

МОДУЛ II: КОУЧИНГ АЛАТКИ ЗА СЕБЕСПОЗНАВАЊЕ ВО
КОНТЕКСТ НА РАЗВОЈ НА КАРИЕРА

**READY
TO
START**

**МЕТОД ЗА СЕБЕСПОЗНАВАЊЕ
ЗА РАЗВОЈ НА КАРИЕРАТА**



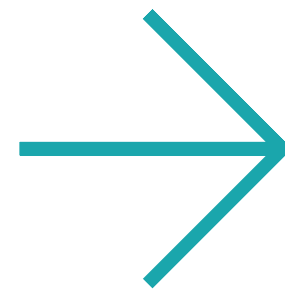
Ко-финансирано од
Европска Унија





ВОВЕД

Презентација за алатки и методи за коучинг. Дискусија за основните алатки и методи кои се користат во коучингот како што се SMART техниката, моделот GROW, Тркало на животот (Circle of Life), Тркало на Работата (Circle of Work), Ајзенхауер матрицата и SWOT анализата.



ДОГОВОР

Што е договор?

Договорот е документ меѓу две или повеќе страни во кој се специфицираат меѓусебните обврски и права.

Важноста на договорот

Договорите се клучни во бизнисот, правото и многу други области, обезбедувајќи јасно дефинирани услови за соработка.

