

Анна Мирцало



ОТ ПРАКТИКА К ПРАКТИКУ

Технология и инструментарий
консультирования в стиле коучинг

Анна Мирцало
От практика к практику.
Технология и инструментарий
консультирования
в стиле коучинг

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40276476
ISBN 9785449617040*

Аннотация

В третью часть сборника вошли посты и статьи, опубликованные летом и осенью 2018 г. в группе «От практика к практику» с описанием технологии и инструментов коучинг-консультирования. Сборник содержит цикл публикаций из опыта участия, подготовки и проведения автором различных обучающих семинаров-практикумов, направленных на активацию ресурсов и восстановление целостности личности.

Содержание

Введение	5
«Четыре кита» здоровьесберегающей педагогики	10
Удивительные балансирующие скульптуры	16
О ресурсах планеты Земля и упражнении «Карта ресурсов»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**От практика к практику
Технология
и инструментарий
консультирования
в стиле коучинг**

Анна Мирцало

© Анна Мирцало, 2019

ISBN 978-5-4496-1704-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

18 ноября 2017 г. профессиональными коучами, психологами Александрой Бородиной и Анной Мирцало в пространствах сети Интернет с целью оказания профессиональной поддержки специалистам помогающих профессий, содействию их профессиональному и личностному росту и развитию, более эффективному выполнению профессиональных обязанностей с использованием инструментов коучинга создана группа «Коучинг в консультировании». В дальнейшем переименована, в настоящий момент носит название «От практика к практику».

В группе собрано все или почти все о коучинге в консультировании как способе усиления эффективности работы с людьми: техники коучинга, кейсы из разных сфер, предложения об онлайн-курсах и много-многое другое.

Желание собрать воедино и сконцентрировать в одном месте все те полезные и ценные материалы, опубликованные в паблике и привносящие новые смыслы в сферу личных и профессиональных отношений, обеспечивающие шаг за шагом, в первую очередь, нашу внутреннюю работу над собой, побудило автора к публикации сборников статей.

В первую часть сборника вошли посты и статьи, опубликованные в зимние месяцы 2017—2018 гг. в группе «Коучинг в консультировании» с описанием 21 техники коучин-

га. Сезон «Зима» открывали посты, связанные с подведением итогов уходящего года и завершением проектов/отношений, требующих такого завершения, продолжали статьи в поддержку планирования нового времени, отпущенного нам для плодотворной и счастливой жизни. В преддверии весны к жизни возникали статьи, направленные на исследование ценностей и убеждений клиента, как основу его духовного взросления и возрождения. Книга опубликована и представлена в книжных интернет-магазинах, а также доступна подписчикам группы в формате. pdf в качестве подарка.

Вторая часть сборника объединила публикации весеннего периода года. Многочисленные посты и исследовательские техники сезона «Весна» обращены к теме взаимоотношений, как в сфере личного, так и профессионального общения и деятельности. Например, «О ценности любви», «А какие билетки в кассу кинотеатра носит ваш клиент?», «С чего начать преобразовывать отношения?», ««Древо семейных ценностей» в исследовании ценностей и отношений супружеской пары», «О создании доверительных отношений». Традиционно в публикациях представлены коучинг-техники, направленные на принятие решений и достижение клиентом поставленных целей. Речь идет о статьях «Четыре пространства принятия решений», «Как влияет окружение клиента на его способность принимать решения и достигать поставленных целей?», «Коучинг-техника планирования: ме-

тод Д. Эйзенхауэра «Важно – Срочно», «Коучинг-техника «Планирование по целям»». Цикл постов в поддержку темы работы с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий завершал сезон. В частности, «Об управлении злостью», «О потенциале «не могу»», «Коучинг-техника «Велосипед», «Упражнение-исследование копинг-стратегий и ресурсов личности». В сборнике представлено описание 17 техник коучинга, а также содержание вебинара «Язык вопросов, как основной инструмент в работе коуча/психолога» с описанием инструмента постановки открытых вопросов «Шкала открытости вопросов». Запись вебинара, проведенного в феврале 2018 г. в рамках зимнего марафона проекта «Психологи онлайн», размещена в группе.

Третья часть сборника объединяет публикации летнего и осеннего периодов. В ней представлены публикации диагностического содержания, такие как: «Как оценить степень удовлетворения потребностей ребенка в детско-родительских отношениях?», «Диагностические методы работы с кризисными состояниями», «Экспресс-диагностика личностных особенностей с техникой „Я как блюдо“», «Проективный тест для исследования душевного состояния „Куда бежит косуля?“», «Психодиагностические таблицы определения наиболее типичных трудностей в обучении младших школьников, когнитивной сферы детей подросткового возраста, а также личностной сферы детей юношеского возраста».

