



ШКОЛА НАСТАВНИЧЕСТВА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ № 2 ПЕДАГОГА-НАСТАВНИКА “МОТИВАЦИЯ”

Уважаемый наставник!

В рабочей тетради № 2 представлены 3 инструмента, применение которых поможет организовать и структурировать наставническую деятельность.

Желаем успехов!

1. SWOT-АНАЛИЗ

Цель, преследуемая SWOT-анализом, состоит в выявлении внутренних сильных сторон, которые позволяют организации с одной стороны, воспользоваться возможностями, существующими во внешней среде, и, с другой стороны, избежать внешних угроз, в то же время, принимая во внимание имеющиеся слабые стороны.

SWOT расшифровывается:

- Strengths – сильные стороны
- Weakness – слабые стороны
- Opportunities – возможности внешней среды,
- Threats – угрозы внешней среды.

Факторы SWOT	Позитивные	Негативные
ВНУТРЕННИЕ	1. СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ: - - -	2. СЛАБЫЕ СТОРОНЫ: - - -
ВНЕШНИЕ	3. ВОЗМОЖНОСТИ: - - -	4. УГРОЗЫ: - - -

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ SWOT-АНАЛИЗА ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ

SWOT-анализ¹ позволяет:

1) Выявить свои сильные стороны.

Это знания, умения, навыки, качества личности, которые выгодно отличают вас от других и дают преимущество. Также это ресурсы, связи. Сильные стороны нужно использовать, развивать и совершенствовать.

2) Осознать свои слабые стороны.

Это незнания, неумения, пробелы в навыках. Токсичные привычки. Личные качества, которые мешают достигать поставленных целей. Обычно в детстве нас учат, что слабые стороны нужно развивать. Нет! Нужно фокусироваться на сильных, а связанные со слабыми задачи – отдавать на аутсорс и делегировать.

3) Найти выгодные возможности.

Внешние обстоятельства постоянно меняются. Чтобы развиваться и двигаться вперед, системно ищите и находите перспективные возможности.

4) Осознать угрозы.

Внешние обстоятельства несут не только возможности, но и угрозы. SWOT-анализ помогает продумать, как их избежать или максимально подготовиться.

¹ https://goldcoach.ru/silnye-storonny/swot_analiz_dlya_poiska_silnyx_storon.html

КАК ПРОВЕСТИ SWOT-АНАЛИЗ СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ?

SWOT-анализ – это минимум теории и максимум практики. Плюс глубокое погружение за счет ресурсных вопросов.

Рекомендации по практическому применению техники:

- Выберите время, когда вас никто не будет беспокоить. Время на выполнение: 30-40 минут.

- Отключите все гаджеты, уведомления. Настройтесь на контакт со своим умом. Не отвлекайтесь.

- Отвечайте на вопросы как можно подробнее. Не жалейте времени. Помните, что честные ответы подтолкнут вас к нужным зонам роста.

1. Вопросы для определения сильных сторон:

- Какая ваша лучшая черта характера?
- Почему и в каких случаях друзья, коллеги обращаются к вам за помощью?
- Что вы умеете лучше всего? Лучше других?
- Чем вы гордитесь в своем характере?
- Что выделяет вас среди остальных?
- Какие достоинства у вас есть, которых нет у других? Например, навыки, образование, связи.
- К каким ресурсам вы имеете доступ?
- Что другие люди считают вашей сильной стороной?
- Какими достижениями вы гордитесь больше всего?
- В какие ценности вы верите из тех, в которые не верят окружающие?
- Есть ли у вас связи с важными людьми?

2. Вопросы для определения слабых сторон

- Какие токсические привычки мешают вам в жизни?
- Какое качество вы бы хотели исправить?
- Какая черта характера портит вашу репутацию?
- Какую черту характера не любят ваши друзья /коллеги/ сотрудники/ семья?
- Что мешает вам двигаться вперед?
- Каких задач вы чаще всего избегаете, потому что чувствуете себя неуверенно?
- Что окружающие люди считают вашими слабостями?
- Вы абсолютно уверены в полезности своего образования и навыках? Если нет, то в чем вы наиболее слабы?
- Каковы ваши негативные рабочие привычки? Например, вы часто опаздываете, не организованы, вспыльчивы или не умеете справляться со стрессом?
- Есть ли у вас черты характера, которые постоянно тянут вас назад и не дают прогрессировать? Например, страх перед публичными выступлениями?

