

**ОСНОВА СИЛЫ ЛИДЕРА В
ТУРБУЛЕНТНЫЕ ВРЕМЕНА:**
опора на сильные стороны и ценности.
Сильная профессиональная и личная самооценка.

План вебинара:

1. Почему важно знать и опираться на свои ценности. Как это нам помогает в жизни (не философски, а практически). Как определить свои ценности (техники).
2. Лидерство и успех приходят легче к тем, кто опирается на свои сильные стороны. Почему многим людям сложно с легкостью назвать свои сильные стороны. Как их определить (техники).
3. Почему, несмотря на наши успехи, достижения и опыт, мы иногда чувствуем синдром самозванца и что с этим делать? Техники для проработки сильной профессиональной и личной самооценки.

- Профессиональный сертифицированный коуч уровня Professional Certified Coach, ICF
- Член международной федерации коучинга International Coaching Federation
- Бизнес коуч, сертифицированный российским «Национальным аккредитационным советом делового и управленческого образования»
- Executive coach – индивидуально работает с руководителями, предпринимателями и экспертами
- Командный коуч
- Обучает коучингу в Академии бизнес-коучинга «2 WIN»



Валерия Литвиненко

Почему важно знать свои ценности и опираться на них:

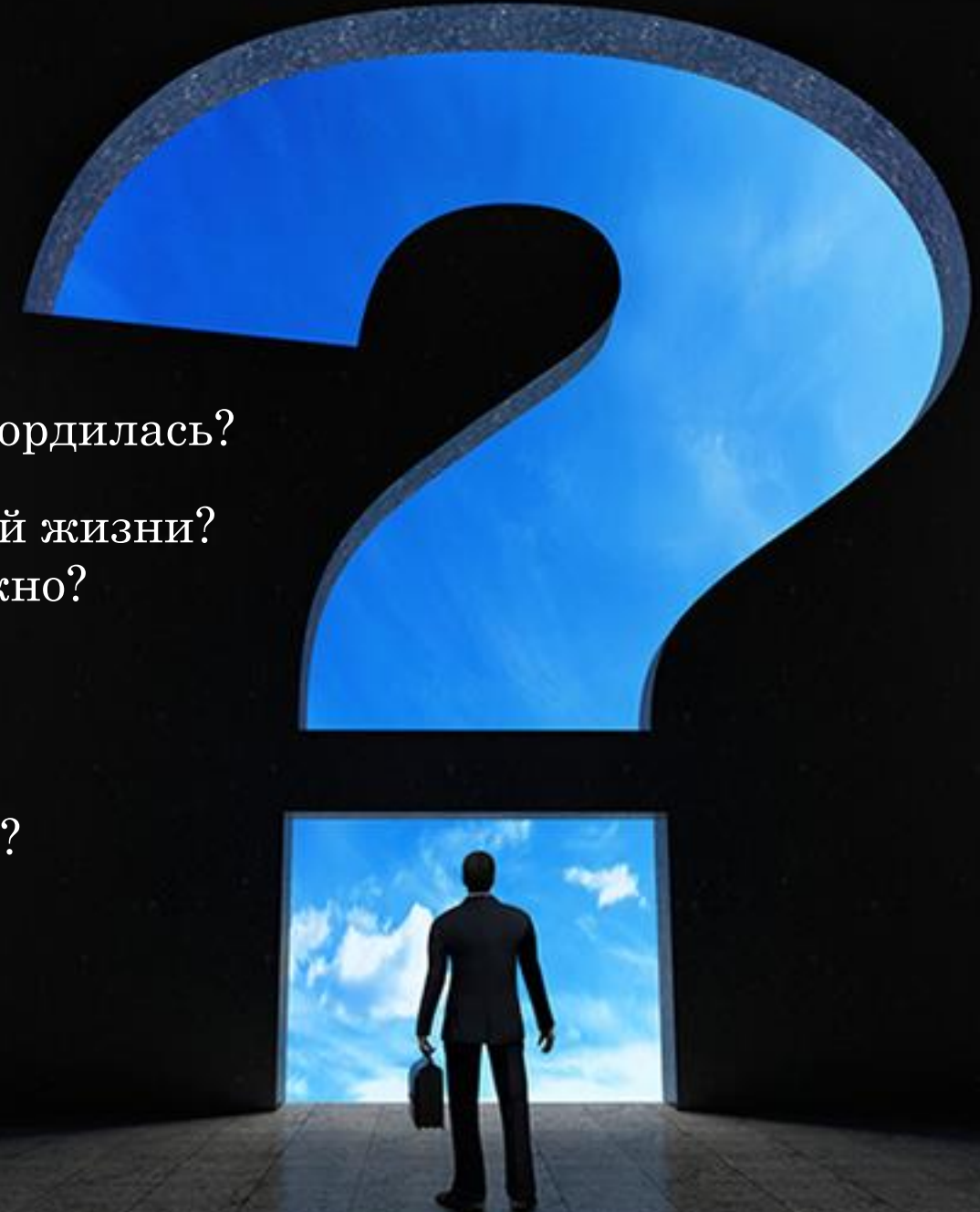
- Осознанность. Понимание себя
- Более быстрое и точное принятие решений
- Более счастливая жизнь



