



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция

Почему работает коучинг? Как достичь результатов, опираясь на свои сильные стороны поведения и природные таланты

Пантюх Дарья

Executive&Business коуч, СПБК





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция

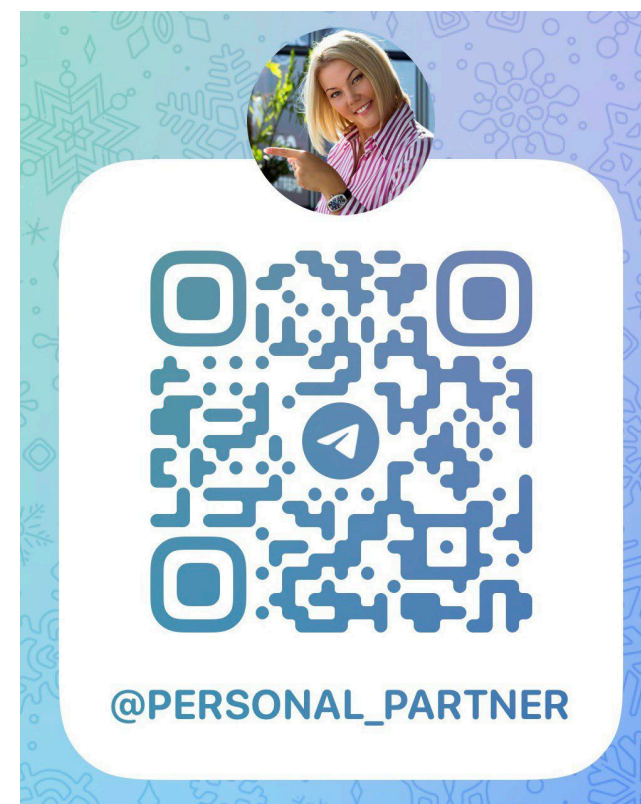


Давайте знакомиться!

Дарья Пантюх

Эксперт-практик, имеющий более 22 лет опыта развития и управления персоналом в автомобильном бизнесе.

- Первый дилер Mazda в РФ, будучи совсем девчонкой официально вывела бренд Mazda на Российский рынок
- Преподаватель Executive MBA и консультант в ВШЭ, МАИ, ВАВТ
- Основатель и руководитель Personal Partner Consulting Boutique(www.personalpartner.ru)
- Бизнес-психолог, Сертифицированный специалист по: MBTI, DISC, EQ, Driving Forces, CPPA
- Executive Коуч PCC с 2013 года, 1600+ практики.
- Член Национальной Федерации менторов и коучей





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Почему же коучинг работает?!



Процесс **Думаю – Чувствую – Делаю – Получаю Результат** происходит в нашем мозгу постоянно.
Чтобы что-то существенно изменить в результате, нужно дойти до уровня
«А что я об этом думаю?»



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Мышление, ведущее к успеху - ДУМАЮ

«Вам под силу все, что можно вообразить, и во что может поверить ваш разум» - Наполеон Хилл



Ретикулярная активирующая
система (РАС)

РАС служит своеобразным фильтром для огромного количества информации, находящейся в подсознании:

- Информация попадает в большой мозг и там превращается в мысль или чувство
- Фильтр пропускает только ту информацию, которая важна для нас в данный момент

Сосредоточить свое подсознание на том, что для вас
важно!





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Думайте о своих целях

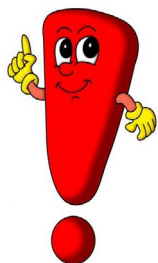
«Как только вы приняли решение, вселенная считает его уже свершившимся» - Эмерсон

Чем чаще вы думаете о своих целях, тем больше подсознание будет работать для их достижения!

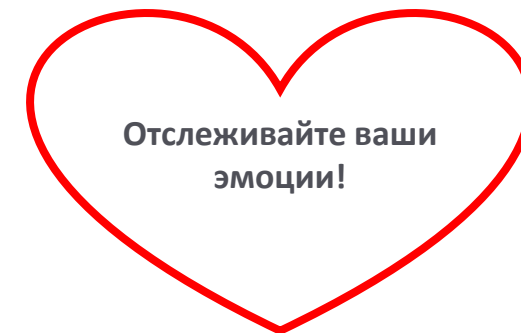
УБРАТЬ ЗНАЧИМОСТЬ!

Что будет если вдруг....

