

ICF

МЕЖДУНАРОДНА
СЕДМИЦА НА
КОУЧИНГА

8-14 май, 2023

**КОУЧИНГ ПОДХОДИ В
ПРЕПОДАВАНЕТО**

Екипът на Ай Си Еф България



Теодора Каменова
Председател



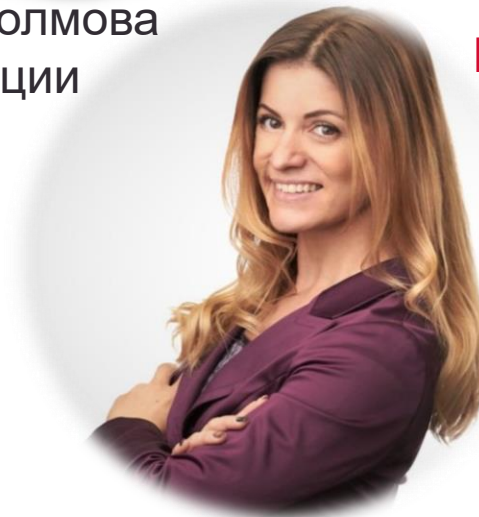
Валентина Долмова
Комуникации



Катерина Георгиева
Обучение



Юлия Русо
Членство



Радка Чамова
Финанси

МЕЖДУНАРОДНАТА КОУЧИНГ ФЕДЕРАЦИЯ (ICF)

- ✓ В над 150 държави
- ✓ С 60 000 члена, от които 49 000 са акредитирани коучове

- Златен стандарт в коучинга
- Гаранция за качество

- ✓ Акредитация на професионалисти
- ✓ Акредитация на обучителни програми

- Професионални компетенции
- Етични стандарти



КАКВО НИ ПРЕДСТОИ

- Какво е да си преподавател днес?
- Подходи за изследване на потенциала и за развитие на хора в организациите
- Какво е коучинг?
- Коучинг нагласа и 5-те принципа на коучинга
- Коучинг компетенции и приложение
- Ползи от коучинг и от подхода в преподаването
- Коучинг техники, инструменти, структура
- 5 –те рамкови въпроса
- Докосване до коучинга – индивидуален коучинг

КАКВО Е ДА СИ ПРЕПОДАВАТЕЛ ДНЕС?

учен, изследовател, ментор, доктор, приятел, утешител, родител,
психотерапевт, възродител, вдъхновител, обгрижващ възрастен,
консултант, съветник, лидер, проповедник, разказвач на истории,
надзирател, създател, наблюдател, клоун, дете, жонгльор, критик,
съдия, инструктор, детегледачка, укротител, преводач, обучаем,
специалист по технологии, идол, партньор, мениджър, мотиватор,
коуч, и т.н.



МЕЖДУНАРОДНА
СЕДМИЦА НА
КОУЧИНГА

ПОДХОДИ ЗА РАЗВИТИЕ НА ХОРА И ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПОТЕНЦИАЛА

- Терапия
 - Консултация
 - Обучение
 - Менторство
 - Коучинг

„Коучингът е процес, който *дава на хората инструментите, знанието и възможностите, от които имат нужда, за да се развият и станат по-ефективни.*„

“Leader as a Coach” Peterson & Hicks

КАКВО Е КОУЧИНГ?



През 1830 думата “коуч” се появява в Оксфордския речник със значение „учител, който превежда студента през изпита”. А действието “коучинг” – придвижване, довеждане на човек от мястото, където се намира, до мястото, където иска да стигне.

По-късно се превръща в професионална услуга в подкрепа на взимането на решения и постигането на резултати, като първоначално се е практикувала в областта на спорта.

“Партньорство с клиент в процес, който провокира размисъл и творчество и вдъхновява клиента да увеличи своя личен и професионален потенциал.”



МЕЖДУНАРОДНА
СЕДМИЦА НА
КОУЧИНГА

<https://www.youtube.com/watch?v=UY75MQte4RU&t=24s>

КАКВО Е КОУЧИНГ?

Коучинг = възможности

Коучингът е ефективен подход за:

- развитие на лидери
- разкриване на личен и екипен потенциал
- организационна и лична трансформация
- удовлетворяващ личен и професионален живот

Коучингът дава:

- ✓ структура,
- ✓ фокус,
- ✓ мотивация и
- ✓ умения как да го постигаме
- ✓ и как да подкрепяме другите.

