



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Введение в равный коучинг

Активизация Молодежи & Ответственное Гражданство
SAMRS/2018/MD/1/3

Jakub Uhlík

22-23/March/2019/
Leordoiaia

Письмо в будущее (Yvonne Dolan)

- Напишите письмо в будущее о проблеме, над которой вы хотите работать
- Выберите дату в будущем
- Выберите реального человека, с которым вы хотели бы поделиться



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Письмо в будущее (Yvonne Dolan)

- Представь себя в выбранное время в будущем
- Опишите ситуацию, когда все проблемы ушли
- Как можно более конкретно опишите свою повседневную жизнь, включая среду, в которой вы живете, эмоции, чувства, мысли



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Почему мы хотим поменяться?

- Личный успех - это еще не все
- Опытные люди не создают лучшее будущее



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Как избежать неудачи?

- Не делай этого в одиночку
- Этот семинар только начало
- Это не важно
- Важно то, что вы сделаете до мая



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Видение

- Кем я хочу стать?
- Каковы основные этапы и краткосрочные цели?
- Как вы измеряете движение?
- Почему? Почему? Почему?



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Почему

- Ваше ПОЧЕМУ должно быть очень сильным
- Если оно недостаточно сильно, вы не справитесь с примером:
- Почему?: Я хочу сменить хуз на мою девушку.
- Через два месяца: девушка расстается с тобой. Почему вы хотите продолжать меняться?



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



На что это похоже?

- Тренер - это лампа
- Дает разные перспективы
- Тренер - это зеркало
- Не дает легких решений
- Каждый решает для себя



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



На что это похоже?

- ✓ Создать договор
 - Над чем ты хочешь работать?
 - Как часто вы встречаетесь?
 - Что вы делаете между встречами?
 - Сколько времени это занимает?
 - Где это происходит?
 - Правила - написание заметки, осторожность ...



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



На что это похоже?

- 1. Введение (что случилось)
- 2. Содержание (долгосрочная тема и что-то, что в настоящее время является проблемой)
- 3. Закрытие, приложение



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Инструменты для коучинга

- Активное слушание
- Хорошие вопросы
- Хороший отзыв



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Активное слушание

- Будьте внимательны - смотрите в глаза, сидите лицом к лицу, не проверяйте часы или телефон
- Вы докажете, что вы выделили время для этого одного человека - конечно, в согласованные сроки



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Активное слушание

- Перефразируй - будь готов повторить часть предложения, которое сказал партнер, и добавь свой вопрос: «Так ты сказал, что ...»
- Время от времени подводите итоги сказанного - вы продемонстрируете свою внимательность и убедитесь, что все правильно поняли



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Активное слушание

- Задайте вопросы - недоразумение может быть более фатальным, чем не знать вообще
- Не стесняйтесь спрашивать, не поняли ли вы - «Я не думаю, что правильно вас поняла. Это значит....»
- Вы можете объединить этот вопрос с перефразированием или обобщением



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Активное слушание

- Прояви понимание - если другой человек проявляет эмоции, не реагируй пассивно
- Если вы видите, что другой человек обеспокоен каким-то комментарием, спросите: «Я вижу, что я не сделал вас счастливыми, ...»



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Активное слушание

- Не перебивайте - прекрасное и неуважительное правило общения
- Не реагируйте, пока не убедитесь, что другая сторона перестала говорить



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Активное слушание

Поощряйте и хвалите - если вы видите, что другой человек не уверен, задайте поддерживающие вопросы: «И как это закончилось?»

Иногда молчание помогает другому человеку осмелиться и сказать больше



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Активное слушание

- Не говорите слишком много - классическая проблема, когда одна сторона болтает, а другая не может говорить
- Держите разговор сбалансированным
- Если человек спокоен, подбодрите его другими вопросами



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Активный слушатель

- Думает о том, что говорится, пытается понять, встать на место другого
- Не судит
- Не перебивает



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Почему мы активно слушаем?