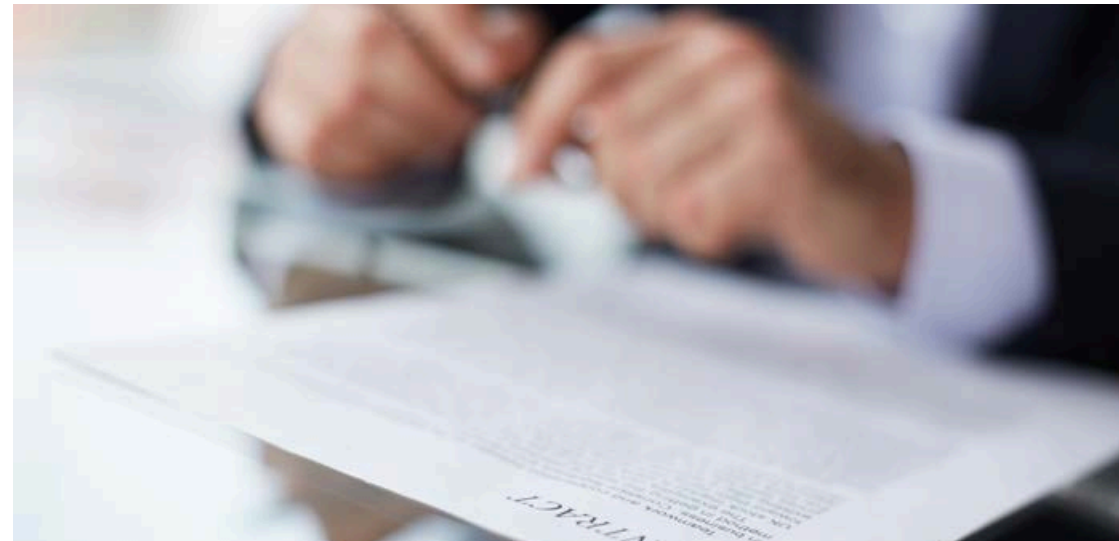


ВИДОВИ ДОГОВОРИ



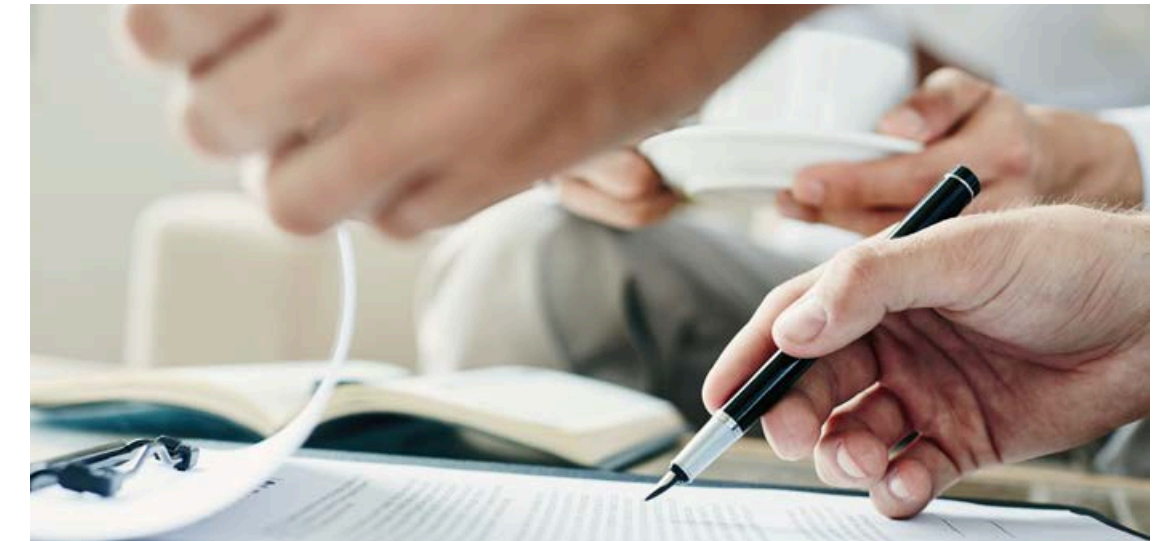
Договори на определено време

Договори склучени за одреден период, по што тие можат да бидат продолжени или раскинати.



Договори на неопределено време

Договори без наведен краен датум, кои остануваат во сила додека не се раскинат од една од страните.



Условни договори

Договори кои стапуваат во сила само под одредени услови кои мора да ги исполнат страните.

SMART ТЕХНИКА

Што е SMART техника?

SMART е техника за поставување цели која гарантира дека целите се јасно дефинирани и остварливи.

Важноста на SMART

SMART е акроним за Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Timely.



SMART ТЕХНИКА – ЦЕЛТА ТРЕБА ДА БИДЕ



С

Специфична

Целта мора да биде јасно дефинирана и недвосмислена.



М

Мерлива

Напредокот и успехот мора да бидат мерливи.



А

Достижна

Целта треба да биде реална и остварлива.



Р

Релевантна

Целта треба да биде значајна и релевантна.



Т

Временски ограничена

Целта мора да има конкретен рок за завршување.

SMART ТЕХНИКА – ПРИМЕРИ



Пример 1.

Зголемување на продажбата за 20% во следните 6 месеци преку воведување нови производи и интензивирање на маркетинг кампањата.



Пример 2.

Завршување на курсот за програмирање во рок од 3 месеци, учење најмалку 10 часа неделно.



Пример 3.

Подобрување на квалитетот на услугите на клиентите со имплементирање на нов CRM систем во рок од 4 месеци.

МОДЕЛ РАСТЕ

Кој е моделот **GROW**?

Моделот *GROW* е рамка која се користи во коучингот за дефинирање и постигнување цели.

GROW елементи:

- Цел
- Реалност
- Опции
- Волја



ПАМЕТЕН МЕТОД – ТРЕБА ДА ИМА ЦЕЛИ



Г

Цел

Дефинирање што
точно сакате да
постигнете.



Р

Реалност


Анализа на
моменталната состојба и
расположливите
ресурси.



НА

Опции

Развивање на можни
решенија и начини
за постигнување на
целта



ВО

Волја

Утврдување на
волјата и
посветеноста во
остварувањето на
целта.

GROW МОДЕЛ – ВО ГРАФИЧКА ФОРМА

GROW Model

THE
PATHFINDER
COACH

G	R	O	W
GOAL	REALITY	OPTIONS	WILL
<p>DEFINE WHERE YOU WANT TO GET TO</p> <p>What do you want to achieve?</p> <p>What does your goal look like, specifically?</p> <p>How would you define your goal?</p>	<p>AGREE PARAMETERS OF YOUR SITUATION</p> <p>What is happening right now?</p> <p>How will your situation impact your goal?</p> <p>What resources are available to you?</p>	<p>EXPLORE OPTIONS AVAILABLE TO YOU</p> <p>What options are available to you?</p> <p>How might these options play out?</p> <p>How would you rank your options?</p>	<p>COMMIT TO A PATH FORWARDS</p> <p>How committed are you to your goal?</p> <p>What are the first steps forwards?</p> <p>What might get in your way?</p>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

More tools, guides and coaching support at thepathfinder.coach.

Извор: <https://thepathfinder.org/grow-model/>

ТРКАЛО НА ЖИВОТОТ

Што е тркало на животот?

Тркалото на животот е алатка која се користи во коучингот за да се анализираат и балансираат различни области од животот.

Значењето на тркалото на животот

Тоа ви овозможува да визуелизирате кои аспекти од вашиот живот бараат повеќе внимание и работа.



ТРКАЛО НА ЖИВОТОТ – ЕЛЕМЕНТИ

Здравје



Физичка и
ментална
благосостојба.



Кариера

Задоволство од
работата и
професионален
развој.



Врски/релации

Квалитет на односите
со семејството,
пријателите и
партнерот.



Финансии

Финансиска
стабилност и
управување со пари.

Личен развој



Образование,
вештини и само-
развој.



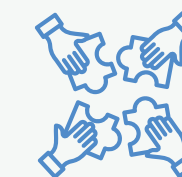
Слободно време

Рекреативни
активности и хоби.



Животна средина

Квалитет на живот и
животна средина.