Третья часть сборника содержит публикации-размышления автора по результатам участия, а также при подготовке к проведению обучающих семинаров-практикумов с детальным описанием упражнений, нашедших наибольший отклик: «Из опыта участия в мотивационном занятии „Активизация деятельности педагога-психолога к началу учебного года“», «Брошюра-памятка для педагогов по профилактике суицидального поведения подростков», «Методы телесно-ориентированной психотерапии в работе с агрессивными состояниями и отреагированием гнева», «Упражнение „Дневник добрых дел“», «По следам участия в мастер-классе о признаках латентного суицидального поведения», «Из опыта участия в мастер-классе о внутренней целостности: упражнение „Кто Я?“».

Значительная часть публикаций третьей части сборника направлена на раскрытие ресурсов, восстановление целостности личности: «О ресурсах планеты Земля и упражнении „Карта ресурсов“», «Мотивация успеха и тренировка воли», «Как повысить качество отдыха?», «5 простых упражнений для поиска мечты», «Ресурсные методы работы с кризисными состояниями», «Принятие решений с проективной техникой „Смятый лист“», «Техники работы с тенью».

В сборнике представлено описание технологии консультирования в стиле коучинг в статьях «С чего начинать работу с клиентом? Модель GROW», «Этап целеполагания: с чего начать работу с клиентом?», сценарии психологических

акций с использованием инструментов коучинга. В сборник включена статья по материалам вебинара «Коучинг в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий» с использованием инструмента «Колесо»; ссылки на запись и презентацию вебинара с описанием 13 техник коучинга, проведенного в июне 2018 г. в рамках летнего марафона проекта «Психологи онлайн».

Сборник статей будет полезным для специалистов помогающих профессий, психологов-практиков, которые в совместном взаимодействии с клиентом опираются на здоровую часть его личности, придерживаются исследовательского подхода и готовы отправиться с клиентом в путешествие-исследование к его цели для поиска или формирования новых конструктивных моделей поведения.

Условием достижения целей клиента становятся те внутриличностные изменения, как результат осознания им своих ценностей, установок и убеждений, создающих основу для перемен вовне, автором которых становится он сам.

«Четыре кита»

здоровьесберегающей педагогики

5 июня 2018 г.

Здоровьесберегающей педагогика базируется на «четырех китах»: духовное, психическое, социальное и физическое здоровье. На формирование каких привычек должно быть направлено внимание педагогов, психологов учебного заведения, системы образования в целом? Информацию почерпнула из семинара для классных руководителей «Здоровьесберегающая педагогика: формы и методы». Захотелось ею поделиться.

Влияние факторов, определяющих состояние здоровье человека, представлено на иллюстрации 1.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков

Здоровье человека зависит
(по данным исследований
Всемирной организации
здравоохранения)

- ▶ 1. на 50% - от образа жизни
- ▶ 2. на 25% - от состояния окружающей среды
- ▶ 3. на 15% - от наследственной программы
- ▶ 4. на 10% - от возможностей медицины.



Иллюстрация 1. Влияние факторов, определяющих состояние здоровье человека

Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения, а также составляющие здоровья отражены на иллюстрации 2.



Иллюстрация 2. Здоровье и его составляющие

Так, к жизненным привычкам, которые оказывают содействие духовному и психическому здоровью отнесены:

1. Самоосознание и самооценка:

- умение сознавать собственную уникальность
- положительное отношение к себе, другим людям, к жизненным перспективам;
- адекватная самооценка: умение реально оценивать свои способности и возможности, а также адекватно воспринимать оценки других людей

2. Анализ проблем и принятие решений:

- умение определять суть проблемы и причины ее возникновения;
- способность сформулировать несколько вариантов решения проблемы;
- умение предусматривать следствия каждого из вариантов для себя и других людей;
- умение оценивать реальность каждого варианта, учитывая собственные возможности и жизненные обстоятельства;
- способность выбирать оптимальные решения.

3. Определение жизненных целей и программ:

- умение определять жизненные цели, руководствуясь своими нуждами, склонностями, способностями;
- умение планировать свою деятельность, учитывая анализ возможностей и обстоятельств;
- умение определять приоритеты и рационально исполь-

зовать время.

