

# ЦЕЛЬ

Колода поможет рассмотреть вопросы, связанные с целеполаганием, достижением результата и способами осуществления желаний

---

Метафорические ассоциативные карты «Цель» представляют собой набор из 100 черно-белых карт с изображениями персонажей и событий, связанных с целеполаганием, достижением результатов и способами осуществления желаний и целей. Рассматриваются проблемы в этой сфере и варианты наиболее экологичного выхода из них. Карты намеренно сделаны черно-белыми, это позволяет не отвлекаться на детали, а двигаться напрямую к разрешению текущего запроса. Колода «Цель» может использоваться в консультировании и коучинге, в группе или индивидуально, под руководством психолога или самостоятельно, как для стратегий личностного роста, так и в бизнес-консультировании.

Задача коучинга — помочь поставить цели и запланировать путь к их достижению (с помощью взгляда со стороны), а также найти ресурсы для комфортного состояния на пути к исполнению мечты. Модели коучинга предназначены для упрощения и структурирования процесса работы. Актуальные вопросы к колоде: страхи и конфликты, связанные с работой и бизнесом, поиски истинного места или новых смыслов в сегодняшней работе, перспектив и вариантов выходов из застоя, прояснение порядка осуществления шагов к выбранной цели или мечте, поиски удовольствия от текущей деятельности, а также мотивации, вопросы конкуренции, проблема взаимопомощи между коллегами, финансовые ограничения и многое другое.

### МОДЕЛЬ «ПРАВДА»

Модель коучинга (автор Светлана Иванова) для развития сотрудников и руководителей среднего звена. Подходит для осознания проблем в профессиональной сфере или занятости, в которой вам необходимо разобраться.

**П — Проблема** и ее осознание

Вопросы: Как выглядит проблема? Что мне мешает?

**Р — Результат**, который можно получить при устранении проблемы;

Вопросы: *Какого результата я смогу достичь после устранения проблемы? Чего я смогу добиться, если изменю ситуацию?*

**А — Анализ причин** появления проблемы с точки зрения конкретного человека

Вопрос: *Каковы причины появления проблемы?*

**В — Взгляды** или что в моих убеждениях нужно изменить, чтобы добиться нужного результата

Вопрос: *Какие взгляды и убеждения мешают добиться намеченного результата?*

**Д — Действия**, которые необходимо предпринять;

Вопрос: *Как должно измениться поведение, какие навыки, модели поведения нужно приобрести?*

**А — Анализ** результативности нового типа поведения. Проверка на “экологичность”

Вопрос: *Достигнут ли благодаря новому поведению желаемый результат?*

На каждую из позиций вытаскивайте вслепую по одной карте из коло-

ды. Открывайте карты по очереди. Посмотрите на них и прислушайтесь к себе, какой отклик они вызывают? Назовите по вашим чувствам и мыслям по этому поводу. Каким образом изображения на карте связаны с реальностью? Какое послание несут карты? Сделайте выводы.

## **МАКРОМОДЕЛЬ GROW**

Существуют макромоделли коучинга и микромоделли. Макромоделли охватывают весь процесс коучинга, микромоделли — одного этапа макромоделли. В качестве примера макромоделли коучинга рассмотрим модель GROW, созданную Джоном Уитмором.

GROW — аббревиатура, обозначающая этапы работы:

**Goal (Цель)** — на этом этапе нужно определить краткосрочные и долгосрочные цели.

**Reality (Реальность)** — исследование текущей ситуации.

**Opportunity (Возможность)** — поиск возможностей.

**Will (Намерение)** — что, когда, с кем и как клиент будет делать.

### **Примерный список вопросов**

*Цель:*

1. Чего вы хотите достичь?
2. Каким вы представляете себе результат?

*Реальность:*

1. Какова ситуация на текущий момент?
2. Какие скрытые факторы имеют к этому отношение?
3. Каковы последствия ваших действий?

*Возможности:*

1. Что вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию?
2. Какие еще существуют варианты? Какому из перечисленных вариантов вы отдадите предпочтение?
3. Каковы могут быть последствия осуществления этих вариантов?
4. Что сделал бы авторитетный для вас человек в подобной ситуации?

*Намерение:*

1. Что может стать первым шагом?
2. С какими препятствиями вы можете столкнуться?
3. Каковы будут дальнейшие шаги?

На каждую из позиций вслепую или в открытую достаньте карту, оцените приоритеты. Погрузитесь в первую карту цели так, будто эта цель уже достигнута, и ответьте на вопрос, что вдохновляет вас больше всего? Далее необходимо осознать, в чем состоит корневая проблема и каким способом двигаться к решению (для этого можно задействовать ресурсную или универсальную колоду). Каждый шаг необходимо записать и проговорить. Важно, чтобы показатели были измеримы и контролируемы. Проанализируйте точки сопротивления и пути обхода, можно поискать ресурс в прошлом или настоящем (что наполняет вас энергией?). На каждом этапе необходимо проверять цель на актуальность, по списку начиная с первого пункта. Можно разбить на подпункты, и если необходимо, поискать поддерживающие решения для прорывных шагов. Результаты запишите в дневник и обсудите по возможности с вашим психологом или коучем.

---

**Автор колоды: НАТАЛЬЯ ИЗВЕКОВА**  
**artmetafora@gmail.com**  
**art-metafora.ru**

Другие колоды можно приобрести на сайте:  
**mak.arcanes.ru**