



**ИСКУССТВО МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ**

**SMART ИЛИ СВЕРИМ ЦЕЛИ**

**ГРУППОВОЙ КОУЧИНГ**

**МИНИ ГРУППА (МАКС. 10 ЧЕЛОВЕК)**





### *Добрый день, меня зовут Елена Титова*

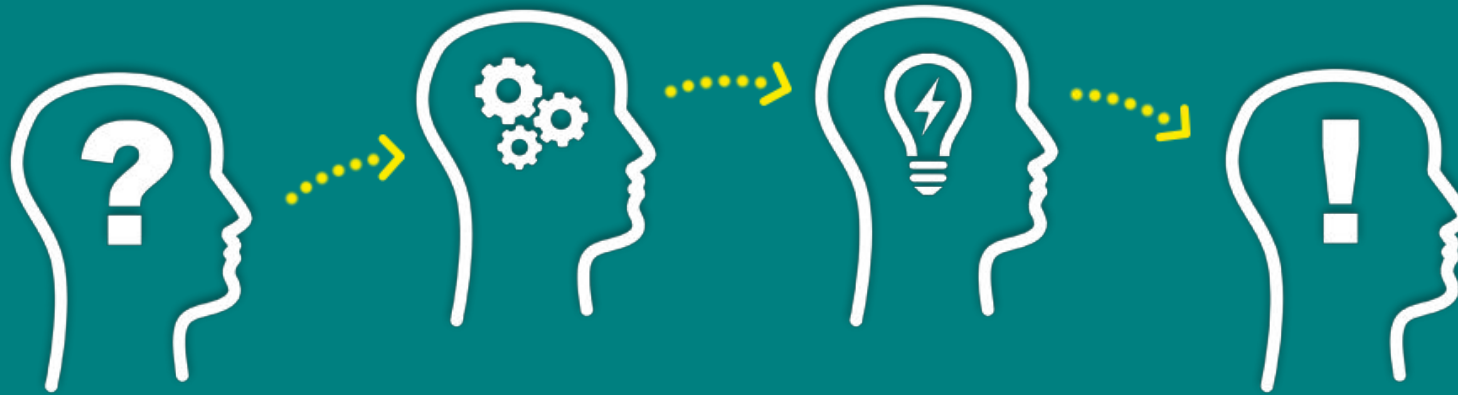
Сегодня я являюсь Персональным Сертифицированным Коучем, развиваюсь в профессии и вижу свою миссию в помощи другим людям. Мой метод – использовать коучинг – как нежную и безопасную мотивацию ваших ситуаций.

- 25 лет опыт работы в корпоративном и частном бизнесе в качестве финансиста
- Закончила 3 высших образования: все они в области экономики и финансов, красный диплом

Случайно встретила коучинг в своей жизни и чем больше погружалась в него – возникало понимание – что это как новая философия жизни, самый эффективный инструмент для того чтобы двигаться дальше в будущее, а не преодолевать свое прошлое.

## Официальная версия

(англ. coaching — обучение, тренировки) — метод консультирования и тренинга, отличается от классического тренинга и классического консультирования тем, что коуч не даёт советов и жёстких рекомендаций, а ищет решения совместно с клиентом.



### **i** КОУЧИНГ

это разновидность психологического консультирования, Коуч не даёт советов и не учит жизни

### **?** ПРИЧИНА

по которой Клиент приходит к Коучу – именно в том, что он уже пробовал все то, что он уже знал и при этом не достиг успеха или застрял на каком то этапе

### **!** ЗАДАЧА КОУЧА

вывести Клиента за его привычные рамки на новую перспективу восприятия или решения

**Все, что происходит в группе во время сессий –**  
**СТРОГО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**

Одна из заповедей коучинга - обеспечение пространства безопасности для Клиента - состояние защищенности от угроз достоинству и душевному благополучию человека, поддержка позитивного мировосприятия.

И только в таком доверительном пространстве может проходить коуч сессия, что в свою очередь помогает человеку поверить в себя и в свои возможности, сосредоточиться на позитивной стороне ошибок.

Для того, чтобы познать ПРЕКРАСНОЕ – нужно видеть цель своей Жизни или БОЛЬШУЮ ЖИЗНЕННУЮ ЦЕЛЬ

Осознавая свои маленькие цели – мы готовим себя к осознанию больших задач.

Знание себя самого – это ключ к ЯСНОСТИ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Что особенного, чтобы взять Лист бумаги и написать на нем свои цели?

Как такой простой шаг – может оказать огромное влияние ? – Если ты напишешь на листе бумаги свои цели и желания, ты как бы отметишь в своем подсознании красным флажком что эти мысли важнее всех остальных.

После этого твое Сознание будет стремиться достичь своей цели. Здесь все подчинено законам природы – но большинство из нас не осознают этого.

Жизнь большей частью дает нам то, что мы от нее просим. Большинство людей хотят простых вещей – здоровья, радости, благополучия. НО когда спрашиваешь у них – чего же именно они хотят – у многих нет ответа.