КОУЧИНГ КОМПЕТЕНЦИИ

А. Основи

1. Демонстрира етична практика
2. Олицетворява коучинг мислене и нагласаа

Б. Изграждане на взаимоотношения

3. Установява споразуменията и се придържа към тях
4. Изгражда и поддържа доверие и сигурност
5. Присъства изцяло и напълно

В. Ефективна комуникация

6. Слуша активно
7. Провокира осъзнатост

Г. Поощряване на учене и израстване

8. Подпомага израстването на клиента



КОУЧИНГ НАГЛАСА И 5те ПРИНЦИПА В КОУЧИНГА

Всеки клиент(студент)
взема най-доброто
решение в дадения
момент с наличните
ресурси, умения
и знания.



Зад всяко действие
стои положително
намерение.

Промяната е неизбежна,
трансформацията е възможна.
Клиентът (студентът) ще се
развие в посоката,
която сам избере.

Клиентът
(студентът) има
ресурси.

Клиентът (студентът) е в
центъра на процеса и е ОК и
цялостен.

ПРИЛОЖЕНИЕ НА КОУЧИНГА

- Коучинг за изпълнителни директори и висши мениджъри
- Коучинг по житейски въпроси
- Коучинг по лидерство
- Коучинг за взаимоотношения
- Кариерен коучинг
- Семейен коучинг
- и много други



МЕЖДУНАРОДНА
СЕДМИЦА НА
КОУЧИНГА

ПОЛЗИ ОТ КОУЧИНГ

- ✓ 72% - усъвършенстване комуникационните умения
- ✓ 70% - подобро представяне на работното място
- ✓ 67% - подобрен баланс работа-личен живот
- ✓ 61% - повишени умения в управлението на бизнеса
- ✓ 57% - по-ефективно управление на времето

ПОЛЗИ ОТ КОУЧИНГ ПОДХОДА В ПРЕПОДАВАНЕТО

- ❑ По-добра свързаност със студентите и усещане, че са и сме чути и разбрани
- ❑ По-високо ниво на взаимно уважение и индивидуално внимание от страна на преподавателя
- ❑ По-дълбока и вътрешна мотивация за учене и свобода в избора КАК да учат
- ❑ По-силна самооценка и увереност, както и доверие в собствените силни страни
- ❑ Повишено ниво на лична отговорност и поемане на обучителния процес в свои ръце
- ❑ Засилено любопитство сами да търсят отговорите, а не да им се дава наготово
- ❑ Преодоляване на вътрешните бариери, страхове и ограничаващи вярвания
- ❑ Развито доверие, емпатия, емоционална интелигентност, устойчивост, нагласа за растеж и умение за работа в екип в сътрудничество

Коучинг инструменти и техники

- Да бъдем на 100% присъстващи, отворени за свързване на дълбоко ниво
- Да слушаме активно и в дълбочина какво се казва и какво е неизказано
- Да задаваме отворени въпроси
- Да питаме какво е в контрол и в сфера на влияние на студента
- Да използваме позитивен изказ, ориентиран към намиране на решение, докато студентът си поставя КИПРИ цели
- Да управляваме гласа си (интонация, темпо, сила) като средство за въздействие и създаване на визуализация на желаната цел

Коучинг инструменти и техники

- Да отразяваме обратно към студента фактите със съпричастност и без осъждане
- Да даваме „права (не обратна) връзка“ какво може да е още по-добре и да дадем възможност за различен избор в бъдеще
- Да създадем и задълбочим осъзнатост през различните сетива – ВАК
- Да създадем пространство за оглеждане на темата/задачата през различни перспективи
- Да предизвикваме по подкрепящ начин с въпроси, провокиращи размисъл
- Да създаваме среда за процесана развитие и за устойчиви резултати във времето
- Да поддържаме ангажираността на студента с целите му, отговорността към резултатите



GROW model

• Non violent communication (M. Rosenberg) – feeling?=> need?=> request! „PAUSE“

* Tone of voice

* Logical levels pyramid by R. Dilts

За кого го правя?

УАКОГ

*feedforward

* Formula of change

*coaching questions

*win-win

* Coaching principles and mindset

*deep listening

• 90/10
80/20 rules

* Empathy

Кой съм аз?

• Защо има смисъл?
• Какво е важно за мен?

