



Растегаєва Наталія

Коуч, методолог | Член Правління ICF Ukraine Charter Chapter |
ACC ICF | Підприємниця

Партнерство заради досягнення цілей розвитку не лише особистісного, а й бізнесу, через розкриття талантів та унікальних переваг, визначення цілей та напрямів розвитку, використання успішних стратегій та реалізації планів, зміну комунікативних та поведінкових патернів.

За допомогою моєї експертизи більше 15 років у бізнесі - від початкових рівнів обслуговування до керівництва проектами в провідній телекомунікаційній компанії - я впевнено керуюся стратегіями, які спрацьовують.

Мій власний шлях трансформації, коли я у розпал пандемії зважилася змінити життя і вирушити у власні проекти, додав сміливості та досвіду в роботі в умовах невизначеності та складних ситуаціях.

Сильніші за випробування: психологічні стратегії для подолання викликів

Коли мова йде про успішний бізнес, резильєнтність та життєстійкість грають надзвичайно важливу роль. У сучасному світі, де швидкість змін надзвичайно висока, бізнес-лідерам необхідно мати надійні стратегії для подолання викликів.

Дослідження доводять, що навіть невеликі стресові ситуації можуть вплинути на продуктивність та ефективність у команді. Тож, важливо мати гнучку ментальну стійкість, яка дозволить компаніям не лише вижити в умовах невизначеності, а й процвітати.

Коучингова програма з резильєнтності та життєстійкості - це не лише навички для подолання стресів. Це інструменти, які допоможуть учасникам не лише залишатися відкритими до змін, але й використовувати ці зміни як можливості для росту та розвитку.

Програма охоплює такі теми, як визначення та вимірювання життєстійкості, особистісні фактори резильєнтності, позитивне мислення, емоційний інтелект, саморегуляція, соціальна підтримка та копінг-навички.

Програма складається з 6 групових коуч-сесій:

Сесія 1. Оцінка рівня стресостійкості та резильєнтності. Ставимо цілі на курс.

Цей крок допомагає визначити свої сильні сторони, зони розвитку, а також свої потреби та цілі для покращення власних навичок життєстійкості та резильєнтності.

Сесія 2. Основи стресостійкості та резильєнтності.

Цей крок допомагає зрозуміти поняття, моделі, фактори та механізми цих навичок, а також їх значення для різних аспектів життя. Будуємо фундамент власної стратегії життєстійкості.

Сесія 3-4-5. Розвиток практичних навичок стресостійкості та резильєнтності.

Цей крок допомагає набуту та закріпити навички, які допомагають подолати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Розбираємо та використовуємо вправи, методи та стратегії, які сприяють розвитку емоційного інтелекту, позитивного мислення, самоефективності, пошуку сенсу, соціальної підтримки та адаптації до змін.

Сесія 6. Оцінка свого прогресу та фідбек.

Цей крок допомагає оцінити свої досягнення та висновки з навчання та розвитку стресостійкості та резильєнтності, а також отримати фідбек та поради від коуча та інших учасників.

Ця коучингова програма резильєнтності та життєстійкості призначена для широкої аудиторії, зокрема:

Бізнес-лідерів та підприємців: Допоможе керівникам компаній розвивати стійкість у вирішенні бізнес-викликів і керуванні невизначеністю.

Команди та співробітники організацій: Покращить вміння команди ефективно працювати під час стресових ситуацій та змін.

Фахівці з розвитку особистості: Сприятиме розвитку навичок та вмінь у сфері психологічної стійкості.

Студенти та молодь: Надасть молоді засоби подолання стресів у навчанні, розвитку кар'єри та особистому житті.

Люди, які шукають особистісний розвиток: Надасть інструменти для зміцнення психологічної стійкості та розвитку внутрішньої сили.

Отже, програма призначена для всіх, хто бажає розвинути свою резильєнтність, навчитися справлятися зі стресами та використовувати їх як можливості для росту та розвитку в різних сферах життя та роботи.

Результати Програми для учасників:

1. Визначення власних сильних сторін та зон розвитку у сфері стресостійкості та резильєнтності.
2. Розуміння концепцій, моделей, факторів та механізмів стресостійкості та резильєнтності.
3. Отримані практичні навички для подолання стресів і важких періодів.

4. Засвоєні вправи, методи та стратегії для розвитку емоційного інтелекту, позитивного мислення, самоефективності, пошуку сенсу, соціальної підтримки та адаптації до змін.
5. Сформовані основи для побудови власної стратегії життєстійкості.