**“ Ты изменяешь свою жизнь в тот момент, когда определяешь свои цели и начинаешь искать свою миссию**

*Робин шарма «Монах, который продал свой Феррари»*

**Цель должна быть позитивной**  
и сформулирована в утвердительной форме

**Цель должна быть в зоне вашего контроля** – то есть подконтрольна вам

**Важность вашей Цели**  
и как она связана с вашей Большой Жизненной целью

**Экологичность вашей цели** – как достижение вашей цели повлияет на твою жизнь в целом и на твоё окружение?



S

SPECIFIC

M

MEASURABLE

A

ATTAINABLE

R

REALISTIC

T

TIMEABLE



цель должна быть **конкретной**



цель должна быть **измеримой**



цель должна быть **достижимой**



цель должна быть **реалистичной**



цель должна быть **определенной во времени**



Предлагаю вам записать СВОЮ  
БЛИЖАЙШУЮ ЦЕЛЬ, которую вы бы  
хотели разобрать сейчас

Сосредоточься каждой клеточкой своего разума и  
познай, что делает тебя счастливым.

Цели могут быть из разных сфер твоей жизни: в  
профессии, здоровье, личных отношениях.



Цель должна быть ПОЗИТИВНОЙ и  
сформулирована в утвердительной форме

**Пример:** я хочу что-то получить (а не  
отказаться от чего-либо...)

Если у вас получается все время  
негатив – попробуйте написать – что вы  
хотите вместо этого?



# Цель должна быть В ЗОНЕ ВАШЕГО КОНТРОЛЯ – то есть подконтрольна вам

- ① Насколько ваша цель вам подконтрольна?
- ② Или Насколько это зависит от вас?
- ③ И Что вы будете делать, если это от вас не зависит?

Если Вы поняли, что цель вне зоны вашего контроля –  
то попробуйте переформулировать ее



# ВАЖНОСТЬ ВАШЕЙ ЦЕЛИ и как она связана с вашей Большой Жизненной целью

- ① **Почему** эта цель важна тебе?
- ② **Что** важного в этой цели для тебя?
- ③ **Ради чего** большего тебе это нужно?

## ЭКОЛОГИЧНОСТЬ вашей цели

- ① Как достижение вашей цели повлияет на твою жизнь в целом и на твоё окружение?
- ② Как это повлияет на другие сферы твоей жизни?



# S

SPECIFIC – цель должна быть конкретной

⓪ Что это значит для тебя?

Расскажи поконкретнее

# M

MEASURABLE – цель должна быть  
измеримой

*Елена Митова* / персональный коуч

# A

ATTAINABLE – цель должна быть  
достижимой

⓪ Как ты поймешь, что цель достигнута?

*Елена Митова* / персональный коуч



# R

REALISTIC – цель должна быть  
реалистичной

- ① ? Насколько эта цель реальна / реалистична для вас?
- ② ? Почему именно сейчас?
- ③ ? Насколько эта цель актуальна для вас?

# T

TIMEABLE – цель должна быть  
определена во времени

- ⓪ Когда вы хотите достичь этой цели?
- ⓪ К какому сроку вы это хотите сделать?

## 5 ПРИНЦИПОВ для осуществления желаний:



Иметь четкое видение результата



Создание положительного давления, чтобы подогреть твой интерес



Не ставь целей, не рассчитав времени, определить для нее точный конечный срок



Закрепи свою цель на бумаге – запиши в тетрадь все свои помыслы, цели и мечты.

Так ты узнаешь себя, что же ты собой представляешь.

Познай же себя – так ты познаешь истину. У тебя могут несколько целей.



Просматривай эту книгу – тетрадь хотя бы несколько минут в день.

Пусть она станет твоим другом.

Результаты удивят тебя.



**ПРЕДЛАГАЮ КОМУ-НИБУДЬ**  
ОЗВУЧИТЬ СВОЮ ЦЕЛЬ,  
**И МЫ ЕЕ СМОЖЕМ АЗОБРАТЬ**

Ментальные образы будущих событий (также известные как ментальное моделирование, визуализация цели и воображаемое будущее) - это метод, который помогает людям “представить возможности и разработать планы для реализации этих возможностей”

Было показано, что такое упражнение способствует целенаправленному поведению, увеличивая ожидание успеха, повышая мотивацию и эмоциональное участие, а также инициируя действия по планированию и решению проблем.

**Устройтесь поудобнее на своем месте и аккуратно закройте глаза. Представьте себе идеальный вариант воплощения вашей мечты (цели).**



## ПУБЛИЧНОЕ ОБЕЩАНИЕ – ВЫПОЛНЕНИЯ СВОЕЙ ЦЕЛИ

Расскажи себе и близким – что ты будешь  
делать. Это заставит тебя двигаться.

Разрабатываем шаги по достижению своей цели и  
важно, чтобы 1й шаг был запланирован в ближайшие 48  
часов.





- Что ты узнал за этот вебинар?
- Расскажи об этом подробнее..
- Что из перечисленного готов сделать в ближайшее время?

- 1) Разработать план действий по достижению цели
  
- 2) Сделать образ – коллаж того, что тебе хочется и поставить на видное место – можно заставку на экран
  
- 3) Литература :  
Роббин Шарма «Монах, который продал свой Феррари»

**Спасибо за внимание!**

*Елена Митова* / персональный коуч