* assertiveness

* Solution focused language stated in the positive

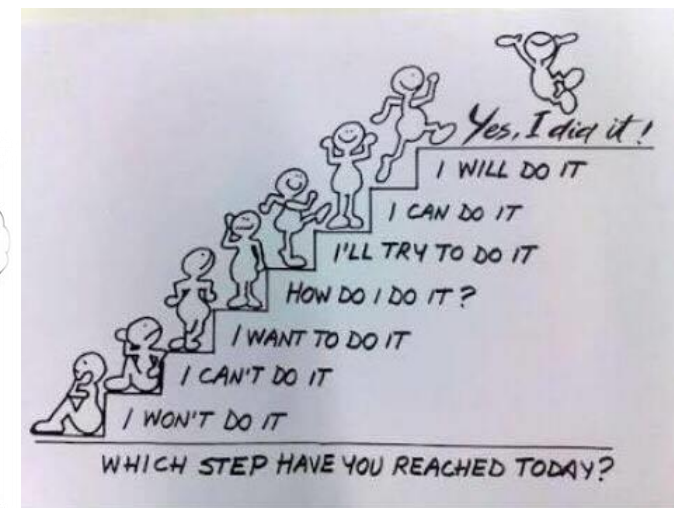
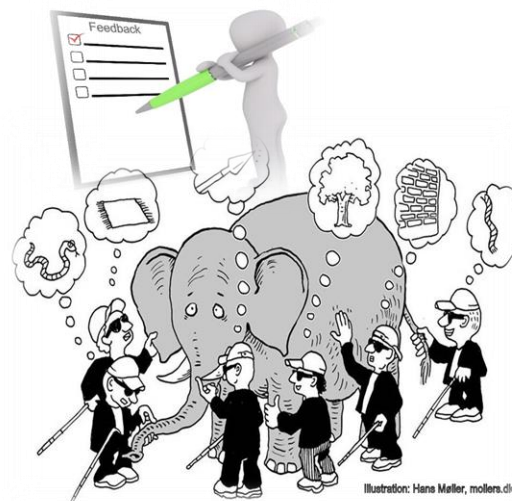
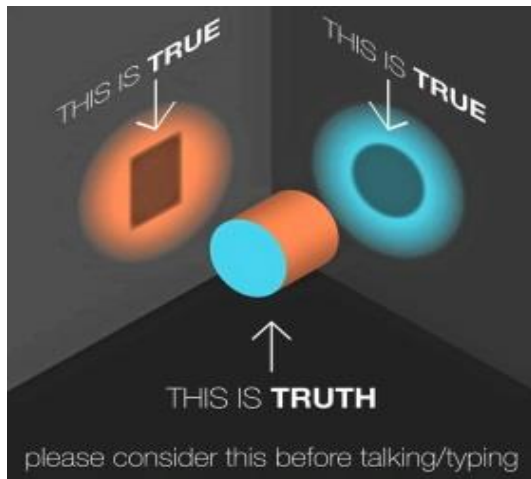
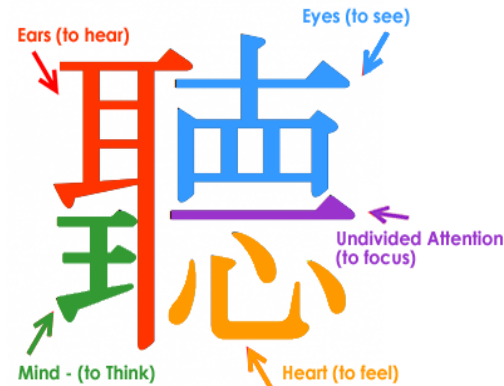
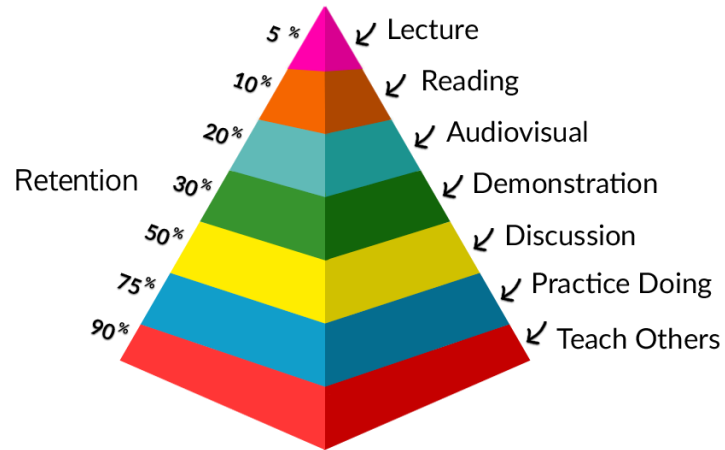
* Within my control

*Quiet corner for isolation

* Mindfulness

* Meditation

Коучинг инструменти и техники



5те РАМКОВИ ВЪПРОСА

1. Какво (всъщност) искаш?
2. Защо е важно за теб?
3. Как конкретно ще разбереш, че си го постигнал?
4. Кой са някои от многото начини, по които би могъл да го постигнеш?
5. Как ще запазиш мотивацията си?