Социјален придонес

Вклучување во социјални
и добротворни
активности.

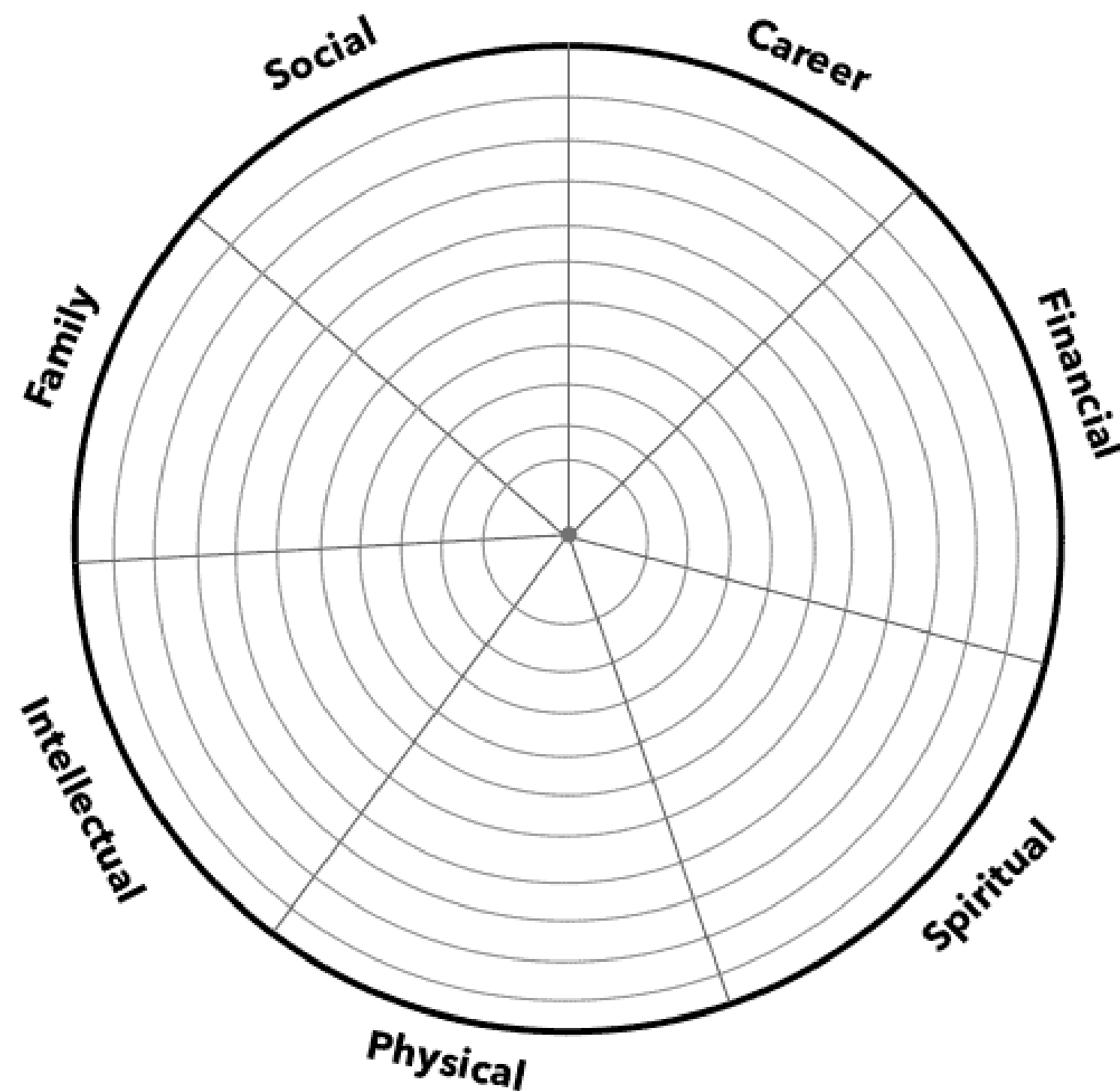
ТРКАЛО НА ЖИВОТОТ – КАКО ДА СОЗДАВАМЕ

ЧЕКОР 1.

Изберете осум области од вашиот живот кои се најважни за вас.

ЧЕКОР 2.

Оценете ја секоја област од 1 до 10, при што 1 е минимално задоволство, а 10 е максимално задоволство.



