**Звіт**

**Студентки 401 групи**

**Дем’ян Анастасії**

**Лабораторна робота №2**

**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.

**Завдання**

1. Виписати одну задачу/проблему, яка є важливою з точки зору подальшого руху. Використовуючи наступні запитання, написати самодіалог, який дозволяє знайти самостійно рішення.

* *У чому полягає проблема (задача)?*
* *Чому я вважаю, що це проблема?*
* *Чому для мене важливе це питання? Що я отримаю, вирішивши його?*
* *А як я хочу, щоб було? Як я собі бачу ідеальний результат?*
* *Що мені дасть рішення цього завдання / проблеми в перспективі?*
* *Як я собі бачу результат своїх дій або цілей?*
* *Що я можу зробити для досягнення мети?*
* *Хто або що мені може допомогти в досягненні мети?*
* *Що я ще не пробував для досягнення мети?*
* *Як я можу посилити свої результати?*
* *Які існують ризики і, що я можу з ними зробити? Як я можу отримати максимально ефективний результат?*
* *Що я буду робити вже завтра або сьогодні для досягнення результатів?*
* *Чи розумію я, що відповідальність за реалізацію цих кроків на мені?*

1. Розбитися по парам. Використовуючи модель GROW, провести коуч-сесію та створити звіт вашого діалогу. При цьому використовуємо словесний пух та побудову довіри через фрази-повтори.

**Хід роботи**

* + - 1. ***Виписати одну задачу/проблему, яка є важливою з точки зору подальшого руху. Використовуючи наступні запитання, написати самодіалог, який дозволяє знайти самостійно рішення***

Для того, щоб коректно та ефективно рухатися далі, мені необхідно перестати боятися негативного результату. Саме страх невдачі займає мене настільки, що я свідомо відмовляюся від усіх шансів, які Всесвіт мені дає. Окрім того, ця невпевненість в результаті серйозно підриває будь-яке бажання чимось зайнятися, щось зробити, до чогось прагнути, оскільки для мене перспектива провалу підсвідомо тісно пов’язана з негативними переживаннями, з яких починаються затяжні депресивні епізоди. Фактично, я думаю, що якщо не буду робити взагалі нічого, то зможу уникнути провалу і, як наслідок, негативних емоцій, руйнування самооцінки і – що, можливо, найважливіше – відповідальності. Страх невдачі змушує мене думати, що я не маю контролю над ситуацією і власним життям. Вирішивши цю проблему, я зможу робити все з максимальною самовіддачею, позбавлюся проблеми надлишкового вибору (оскільки він стане очевидним – «роби те, що подобається»), почну розвиватися як особистість, зможу отримати роботу і повернути самооцінку в нормальний стан.

Як я хочу, щоб було? Як я бачу ідеальний результат? Якщо задуматись, якщо бути чесним, то певно, підсвідомо я хочу бути впевненою в результаті. Проте не просто вірити в те, що в мене вийде отримати бажане, а отримати точну гарантію, що ціль буде досягнута не залежно від того, наскільки я постараюсь задля цього. Можливо, я не хочу брати відповідальність за свої дії, за своє життя в цілому: думка, що причиною власного провалу є я сама, важко б’є по самооцінці, а звинувати когось іншого – світ, невидиму силу, хворобу – завжди легше і безболісно.

Результат роботи над цією проблемою повинен стабілізувати мій емоційний стан та життя в цілому. Повернути відчуття контролю над ним і розімкнути замкнуте коло з «якщо я щось зроблю, то провалюсь. Провал – це біль. Якщо я не спробую нічого зробити, то мені теж буде боляче, але не так сильно. Отже, до болі призводить і дія, і відсутність дії». Якщо розглядати наведений хід думок як математичне доведення, стає зрозуміло, що проблема не в тому, роблю я щось чи ні, а в чомусь іншому. Можливо, у самооцінці.

Що я можу зробити для досягнення мети? Можу почати критично мислити. Не песимістично, а саме критично. Потрібно чесно визнати, що результат залежить тільки від того, скільки я для цього працювала, і провал не є безпідставним. А якщо у нього є причина, то його можна виправити. Причина полягає в недостатній мотивації. Всі цілі, навіть пов’язані з тим, чим мені, можливо, хотілося б займатися, не викликали запалу, іскри, і заради них не хотілося викладатися на всі сто і навіть більше. Хто або що може мене змотивувати? Тільки інші люди. Це звична для мене поведінка – робити для когось. Тому потрібно вчитися робити для себе. Самомотивуватись. Це саме те, чого я завжди уникала, оскільки звикла робити або для людей, або на зло їм. Самомотивація стосувалась тільки хобі, але завжди не сприймалась серйозно, оскільки мотивація «для/через інших» була суттєво сильнішою. Щоб посилити результати, мені необхідно навчитися брати на себе відповідальність за своє життя: раніше я могла відчути відповідальність за когось або що хтось умовно відповідальний за мене, проте відмовлялась приймати те, що сама винна у всіх своїх невдачах (і вдачах також).

