



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция

Коучинговое мышление как способ жизни

Чалабова Ольга- коуч РСС ICF

23.03.23





АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Обо мне



Коуч РСС ICF (10 лет в профессии).

-Executive и бизнес-коуч (15 лет в предпринимательстве).

-Супервизор по стандартам EMCC.

-Член НФПМК .

-Автор обучающих программ для руководителей и персонала коммерческих организаций.

-Автор проекта «Л.И.Ф.Т.» (практика осознанности и развития духовного интеллекта через искусство и философию).

-Автор клуба «Круги чтения» (чтение как инструмент осознанности).

-Автор коуч- театра «Театрон».

-Соавтор клуба «Духовка».

-Исполнительный директор Ассоциации Туризма Великого Новгорода

- Председатель клуба руководителей и HR при Торгово-промышленной Палате Новгородской области.

-Член координационного совета по развитию предпринимательства при Мэре города.



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

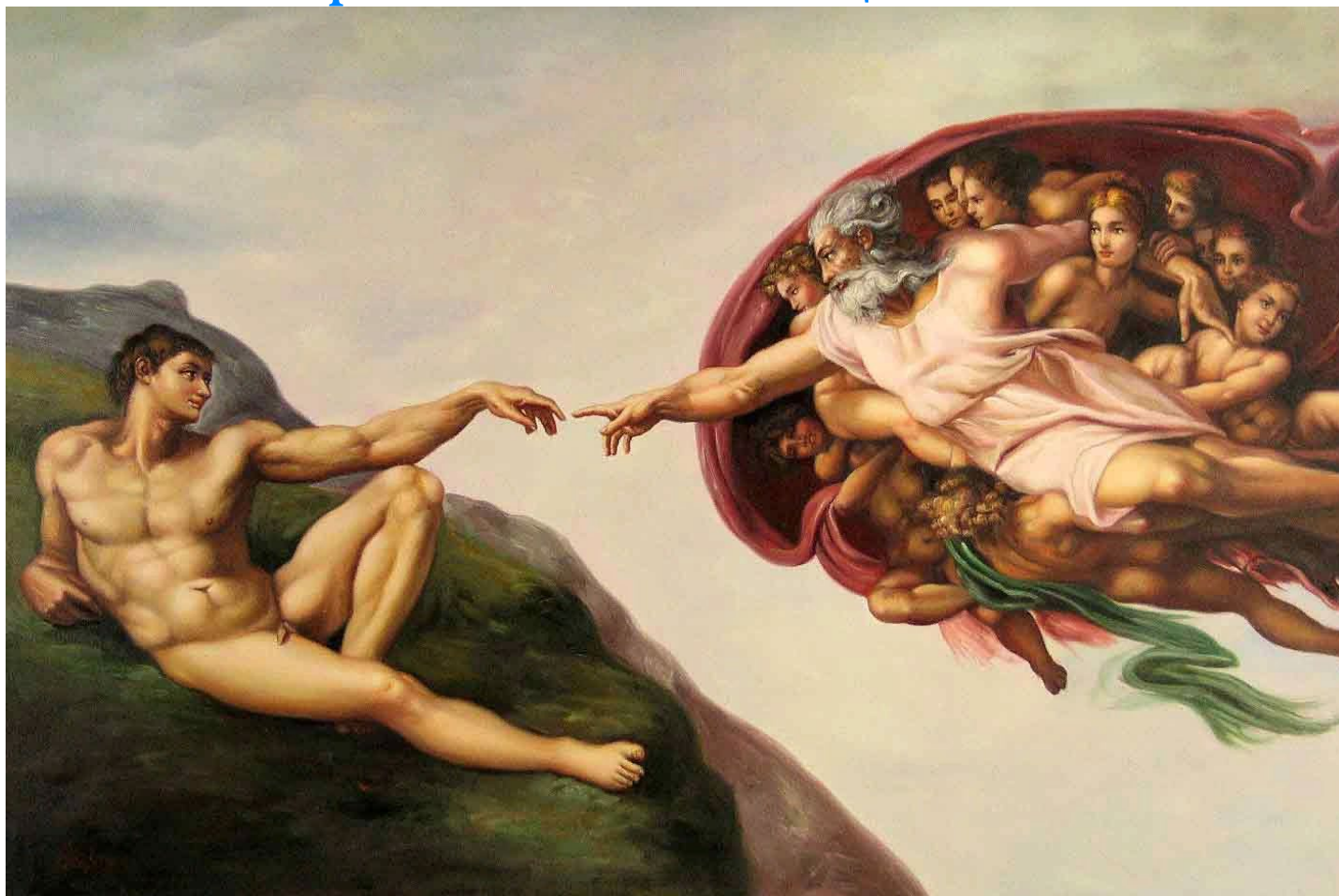


Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



«Человек – всего лишь тростник, слабейшее из творений природы,
но он – тростник мыслящий». Паскаль



