

Предпосылки...

Лень - это психосоматический признак исправности выработанного за годы эволюции механизма интуитивного распознавания бессмысленности выполняемой задачи.

Олег Миронов 2017



Жемчужины мысли

www.inpearls.ru

Сколько дурака не мотивируй, максимум чего вы добьетесь — это мотивированный дурак.

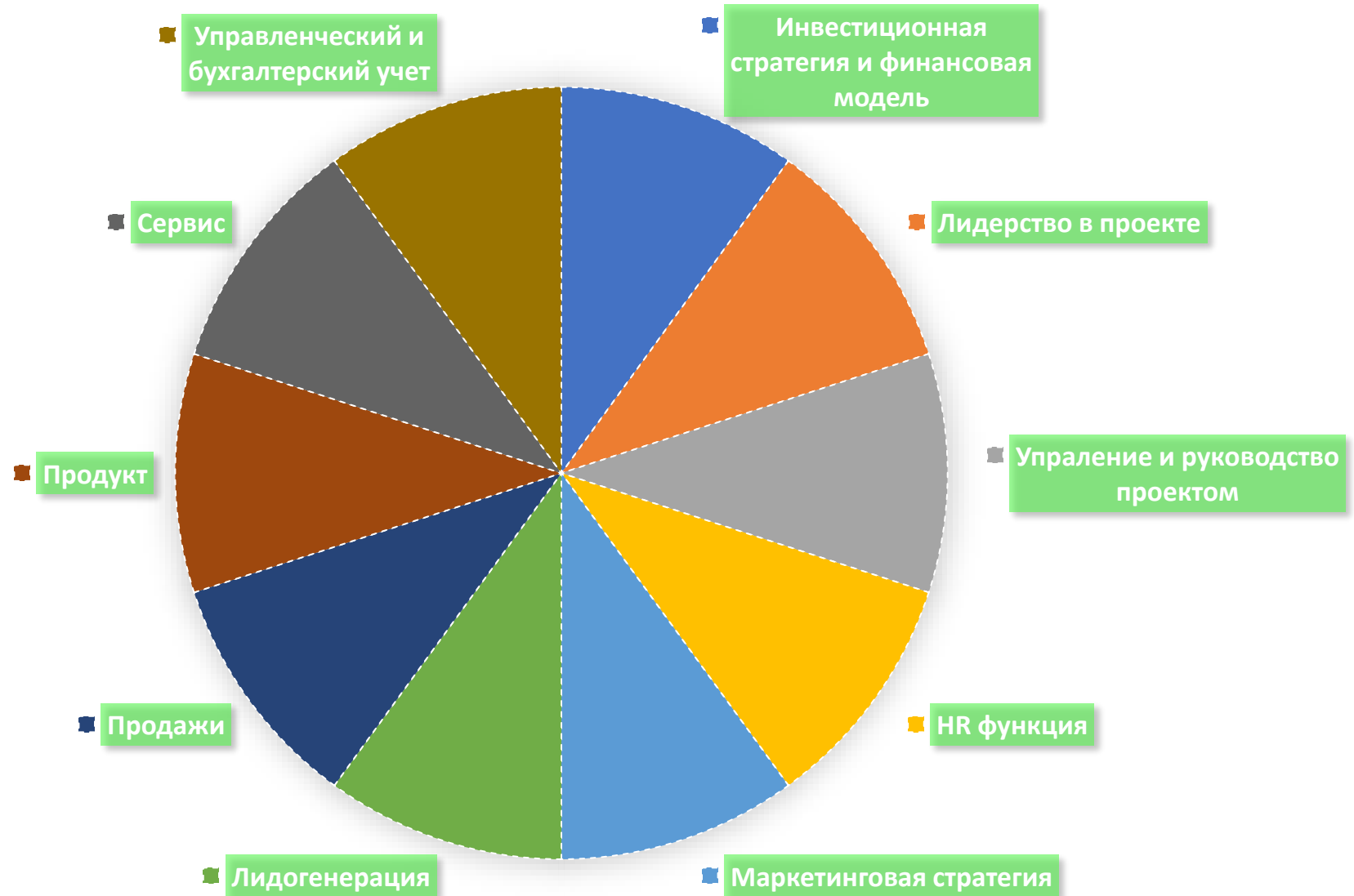
Джим Рон



Жемчужины мысли

www.inpearls.ru

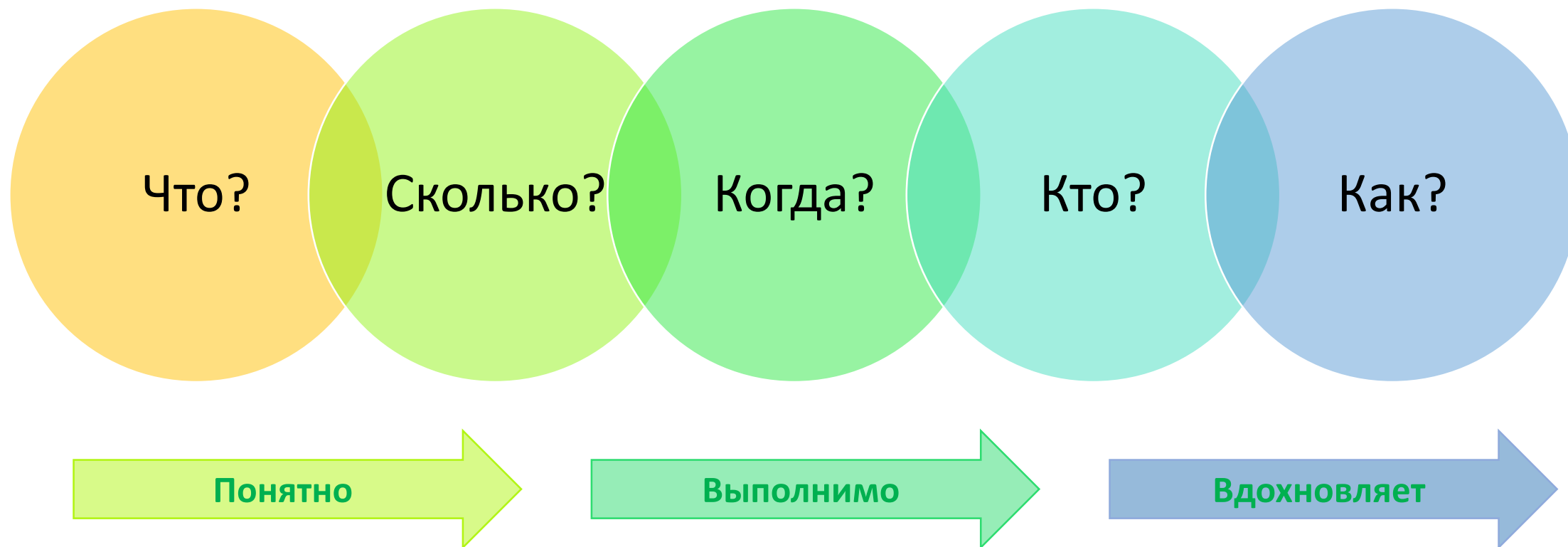
Цели где-то здесь (1 → 10):



Постановка *целей* и задач

SMART Умная	PURE Верная	CLEAR Чистая	KISS	Принцип ВОДКИ
<ul style="list-style-type: none">• Specific конкретна• Measurable измерима• Achievable достижима• Relevant уместна• Time bound определена во времени	<ul style="list-style-type: none">• Positively stated позитивно сформулирована• Understandable понятна всем• Relevant уместна и реалистична• Ethical этична и экологична	<ul style="list-style-type: none">• Challenging содержит вызов• Legal легальна• Environmental не нарушает экологию• Agreed согласована• Recordable запротоколирована	<ul style="list-style-type: none">• Keep it simple, stupid! Будь проще, глупыш!	<ul style="list-style-type: none">• Важная и вдохновляющая• Ограниченная по времени• Дерзкая, но достижимая• Конкретная• Измеряемая