Ризик очевидний: невдача, повернення до попереднього застрягання. Я залишуся там, де й була, і психологічний стан не покращиться, а тільки погіршиться. Замість «хоч якогось *бажаного* результату» буде просто «*хоч якийсь* результат». Максимально ефективний результат я отримаю, якщо відкину власне переконання, що мотивація не може йти зсередини і завжди залежить від чогось. Тож, що я буду робити вже завтра чи сьогодні для досягнення результатів? Для початку, спробую зрозуміти, що таке самомотивація, і звідки йде бажання жити для себе. Я задумаюсь над тим, чи не є моя звична мотивація лише спробами комусь щось доказати (наприклад, свою корисність). Я розумію, що відповідальність за вирішення цих кроків, цієї проблеми лежить виключно на мені. Так, зізнаватись собі в цьому не легко, - що лише підтверджує необхідність працювати і над цим питанням також. Також я почну вводити в своє життя режим, ставити поки не дуже значні, але цілі. Займуся плануванням. Тобто, буду контролювати себе самостійно і повільно повертати відчуття контролю над власним життям. У випадку, якщо якусь з поставлених цілей я не виконаю, буде очевидно, що причина провалу виключно в моїх діях, а отже, якщо я їх скорегую, то наступного разу уникну негативного результату.

* + - 1. ***Розбитися по парам. Використовуючи модель GROW, провести коуч-сесію та створити звіт вашого діалогу. При цьому використовуємо словесний пух та побудову довіри через фрази-повтори.***

- Чого ти хочеш? Яка у тебе ціль?

- Я хочу стабільності. Мігрувати в Канаду, щоб ми знайшли там роботу і закріпились.

- Чому для тебе це важливо?

- Тому що зараз у нас не має можливості повернутися в Україну чи знайти роботу в Туреччині, Європі або ОАЕ.

- Тобто, іншими словами, ти впевнена, що не в Канаді ви знайти роботу і закріпитись на час війни не зможете. Правильно?

- Ну… так. Майже. У нас був шанс отримати візу, отож, ми вирішили летіти в Калгарі. Зараз, перебуваючи в Кемері, ми більше не можемо працювати в туризмі. Люди перестали летіти, а як летять, то росіяни. Навіть якби ми погодились на це, то все одно… сезон тільки до вересня. А далі що? Знову думати, куди податись? А як війна не закінчиться до того часу? Це ж стосується і ОАЕ. А в Європі ми не можемо працювати, оскільки не маємо біометрії. Ми місяць намагалися, ніхто не хотів нас наймати. Хіба що на ферму. Я буду корови доїти, а Льоша картоплю сапати.

- Ага, тобто, ти хочеш знайти роботу, але тобі важливо, щоб це була високооплачувана і бажано не фізична робота, так?

- Ну… певно. Після заробітку в 5 тисяч доларів в місяць в якості успішного продажника не дуже хочеться доїти корови чи мити підлогу.

- Так, я тебе зрозуміла. А якби ти знала, що можеш досягнути всього, що хочеш, як би тоді звучала твоя мета?

- Ну, я б сказала, що я хочу стабільну не сезонну роботу, з можливістю подорожувати по всьому світу. Якщо буде стабільність, то буде не так страшно народжувати дитину. Купимо машину. То й взагалі буде якось спокійніше.

- А як ти зрозумієш, що досягла результату?

- Як я і сказала, ми купимо машину і зможемо вільно подорожувати. Це для мене, перш за все, фінансова стабільність. Коли можеш купити все, що захочеш, не думаючи про те, що нема як заплатити за комуналку.

- Поки ти говорила мені це, я зловила себе на думці, що ти не виглядаєш як людина, що обмежує себе в чомусь. Хіба вам з Льошою доводиться сильно економити? Яка зараз ситуація?

- Ну… насправді, ні. Ми і заощаджуємо, і купляємо, що хочемо, і, в принципі, подорожуємо. Але хотілося б відкладати більше. Ще ж дитину ростити.

- Тобто, твоя мета – стабільне життя з високим доходом і роботою, яку ти б любила виконувати. І насправді не так важливо де, так?

- Так.

- Ага. Я тебе зрозуміла. Як ти думаєш, що ти вже встигла зробити для вирішення завдання? Які результати ти отримала, якщо так?

- Ну… ми багато працювали в ОАЕ. Відклали двадцять п’ять тисяч доларів. Купили квартиру в Ужгороді. Зараз мали повернутися, вибрати машину, і зайнятись дитиною. Але я от думаю, що не уявляю, чим би займалась вдома. Певно, Льоша б працював, а я сиділа би вдома. Мені цікавий хіба що блогінг. Подобається розповідати людям про інші країни.

- Ти не уявляєш, чим би ти хотіла займатися, але точно знаєш, що хочеш розповідати людям про інші країни. І тобі подобається блогінг. Чи всі моменти я вловила?

