



Коучинг на практике – рабочие примеры и техники

Светлана Мухина



Знакомимся



Светлана Мухина

ICAgile ICP, ICP-ATF, ICP-BVA, PSM I, CSPO

Agile and Career Coach

Опыт работы: 13+ лет в IT, руководитель проектов,
компьютерный лингвист, тех. писатель, бизнес-аналитик

Интересы: управление проектами, процессные
трансформации, коучинг, психология

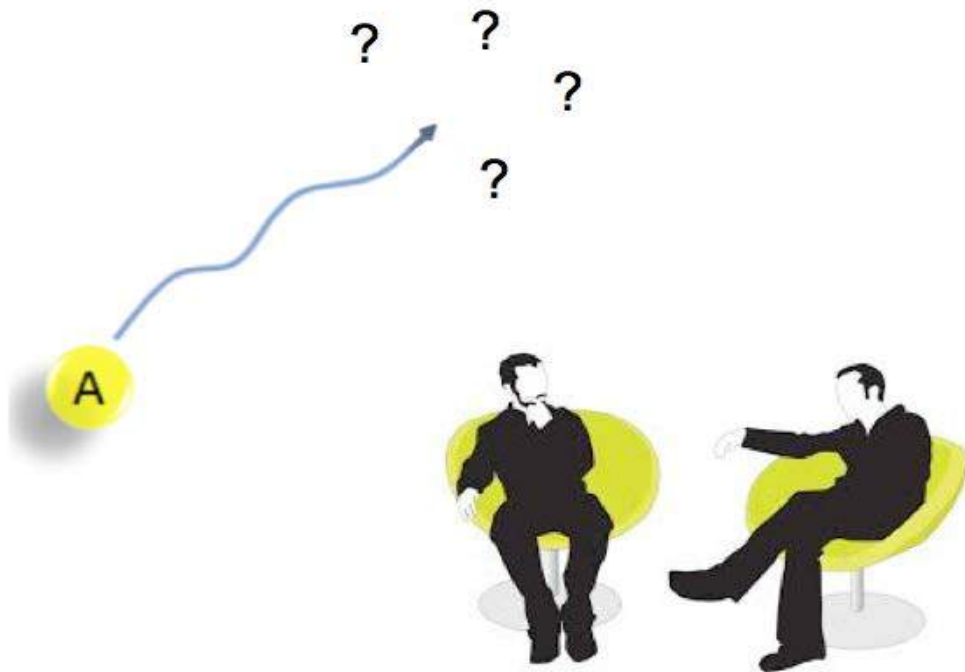
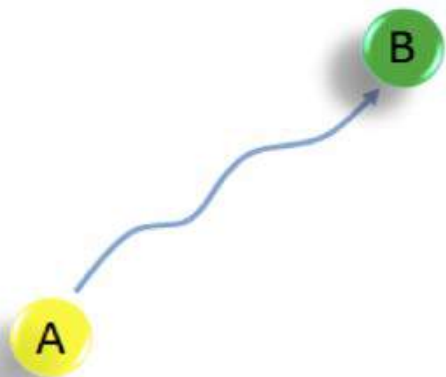
Хобби: верховая езда, музыка, покер, путешествия

Linked  <https://www.linkedin.com/in/svetlanamukhina>



Немного Теории

Что такое коучинг?



Что не является коучингом?

Коучинг –
это не
терапия

Коучинг –
это не
консалтинг

Коучинг –
это не
дружба

Пререквизиты для сессии



Когда

- Определите необходимое время
- Будьте в ресурсном состоянии
- Попросите, чтобы вас не беспокоили

Где

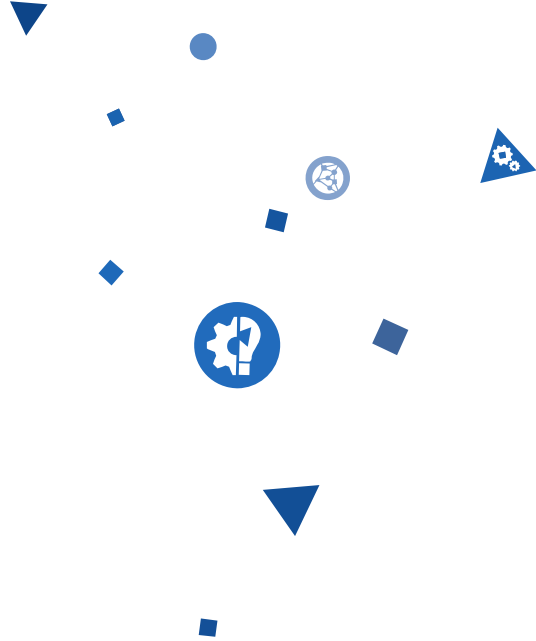
- Найдите комфортное место для коучинг сессии
- Там, где вы чувствуете себя спокойно и уверенно
- Там, где достаточно места для проведения техник