Техники для выявления своих ценностей

Ответить на вопросы:

- В какие моменты я была абсолютно счастлива?
Почему именно я была счастлива?
Что важного для меня тогда реализовывалось?
- Когда меня переполняла гордость? Чем именно я гордилась?
- Какими были 2-3 самых важных достижения в моей жизни?
Благодаря каким моим качествам это стало возможно?
- Когда я чувствовала себя несчастной? Из-за чего?
Чего не хватало?
- Когда я была абсолютно довольна положением дел?
Что в этом было такого гармоничного?
- Были ли другие люди в эти моменты? Кто это был?
Что они делали? (В моменты описанные выше)



Техники для выявления своих ценностей

- Когда я иду на конфликт?
Что я в таких случаях защищаю/отстаиваю?
С чем не согласна мириться?
Что для меня принципиально важно?
- Какой деятельностью/работой я буду заниматься даже бесплатно?
- В каких случаях я откажусь от денег?
С кем не стану работать? Какие принципы мне важнее денег?
- Когда и на что мне не жалко времени?
- Когда я беру на себя роль лидера?



Техники для выявления своих ценностей

Заполнить опросник Келли Уилсона

Сфера жизни	Насколько каждая сфера для Вас важна по 10-балльной шкале
Отношения с родственниками	
Супружеские или партнёрские отношения	
Отношения с детьми, родительство	
Дружба, социальная жизнь	
Работа	
Образование, развитие	
Отдых, развлечения, досуг	
Забота о себе	
Гражданская позиция	
Духовная жизнь	

Техники для выявления своих ценностей

Обратиться к списку ценностей.

Список основных ценностей

Аккуратность	Знание	Полезность	Стабильность
Безопасность	Игра	Популярность	Счастье
Благосостояние	Известность	Порядок	Творчество
Богатство	Изобилие	Практичность	Уважение
Быть лучшим	Интеллект	Преданность	Уверенность
Вдохновение	Интерес	Признание	Удовольствие
Вера	Искренность	Приключения	Управление
Власть	Комфорт	Продолжение рода	Успех
Влияние	Красота	Простота	Храбрость
Возможности	Легкость	Радость	Честность
Гармония	Лидерство	Развитие	Чистота
Гибкость	Логика	Результативность	Щедрость
Деньги	Любовь	Риск	Энергия
Дети	Мастерство	Самостоятельность	Эффективность
Дисциплина	Мода	Свобода	Юмор
Доброта	Молодость	Секс	Ясность
Доверие	Мудрость	Семья	
Достижения	Наслаждение	Сила	
Дружба	Образование	Слава	
Духовность	Оптимизм	Смелость	
Забота	Отдых	Спокойствие	
Здоровье	Победа	Справедливость	

Почему многим сложно
определить свои сильные
стороны и почему
лидерство и успех приходят
легче к тем, кто опирается
на свои сильные стороны.

