

COACHING



- 1. В чем заключается проблема?**
- 2. Почему я считаю, что это проблема?**
- 3. Почему для меня важен этот вопрос? Что я получу, решив его?**
- 4. А как я хочу, чтобы было? Как я себе вижу идеальный результат?**
- 5. Что мне даст решение этой задачи/проблемы в перспективе?**
- 6. Как я себе вижу результат своих действий или целей?**
- 7. Что я могу сделать для достижения цели уже сегодня?**
- 8. Кто или что мне может помочь в достижении цели?**
- 9. Что я еще не пробовал для достижения цели?**
- 10. Как я могу усилить свои результаты?**
- 11. Какие существуют риски и, что я могу с ними сделать? Как я могу получить максимально эффективный результат?**
- 12. Что я буду делать уже завтра или сегодня для достижения результатов?**

Треугольник развития.

Экспертиза в области профессиональных вопросов.



Планирование без действий — это мечта.
Действия без планирования — это
кошмар.

Японская поговорка

Планирование – это процесс оптимального распределения времени и других ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей и задач,
а также сама постановка целей, задач и действий.

Польза планирования

1. Дисциплина и ответственность;
2. Личное время;
3. Повышение продуктивности;
4. Меньше стресса;
5. Разгружаешь голову;
6. Достигаешь успеха



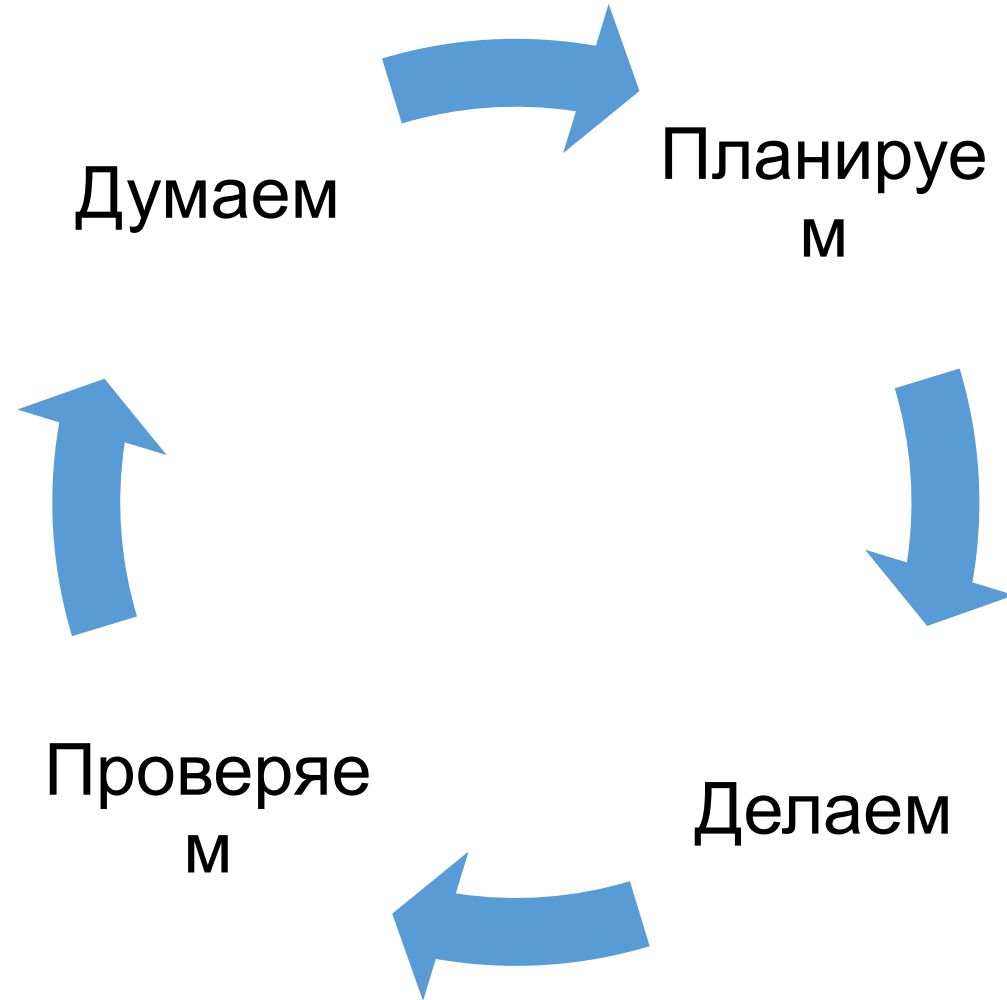
Минусы тайм менеджмента

1. Стресс из-за боязни что-то не успеть
2. Рутинa



1. Выписать все задачи избыточно
2. Выбрать последовательность действий
3. Декомпозирование
4. Прописываем шаги достижения
5. Делай одно действие за единицу времени (1 час)

-
- Накидываешь задачи на день **ЕЖЕДНЕВНО**
 - 1 раз в неделю сверяешься с намеченным планом



Используй Trello

The screenshot displays the Trello web interface for a board titled "Личная эффективность" (Personal Effectiveness). The board is organized into four columns:

- Личные дела (Personal Affairs):** Contains three cards: "Индивидуальный план развития. Прочитать статью", "Курс для риэлторов" (8/14), and "Курс - открыть кофейню за 30 дней" (2/19).
- Смежные задачи (Related Tasks):** Contains four cards: "Подключить бота личной страницы, создать бота", "Соц.сендер и соц.мастер по кальянным по Челябинску - бюджетирование", "Досмотреть видео от Тимура по воронкам", and "Продажа недвижимости в Сочи" (0/8). Below these are two more cards: "Перестирать чехлы от диванов в кальянной" (0/4) and "Пройти до конца обучение Церебро".
- В работе прямо сейчас (Currently Working):** Contains two cards: "08.02.2020" (4/6) and "Посмотреть видео по CRM".
- Завершенные (Completed):** Contains five cards: "Заполнить скелет по курсу" (2/2), "Разобраться с машиной" (2/2), "Отправить бриф Макс по курсу целеполагания", "Отправить бриф Ирине по школе", "Встретится с Мишей по поводу кофе" (6 янв), "Провести собрание в кальянной на 09.01.2019" (9 янв), and "СММБро".

The interface includes a top navigation bar with "Доски", a search bar, and user profile information. A "Пригласить" (Invite) button is visible. The background of the board is a green field with white yard lines and numbers.

Треугольник развития.



В чем
развиваться
я?



Что
развивать?



Как
развиваться
я?

Топ самых необходимых Soft-Skills компетенций

1. Базовые коммуникативные навыки;
2. Навыки self-менеджмента;
3. Навыки эффективного мышления;
4. Управленческие навыки.

Домашние задание

1. Какую цель ты сформулировал на интенсиве?
2. Какие жесткие и мягкие навыки тебе для этого пригодятся?
3. Что ты сделаешь для достижения цели уже сегодня?