Зачем

- Сформулируйте коучинговый запрос
- Определите ваш “хороший результат”
- Определите критерии “хорошего результата”

Как

- Выберите подходящую коучинговую технику
- Следуйте инструкции
- Проверьте достигли ли вы результата

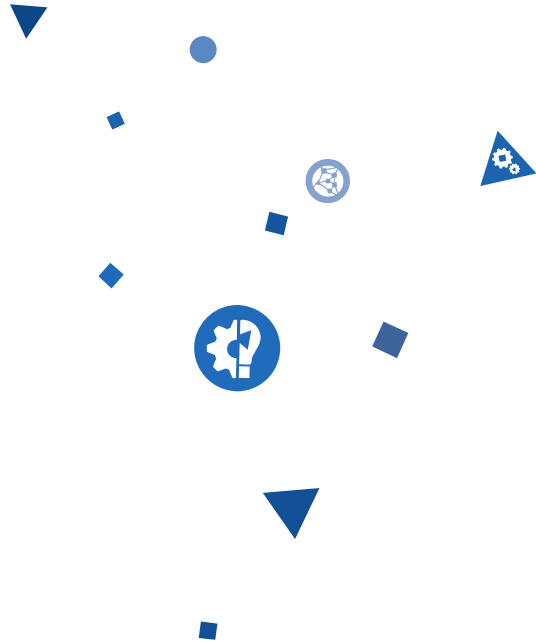


Селф-коучинг

Изменение эмоционального состояния

- ◆ Положите руки на плечи крест-накрест
- ◆ Начните похлопывать по плечам
- ◆ 2 хлопка (по 1 по каждому плечу) за 1 секунду
- ◆ Фокусируйтесь на том, как вы совершаете похлопывания
- ◆ Тайм-бокс для техники – 1 минута





Селф-коучинг и командный коучинг

Внешняя точка влияния

- Мои сотрудники все безынициативные, им постоянно необходимо подсказывать, что делать
- Мой начальник меня не ценит
- Другая команда поздно предоставила нам документацию по интеграции с их системой
- Они не хотят проводить ретроспективу
- Они совсем не понимают бизнес клиента
- Нам постоянно занижают сроки выполнения задач, поэтому мы всегда не успеваем
- Ему следует спокойнее реагировать на мою обратную связь о результатах его работы









































А каким тебе надо быть ... ?

Пирамида изменений

- ◆ Зачем, в чем смысл?
- ◆ Кто я, чем отличаюсь от других?
- ◆ Почему я так поступаю?
- ◆ Что я умею?
- ◆ Что я делаю?
- ◆ Где, Когда, С кем?



Ніко-Ніко – календарь настроєння

	1-е (ср)	2-е (чт)	3-е (пт)	4-е (сб)	5-е (вс)	6-е (пн)	7-е (вт)	8-е (ср)	9-е (чт)	10-е (пт)
Жора										
Миша										
Света										
Вася										

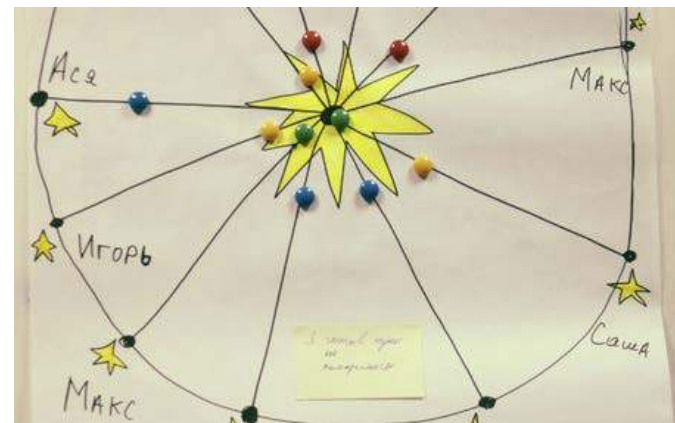
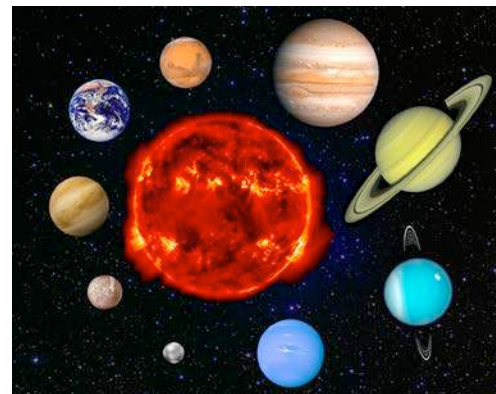


