## «ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ»





## «ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ»





АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация  
профессиональных  
**Менторов и Коучей**

## Все о коучинге Конференция



## РЕЗЮМЕ

«...- Не знаете ли вы, как мне выйти отсюда?»

– Это зависит от того, куда ты хочешь прийти, – ответил Кот.

– Мне все равно, куда бы ни... – начала Алиса.

– Значит, тебе все равно, в какую сторону идти, – перебил ее Кот.

– Куда бы ни выйти, лишь бы куда-нибудь прийти, – договорила Алиса...»

*«Алиса в Стране чудес» Льюис Кэрролл*





АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация  
профессиональных  
Менторов и Коучей

Все о коучинге  
Конференция



ЛАРИОНОВА АНАСТАСИЯ

Моб.тел.: +7 917 295 79 97

e-mail: [anastasia.k@list.ru](mailto:anastasia.k@list.ru)

@LARIONOVA\_COACH





АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация  
профессиональных  
**Менторов и Коучей**

Все о коучинге  
Конференция

Благодарю за внимание

