



Психолог з Вами online

Москальов Максим Володимирович

доцент кафедри психології управління

Центрального інституту післядипломної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Сертифікований коуч (свідоцтво № 043 від 29.06.14)

Сертифікований консультант з психотерапії

(свідоцтво № UKR-271-2019 від 10.09.19)

Mob. tel: 099 613 83 60, 067 278 76 20 (Viber)

КОУЧИНГ

Коучинг - це мистецтво сприяти підвищенню результативності, навчання і розвитку іншої людини.

Мета коучингу - допомогти клієнту розвинути компетенції і усунути обмеження для досягнення значущих і стійких змін у професійному та особистому сферах життя.

Що робить коуч?

За допомогою системи запитань і різних технік та інструментів коуч допомагає людині або групі визначити цілі, бажаний результат і знайти кращі способи їх досягнення.

Користь від коучингу :

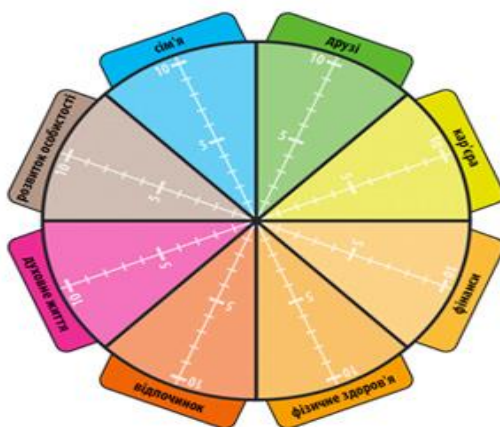
- Можливість знайти справжні цілі і узгодити їх зі своїми цінностями.
- Цілі можуть бути досягнуті швидше разом з коучем.
- Підтримка, як в досягненні цілей, так і в створенні системи «опор» для їх досягнення.
- Розстановка пріоритетів, ґрунтуючись на цінностях, а не на терміновості.
- Можливість дізнатися про свої «білі плями».
- Можливість побачити сильні сторони і таланти.
- Розвиток особистісного потенціалу...

Психотерапія:

- ▶ Переключення своєї уваги від симптомів на їх справжні причини – конфлікти, труднощі тощо.
- ▶ Зникнення або зменшення тривожних симптомів.
- ▶ Усвідомлення своїх почуттів (тих, що заперечувалися і, що викривлювалися) при цьому вчиться їх висловлювати.
- ▶ Самооцінка стає вищою.
- ▶ Людина починає брати відповідальність на себе за позитивні зміни у своєму житті.
- ▶ Піклування про себе стає необхідністю
- ▶ Розробляється здатність до аналізу реальності, власних почуттів, оточення.
- ▶ Людина вчиться самостійно справлятися зі своїми тривогами або переживаннями, оцінює їх користь для власного розвитку.

Пропоную Вам проаналізувати свої проблемні життєві аспекти.

Вправа «Колесо життя» (дозволяє побачити та покращити особистісне положення в різних сферах життєдіяльності)



1 етап	2 етап	3 етап
<ol style="list-style-type: none"> 1. Оберіть одну із сфер і визначте ступінь своєї задоволеності, від 1 до 10. 2. Позначте крапкою на кожній спиці, як ви оцінюєте свій стан в інших сферах Вашого життя. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Проаналізуйте, наскільки ви задоволені ситуацією в кожній сфері? 4. Яка сфера вашого життя найбільш благополучна (неблагополучна)? 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Складіть план досягнення результат або напишіть, що потрібно зробити на покращення

До уваги зацікавлених осіб, якщо Ви хочете дізнатися інтерпретацію отриманих даних більш повно, пропонуємо звертатися за контактами наданими вище.