

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



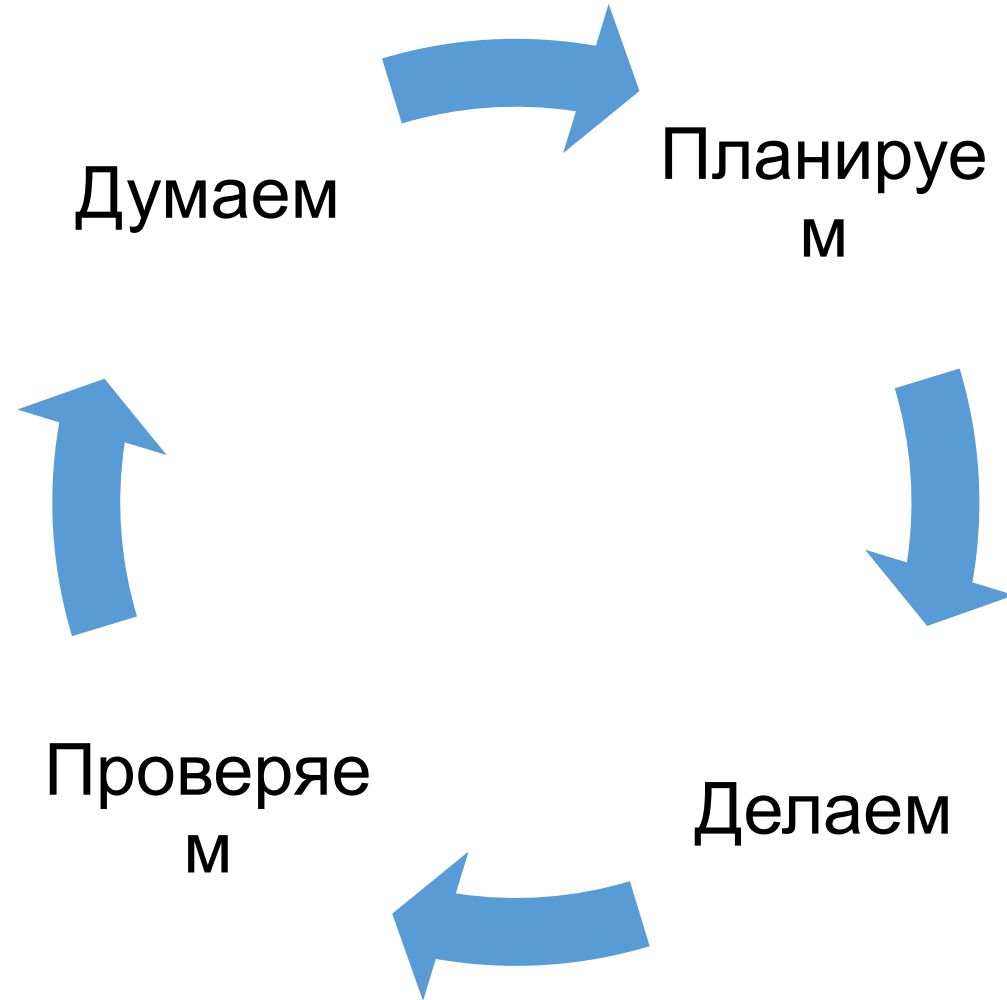
Минусы тайм менеджмента

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 shows a Trello board interface with a green field background. At the top, there are navigation icons for home, boards, search, and user profile. The board title is 'Личная эффективность' (Personal Effectiveness). Below the title are buttons for 'Персональная' (Personal), 'Приватная' (Private), and 'Пригласить' (Invite). On the right, there are buttons for 'Вы подписаны' (You are subscribed), 'Butler', and 'Меню' (Menu).

The board is divided into four columns:

- Личные дела** (Personal matters):
 - Индивидуальный план развития. Прочитать статью
 - Курс для риэлторов (8/14)
 - Курс - открыть кофейню за 30 дней (2/19)
- Смежные задачи** (Related tasks):
 - Подключить бота личной страницы, создать бота
 - Соц.сендер и соц.мастер по кальянным по Челябинску - бюджетирование
 - Досмотреть видео от Тимура по воронкам
 - Продажа недвижимости в Сочи (0/8)
 - Перестирать чехлы от диванов в кальянной (0/4)
 - Пройти до конца обучение Церебро
 - Перелопатить контент-план по
- В работе прямо сейчас** (Working on it now):
 - 08.02.2020 (4/6)
 - Посмотреть видео по CRM
- Завершенные** (Completed):
 - 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)
 - СММБро

At the bottom right, there is a button '+ Добавьте еще одну колонку' (Add another column).

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?