Сотворение Адама. Микеланджело 1511г. ³



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



О чем сегодня:

1. Основные признаки и принципы коучингового мышления (КМ)
2. Как использовать КМ в обычной жизни и какой результат можно получить.
3. Инструменты для самокоучинга.





Что такое мышление

Мышление — психический процесс моделирования закономерностей окружающего мира на основе аксиоматических положений.

Мышление — высшая ступень человеческого познания; процесс познания окружающего реального мира, основу которого составляет образование и непрерывное пополнение запаса понятий, представлений; включает в себя

вывод новых суждений (осуществление умозаключений). Мышление позволяет получить знание о таких объектах, свойствах и отношениях окружающего мира, которые не могут быть непосредственно восприняты при помощи первой сигнальной системы. Формы и законы мышления составляют предмет рассмотрения логики, а психофизиологические механизмы — соответственно, психологии и физиологии.



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



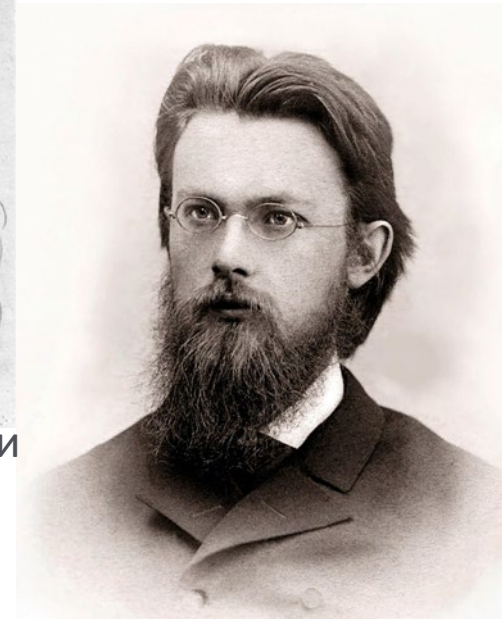
Основные признаки и принципы коучингового мышления. Отличия от обыденного мышления.

Признаки:

- Любознательность
- Открытость
- Научность
- Гибкость
- Интегральная осознанность
- Множественность интеллектов
- Креативность (нестандартность мышления)
- Гуманитарность