Командный Коучинг

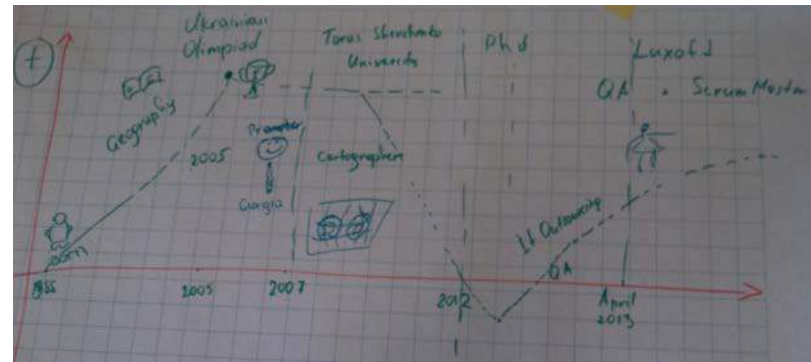
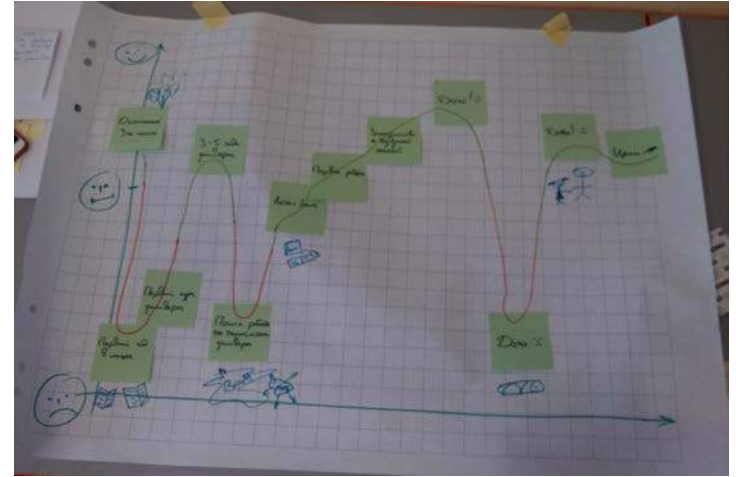
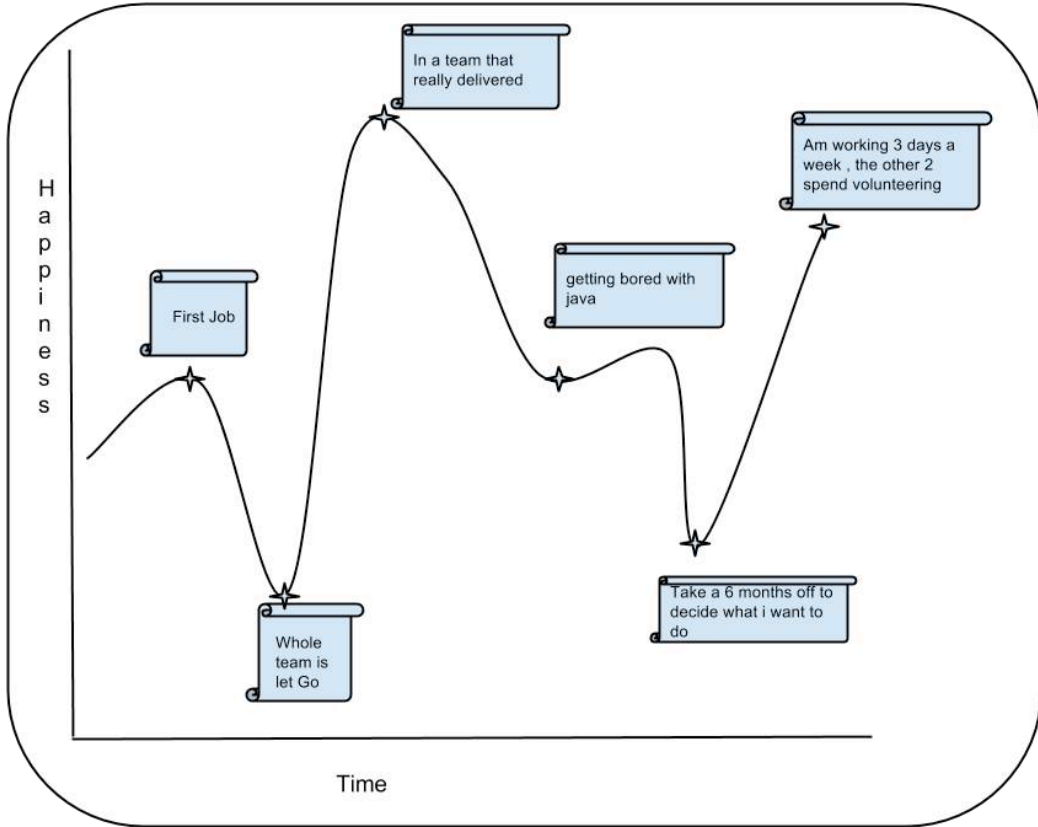
Созвездие – командное “обсуждение”