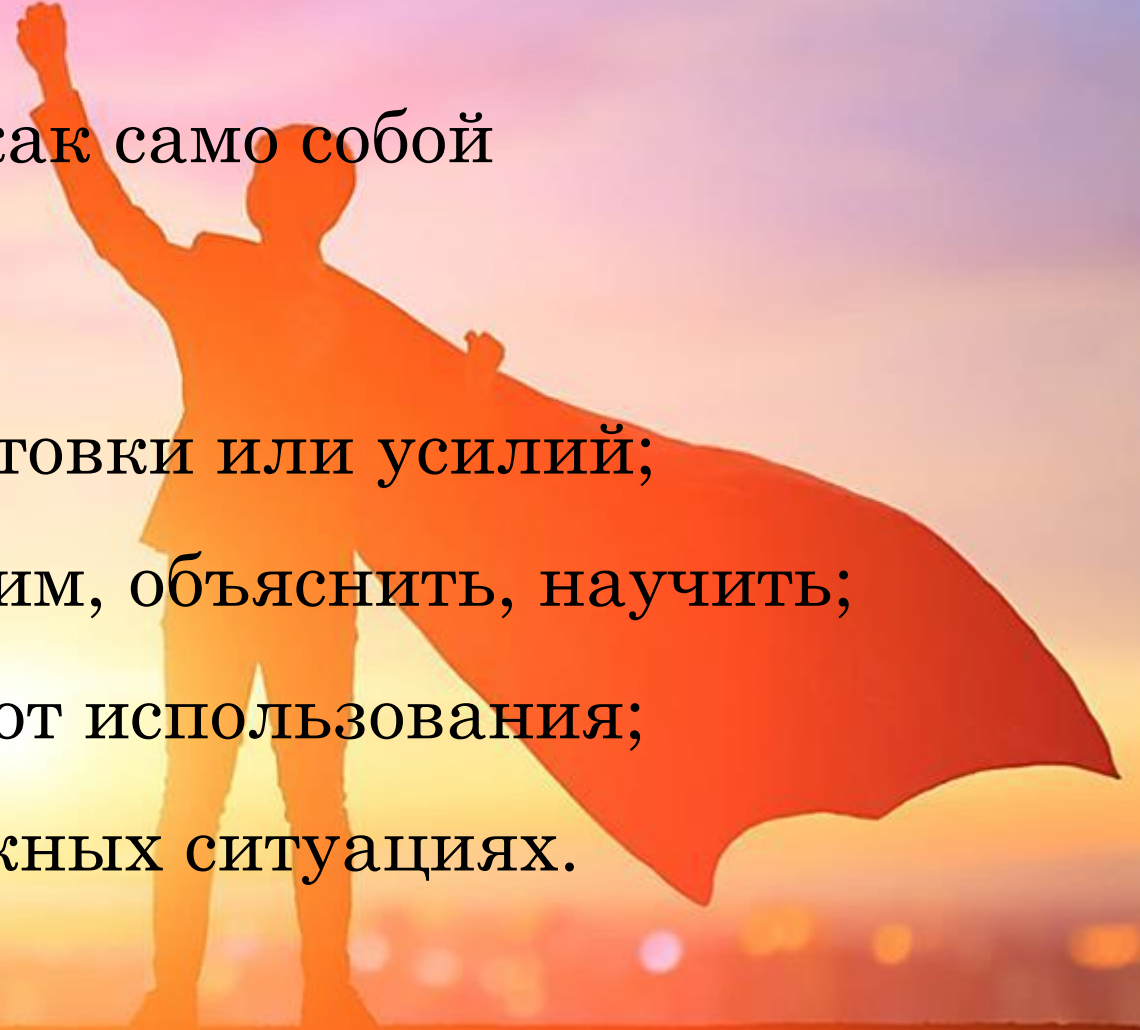


Больше о развитии
лидерских навыков
Вы можете узнать
из курса ЕШКО
«Креативный лидер».

