

# Програма Коучинг за младежи

---

*"Детето не е съд, който трябва да напълним, а факел, който трябва да запалим."*  
Фр. Рабле

## Модул 1: Себеопознаването като част от процеса на израстването

*Преди началото на тренинга, децата разпращат на свои приятели и близки 360 градуса обратна връзка, която след попълване се връща на консултанта. По нея се работи в Модул 2*

**Цел на Модул 1:** целта на първи модул е участниците да се запознаят едни с други, да се създаде хомогенна групова енергия, да се разбере мотивацията и очакванията на участниците и да се положат основите на личностното им себеопознаване. След края на модула участниците ще са структурирали по-ясно разбиране в какво са добри, в какви посоки могат да се развиват, какъв е предпочитаният им стил на учене и какви са техните лични ресурси.

**Методология:** коучинг, тестове (средства), дискусия, тренинг (средства)

1. **Посрещане на участниците, всеки си избира цитат**
2. **Айс брейкинг игра за представяне (дискусия 10 мин.):** *тук участниците се представят, а коучът модерира и фасилитира процеса. Всеки от участниците отговаря на 7 въпроса:*
  - a. Кой съм аз?
  - b. Какво обичам/ Какво по-малко обичам?
  - c. Ако бях цвят, какъв ще съм? Защо?
  - d. Ако бях животно, какво? Защо?
  - e. Ако всичко би било възможно какъв / кой / какво бих станал?
  - f. Кое мое качество смятам за най- ценно?
  - g. Кой е моя най-голям успех до сега ?

След всяко представяне участниците записват на малко залепящо се листче своите впечатления от представянето и го залепват на предварително избрания цитат на представящия се

3. **Извличане на очаквания и мотивация (коучинг 20 мин.):** *тук всеки участник споделя каква е мотивацията му да участва в програмата и какви са неговите очаквания и желан краен резултат след края. След като всяко дете е казало своите очаквания и мотивация, консултантът обобщава всичко това и го записва, така че всяко дете да може да го види.*
  - a. Защо си тук?
  - b. Какво очакваш да постигнеш след края на програмата?
  - c. Как това е важно за теб?
  - d. По какво ще разбереш, че си постигнал, това което искаш?

- 4. Индивидуална работа за личностно себепознание (коучинг, тестове и дискусия 30 мин):**
- a. *Самостоятелна работа на всяко дете в рамките на 7-8 минути и после споделяне в групата. Целта е участниците да постигнат по-голяма яснота за своите силни страни, слабости, как ги възприемат другите, какво искат да постигнат, на кого се възхищават: Имаме 6 въпроса, на които да отговорите. Имате няколко минути, в които да помислите и да си запишете отговорите и после ще ги обсъдим в групата.*
    - i. 3 мои силни страни/ качества
    - ii. 3 мои умения , които се нуждаят от подобрене и развитие
    - iii. Моите приятели казват, че съм...
    - iv. Какъв искам да съм след 3 год.
    - v. Моята най-голяма мечта е
    - vi. Двама души, успели професионално, на които се възхищавам и искам да си взема нещо от тях
  - b. *Коучинг по всеки от въпросите :*
    - i. Как би обобщил информацията за себе си по-горе?
    - ii. Как използваш своите силни страни/ качества? Как би могъл да ги използваш в по-голяма степен?
    - iii. За какво ще допринесе подобряването на твоите умения ? Как можеш до подобриш своите умения?
  - c. **Тест за определяне стила на учене и възприемане на информацията: какъв тип съм аз?** *Целта е участниците да определят своя предпочитан стил на възприемане и учене, чрез което да разберат как най-лесно и ефективно могат да възприемат информацията и да учат. След като попълнят теста следва дискусия и допълнителна информация за всеки от стиловете и как могат да ги използват по-ефективно и в своя полза.*
- 5. Работа с лични ресурси (коучинг и дискусия 10 мин. ) – целта е участниците да разберат какво означава лични ресурси, с какви ресурси разполагат, как ги използват в момента и как могат да ги използват по-добре. Личните ресурси са нашите качества, умения, познания и таланти, с които разполагаме. Колкото по-пълноценно ги използваме, толкова по-уверени и пълноценни личности ще бъдем.**
- a. Какво значи „лични ресурси“?
  - b. Защо е важно да познаваме своите лични ресурси?
  - c. Какви са вашите лични ресурси?
  - d. Как ги използвате в момента?
  - e. Как можете да ги използвате по-добре?
- 6. Финал на Модул 1 (дискусия 8 мин.) - Обобщение и приключване на модула. Запознаване с обратната връзка от цитатите на другите, които са записали в началото на модула. Тук разбираме и обобщаваме какво са научили участниците за себе си и как могат да използват тези познания.**
- a. Какво научи за себе си от днешния модул?
  - b. Какво ти казва обратната връзка на другите за теб?
  - c. Какво ти беше полезно? По какъв начин?