Наглядное представление распределения мнений в команде

- ◆ Один участник озвучивает мнение/суждение/убеждение;
- ◆ Участники группы образуют вокруг сказавшего “созвездие”
 - Чем больше они согласны с мнением, тем ближе к говорившему они становятся;
 - Чем меньше они согласны с мнением, тем дальше от говорившего они становятся ;
- ◆ Вся группа видит отношение всех участников к озвученному мнению



Линия жизни – повышаем уровень доверия



ХСР - хорошо сформулированный результат

Текущее Состояние

- Критерии (ВАК)
- Контекст
- Вторичная выгода
- Испробованные варианты

Желаемое Состояние

- ✓ Критерии (ВАК)
- ✓ Контекст
- ✓ Позитивная формулировка
- ✓ Реалистичность и релевантность
- ✓ Экологичность



План Перехода

- Трудности
- Ресурсы
- Первый шаг



Время для рефлексии

Что вы начнете делать из того, что услышали?

Что вы станете делать по-другому?

Что вы продолжите делать?

Что перестанете делать?



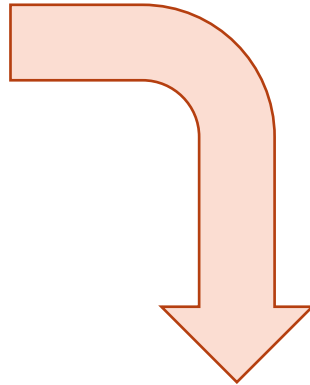
Почитать

- “Динамическое обучение” - Роберт Дилтс
- “Leadership Agility” - William Joiner
- Преимущество счастья – “Шон Ачор”
- “Пошаговая система коучинга” - Мэрилин Аткинсон
- “Эффект Плато” - Боб Салливан, Хью Томпсон
- How to work with Dilts Pyramid - <https://www.linkedin.com/pulse/six-aspects-career-development-mukhina-icagile-icp-icp-atf-psm-i?trk=mp-reader-card>
- Коучинговые модели - <http://trenings.ru/entsiklopediya-nlp/modeli.html>
- “Черный лебедь - под знаком непредсказуемости” - Нассим Николас Талеб

Посмотреть

- “7 источников энергии в работе” - Филипп Гузенюк - <https://vimeo.com/97670588>
- “5 Techniques for Effective Self-Coaching” - <https://www.linkedin.com/pulse/follow-up-webinar-5-techniques-effective-svetlana>
- “Видео и презентация моего доклада о коучинге с PM Con”
<https://www.linkedin.com/pulse/видео-и-презентация-доклада-о-коучинге-с-pm-con-svetlana>
- “Coach Yourself. Developing Leadership Skills”, webinar -
<https://www.linkedin.com/pulse/follow-up-webinar-coach-yourself-developing-skills-svetlana>

Презентация тут



<http://www.slideshare.net/SvetlanaMukhinalCAgi/coaching-on-practice>



Тренинги от Luxoft Agile Practice

- ✓ ICAgile Certified Professional - Agile Fundamentals
- ✓ ICAgile Certified Professional - Business Value Analysis
- ✓ ICAgile Certified Professional - Agile Team Facilitation
- ✓ Professional Scrum Master
- ✓ Management 3.0
- ✓ Workshops:
 - Coaching and self-coaching;
 - Agile project management;
 - Agile project metrics;
 - Motivation and team-building;
 - Effective communication;
 - etc.

❖ **Регистрации и информация**

<http://www.luxoft.com/agile/certified-trainings>



Спасибо!