Еще проще

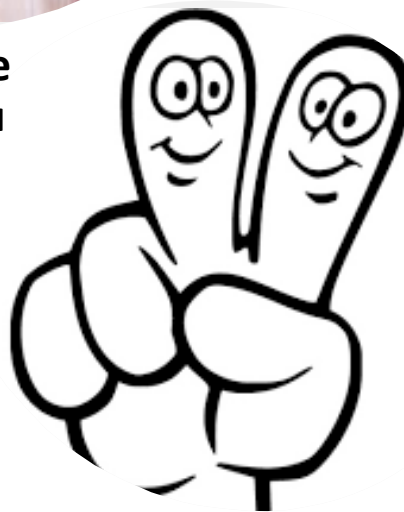




Изменения возможны и неизбежны

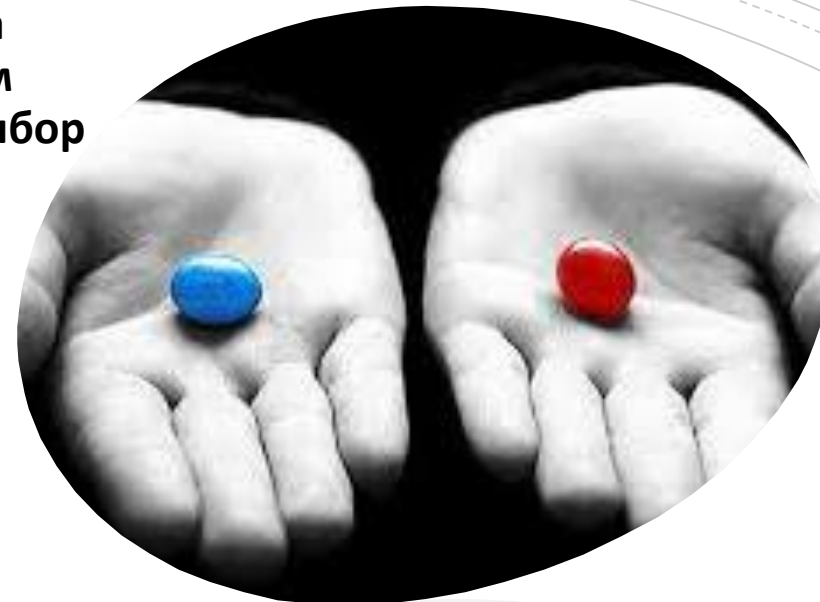


**Все ресурсы уже
есть и доступны**



Со всеми все ОК

**Мы всегда
совершаем
наилучший выбор**



**Намерение
всегда позитивно**

**Принципы
коучинга**

Модель *GROW*

Goals

- РАССТАНОВКА ЦЕЛЕЙ для данного направления, на ближайшее будущее, на долгосрочную перспективу.

Reality

- ОБСЛЕДОВАНИЕ текущей ситуации с позиции понимания действительности (Реальность).

Opportunity

- СПИСОК ВОЗМОЖНОСТЕЙ и дальнейших стратегий или направлений действий.

What, When, Who, Will

- ТО, что надо сделать, определив, когда и кому (выявление НАМЕРЕНИЙ).

Фокус ВНИМАНИЯ

Рамка проблемы

- В чем проблема?
- Как давно это продолжается?
- Кто виноват?
- Почему до сих пор не решили этот вопрос?
- Зачем оправдываетесь?