Коучинг инструменти и техники

- Формула на промяната на Бекхард и Харис
 $D * V * FS > RC$ – неудовлетворение, визуализация какво искам вместо това, първи стъпки
- GROW Модел – Джон Уитмор – цел, реалност, възможности/трудности; стъпки за действие
- Логически нива на Робърт Дилтс

ПИРАМИДА НА ЛОГИЧЕСКИТЕ НИВА

СЪМ

ПРАВЯ

ИМАМ



„Нито един проблем не може да бъде решен на нивото на съзнание, на което е възникнал.“
А. Айнщайн

*по Робърт Дилтс

Когато знаете **кой сте** и **какво ви е важно**,
по-лесно ще ви бъде да намерите **ресурси** и
да **направите**, каквото изберете
тук и сега.

Каква е мечтата/визията ви (за у-ще, Б-я)? На кого още ще се отрази? Как ще повлияете?
 Кой още има полза от това вие да си постигнете мечтата, целта и визията?
 Какво биха правили те по различен начин и биха получили в следствие на това?
 С какво допринасяш за другите (семейство, училище, България, светът)?

Визия

За кого още?

Кой си ти всъщност? А кой искаш да бъдеш? Когато си по-добра версия на себе си ...?
 Кой човек си ти когато... (това е факт; живееш през тези ценности)?
 Какъв човек (професионалист, родител) би следвало/искаш да си?
 Като какъв се представяш в очите на хората и в своите собствени?

ID/Аз

Кой?

Защо е важно за теб? Каква стойност има това за теб? Каква нагласа?
 Като го имаш вече, това каквоти дава/носи? Защо го цениш?
 Какви свои ценности проявяваш/те водят когато...? А вярвания?

Ценности

Защо?

Как ще го постигнеш? Какви умения/качества/знания/ресурси имаш?
 А какви ти липсват и искаш да развиеш, за да го постигнеш?

Умения/Способности

Как?

Какво е важно да се случи? Какво поведение (трябва да) имаш?
 Какво действие/я и стъпки е необходимо да предприемеш?
 А как тези действия/поведение се вписват в средата?

Действия/поведение

Какво?

Къде и кога ще проявиш това поведение? Каква е средата?
 Къде и кога ще го/ги направиш/изпълниш? Първа стъпка?
 С кого сте? Кой/кои хора са с/около вас? Какво има наоколо?

Заобикаляща среда

Къде? Кога?

по Робърт Дилтс – Логически нива на промяна

Съм

Права

Имам

Докосване до коучинга – индивидуални сесии

Заповядайте и поканете и приятели на следните отворени събития на **11 май** в София:

- ✓ 12:00 до 14:00 - **онлайн - групова коучинг сесия** "Изграждане на силна визия за проект/бизнес", Водещ - Теодора Каменова, МСС, Председател на ICF Bulgaria - линк за достъп ще изпратим на регистрираните
- ✓ 18.30 до 20:30 - **на живо за индивидуален коучинг** в Софийска опера и балет, ул Княз Александър Дондуков 30

Можете да се регистрирате през следния

линк: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8Pa_Exk8dCHZKoe6urbsxgPjTm453wMpN_hqJOpFQx1t891w/viewform?fbclid=IwAR0aIVmldKhy8kYJzwmKAqJEbem3JgBNShaO_d9Ph2VEFdDKSq6bbS3Xt0w

Предлагаме и възможност да закупите с **20% намаление билети за опера или балет** за целия сезон. Нужно да се регистрирате в сайта www.operasofia.bg или като „Гост“ само с e-mail адрес и да въведете промо код **ICF23**, валиден до **10.05.2023**



МЕЖДУНАРОДНА
СЕДМИЦА НА
КОУЧИНГА

КОНТАКТИ

- www.ICFBULGARIA.org
- **Linkedin: ICF Bulgaria**
- **Linkedin Groups: ICF Bulgaria**
- **Facebook: ICF Bulgaria Chapter**
- **YouTube: ICF Bulgaria**



МЕЖДУНАРОДНА
СЕДМИЦА НА
КОУЧИНГА



[coachingfederation.org](https://www.coachingfederation.org)