4. Привычки самоконтроля:

- умение правильно выражать свои чувства;
- умение контролировать проявления гнева;
- умение одолевать тревогу;
- умение переживать неудачи;
- умение рационально планировать время.

5. Мотивация успеха и тренировка воли:

- вера в то, что ты являешься хозяином своей жизни;
- установка на успех;
- умение сосредотачиваться на достижении цели;
- развитие настойчивости и трудолюбия.

Среди жизненных привычек, которые оказывают содействие социальному здоровью:

1. Привычки эффективного общения:

- умение слушать;
- умение четко высказывать свои мысли;
- умение открыто выражать свои чувства, без волнения и обвинений;
- владение невербальным языком (жесты, мимика, интонация и т.п.);
- адекватная реакция на критику;
- умение просить об услуге или помощи.

2. Привычки сочувствия:

- умение понимать чувство, нужды и проблемы других людей;

- умение высказывать это понимание;
- умение учитывать чувство других людей;
- умение помогать и поддерживать.

3. Привычки решения конфликтов:

- умение различать конфликты взглядов и конфликты интересов;
- умение решать конфликты взглядов на основе толерантности;
- умение решать конфликты интересов с помощью конструктивных переговоров

4. Привычки поведения в условиях давления, угроз, дискриминации:

- привычки уверенной (адекватной) поведения, в частности и оговорочных действий относительно ВИЧ-СПИДа;
- умение различать проявления дискриминации, в частности относительно людей с особыми потребностями, ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом;
- умение отстаивать свою позицию и отказываться от нежелательных предложений, в частности связанных с привлечением к курению, употреблению алкоголя, наркотических веществ;
- умение избегать опасных ситуаций и действовать при угрозе насилия.

5. Привычки общей деятельности и сотрудничества:

- умение быть «членом команды»;
- умение признавать внос других в общую работу;

– умение адекватно оценивать свои способности и свой взнос в общую деятельность.

Жизненные привычки, которые оказывают содействие физическому здоровью:

1. Привычки рационального питания:

- соблюдение режима питания;
- умение составлять пищевой рацион, учитывая реальные возможности и пользу для здоровья;
- умение определить и сохранять высокое качество пищевых продуктов.

2. Привычки двигательной активности:

- выполнение утренней зарядки;
- регулярные занятия физической культурой, спортом, двигательными играми, физической работой.

3. Санитарно-гигиенические привычки:

- привычки личной гигиены;
- умение выполнять гигиеничные процедуры (уход за кожей, зубами, волосами и т.п.).

4. Режим работы и отдыха:

- умение чередовать умственную и физическую активности;
- умение находить время для регулярного питания и полноценного отдыха.

Полезен ли этот материал вам в работе, коллеги?

Удивительные балансирующие скульптуры

7 июня 2018 г.

Разные мысли вспыхивали при просмотре видео: о том, что решение любой задачи требует концентрации внимания, терпения и определенного внутреннего настроя – доброго расположения; о том, как хрупка и одновременно устойчива конструкция под названием жизнь, где все элементы составляют единое целое; о том, как события жизни, внутреннее намерение и деяния, направленные на изменение, развитие, улучшение зачастую требуют создания совершенно другой конструкции взаимоотношений, когда из привычного круга общения уходят люди, сферы деятельности, интересы и новая конструкция уже буде совершенно другой... А о чем для вас это видео? Ссылка на видео: https://vk.com/coaching_in_consaltng?

[z=video277826460_456239065%2F929546cb044fc4edc4%2F](#)

О ресурсах планеты Земля и упражнении «Карта ресурсов»

12 июня 2018 г.

Приближение времени летних отпусков оживило интерес к поездкам и путевкам. Создавая видео об отдыхе и впечатлениях об Абхазии в ответ на многочисленные вопросы знакомых и совсем незнакомых людей, которые обращались с ними в личной переписке, оживали воспоминания прошлых лет и было тепло с ними соприкасаться. Пересматривая фото и видеозаписи, думалось об очевидном: о том, что ресурсы личности хранятся в прошлом и есть в будущем, о том, как много их разлито вокруг в ресурсах планеты Земля.

Думалось об оживотворяющей и освобождающей силе воды при погружении в теплые и принимающие волны моря, вспоминались прогулки по заповедному сосновому лесу, треск цикад, рассветы и закаты на побережье и возможности вот сейчас открыть настежь окно и вдохнуть утренний бодрящий воздух, выпить глоток воды, а по дороге домой прогуляться по парковой аллее с еще цветущим жасмином.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.