Фокус ВНИМАНИЯ

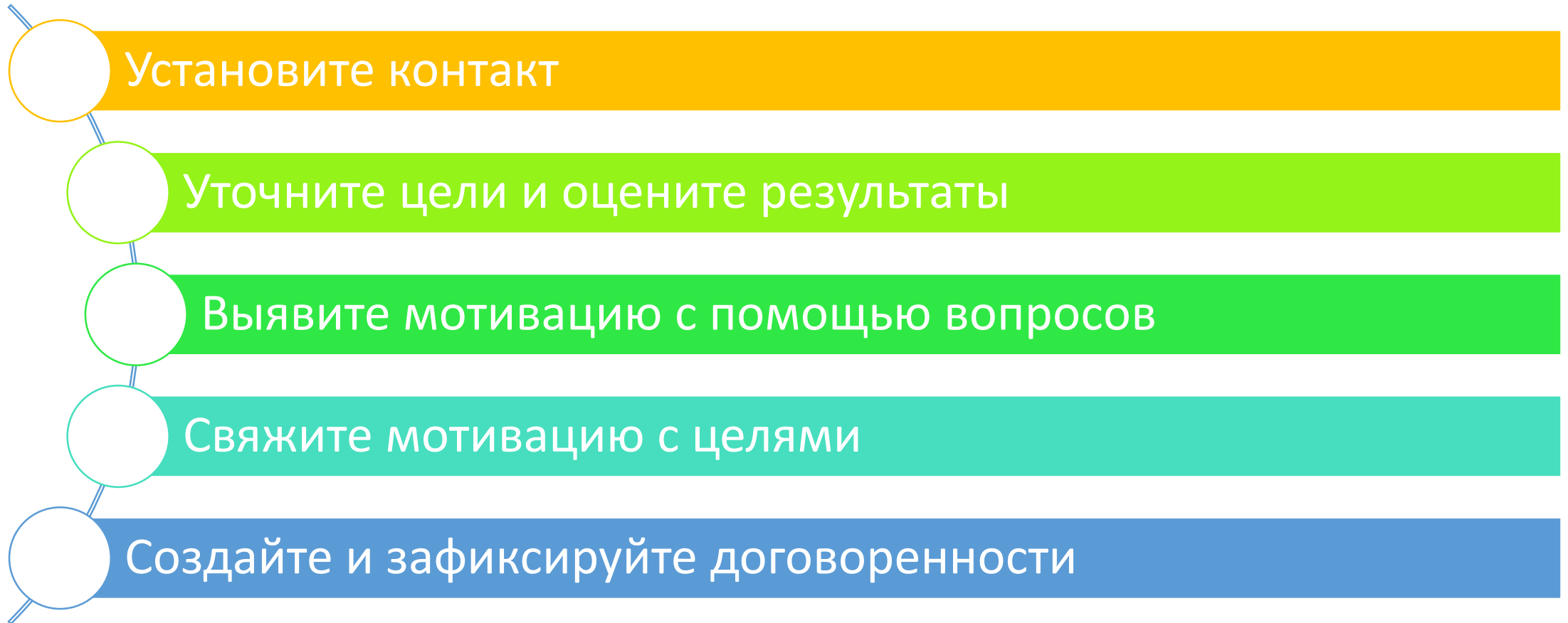
Рамка проблемы

- В чем проблема?
- Как давно это продолжается?
- Кто виноват?
- Почему до сих пор не решили этот вопрос?
- Зачем оправдываетесь?

Рамка решения

- Что может быть решением?
- Кто или что может помочь?
- Если бы были еще варианты решения, то какими они могли бы быть?
- Чему можно научиться, решая эту задачу?
- Если бы вы выбрали оптимальный вариант решения, то какой подходит в первую очередь?

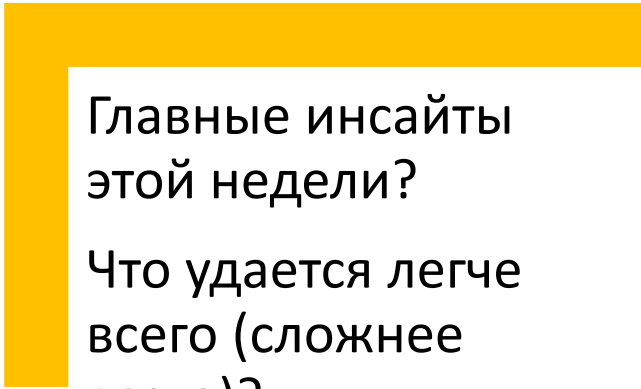
Структура беседы



Мотивация = энергия + *желание действовать*

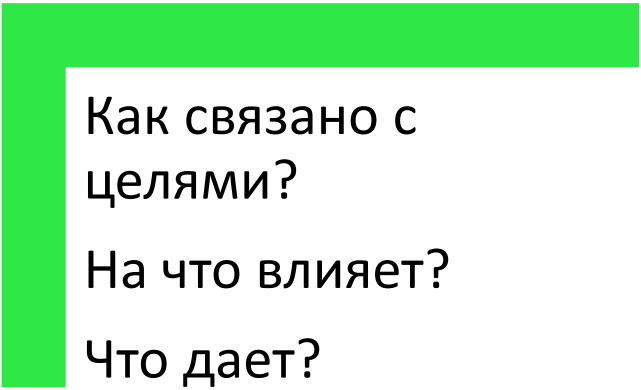


Вход в *три этажа*



Главные инсайты
этой недели?

Что удастся легче
всего (сложнее
всего)?