Переформулируйте в сознании саму суть, создайте эпичную историю



Отслеживайте ваши
эмоции!





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



8 БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ - ЧУВСТВУЮ





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

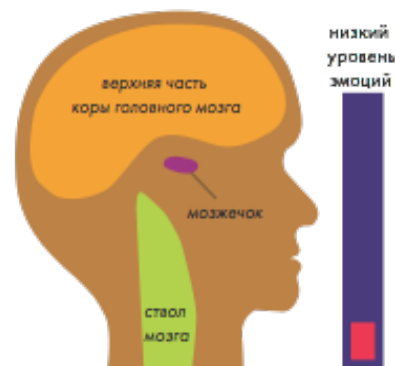


Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Ваш мозг при стрессе



Низкая эмоциональность
(спокойствие,
расслабленность)



Высокая эмоциональность
(гнев, страх, возбуждение,
любовь, ненависть,
отвращение, отчаяние)



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



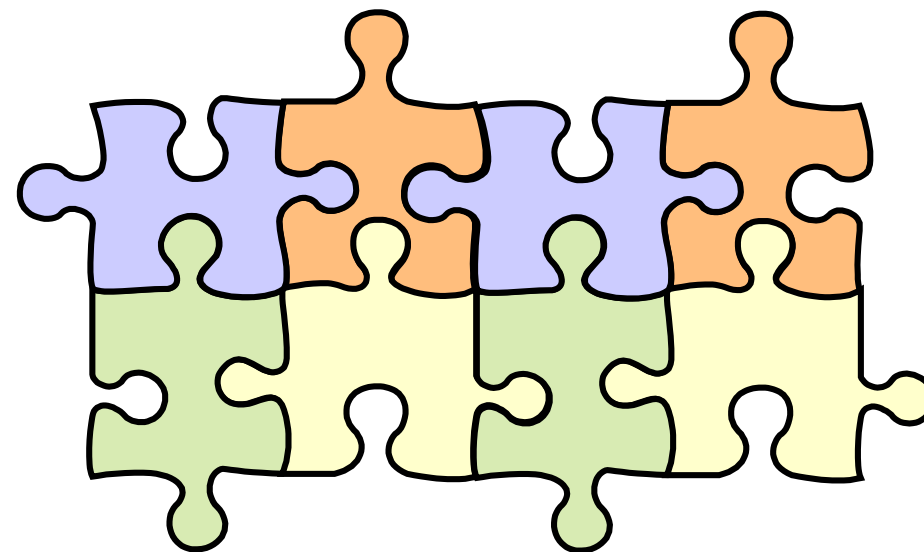
Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Восприятие – ПОВЕДЕНИЕ И ДЕЙСТВИЯ

- Каждое мгновение мы получаем около 2,5 миллионов бит информации
- Можем воспринять всего 300-500 бит
- Каждый из нас выделяет *свои* биты!





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Особенности восприятия

Понять, как другой человек воспринимает ту или иную ситуацию или других людей мы можем:

- **наблюдая за его поведением**
- **слушая его речь, что и как он говорит**
- **спрашивая о его картине мира**

Распознав систему восприятия другого, мы можем:

- **настроиться на его волну**
- **начать общаться на его языке и в его системе координат**



DISC

Базируется на наблюдаемом поведении



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Концепция Марстона

(William Moulton Marston, 1893 -1947)

В каждой конкретной ситуации люди воспринимают окружающий мир как дружелюбный либо как враждебный

В каждой конкретной ситуации люди ведут себя активно либо пассивно

В поведении каждого человека можно выделить тенденции типичного поведения:

D - Доминирование

I – Влияние

S – Постоянство

C - Соответствие





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Знание поведенческих стилей помогает лучше:

Понимать свое поведение

Принимать поведение других

Адаптировать свое поведение для
более эффективного взаимодействия с
окружающими





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

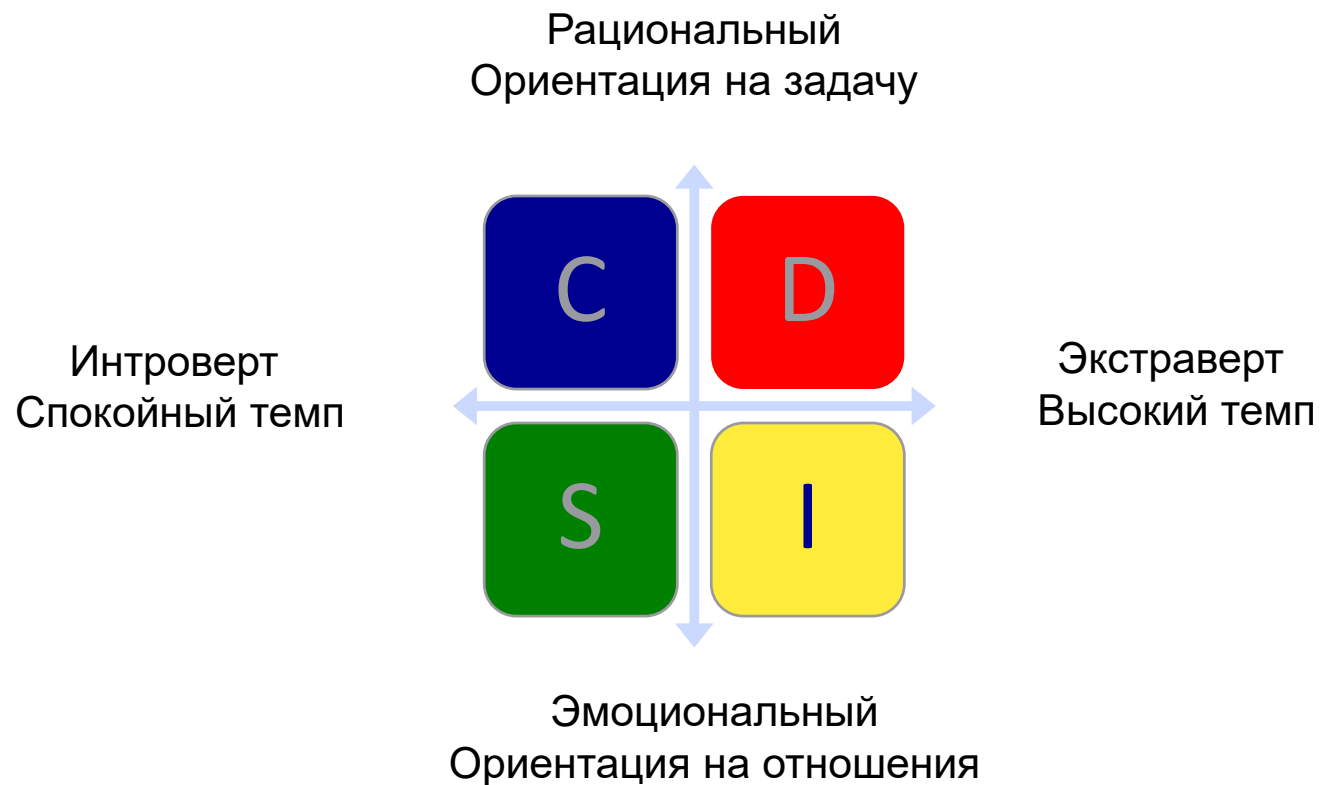


Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



4 стиля поведения





ИНТРОВЕРТ	ЭКСТРАВЕРТ
←	→
Может вообще не смотреть на собеседника	Ищет глаза собеседника
Закрытая поза, сдержан	Вовлеченная поза, жестикулирует
Задаёт вопросы и слушает	Делает заявления, перебивает
Сначала думает	Сначала говорит
Говорит: послушай	Говорит: посмотри
Молчаливый	Разговорчивый
Наблюдает	Вовлечен в дискуссию
Рефлексирующий	Действующий
Медленно принимает решения	Быстро принимает решения
Терпеливый, слушает, думает	Нетерпеливый, не любит слушать, не любит пауз
Медленный темп речи	Высокий темп речи
Однообразная интонация	Разнообразная интонация