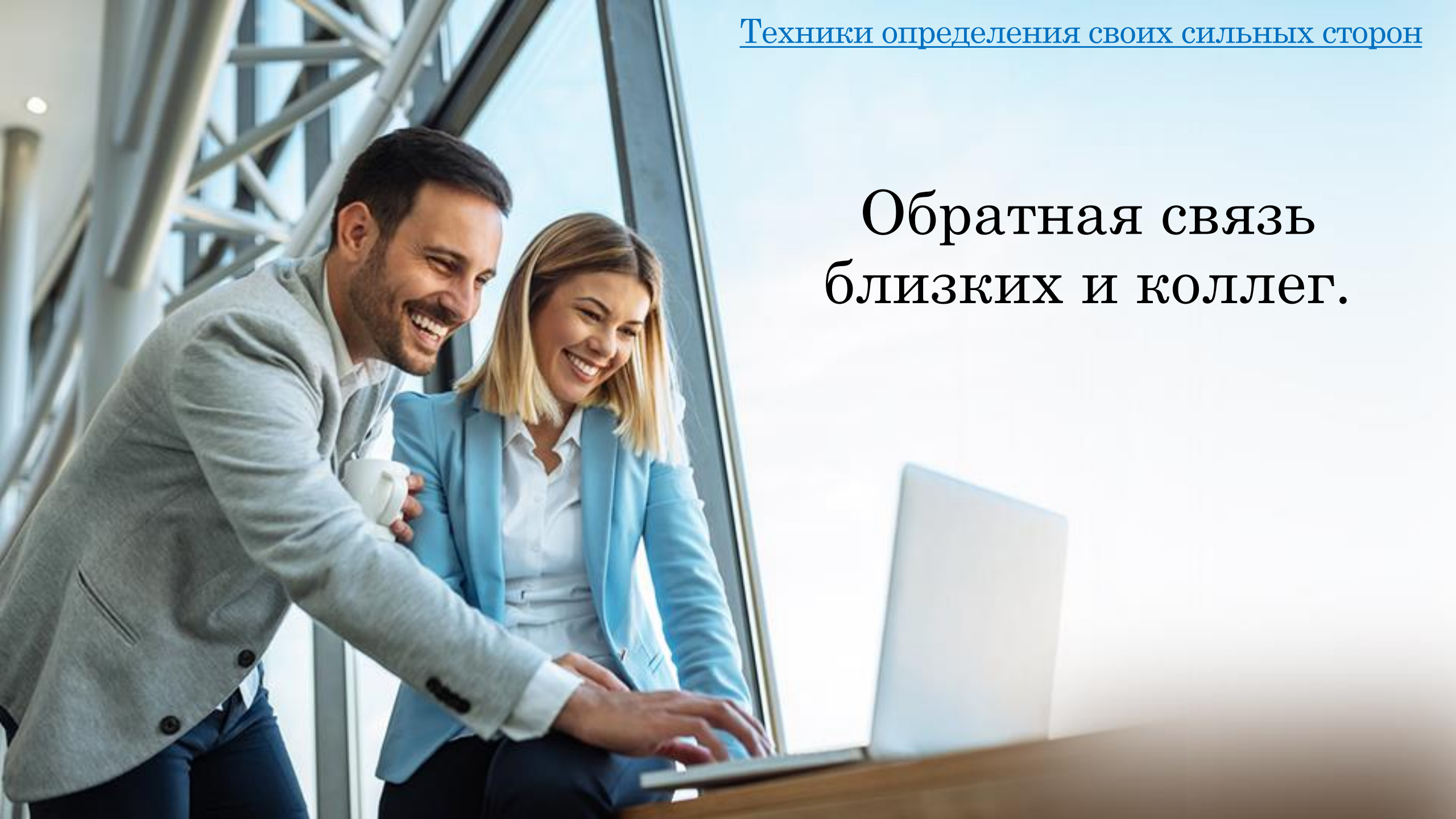


Признаки сильных сторон:

- Не ценятся, воспринимаются как само собой разумеющееся или везение;
- Проявляются автоматически, не требуют специальной подготовки или усилий;
- Не всегда легко передать другим, объяснить, научить;
- Дают энергию и удовольствие от использования;
- Ярко проявляются даже в сложных ситуациях.



Обратная связь близких и коллег.