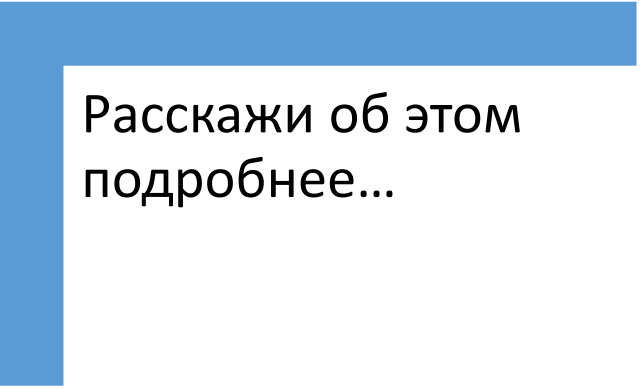


Как связано с
целями?

На что влияет?

Что дает?

Для чего большего
это ценно?

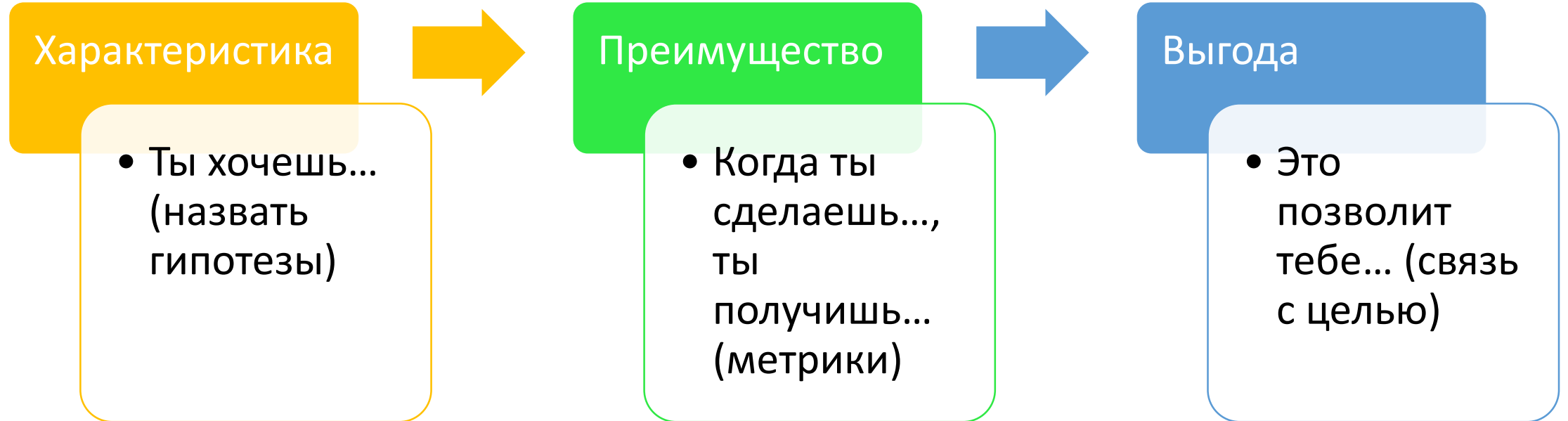


Расскажи об этом
подробнее...