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

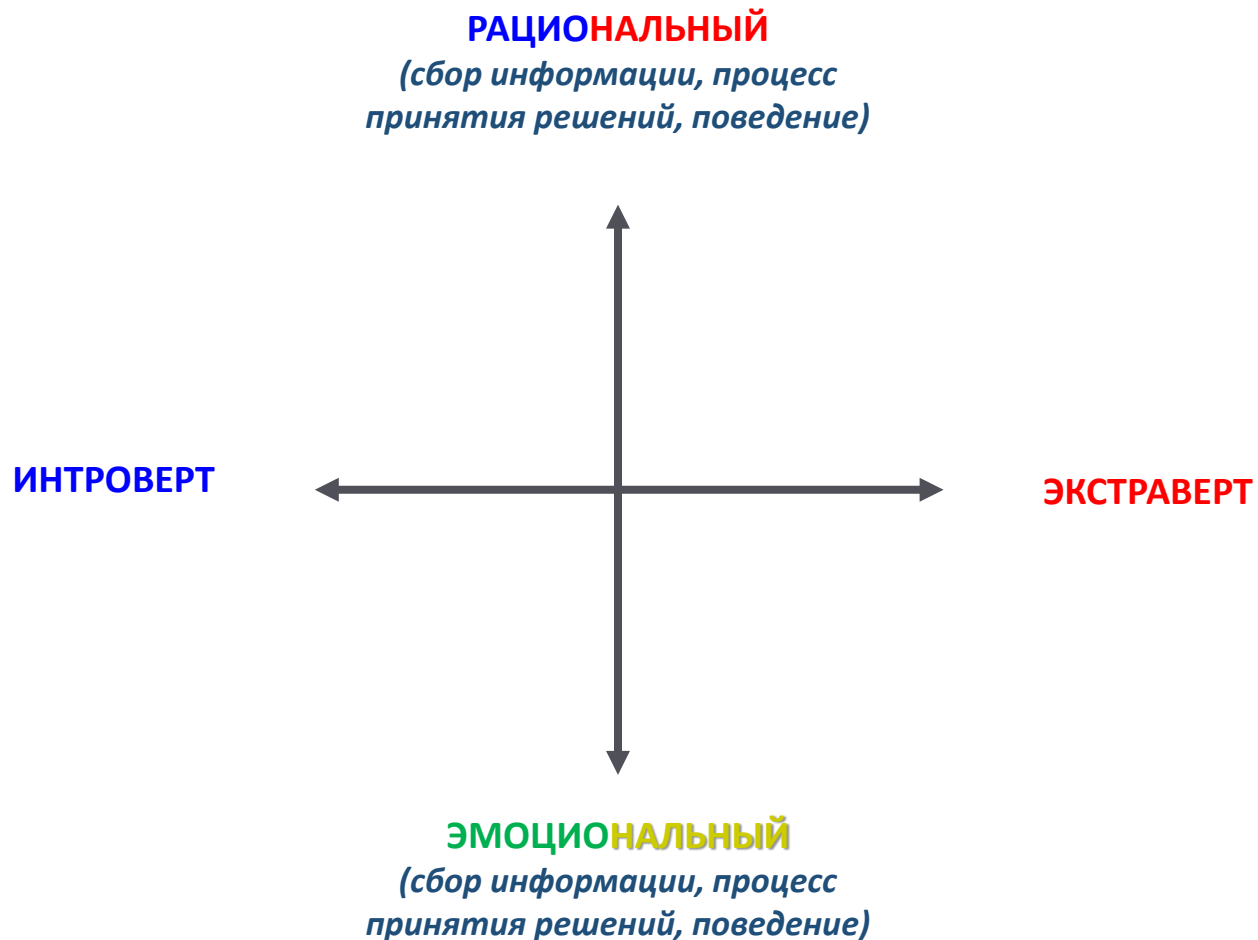


Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Типы личности





РАЦИОНАЛЬНЫЙ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
Монотонность	Тональность голоса постоянно меняется
Сдержан, официален	Быстро переходит к неформальному общению
Обезличен, не «принимает близко к сердцу»	Личностно включённый, все пропускает через себя
Независим	Склонен к зависимости
Фокус на рациональном	Фокус на эмоциональном
Объективен	Субъективен
Факты, логика – ничего личного	Главное никого не обидеть
Точность, последовательность	Ситуация в целом
Правда	Гармония
Прямолинейный	Тактичный
Анализирует	Переживает
Уточняет	Смеется