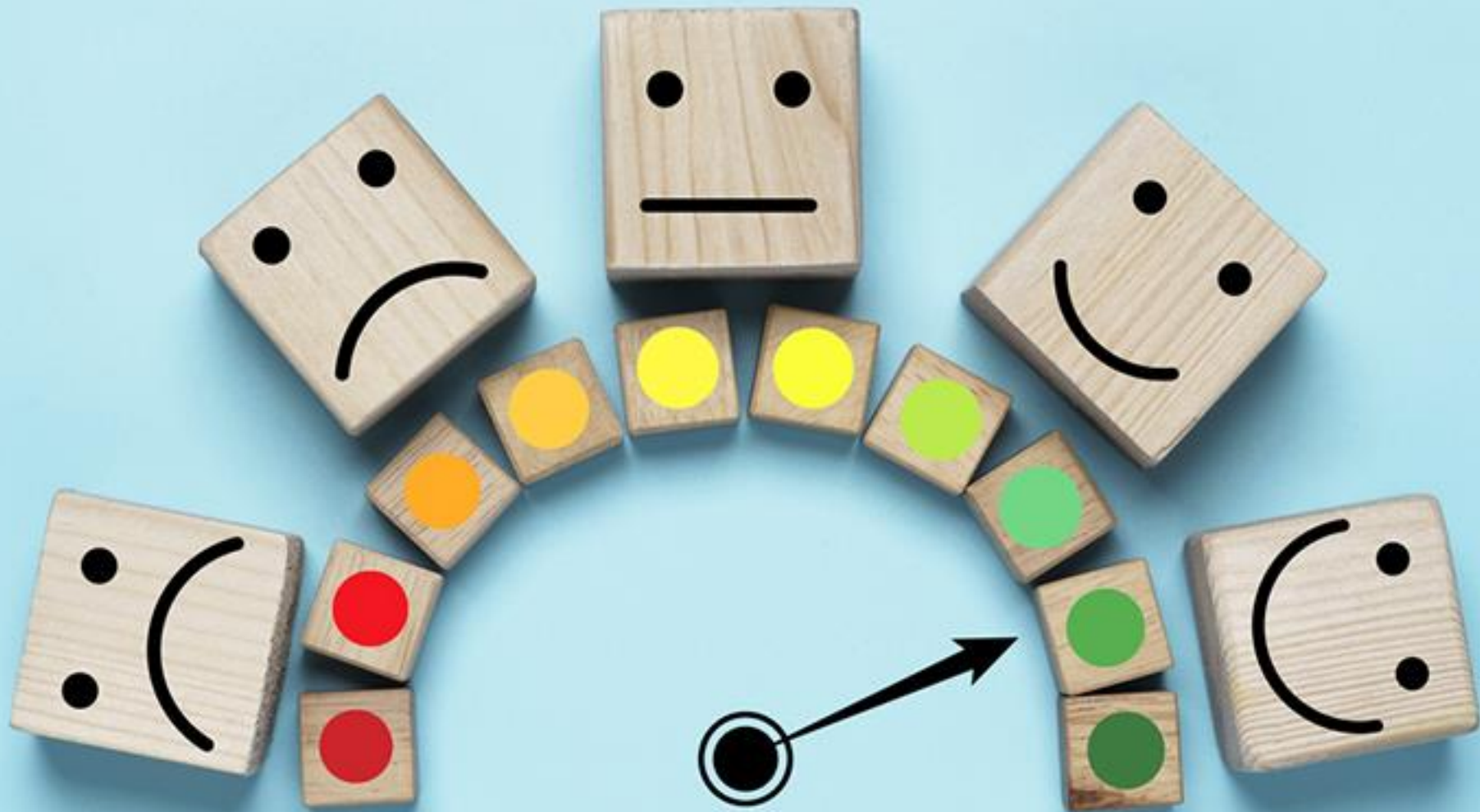


Вспоминаем свои достижения
и анализируем, благодаря
каким качествам
удалось их достичь.

Вспоминаем неординарные
ситуации и анализируем
свои качества.



Прибегаем к помощи тестов.