## Модул 2: поставяне на цели

**Цел на Модул 2:** целта на втори модул е участниците да направят още една стъпка към опознаването на себе си, да разберат разликата между реактивност и проактивност, да разберат защо е важно да си поставяме цели и какви са характеристиките на добре формулираната цел КИПРА. След края на модула, участниците ще са научили как да си поставят цели КИПРА.

**Методология:** коучинг, дискусия

**Средства:** игри, тренинг, тестове

- Отваряне на Модул 2 (дискусия 10 мин.):** припомняне на наученото и осъзнато от Модул 1 и проверка на емоционалния статус и очаквания на участниците.
  - Как се чувствате в момента? С какво идвате?
  - Какво научихме миналия път?
  - Какво искате да постигнете до края на Модул 2?
- Разглеждане на обратните връзки от 360 градуса – работа по двойки (20 мин.)**
- Продължаване на процеса на себепознаване (тест и коучинг 20 мин.):**
  - Попълване на тест за определяне на типа реактивен или проактивен.*  
Определяне на това какъв тип съм аз – проактивен или реактивен. Дефиниране на всеки от двата типа и определянето на характеристиките на типовете.
  - Следва коучинг:*
    - Защо е важно да сме про активни? Как това ни помага?
    - Какво можем да направим, за да станем с една идея повече пороактивни от това, което сме в момента? Как това ще ни помогне?
- Игра за поставяне на цели (5 мин.) :** целта е децата чрез игровия подход да осъзнаят важността от поставянето на цели
- Цели или какво значи да си поставям цели (коучинг и дискусия 10 мин.)** *тук целта е децата да осъзнаят дали и доколко си поставят цели в момента и защо е важно да развият умения за поставяне на цели.* Важно е да се научим да си поставяме цели, за да можем да сме много по-ефективни и успешни в използването на личните си ресурсите за конкретни постижения и в конкретни посоки, а не просто да ги разхвърляме без посока и фокус.
- Разлика между цели и намерение( коучинг и тренинг 15 мин. )** *въвеждаме участниците в дефиницията за КИПРА цел и развиваме уменията им да създават подобен тип цели*
  - Какво е целта? Какво е намерението? Каква е разликата между двете?
  - Как те ни помагат да се движим напред?
  - Тренинг за създаване на КИПРА цел (дефиниране на КИПРА целта, нейните характеристики и развиване на уменията да различават КИПРА целта от останалите цели)
- Да си измислят цел, която да е КИПРА (упражнение по двойки 15 мин.)** *всеки участник си измисля цел, която да е кипра. След това се разделят по двойки и всеки си споделя целта, а другият му задава въпроси, чрез които да провери дали целта е*

*КИПРА. Накрая всички работят заедно и всеки споделя своята цел, а водещият дава обратна връзка дали наистина е КИПРА.*

8. **Даване на домашно и финал на Модул 2 (дискусия 10 мин.)** участниците получават задачата да си поставят по 1 КИПРА цели за тяхното професионално ориентиране, които да споделят с останалите в началото на 3-ти модул
  - a. Какво научи за себе си от днешния модул?
  - b. Какво ти беше полезно? По какъв начин?