Леонардо да Винчи



В.Вернадский



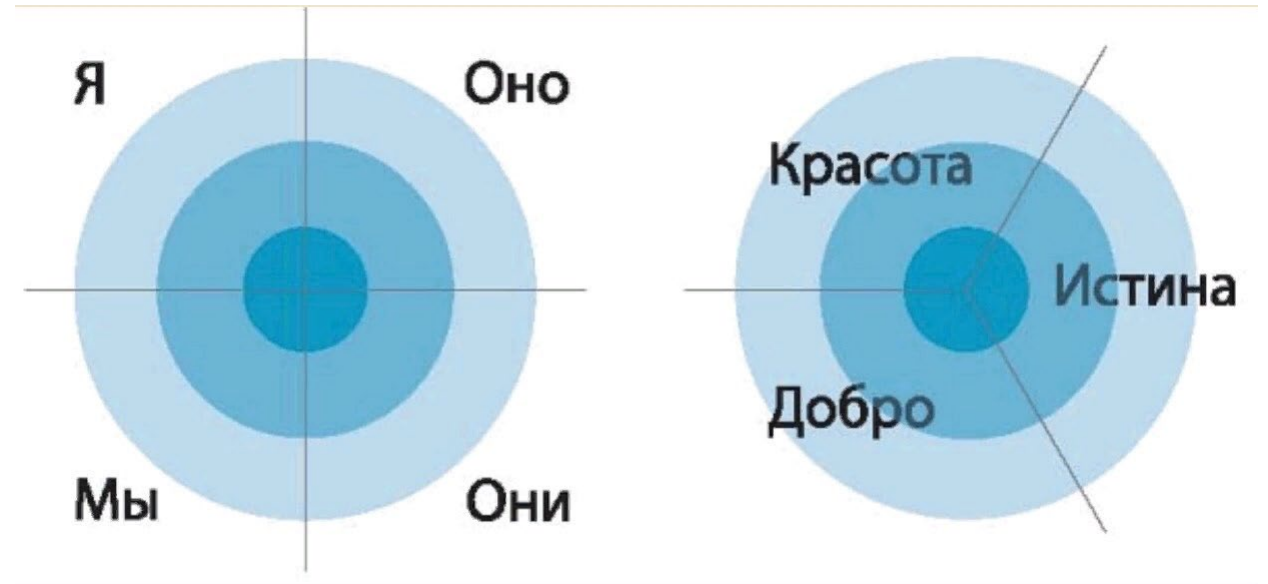
И.Вышнеградский



Основные признаки и принципы коучингового мышления. Отличия от обыденного мышления.

Принципы:

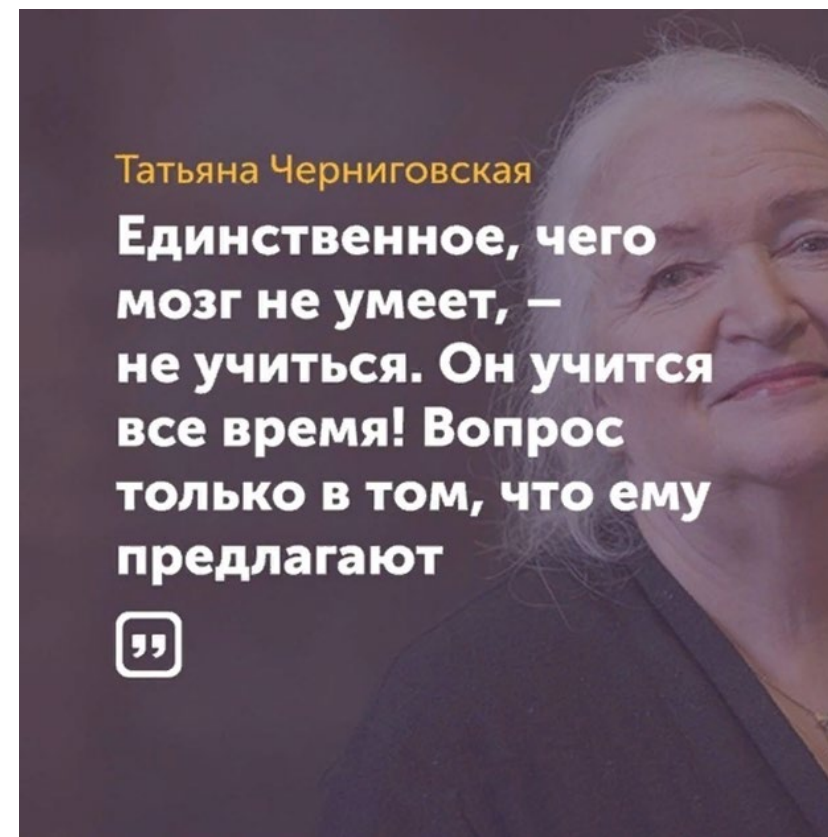
- Интегральный подход.
Мироцентризм
- Постоянное обучение и развитие
- Ведение рефлексивной практики
- Ориентир на клиента и его мышление





Компетенция 2: Воплощает коучинговый образ мышления

Воплощение коучингового образа мышления, открытого, любознательного, гибкого и ориентированного на клиента, — это процесс, требующий постоянного обучения и развития, ведения рефлексивной практики и подготовки к сессиям.





Компетенция 7: Пробуждает осознанность

7.1 Коуч задает вопросы о клиенте, например о его текущем способе мышления, чувствах, ценностях, потребностях, желаниях, убеждениях или поведении.

7.2 Коуч задает вопросы, чтобы помочь клиенту вывести исследование за пределы текущих мыслей или чувств в направлении новых или расширенных способов восприятия себя (Кто).