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



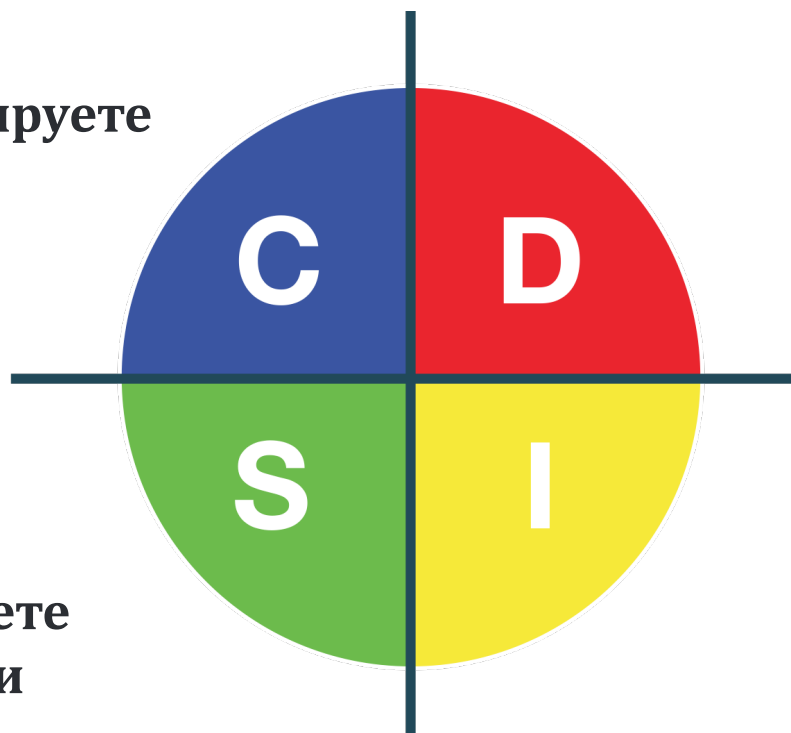
Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Факторы поведения

**КАК Вы реагируете
на правила
и порядок?**



**КАК Вы решаете
проблемы и
трудности?**

**КАК Вы
демонстрируете
спокойствие и
постоянство?**

**КАК Вы
взаимодействуете
с другими?**



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге Конференция



Синие

точный
осторожный
рассудительный
осмотрительный

Красные

деловой
волевой
решительный
требовательный



Зеленые

сочувствующий
ободряющий
терпеливый
надежный

убедительный
общительный
энтузиаст
открытый

Желтые



Чистые (Основные) стили поведения



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Красный

Принимающий вызов

Решительный

Прямой

Прогрессивный

Настойчивый

Умеет решать

Проблемы

Целеустремленный

Самостоятельный

Не боится риска

Девиз:

«Приступаем к делу немедленно и действуем так, как я сказал»





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Желтый

Обаятельный

Демонстративный

Умеет убеждать

Увлеченный

Девиз:

Давайте хорошо проведем время
вместе, заодно решим несколько
вопросов

Оптимистичный

Общительный

Доверчивый





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Зеленый

Добродушный

Чуткий

Хороший слушатель

Терпеливый

Спокойный

Искренний

Надежный

Понимающий

Девиз:

«Давайте жить дружно! Давайте относиться друг к другу с уважением и понимать друг друга»





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Синий

Аккуратный

Анализирующий

Учтивый

Дипломатичный

Девиз:

«Дайте возможность тщательно обдумать этот вопрос. Будем продолжать в соответствии с четким планом».

Внимателен к

фактам

Терпеливый

Пунктуальный

Педантичный





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Стилевая адаптация - гибкость



Временное изменение тенденций
собственного поведения для снижения
напряжения и продуктивного общения





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге Конференция



Рекомендации



Если ваш стиль Красный, вам нужно научиться:

- Брать нужный темп и расслабляться
- Понимать, что нужды других людей могут отличаться от Ваших
- Понимать, что всем нужна поддержка других людей время от времени
- Принять необходимость ограничений в ряде случаев, даже если вы не согласны с этим



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге Конференция



Рекомендации



Если ваш стиль Желтый, вам нужно научиться:

- Более организованному ведению дел
- Осознавать, что от вас ждут другие
- Быть более прямым и твердым, если вам что-то не нравится
- Принять необходимость завершения задач и соблюдения сроков



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Рекомендации



Если ваш стиль Синий, вам нужно научиться:

- Понять, что ошибок не всегда можно избежать
- Говорить открыто и обмениваться мнениями с другими
- Работать с другими, достоинства которых отличаются от ваших
- Пробовать новые подходы и задачи



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге Конференция



Рекомендации



Если ваш стиль Зеленый, вам нужно научиться:

- Справляться с неожиданными изменениями
- Делегировать задачи другим, чтобы получить желаемые результаты
- Действовать более решительно с людьми, когда вы отвечаете за конечный результат
- Принять возможность учиться в процессе выполнения новых задач или применения новых методов



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



*Думаю – Чувствую – Делаю
(Поведение)*

Получаю Результат



Apple