**Міністерство освіти та науки України**

**Чернівецький національний університет**

**імені Юрія Федьковича**

**Кафедра математичного моделювання**

Лабораторна робота № 3

з дисципліни «Комунікації та теорія конфліктів»

Виконав:

студент 401 групи

Ніколаєску І.В.

Чернівці

2023

**Тема:** **Базові м’які навички. Коучинг та самокоучинг при роботі в команді в IT-сфері**

**Мета:** Навчитися проводити самокоучинг для вирішення поточних задач. Навчитися допомагати знаходити рішення учаснику своєї команди, використовуючи техніку коучингу.

Кількість балів - 20

**Завдання**

1. Виписати одну задачу/проблему(навичку, яку хочеться розвинути, виходячи з розробленого плану), яка є важливою з точки зору подальшого руху.

Використовуючи наступні запитання, написати самодіалог, який дозволяє знайти самостійно рішення.

* *У чому полягає проблема (задача)?*

*Я хочу навчитись краще планувати та виділяти час на виконання задач.*

* *Чому я вважаю, що це проблема?*

*Це задача. Вміння розпоряджатись своїм часом допомагає бути більш ефективним в різних сферах життя.*

* *Чому для мене важливе це питання? Що я отримаю, вирішивши його?*

Це допоможе мені бути більш ефективним в навчанні, та на майбутній роботі. Зменшить стрес який пов’язаний із дедлайнами.

* *А як я хочу, щоб було? Як я собі бачу ідеальний результат?*

*Ідеальний результат коли я можу організувати і розподілити задачи так, щоб я встигав виконувати їх вчасно.*

* *Що мені дасть рішення цього завдання / проблеми в перспективі?*

*Збільшить ефективність виконуваної роботи. Допоможе успішно закінчити навчання і знайти роботу.*

* *Як я собі бачу результат своїх дій або цілей?*

Вмію краще планувати задачі і виділяти час на них, що в свою чергу дозволить встигати робити більше задач. Допоможе із успіхом закінчити університет і далі поступити на магістратуру.

* *Що я можу зробити для досягнення мети?*

*Навчитись краще оцінювати свої слабкі та сильні сторони.*

*Постаратись зробити так щоб було менше речей на які я відволікався би під час виконання задачі.*

* *Хто або що мені може допомогти в досягненні мети?*

*Програми які контролюють час коли є доступ до сайтів і програм не пов’язаних із задачею.*

* *Що я ще не пробував для досягнення мети?*

*Я чув що є така техніка коли розділяєш час виконання задачі на блоки по 40 хвилин коли щось робиш і 5 хвилин коли відпочиваєш. Є знайомі які рекомендували спробувати цей метод*

* *Як я можу посилити свої результати?*

*Старатись менше відволікатись. Виключати телефон коли виконую необхідні задачі.*

* *Які існують ризики і, що я можу з ними зробити? Як я можу отримати максимально ефективний результат?*

*Основна проблема те що я можу на щось відволіктись*

* *Що я буду робити вже завтра або сьогодні для досягнення результатів?*

*Наприклад можна спробувати поставити програму про яку писав*

* Чи розумію я, що відповідальність за реалізацію цих кроків на мені?

Так.

Відео: https://drive.google.com/drive/folders/1IgFq70\_IjyHYEx\_XGI-nqKjRs-8BsJAB?usp=share\_link