- Так.

- Що зараз тобі заважає займатись блогінгом та іноземною культурою?

- Ти знаєш, в цьому є сенс. Зараз – нічого. Зараз я в іншій країні і маю хорошу базу матеріалів. Можу постити сторіс, писати пости (хоч і не дуже знаю про що). Але як тільки ми повернемось в Україну, мені вже ні звідки буде брати нові фото, відео. Нічого цікаво зі мною не відбуватиметься. А я хотіла б саме туристичний блог. В Україні є такі місця, про які я можу розказати, але їх не багато. Тож закордон в пріоритеті.

- Тепер думаю, я тебе зрозуміла. Як ти думаєш, Даш, що ти можеш зробити для того, щоб добре заробляти, і при цьому займатись улюбленою справою?

- Не забувай про дитину. Мені вже двадцять вісім, і я вважаю, що пора б подумати про це. Тож, чудово було б спочатку закріпитись в одному місці, виносити і народити дитину. Льоша буде працювати, я якийсь час теж, потім сидітиму з дитиною. А там будемо думати.

- Які ще є варіанти?

- Ми відкладемо дитину на пізніше і будемо ще якийсь час працювати в ОАЕ. Але тоді в нашому житті нічого не зміниться, а ми хочемо. Тож краще розглядати роботу в Канаді. Можливо, в сфері розваг, знову в туризмі. Я могла б навіть бути нянею для україно та російськомовних родин. Люблю дітей.

- Отже, пріоритет, все-таки, отримати стабільну роботу і щось змінити в своєму житті?

- Так.

- Чи думали ви, що можете залишитись в Канаді?

- Так, ми розглядаємо це питання, особливо, якщо я народжу дитину саме там. Вона отримає громадянство, це піде на краще всім.

- Як думаєш, чи можливо вам знайти роботу в туризмі в Канаді? Це було б краще, так?

- Так.

- Хтось може вам з цим допомогти?

- Не знаю. Знайомих там немає. Але було б чудово. Можливо, нам варто буде звернутися в центр зайнятості або в посольство. Не думали про це. Спробуємо.

- А в твоєму житті не було подібним ситуацій невизначеності? Як ти з ними успішно впоралась?

- Через зв’язки. Оббивала всі пороги до тих пір, доки не добилася того, чого хотіла. Як коли вперше отримала роботу в туризмі. Мене навіть не кликали на співбесіду (там нас було майже сто чоловік), але я прийшла. Попросилась поговорити з інтерв’ювером. Сподобалась йому, він найняв.

- Що ж, це вражає. Ти можеш добитися всього, що захочеш, так?

- Думаю, в цьому щось є. Так. Я мрію, а мрії збуваються.

- Яким тоді буде твій перший крок, коли ви прилетите в Канаду?

- Після того, як ми влаштуємось, я почну шукати людей, що допоможуть отримати роботу саме в туризмі.

- Хто може завадити тобі? Або що?

- Знання англійської мови, ха-ха. Її треба вчити. Вона все ще не достатня для вільного спілкування. Але мій Льоша добре знає, ми вже почали з ним говорити англійською час-від-часу. Я вчу граматику. Намагаюся писати тексти самостійно. Ще може бути проблема з кридитною історією, бо ми її не оформили, і не знаємо *як* оформити її закордоном. Звернемось до нотаріуса і спробуємо щось з цим зробити.

- Чи є хтось, хто міг би підтримати тебе в цьому і як?

- Льоша – це сто відсотків. Ну, він мій чоловік, то ж це зрозуміло. Ще… можливо, батьки. Моя мама. Надішле гроші на білет додому, якщо раптом у нас нічого не вийде в Калгарі. Ще може підтримати сестра, якщо полетить до нас і знайде роботу програміста там. Поступить на магістратуру.

- Тобто, приліт сестри до вас підтримає тебе, я правильно розумію? Чому?

- Легше буде звикнути до нового місця проживання. Відчуватиму, що ми не самі, що ми сім’я. Окрім того, дохід буде більшим.

- Чи просила ти її про цю підтримку?

- Так. Їй сподобалась ця ідея, бо у нас з нею дуже співпадають життєві цілі і мрії. Зараз вона намагається отримати візу.

- Ага, я тебе почула. Давай переглянемо важливу інформацію, яку ми зібрали. Твоєю метою є стабільне безбіде життя, робота в цікавій тобі сфері – тобто в туризмі. Ти хочеш подорожувати, народити дитину. По прильоту в Канаду, як тільки ви вирішите побутові питання, ти шукатимеш зв’язки та вчитимеш англійську, щоб отримати роботу в туризмі, і тоді матимеш, що розповідати своїй аудиторії і звідки брати цікавий матеріал. Так?

- Так.

- Чудово! Успіхів тобі в цьому. Я впевнена, в тебе все вийде.

- Дякую!