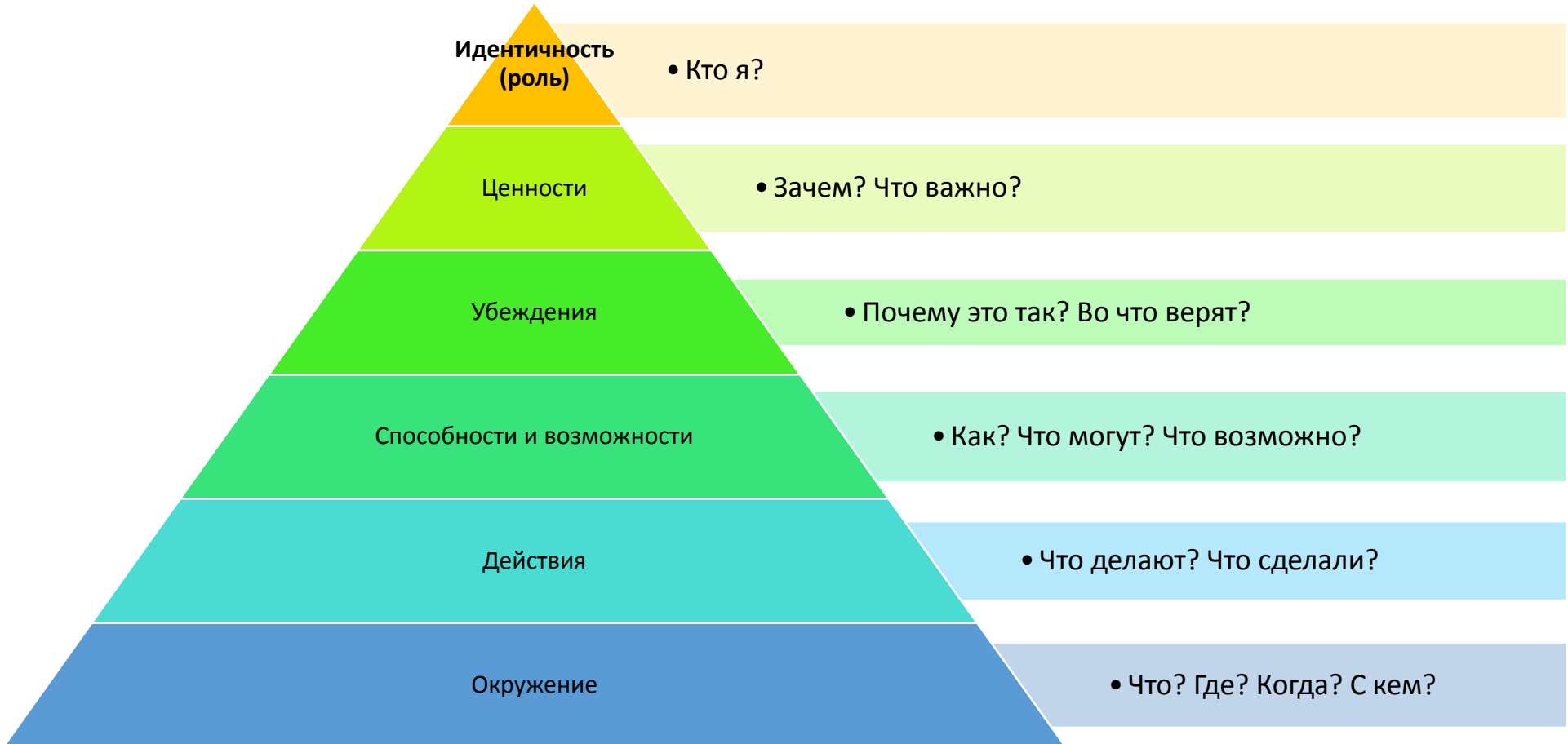
Максимально *открытый вопрос*

- Операторы возможности
мог, можно, возможно, бы...бы
- Множественное число
какие способы, возможности, навыки, ресурсы
- Превосходная степень
наилучшим образом, быстрее всего, в первую очередь, самые
- Неспецифичные глаголы
помогут, научиться, сделать, создать, использовать

Проверка намерений к *исполнению* задуманного



Обратить *внимание* на роли:



Роли *можно* выбрать:

Мечтатель

Возможно все!

Миссия и видение

Зачем? Для чего большего?
10 из 10

Что? Сколько? Когда?

Смотрит вверх, расслаблен,
счастлив, говорит и двигается
медленно, верит в чудеса

Реалист

Как сделать?

План действий

Что должно быть сделано? Первый
шаг? Следующий?

Кто? Где? Как? Когда именно?

Смотрит прямо, сосредоточен,
энергичен, говорит и двигается
ритмично и с ускорением, готов
действовать

Критик

В чем риски?

Узкие места и препятствия

Что может пойти не так?

Когда-когда? А если...

Склоняет голову на бок, напряжен,
мало подвижен, говорит и
двигается без энергии или в
негативе, важно перевести в
конструктив

Приоритизация требований. Метод MoSCoW

Must have

- Жизненно необходимые

Should have

- Обязательные

Could have

- Пожалуй, можно реализовать

Won't have (but Would like)

- Можно и не делать, но хотелось бы

Структура беседы

- Что планировалось? Что выполнено?
- Благодаря каким действиям, качествам, решениям?
- Как усилить этот успех на следующем шаге? Что это даст?
- Что пошло не так? Какое возможно решение?
- Что в этом направлении важно сделать в ближайшее время?
- Главные цели следующей недели? Критерии выполнения? Эффект?
- Когда? Какие ресурсы нужны? Что или кто может помочь?