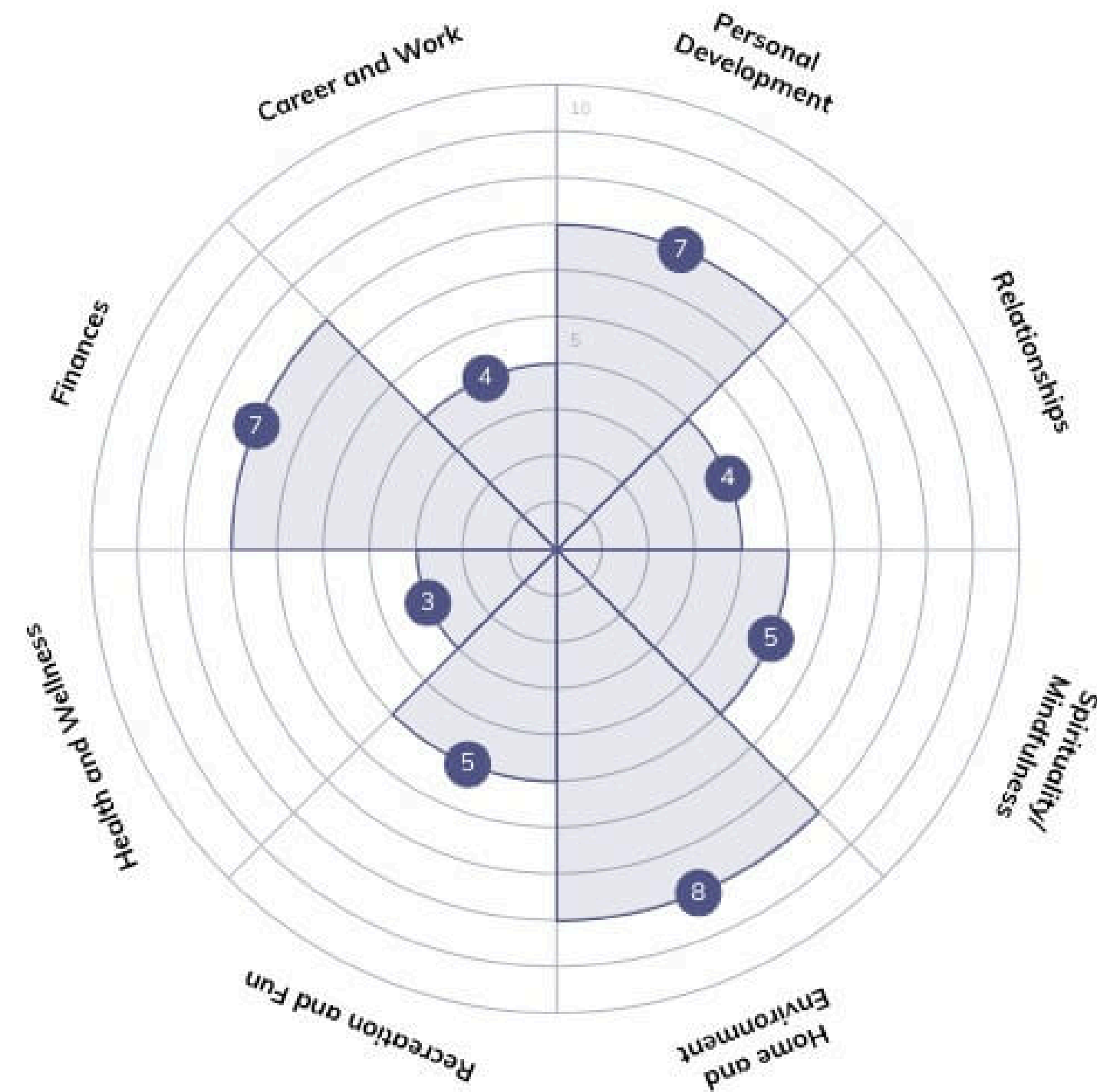
ЧЕКОР 3.

Нацртајте круг поделен на осум сегменти и означете ги оценките на соодветните оски.

ЧЕКОР 4.

Поврзете ги точките за да креирате „пајакова мрежа“ која ви покажува на кои области им треба внимание.

ТРКАЛО НА ЖИВОТОТ – ВО ГРАФИЧКА ФОРМА



Извор: <https://quenza.com/blog/knowledge-base/how-to-use-wheel-of-life/>

ТРКАЛО НА РАБОТАТА (ефективност)

Што е тркало на работата?

Работното тркало, познато и како тркало за ефикасност, е алатка која се користи за анализа и оптимизирање на работните перформанси.

Значењето на тркалото на работата

Тоа ви овозможува да визуелизирате и оцените различни аспекти од вашата работа, што ви помага да ги идентификувате областите кои бараат подобрување.

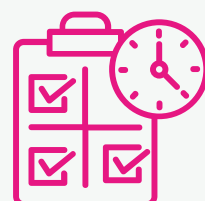


ТРКАЛО НА РАБОТАТА – ЕЛЕМЕНТИ

Планирање



Поставување цели и приоритети.



Организација

Ефективно управување со ресурсите.



Врски/релации

Квалитет на односите со семејството, пријателите и партнерот.



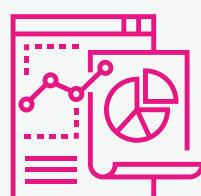
Делегација

Доделување задачи на вистинските луѓе.