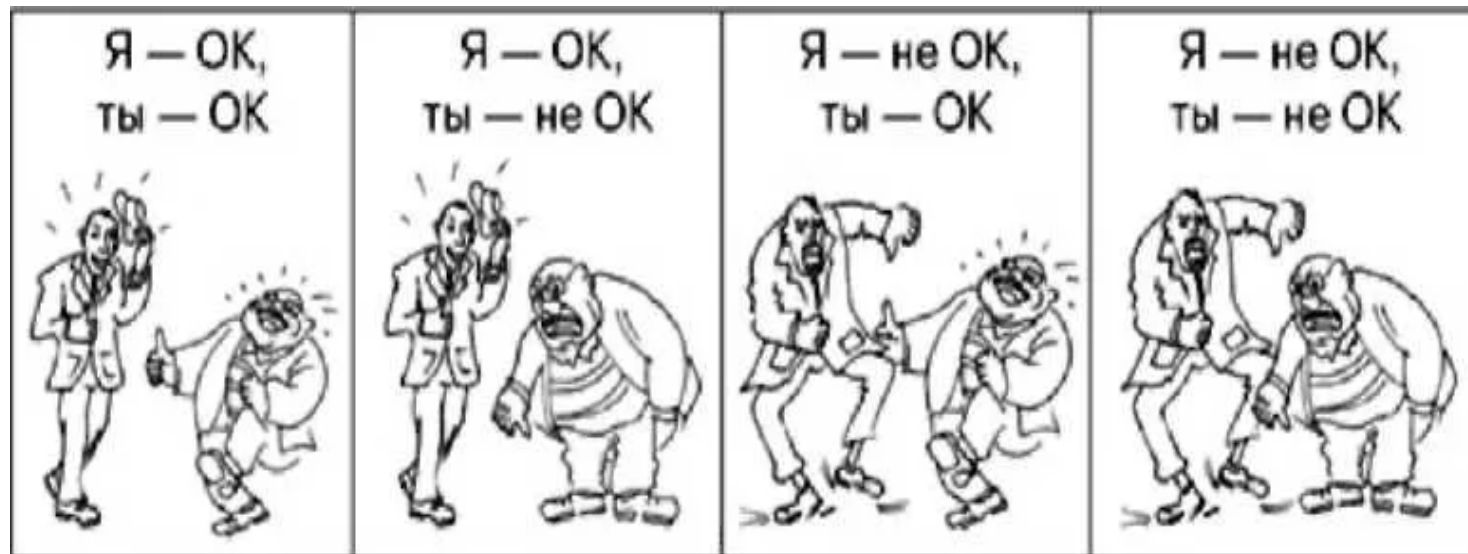
7.3 Коуч задает вопросы, которые помогают вывести исследование за пределы текущих мыслей или чувств в направлении новых или расширенных способов восприятия текущей ситуации (Что).

7.4 Коуч задает вопросы, чтобы помочь клиенту вывести исследование за пределы его текущего мышления, восприятия или поведения в направлении желаемого для клиента результата.



