

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



2. PODCAST: WPROWADZENIE DO SKUTECZNEGO ROZWOJU



Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. PODCAST: WPROWADZENIE DO SKUTECZNEGO ROZWOJU

- **Redaktor:** Witajcie w naszym podcaście poświęconym rozwojowi osobistemu! Dzisiaj skupimy się na narzędziach coachingowych i dlaczego są one kluczowe dla naszego osobistego i zawodowego rozwoju. Przygotujcie się na podróż, która pomoże Wam lepiej zrozumieć, dlaczego coaching może być kluczowym elementem w osiągnięciu sukcesu.



Miniwykład

- **Redaktor:** Coaching to nie tylko modne słowo w dzisiejszym świecie biznesu i rozwoju osobistego - to także potężne narzędzie, które może naprawdę zmienić nasze życie. Dzisiaj rozwiejemy wszelkie wątpliwości na temat roli coaching'u i dlaczego warto poświęcić czas na jego zgłębienie.

Dlaczego Coaching?

Po pierwsze - Indywidualne podejście! Coaching oferuje unikalne i spersonalizowane podejście do rozwoju, dostosowane do indywidualnych potrzeb i celów każdej osoby.



Po drugie to wsparcie i ukierunkowanie. Coach pomaga zdefiniować cele i określić kroki niezbędne do ich osiągnięcia, zapewniając wsparcie i kierunek w procesie rozwoju.

Po trzecie to możliwość odgrywania roli lustrze, tym lustrem jest coach. Coach pełni rolę obiektywnego obserwatora, który pomaga zidentyfikować nasze mocne strony, słabości i obszary do poprawy.

Po czwarte Motywacja i kreatywność. Coaching stymuluje motywację i kreatywność, pomagając nam zobaczyć sytuacje z różnych perspektyw i znaleźć nowe, efektywne sposoby działania.

****Narzędzia Coachingowe:****

1. ****SWOT Analysis:**** Analiza SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) pomaga zidentyfikować mocne strony, słabe strony, szanse i zagrożenia, co umożliwia skuteczne planowanie i zarządzanie rozwojem.

2. ****GROW Model:**** Model GROW (Goal, Reality, Options, Will) jest skutecznym narzędziem coachingowym, które pomaga osiągnąć cele poprzez koncentrację na celu, rzeczywistości, opcjach i determinacji.

Coaching to nie tylko sesje rozmów - to kompleksowy proces,

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE
2. PODCAST: WPROWADZENIE DO
SKUTECZNEGO ROZWOJU



który wykorzystuje różnorodne narzędzia i techniki, aby wspierać nas w osiągnięciu naszych celów i maksymalizacji naszego potencjału. Dzięki nim możemy lepiej zrozumieć siebie, wyznaczyć cele i ścieżkę rozwoju, a także skutecznie działać w kierunku ich realizacji.

Dziękujemy za wysłuchanie! Do zobaczenia w kolejnym odcinku.