Мониторинг



Следење на вашиот напредок и резултати.



Анализа

Проценка на ефективността на активностите.



Подобрување

Правење промени за подобрување на перформансите.

ТРКАЛО НА РАБОТАТА

Поставување приоритети

Тоа ви овозможува да ги идентификувате најважните задачи.

Ефикасно користење на ресурсите

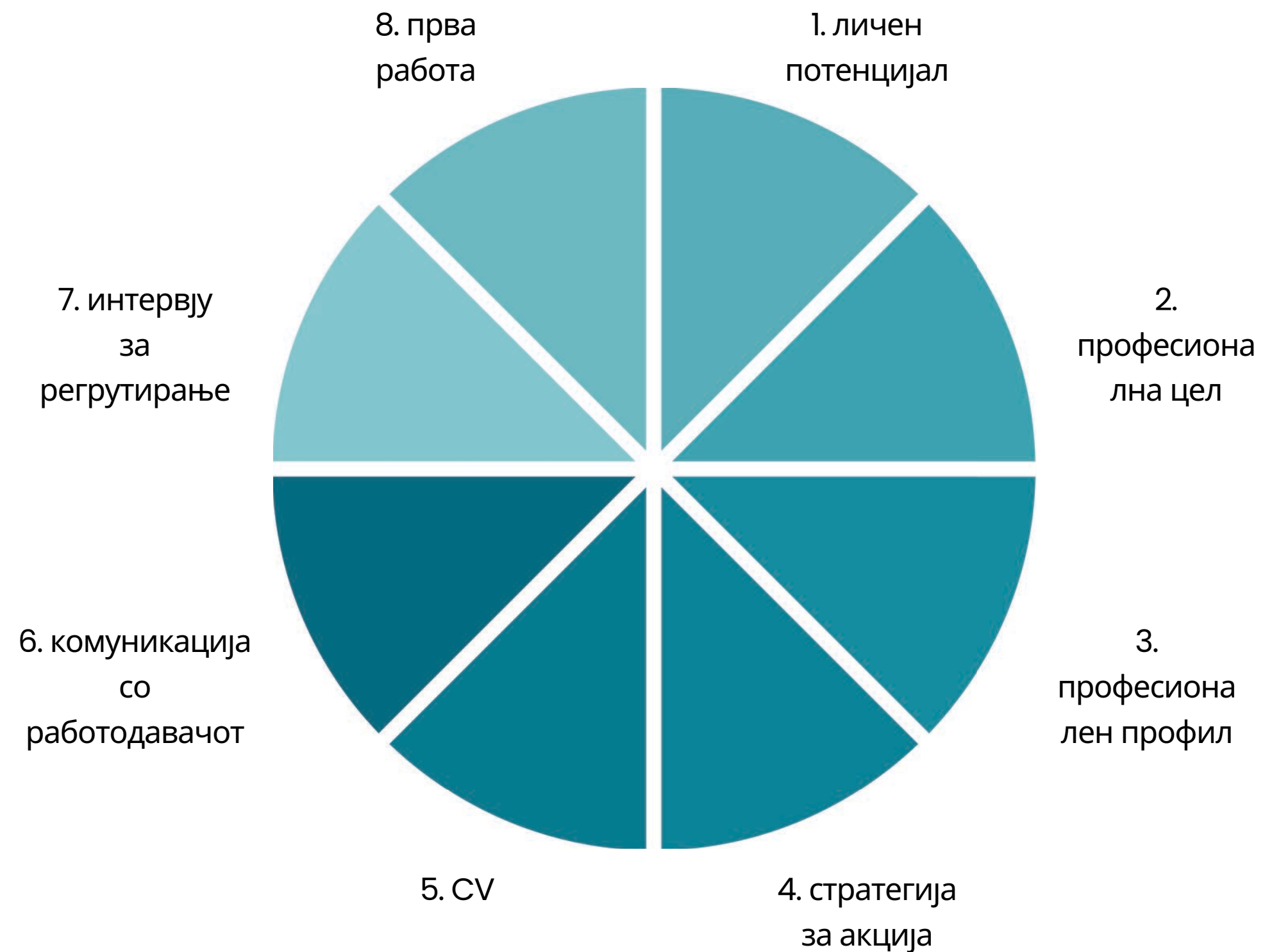
Тоа ви помага подобро да управувате со вашето време и ресурси.