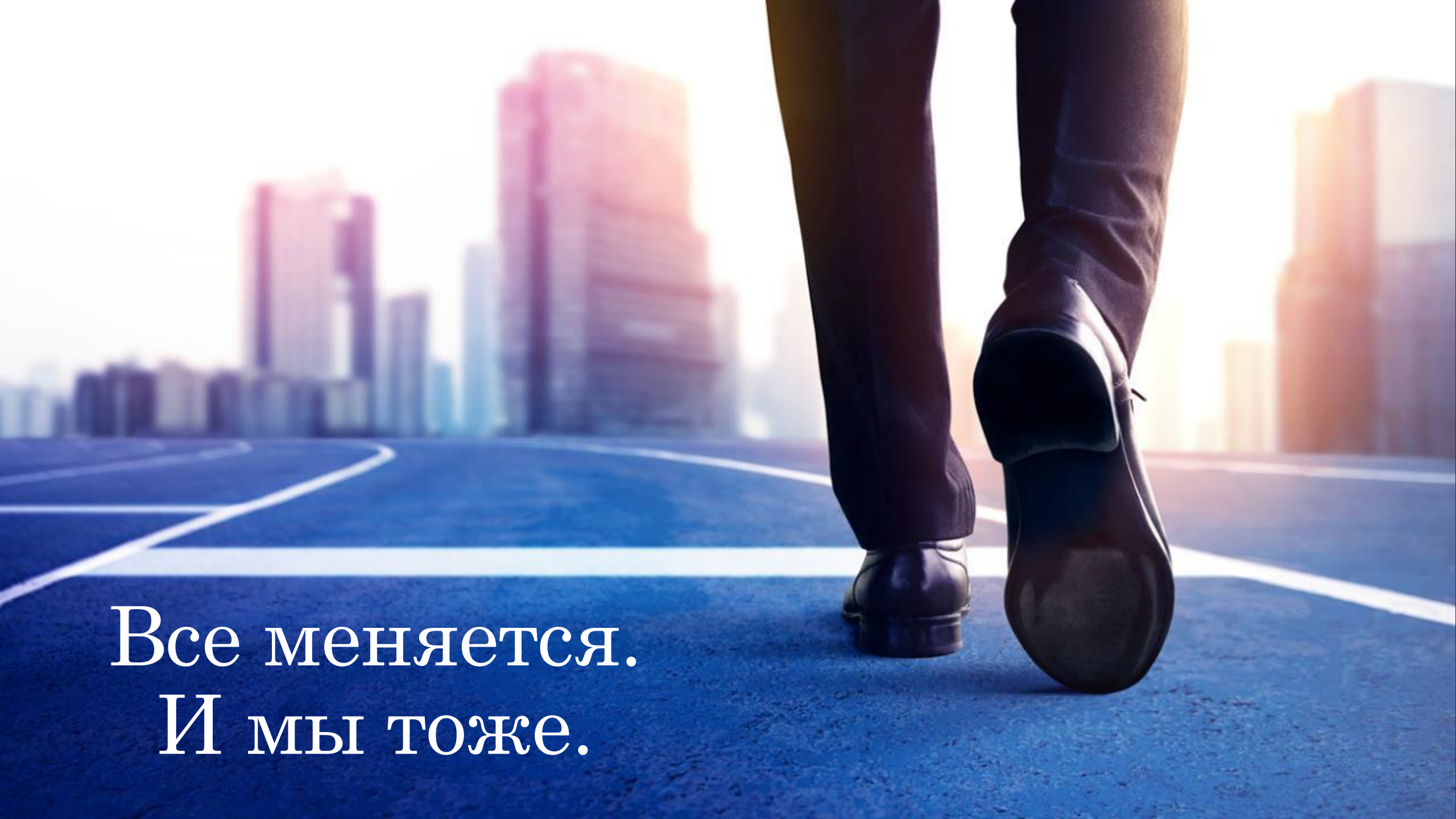


Почему, несмотря на наши успехи,
достижения и опыт, мы иногда
чувствуем синдром самозванца
и что с этим делать?



Мы ответственные за наши мысли о себе.
Становимся в позицию взрослого, автора своей жизни.



A low-angle shot of a person's legs in dark trousers and black leather shoes walking on a blue running track. The track has white lane markings. In the background, a city skyline is visible under a bright, hazy sky, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is one of forward movement and change.

Все меняется.
И мы тоже.

Если хотите, чтоб другие видели в Вас ценность,
в начале Вам нужно увидеть ее самому.





Если Вам не хватает
уверенности в себе и
самоценности, то это потому,
что Вы фокусируетесь на том,
чего у Вас нет.

Нужно сменить фокус
внимания.

Проведите аудит сильных
сторон и навыков.



Составьте список всех своих достижений.



Празднуйте маленькие достижения.



Заведите
ДНЕВНИК УСПЕХОВ.



Держите под контролем внутреннего критика.

Коучинговая техника «Стратегия Уолта Диснея».



