Мастер – класс «Колесо жизненного баланса»

Цель: с помощью коучингового инструмента вдохновить учащихся на максимальное раскрытие своего внутреннего потенциала.

Задачи:

- познакомить с понятием «коучинг»;

- научить использованию коучинговых инструментов: «Колесо жизненного баланса» и «Шкалирование»;

- поддержать у учащихся уверенность в своих силах, сформировать адекватную самооценку.

Ход мероприятия:

1. *Слайд*

*Как вы думаете, о чём мы с вами будем говорить?*

- Что нужно человеку, чтобы жизнь его стала гармоничной?

- Как получить удовлетворение от жизни?

1. *Слайд*

Мы часто слышим, что обязательно надо что- то делать, действовать, но как себя заставить и с чего надо начать?

Сегодня я хочу познакомить вас с инструментами коуча, освоив которые вы научитесь отличать главное от второстепенного, мотивировать свои цели, обозначивать свою поддерживающую среду.

1. *Слайд* Сократ считал, что все решения уже есть в голове у собеседника, задача состоит лишь в том, чтобы вытащить эти знания на поверхность. Естественно, все это делалось именно через вопросы.
2. Слайд Считается, что если обучаемый доверяет своей способности учиться, и берет ответственность на себя за выбор, как обучаться, при этом, отсутствует оценка, позитивные изменения происходят спонтанно. Поэтому сегодня без отметок вы будете учиться приводить свою жизнь в гармонию. У человека есть естественная способность обучаться на собственном опыте, производить самокоррекцию в процессе своей деятельности и умение наблюдать за собой со стороны.
3. Слайд К середине ХХ века [коучинг](http://www.koob.ru/coaching/" \t "_blank) фактически утратил свое первое значение, и стал применялся в спортивной среде и в основном означал систему индивидуальной и коллективной тренировки спортсменов.
4. Слайд Я хочу вас познакомить с инструментом коучингового подхода. Колесом жизненного баланса.
5. Слайд Применять которое вы можете в различных ситуациях. Нам понадобятся листочки и ручки. Нарисуй колесо и раздели его на количество сфер вашей жизни. Пусть их будет 8. Подпиши их.

1.Здоровье (самочувствие, внешний вид, подвижность, настроение, прогулки, бодрость, питание , режим, спорт)

2.отношения(общение, дружба, любовь, семья)

3.окружение (родные, друзья, соседи)

4.признание (учеба, конкурсы, увлечения)

5.обеспеченность (доходы, расходы, финансовая грамотность)

6.самосовершенствование (обучение, работа над собой, личностный рост)

7.яркость жизни (развлечения, путешествия, отдых, хобби)

8.духовность (вера, творчества, искусство)

8 слайд Должно получиться примерно так, но это может быть названо иначе Слайд 9

- Я предлагаю вам познакомиться с ещё одним инструментом, который в коучинге называется «Шкалирование». Давайте составим шкалу удовлетворённости по каждой сфере. И составим колесо жизненного баланса на один год. Чего мы хотим достигнуть в каждой сфере к концу сентября 2022 года? Что будет тогда на шкале 1? 2 ? 3 ?4? и т.д. Этот приём вы можете применять при работе над проектом. Планируя работу на год, на месяц, на неделю.

- Оцени на сколько ты удовлетворена своей жизнью в каждой сфере по шкале от 1 до 5.

-  Внимательно посмотри на своё колесо. Изменения в каком одном сегменте максимально отразятся в лучшую сторону на всём колесе? Какие это должны быть изменения? Когда изменения произойдут, как будет выглядеть ваше колесо?

- Подумай, какой самый лёгкий шаг ты можешь сделать, чтобы прийти к этому колесу?

- Когда вы готовы сделать этот шаг?

Здесь будет уместна фраза, которую вы видете на слайде 10

Моё выступление подошло к концу и сейчас я хочу услышать ваши впечатления (передать микрофон).

слайд11

Тогда у меня к вам 2 последних вопроса слайд 12

Спасибо за внимание! Слайд 13