- Мы проявляем уважение
- Мы направляем разговор
- Мы успокаиваем другого человека



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Хорошие вопросы

- Качество выше количества
- Модерация: что мелко, а что слишком глубоко - это определяет качество разговора
- Риторические вопросы - помогите развитию идеи внутри человека
- Молчание как вопрос может быть больше, чем ненужный вопрос



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Типы вопросов

- Открытые/ закрытые
- Объективное (информативное, техническое) / личное (мнение, отношение, опыт, эмоции, ценности)
- Реактивный (следуя теме через подлинное восприятие) / Проактивный (подготовленный заранее, расширяя обсуждения)



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Советы для того, кто спрашивает

- Встречный вопрос - отличный ответ
- «Я не знаю» или «Я подумаю об этом» - отличные ответы
- Пригодность ответа (длина, глубина ...) можно проверить с другими вопросами
- Запрашивание обратной связи о том, как вы задаете вопросы, может помочь



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Хороший feedback

- Feedback: мое отражение того, как человек влияет на меня
- Я являюсь владельцем «фотографии» другого человека, которая была сфокусирована на моем фокусе.
- Я решаю, хочу ли я дать «фотографию» человеку или нет



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Feedback правила - тот, кто предлагает

- Feedback- это форма помощи, а не критика
- Сосредоточьте свои комментарии на конкретных типах поведения в конкретный период времени
- Сформулируйте отзывы соответствующим образом
- Будь подлинным, честным и понятным



Feedback правила - тот, кто предлагает

- Feedback - это предложение, не навязывайте его
- Не интерпретируйте свои чувства и не создавайте из них морализирующих результатов.



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Feedback правила

- Не защищайтесь от комментариев, на которые у вас другое мнение
- Не пытайтесь убедить другого человека в том, что он неправ
- Просто послушай и спроси



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Feedback правила

Даже жесткая обратная связь в безопасной среде полезнее, чем подавленный стресс, который трудно регулировать.

Поблагодарив друг друга за обратную связь, вы получите возможность для дальнейшего развития вашего общения.



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Я заявление

- Я чувствую ...
- Когда ты ...
- Так как...
- И я хотел бы / И мне нужно / И я желаю ...



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Темы для встреч

- История моей жизни - понимание, кто я и откуда я
- Жизненные цели и идеалы - как должна выглядеть моя жизнь, чтобы я был доволен
- Мои сильные и слабые стороны и как с ними жить
- Как я провожу свое время



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Темы для встреч

- Как действия, которые я выполняю, помогают мне достичь того, чего я хочу?
- Хобби
- Семья и отношения внутри нее.
- Класс, колледж и отношения там



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Темы для встреч

- Вера - во что я верю? Какова роль родителей? Почему я в это верю? Как это влияет на мою жизнь?
- Личность и чувства - какие у меня чувства? Они важны? Что мотивирует меня? Которые уничтожат меня?
- Идентичность и изменение - доволен ли я собой? Могу ли я изменить?



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Темы для встреч

- Что другие говорят мне изменить?
- Что я могу сделать, чтобы сделать мир лучше?
- Как мне разрешать конфликты? Могло ли что-то быть сделано по-другому? Я попробовал что-нибудь новое? Это сработало?



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Основные правила

- Никогда не открывайте темы, которые нельзя закрыть за один сеанс.
- Это не терапия.
- Если это выходит за рамки моей компетенции, образования, я могу переслать человека кому-то более профессиональному.
- Установите четкие правила для себя

ведете работу



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Как сохранить здоровые границы

- Влюбляться
- Риск семейных или дружеских отношений
- Соглашение о том, когда можно прекратить отношения
- Власть и Манипулирование



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Как работать

- В коучинге:
- Если вы наставник, то вы находитесь в состоянии власти
- Я должен признать линию, которую я не пересекаю - опасность манипуляции
- Влияние, которое я имею, может создать асимметричную позицию власти.



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Деятельность

Создать договор

Над чем ты хочешь работать?

Как часто вы встречаетесь?

Что вы делаете между встречами?

Сколько времени это занимает?

Где это происходит?

Правила - написание заметки, осторожность .



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Деятельность

1. отношения в моей семье, 2. работа с защитными механизмами, мое общение с людьми, 3. как работать с моими крайностями, 4. будь смиренным в моих глазах, будь тише, иди глубже, меньше ешь, будь меньше потребителем, 5. поддерживай людей, 6. мое счастье не должно идти за счет других людей.