Стратегия Уолта Диснея:

- Мечтатели – те, кто могут придумывать что-то новое, грандиозное, строить «воздушные замки».
- Реалисты – те, кто перекладывают идеи мечтателей в план-график.
- Критики – те, кто находят изъяны и причины «почему не получится».



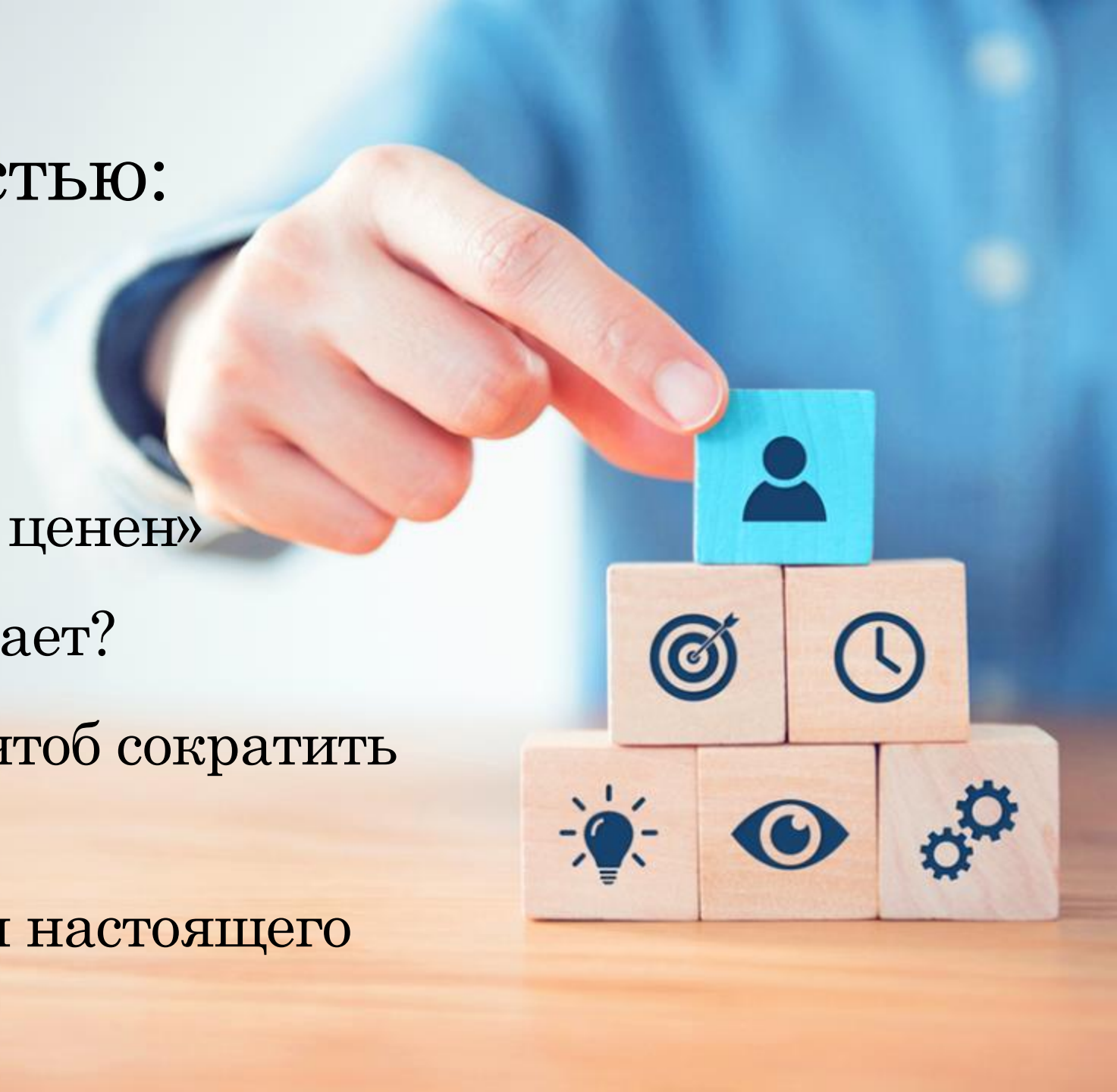
Работа с самооценностью:

Шаг 1. Базовое убеждение:
«Со мной все ОК. Я ценен»

Шаг 2. Чего сейчас не хватает?