Подобра организација на работата

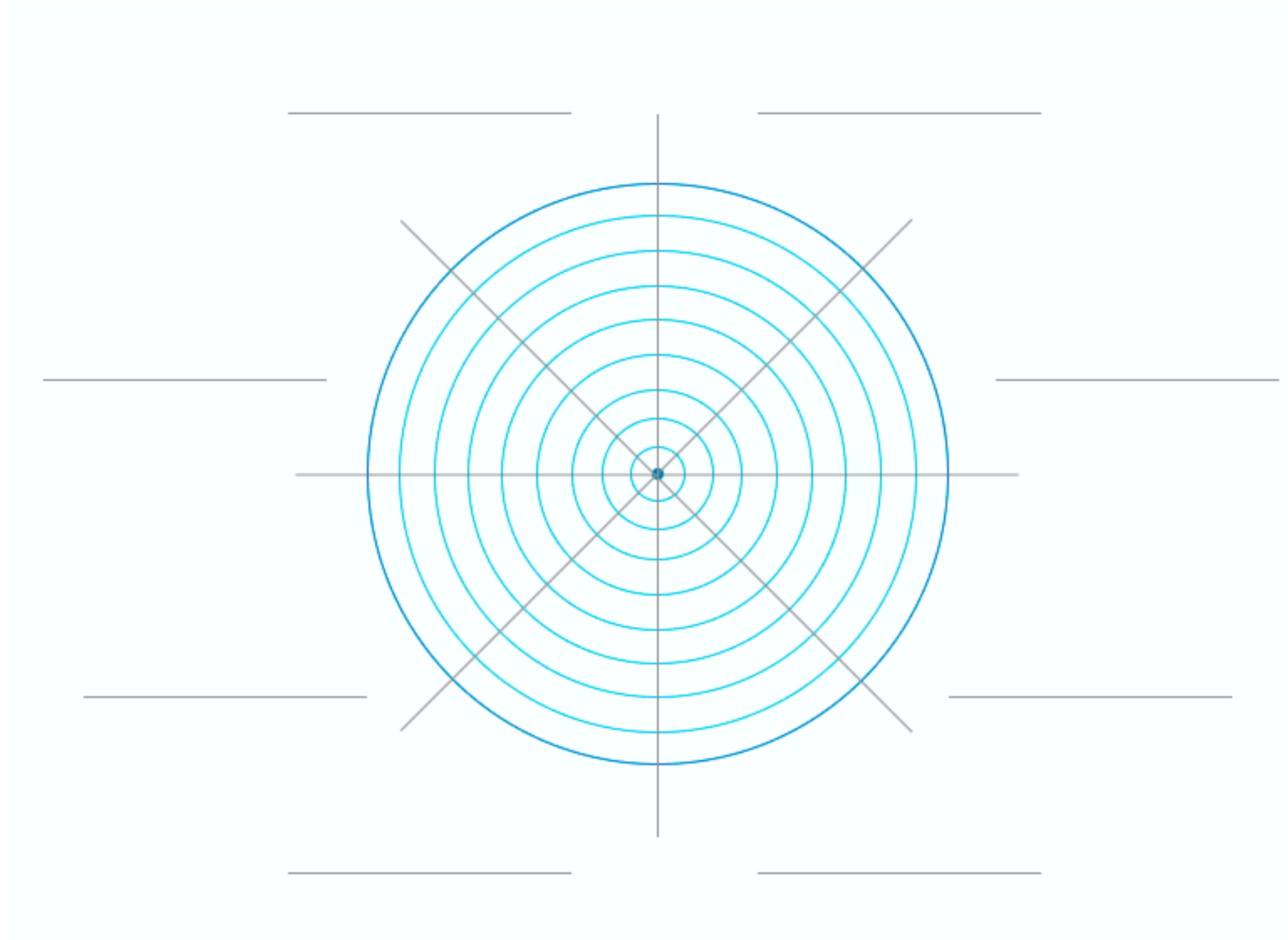
Го олеснува планирањето и организирањето на задачите.

Подобрување на перформансите

Тоа ви овозможува да го следите напредокот и да правите подобрувања.



ТРКАЛОТО НА РАБОТАТА



Извор: <https://mentiway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=kolo-pracy>