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Деятельность

- 7. говорите меньше, слушайте больше - не только в наставнических отношениях, 8. не будьте исключительными, обращайтесь внимание на других, а не только на «избранных», 9. будьте в состоянии получить feedback



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Questionnaire – have you tried to change anything about yourself?

12 responses	13 responses
8 tried to change and succeeded	8 tried to change and succeeded
3 tried and failed	4 tried and failed
1 wants to change but does not know where to begin	1 does not think it is meaningful



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Questionnaire – do you know yourself?

12 responses	13 responses
8 people know themselves pretty well	4 people know themselves pretty well
4 have some idea	7 have some idea
	1 knows about some of their talents
	1 knows who they are and generally all people



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



Questionnaire – what do you want to develop?

12 responses	13 responses
Seller/dealer, languages, achieve results, interpersonal and sales skills, more organized and confident, nothing, sport, singing, dancing, leadership	Self confidence, personal growth, critical thinking, smarter, leadership skills, nothing, english, patience, character traits, languages, stability and determination, orator and leader, actor



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Questionnaire – virtuous person?

12 responses	13 responses
7 people think being virtuous is very important	4 people think being virtuous is very important
2 people think otherwise	2 people think otherwise
2 people think it is rather important	5 people think it is rather important
1 person thinks rather not important	0 people think rather not important
0 people think it is a little important	2 people think it is a little important



Questionnaire – vision?

12 responses	13 responses
2 people have a clear vision of who they want to become	5 people have a clear vision of who they want to become
6 people have a rather clear vision of who they want to become	4 people have a rather clear vision of who they want to become
3 people are somewhat in between	3 people are somewhat in between
	1 person has some vision
1 person has no vision	



Questionnaire – Strengths?

12 responses	13 responses
Convince people Self-confidence Math, Technology Social Flexible, can adapt	Risk taking, strength, learn fast, adaptation, honesty, understand almost everything, social, flexible, determination, patience, kindness, how to lead, motivate, work in group, responsible, hard-working, punctuality



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Questionnaire 1

- Motto

- Avoid negative people and losers.
- “Screw it, lets do it.”
- Maybe it will be so hard to achieve, but as a result you will achieve your goal.
- Nothing is true, everything is permitted.
- Never give up.



Questionnaire 1

- Motto

- When you create something, you are assessed, and if you mutually cooperate, you are compared. So it is better to create, at least you will understand what you are capable of.
- Others could - also you will be able.
- "Ips scientia potentia est " -"knowledge is power"



Questionnaire 1

- Motto
 - If you believe, you can achieve.
 - Our success is in our hands.
 - Be number one. I am a champion!
 - You need to leave the comfort zone and work hard.



Questionnaire 2

- Motto

- Maybe it will be so hard to achieve, but as a result you will achieve your goal
- Everybody lies
- Die but do this !
- If you are going to create, then you will assess if you are going to copy other people's ideas, then you will be to compare. You can conclude if you want a realize, then better anything to create than compromise



Questionnaire 2

- Motto
 - Nothing is true, everything is permitted
 - never give up
 - Seize the day because tomorrow you can die
 - The world is beautiful, everything is in your hands
 - Life is the most difficult exam.
 - Screw it, lets do it.
 - You think you have forever, but you don't



Домашнее задание

- Найти партнера
- Встречайтесь так часто, как это необходимо (встречайтесь как минимум 4 раза)
- Сделайте дневник, напишите о своем прогрессе и о ваших встречах
- Читайте книги в области, в которой вы хотите измениться



Домашнее задание

- Создать тематическое исследование
- Опишите, как прошла одна встреча
- Опишите весь процесс следующих 2 месяцев
- Опишите свою роль в качестве тренера
- Опишите процесс и запишите вопросы, которые возникли
- Вы представите этот пример в мае



SFPA
Slovak Foreign Policy Association



Домашнее задание

- Если у вас есть какие-либо вопросы, вам нужна литература для чтения, требуется разъяснение, напишите мне по адресу uhlik.j@gmail.com или Radion по адресу bolrodion@gmail.com



SFPFA
Slovak Foreign Policy Association



ИСТОЧНИКИ

- PDCS manuals: <https://www.pdcs.sk>
- D3 Mentoring trainings: <https://www.d3.sk>



SFPA
Slovak Foreign Policy Association