3. Вопросы для нахождения возможностей

- Чему вы можете научиться?
- Какие знания помогут вам достичь цели?
- Какое качество вы давно хотели развивать?
- Кто может помочь в реализации вашей идеи?
- Какие духовные практики помогут укрепить вашу волю?
- Какие новые технологии помогут вам?
- Качество вашей работы растет? Какое преимущество мы можете получить благодаря этому?

4. Вопросы для определения угроз

- Какие события больше всего вас раздражают?
- На какую неприятную ситуацию вы не можете повлиять?
- Что не подвластно вашему контролю?
- В каком случае вы не достигнете цели и почему?
- С какими трудностями вы сталкиваетесь в работе?
- Что вы считаете своим препятствием? Кто может помешать вам достигать поставленные цели?

- Меняется ли суть вашей работы и требования к ней?
- Является ли угрозой для вас развитие новых технологий?
- Могут ли ваши слабые стороны стать угрозой для вашего будущего?

Вам может показаться, что вопросы в разных блоках повторяются. Это нормально. Так вы рассматриваете ситуацию под 4 разными углами зрения, сможете получить целостное представление о себе и о ситуации.

Заполненная матрица помогает увидеть картину личности целиком, найти и осознать зоны роста. Часто заполнивший таблицу сам удивляется, какой точный получился портрет.

ЧЕК-ЛИСТ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ЧАСТЫХ ОШИБОК ПРИ SWOT-АНАЛИЗЕ

- 1) Используйте факты, а не мнения. Ничем не подкрепленные домыслы и личные впечатления не дадут правдивой картины.
- 2) Давайте только объективные оценки. Если нужно, попросите оценить вас других людей – близких, знакомых, коллег.
- 3) Отвечайте на вопросы честно. Только честные ответы дадут точку опоры для дальнейшего прорыва.
- 4) Не подменяйте понятия. Не путайте угрозы и слабые стороны, а также преимущества и возможности. Осознайте, что вы на самом деле можете контролировать.

2. МОДЕЛЬ «ПЯТИЛИСТНИК НАСТАВНИЧЕСТВА»

«Пятилистник наставничества» является универсальным алгоритмом действий для передачи опыта в любой сфере. Может стать основой программы наставничества. Для этого надо запланировать и пошагово реализовать цикл действий.



Этапы:

1. Наставник рассказывает наставляемому как выполнять действие/задачу, достичь запланированного результата;
2. Наставник показывает, как выполнять действие/ задачу;
3. Наставник выполняет действие/ задачу вместе с наставляемым;
4. Наставник предлагает наставляемому выполнить действие/задачу самому;
5. Наставник дает задание наставляемому по закреплению навыка выполнения действия/ решения задачи. Наставляемый самостоятельно выполняет задачу. Рассказывает или презентует свой опыт.

Важно: на каждом шаге представлять наставляемому обратную связь как результат проверки правильности выполнения действия, его поддержки и развития.

3. ПРАКТИКА «ТРИ ХОРОШИХ СОБЫТИЯ (М. Селигман)

Где брать наставнику силы на всё? Предлагаем познакомиться и взять в свою «копилку» практику «Три хороших события».

Ежедневное выполнение данного упражнения позволяет повысить уровень эмоционального благополучия и ощущение полноты жизни.

Чтобы практиковать нам понадобятся:

1. 15 минут свободного времени каждый день.
2. Дисциплина исполнения. Эффект наступает обязательно, если практиковать каждый день в течение недели, а лучше - месяца, чтобы эта практика стала регулярной и естественной.
3. Блокнот и ручка. Важно обязательно вести записи. Оставить в покое голову, и вынести все на бумагу.

Как записывать?

Важны детали!

1. Назовите событие. Подробно вспомните и опишите ключевые моменты (слова, действия, людей).
2. Запишите, какие эмоции вы испытали и испытываете сейчас, вспоминая об этом событии
3. Подумайте, что помогло этому событию произойти? Почему оно случилось? Какова Ваша роль в этом?

Пока записываете, замечайте, как меняются ощущения в теле, ваше состояние. Что происходит с внутренней энергией, силами.

Мысленно и от всего сердца поблагодарите эти события и самих себя.

*Регулярная практика «Три хороших события»
по-настоящему повышает качество жизни!*

Познакомьте с данной практикой наставляемого.

Надеемся, что данная практика поможет вам замечать, помнить и наслаждаться лучшими моментами в жизни, придаст позитива и уверенности.