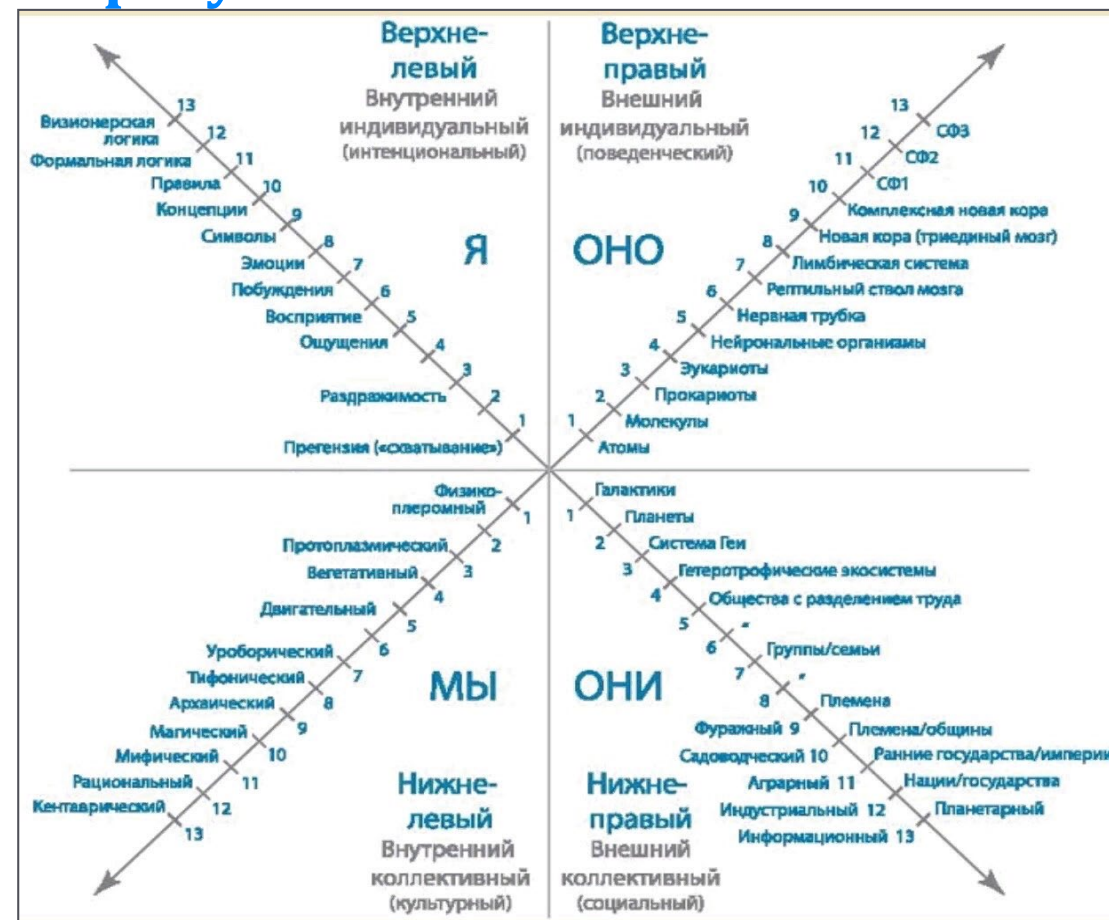
Использование коучингового мышления и результаты

- Выход за рамки обыденного и привычного.
- Расширение картины мира, видение новых возможностей, достижение целей.
- Изменение сценария жизни.
- Определяет идентичность и аутентичность.





Использование коучингового мышления и результаты





Буквально ваше место в истории! Кен Уилбер

Всякий раз, когда вы думаете интегральную мысль; всякий раз, когда ваш пульс ускоряется при мысли о более прекрасном, более правдивом, более этичном мире будущего; всякий раз, когда вы читаете, изучаете, создаёте или записываете интегральные концепции; даже всякий раз, когда вы спрашиваете себя **«что я могу сделать, чтобы ускорить процесс интегральной эволюции?»**; всякий раз, когда вы делаете выбор в пользу улучшения человечества и всех живых существ в целом; всякий раз, когда вы видите, как раздробленные кусочки, отбитые осколки и находящиеся в агонии фрагментарности люди собираются воедино

более объединяющим, всевключающим, заботливым образом; всякий раз, когда вы стремитесь к будущему, которое хотя бы немного более объединяюще, всевключающе и заботливо, нежели сегодняшняя реальность, – в общем, всякий раз, когда вы делаете что-либо из этого, вы сами напрямую, непосредственно и необратимо выстраиваете внутренние интегральные объекты, которые моментально записываются в памяти реального Космоса, добавляя ещё несколько сантиметров к высоте того цунами, которое движется в нашем направлении прямо сейчас.



Инструменты для самокоучинга

«Древние знали о чем-то, о чем мы, похоже, забыли. Любой метод – это всего лишь слепой инструмент, если за ним не стоит живой дух. Но если жажда достижения цели мощно живет внутри нас, ничто не должно остановить нас в поисках подходящего инструмента, чтобы претворить цель в деяни