Шаг 3. Что с этим делать, чтоб сократить разрыв

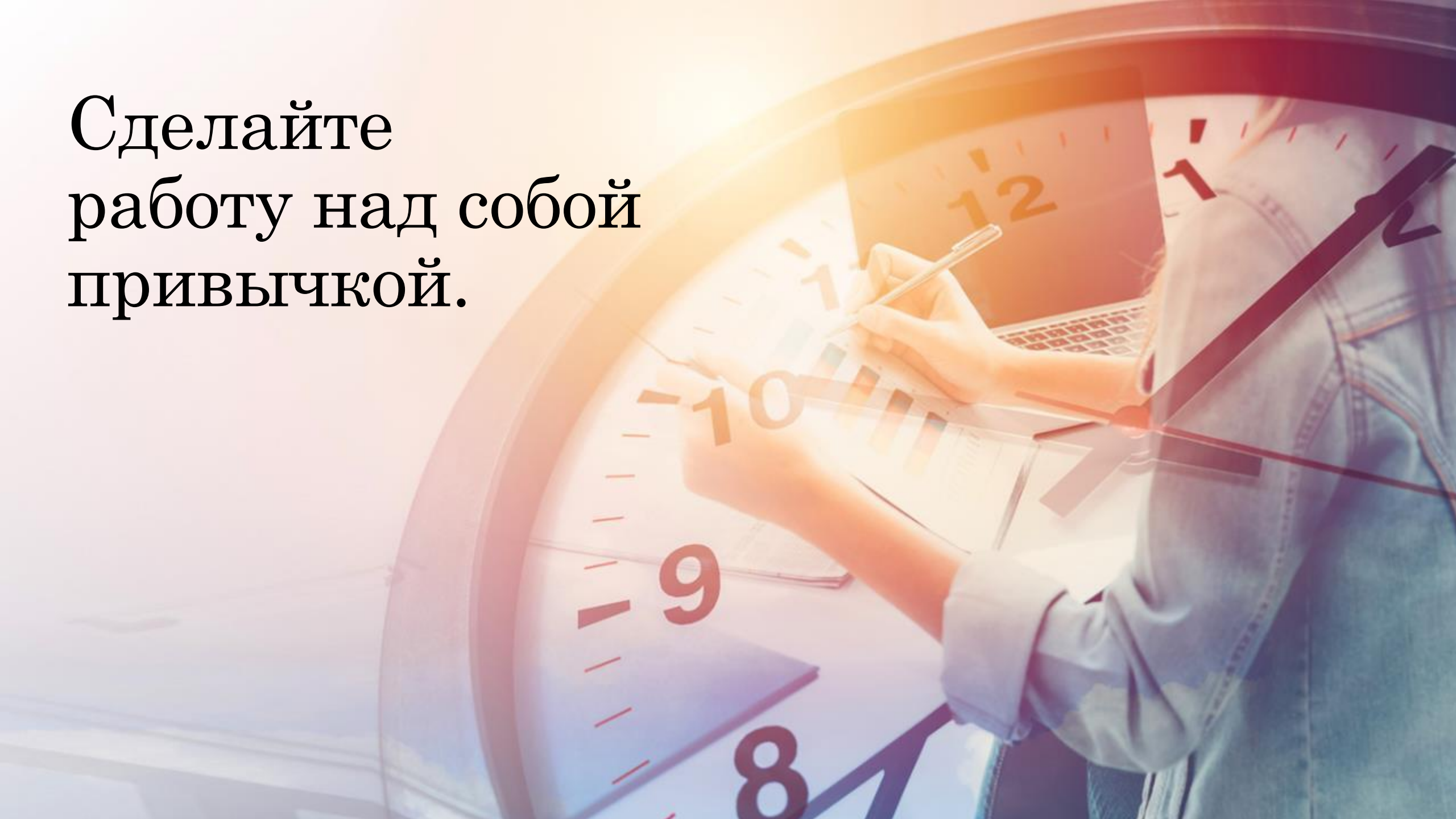
Шаг 4. Поблагодарить себя настоящего



Окружайте
себя людьми,
которые
ценят Вас.



Сделайте
работу над собой
привычкой.





Благодарю за внимание!

Изображения: Правообладатель/iStock.com»