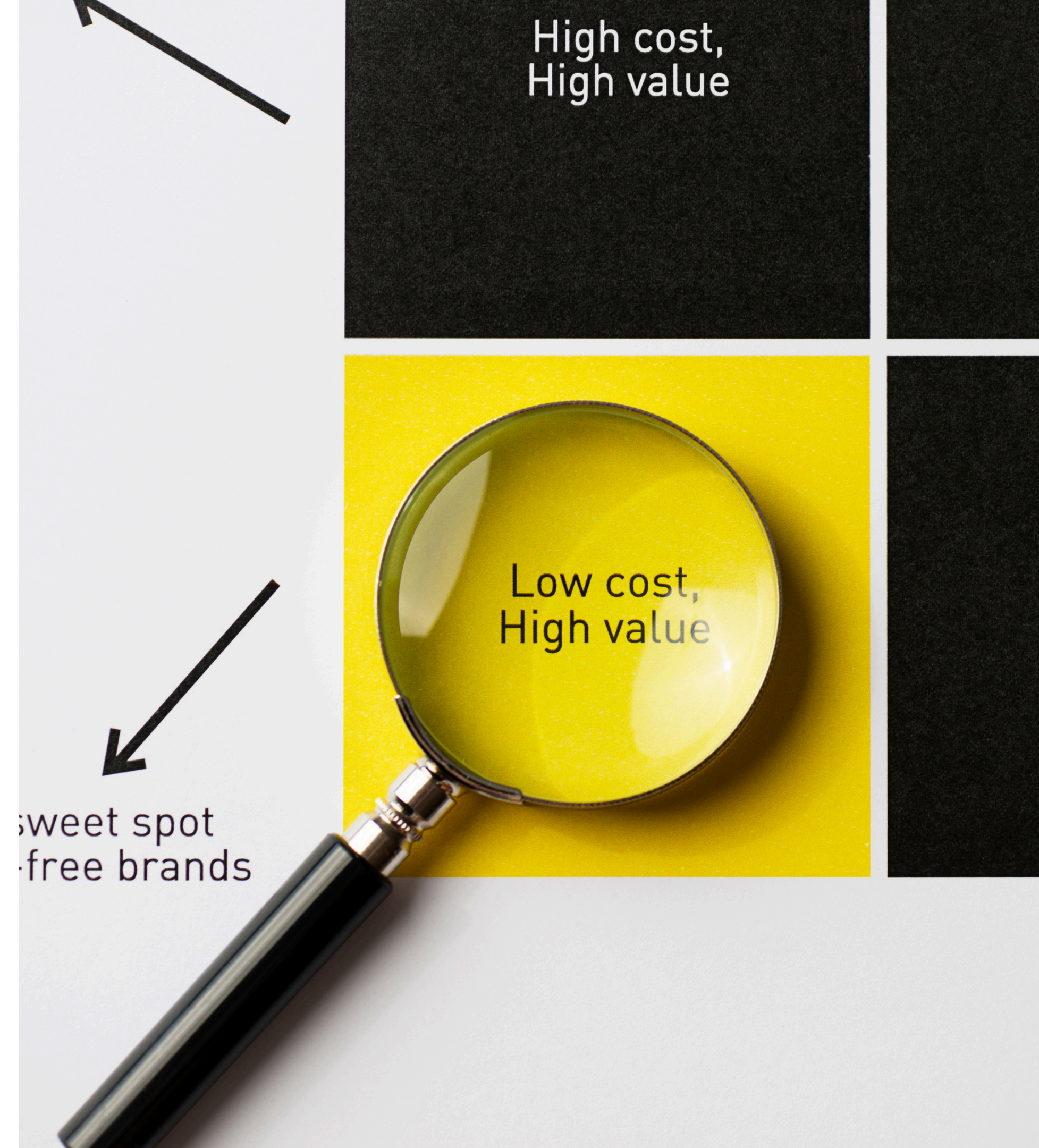
МАТРИЦАТА НА АЈЗЕНХАУЕР

Што е Ајзенхауер матрица?

Ајзенхауер матрицата е алатка за управување со времето и приоритизација на задачите.

Важноста на Ајзенхауер матрицата

Ви овозможува да ги категоризирате задачите според нивната важност и итност, што го олеснува ефективно управување со времето.



АЈЗЕНХАУЕР МАТРИЦА – ЕЛЕМЕНТИ

Задачи кои бараат
ИТНО внимание.

**ВАЖНО И
ИТНО**

**ВАЖНО И НЕ
ИТНО**

Задачи кои се
итни, но не многу
важни.

Задачи кои се важни,
но не бараат итна
акција.

**НЕ ВАЖНО И
ИТНО**

**НЕ ВАЖНО И НЕ
ИТНО**

Задачи кои може да
се игнорираат или
одложат.

АЈЗЕНХАУЕР МАТРИЦА – ЧЕКОРИ

Чекор 1.

Направете листа на сите задачи што треба да ги завршите.

Чекор 2.

Поделете ги задачите во четири категории: Важни/Итни, Важни/Не итни, Неважни/Итни, Неважни/Не итни.

Чекор 3.

Фокусирајте се на завршување на Важни/Итни задачи.

Чекор 4.

Планирајте време за важни/не итни задачи за да избегнете тие да станат итни.

Чекор 5.

Делегирајте неважни/итни задачи кога е можно.

Чекор 6.

Избегнувајте неважни/не итни задачи за ефикасно да управувате со вашето време.