Эйнштейн

Шкала

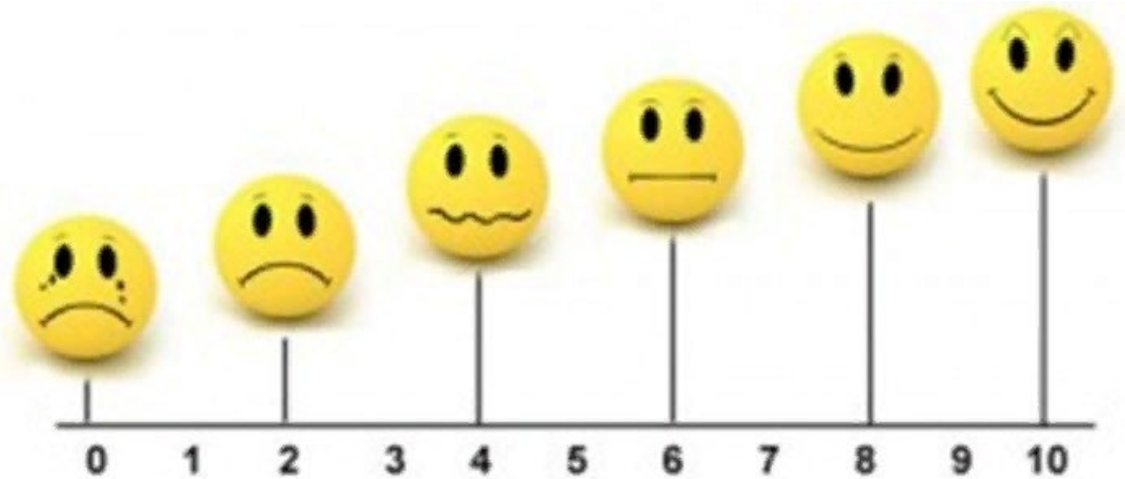
Моделирование

Образ будущего





1. Шкала



Шкала радости



Шкала удовлетворенности



2. Моделирование. Стоя на плечах гигантов – открытие истины на основе предыдущих открытий

- ❖ Только потому я мог видеть дальше, чем другие, потому что стоял на плечах гигантов. Исаак Ньютон
- ❖ Предположение в НЛП – мудрость, необходимая для изменений, уже есть в системе, и ее можно обнаружить и раскрыть через создание подходящего контекста.
- ❖ Я хочу узнать, как Бог создал этот мир. Мне не интересен тот или этот конкретный феномен или этот и другой элемент. Я хочу знать его мысли. Все остальное-просто детали. Эйнштейн
- ❖ Мы должны искать одинаковые процессы во всех областях природных явлений- что мы можем ожидать встретить такие же законы функционирования в структуре кристалла, как и в структуре общества или что сегментация земляного червя действительно может быть сопоставлена с процессом формирования базальтовых столбов. Грегори Бейтсон
- ❖ Искусство- форма мышления! Искусство –вторая жизнь, модель жизни! Мы находимся внутри искусства, оно в нас. Выйти из искусства нельзя, как нельзя выйти из языка. Ю.Лотман



Моделирование. Стол менторов": как спросить совета у Великих?

1. Формулируется вопрос.
2. Выбираются три персонажа, у которых хочется спросить совета. Выбор ничто не должно ограничивать.
3. Приглашается первый гость.
4. Задается один вопрос и слушается ответ на него. Записывается.
5. За полученный совет нужно выразить свою благодарность
6. Повторить предыдущие 3 пункта со вторым и третьим гостем.
7. Наставники прощаются и дают напутственное слово.
8. Гости уходят, клиент возвращается в здешнюю реальность.



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



3. Образ будущего. Strong imagination generates an event (**Fortis imaginatio generat casum**) МОНТЕНЬ

||





Задача коучинга

«Человек — это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная во времени и в пространстве. Он ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального мира, что является своего рода оптическим обманом. Эта иллюзия стала темницей для нас, ограничивающей нас миром собственных желаний и привязанностью к узкому кругу близких нам людей. Наша задача — освободиться из этой тюрьмы, расширив сферу своего участия до всякого живого существа, до целого мира, во всем его великолепии. Никто не сможет выполнить такую задачу до конца, но уже сами попытки достичь эту цель являются частью освобождения и основанием для внутренней уверенности.» **Альберт Эйнштейн**



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



«Добро пожаловать в своё место в истории!» Вы буквально будете частью мыслей и действий всех людей, которые родятся в дальнейшем – отныне и до скончания мира! Кен Уилбер



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Национальная Федерация
профессиональных
Менторов и Коучей

Все о коучинге
Конференция



Спасибо за внимание! Продолжим общение !?

