

Koučingas: *Įvadinis kursas*

DALOMOJI MEDŽIAGA
MODULIS #5.

Tikslai: realūs ir ambicingi
Koučingo **poveikio** sritis
Kelionė **vizijos** link

Jau beveik pati pabaiga!

Tuo pačiu - kaip tik Dabar yra tas laikas, kai gali prasidėti ir didesnė kelionė. Na, apie viską iš eilės.

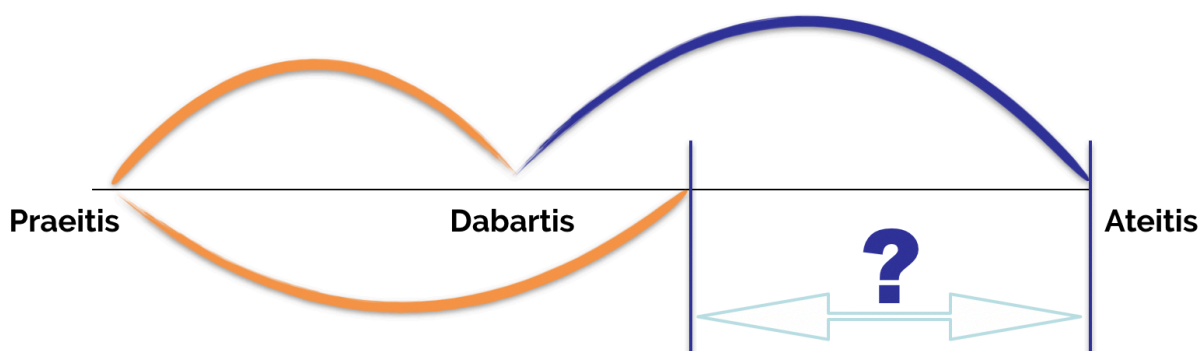
Šį kursą, kaip savo pradžios kelionę koučingo pažinime baigsit gal šiandien, gal dar po kelių dienų, bet aš smalsauju apie tikslą, **dėl ko** Jūs pradėjote eiti link koučingo pažinimo.

Tai gali būti labai konkretus tikslas, kurio siekiate. Tai gali būti ir tam tikras lūkestis, kuris visas gali būti suvestas į didesnę pažinimą. Jūs visada laisvi pasirinkti.

Lygiai taip pat, kaip kiekvienas mūsų yra laisvas pasirinkti kokio tikslo sieksime.

Viena iš šio modulio temų yra tai, ko mes pasirenkame siekti:

REALŪS IR AMBICINGI TIKSLAI



Kaip vėliau pastebėsit - viskas prasideda nuo mūsų minčių apie planavimą. Vėliau atsiranda daug daugiau sprendimų.

Šis pavyzdys kaip tik ir parodo tai, kaip mes planuojame. Taip darome sprendimus.

Ir čia yra tiesiog modelis:

Iš dabarties perspektyvos stebimas pasiektas rezultatas ir ateičiai "uždedama" šiek tiek daugiau. Tai yra tipinis **REALIŲ** tikslų užsibrėžimo pavyzdys.

AMBICINGI tikslai turi kitą užgimimo modelį. Planuojant juos, mes nesileidžiame į praeitį, o tiesiog norimą ateities rezultatą brėžiamės nuo dabarties.

Galit nustebt ir sušukt, kad tai yra ne-re-a-lu. Taip. Kol kas.

Tik užtikrinu, kad taip yra daug kartų geriau Jūsų augimui.

(plačiau aiškinima video kurse)

Kviečiu ir Jus patikrinti savo koučingo metodiką, kuri tikslu išsikėlimo atveju, Jums pradžioj gal ir bus šiek tiek baugi, bet tai tik pradžioje.

Išbandykite.

Jūsų dabartinė situacija:

Jūsų pasiektas rezultatas (*žvilgsnis į praeitį*):