SWOT АНАЛИЗА

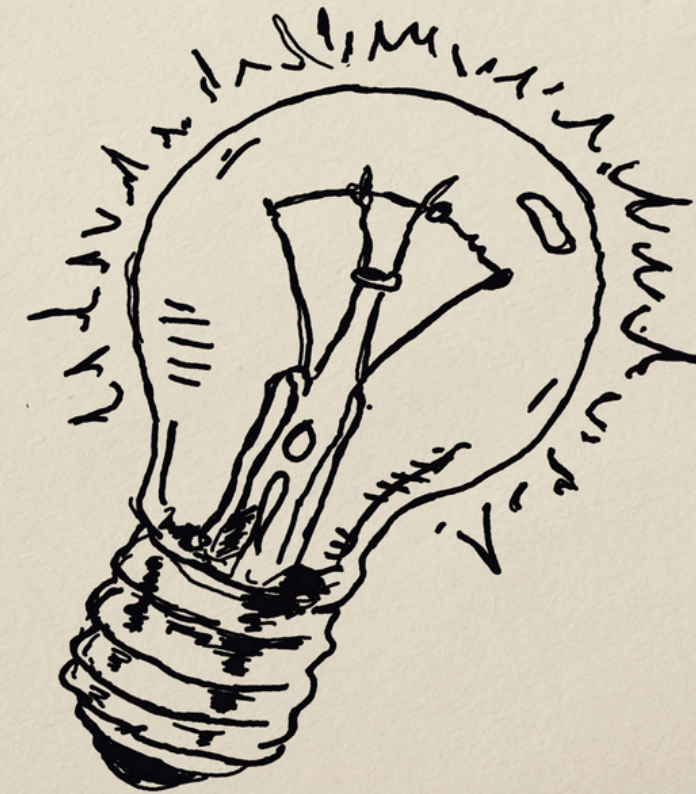
Што е SWOT анализа?

SWOT анализата е алатка која се користи за проценка на силните страни, слабостите, можностите и заканите поврзани со дадена организација или проект.

Важноста на SWOT анализата

Помага да се идентификуваат стратешките внатрешни и надворешни фактори кои можат да влијаат на успехот или неуспехот.

SWOT
Analysis



SWOT АНАЛИЗА – ЕЛЕМЕНТИ

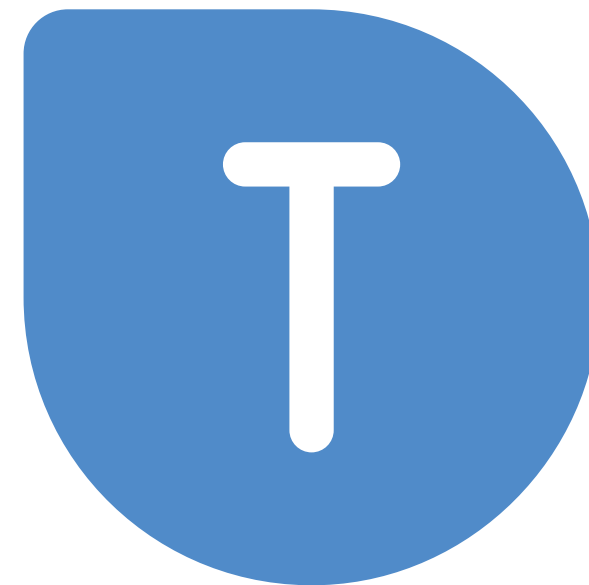
Јаки страни

Внатрешни ресурси или можности кои обезбедуваат конкурентска предност.



Слабости

Внатрешни недостатоци и ограничувања кои можат да го попречат развојот.



Можности

Надворешни фактори кои можат да промовираат развој и успех.

Закани

Надворешни фактори кои можат да претставуваат ризик за организацијата или проектот.

SWOT АНАЛИЗА – ПРИМЕРИ



Пример 1.

Технолошка компанија: Силни страни – иновации, Слабости – ограничени финансиски ресурси, Можности – развој на технолошкиот пазар, Закани – силна конкуренција.



Пример 2.

Ресторан: Јаки страни – висок квалитет на храната, Слабости – мала локација, Можности – растечки тренд на здрава исхрана, Закани – менување на здравствените прописи.

SWOT АНАЛИЗА – ВО ГРАФИЧКА ФОРМА



ПРАШАЊА И ОДГОВОРИ

Поставувајте прашања

Ве охрабруваме да поставувате прашања за дискутираните теми.

Дискусија

Отворена дискусија за алатките и методите за коичинг.



**READY
TO
START**

**ВИ БЛАГОДАРИМЕ ЗА УЧЕСТВОТО
НА РАБОТИЛНИЦИТЕ!**



Ко-финансирано од
Европска Унија



Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА можат да бидат одговорни за нив.

Проектот е кофинансиран од Европската Унија. Сите резултати развиени во рамките на проектот „READY TO START“ се достапни под отворени лиценци (CC BY-SA 4.0 DEED). Тие можат да се користат бесплатно и без ограничувања. Забрането е копирање или обработка на овие материјали во целост или делумно без дозвола на авторот. Доколку се користат резултатите, неопходно е да се признае изворот на финансирањето и неговите автори.