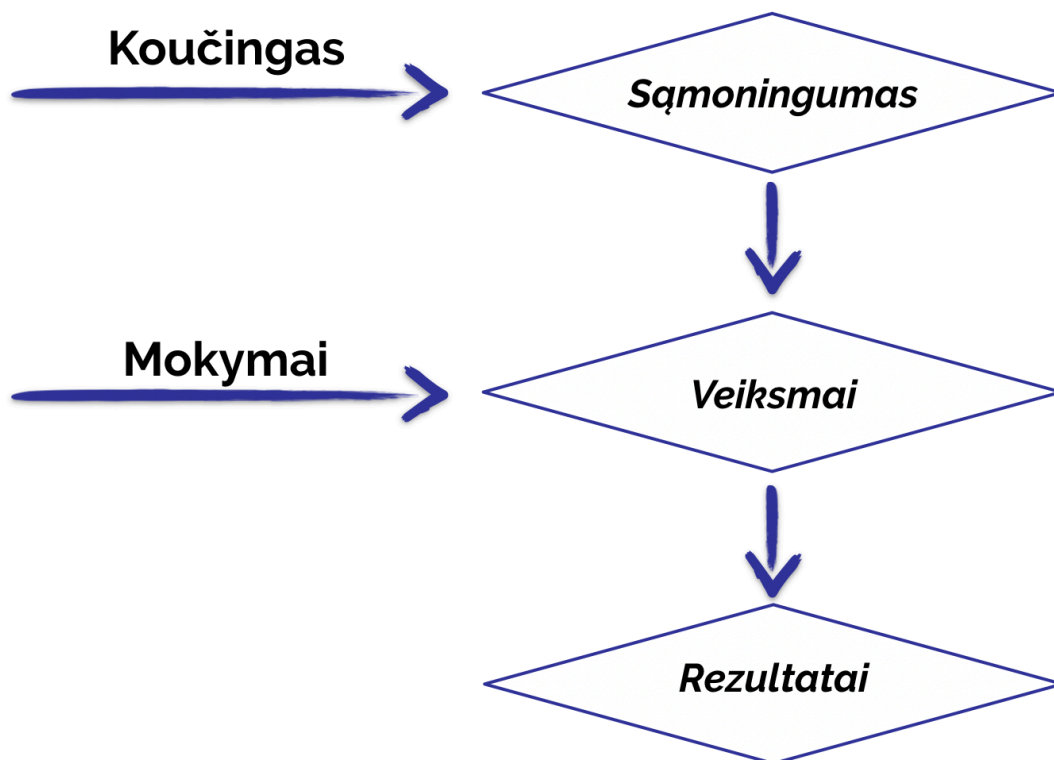
Jūsų **REALUS** tikslas (*žengian iš dabarties į praeitį ir nuo praeities link ateities*):

Jūsų **AMBICINGAS** tikslas (*žinant tai, ką Jūs pasiekėte iki dabar ir žiūrint į ateitį bei neribojant savęs*):

Esu tikras, kad praktikuojant tai, greitai pajausit, kad koučingo filosofija visada skatins tiesiog pergalvoti daugiau, smalsauti labiau ir veikti drąsiau.

Tai vyksta dėl vienos paprastos priežasties. Aišku, jei leidžiat sau būti tokioje tėkmėje (ang. "Being Coachable").

KOUČINGO POVEIKIO SRITIS



Koučingas nėra nutaikytas tik į veiksmus dėl būsimą rezultatą. Koučingas labiausiai nukreiptas į suvokimą, kokių veiksmų reikia, kad pasiektume norimą rezultatą.

Tiesa, nereikia koučingą išaukštinti, kaip panacėją. Kartais koučingas nėra reikalingas, jei būtina tiesiog greitai padaryti veiksmą, o tam trūksta tik žinių. Tada viskas paprasčiau: išmokai ir darai.

Koučingas visada bus labiau nukreiptas į platesnį suvokimą, o kuo plačiau suvoksime, tuo bus lengviau atskirti, ko tiksliai reikia išmokyti.

KELIONĖ LINK VIZIJOS

Tai gali būti tarsi atskira metodika, bet šis "pasivaikščiojimas" gali pasitarnauti tiesiog aiškiau suvokiant esamą situaciją.

Na, ir žinoma, tą norimą ateitį, kurioje ir planuojame būti.

Plačiau viskas išdėstyta video pamokoje, o čia galite išbandyti tai sau (rekomenduoju pasigaminti "kelią" ir eiti juo link vizijos).



Pradėkit ir apibūdinkite viską sau taip, kaip matote:

APLINKA:

VEIKSMAI:

SAVYBĖS:

VERTYBĖS:

AŠ:

VIZIJA:

Pastebėsit, kad grįžtant atgal nuo VIZIJOS, kai kas matysis visiškai kitaip.
Tik neskubėkit.

Pasibūkit toje **vizijoje** ir tik tada pradėkit mintyse suvokti, kaip Jūs pasikeitėt, kokios Jūsų **vertybės** bus dar labiau prasmingos, kaip tai darys įtaką Jūsų **savybėms** ir **veiksmams**, kol galiausiai grįšite mintimis prie **aplinkos** ir pamatysite, kaip yra paprasta pradėti nuo savęs, jei tikrai norite pasiekti tą **VIZIJĄ**, kurioje norite save realizuoti.

Juk paprasta, tiesa?

VISKAS.

Toliau lieka tik tai, ką verta padaryti dėl savęs. Tada ir aplink bus daug laimingesnių veidų.

*Su meile
Povilas Petrauskas, PCC*

www.petrauskas.pro
www.infinitas.lt

*Koučingas: Įvadiniai Kursai
anno 2013*

**Užduotys Jūsų ateities gerovei
Namų darbas nr. 4**

Realizavimas

9-as ŽINGSNIS

Prieš žengiant mažiausią galimą žingsnį

Su kuo iš sau artimiausių žmonių norėtumėt pasidalinti savo noru? (VARDAS)
Kada norėtumėt įteikti sau ir savo artimiausiems žmonėms jau įgyvendintą norą? (DATA)
Ką galite paaukoti mainais už šį norą? (ISIPAREIGOJIMAS)

10-as ŽINGSNIS

Suvokimas

Ką supratau apie save? (ANALIZĖ)
Kiek mano pasikeitimas yra daroje su aplinka? (SVARSTYMAS)
Ką nuo šiol darysiu kitaip? (PLANAS)

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

