



# *Как использовать метод коучинга для построения успешной карьеры*

**TOP MARKETING. XIV**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ БИЗНЕС-ФОРУМ**

**Ноябрь 2013**

Daria Dmitrieva

Global Marketing Competences Manager, Shell

# План выступления

- О моей карьере
- О коучинге
- Коучинговые приемы

## Мои приоритеты: “вызов” и работа с людьми

- Более 15 лет опыта в области маркетинга
- **FMCG (Stollwerck, Nestle):**
  - Бренды Alpen Gold, Воздушный, Nestle Classic, Россия – Щедрая Душа.
  - Позиции: Group brand manager
- **B2B (Shell):**
  - Бренды Shell Helix, Shell Rimula
  - Позиции: Marketing Director, Global Brand Director
  - В настоящее время: **Директор по развитию компетенций, Профессиональный Коуч (индивидуальный и командный коучинг)**
- Образование: Диплом Социология и Психология в Управлении, MBA MIRBIS, Erickson University of Coaching.



# Что такое профессиональный коучинг?

- Современный эффективный метод, существующий на стыке психологии, бизнес психологии и восточных практик
- В компаниях применяют Индивидуальный и Командный коучинг
- Индивидуальный коучинг:
  - Позволяет людям прояснять свои цели
  - Намечать наиболее простые шаги для их достижения
  - Повышать уверенность в собственных силах и личную эффективность
  - Выстраивать прочные взаимообогащающие отношения
  - Позволяет людям жить осознанной жизнью и развиваться личностно и духовно



# Принципы коучинга

- Со всеми все ОК
- У людей есть все ресурсы, которые им необходимы, чтобы достичь того, что они действительно хотят
- Люди постоянно меняются
- Если один человек что-то умеет, другой человек может этому научиться
- Если долго не видите результата, начните что-то делать по-другому!

## Отличия коуча от:

- Психолога
- Тренера
- Ментора

# Выбор коуча, на что обратить внимание?

- Образование
- Предыдущий опыт
- Специализация :
  - Карьера
  - Отношения
  - Life-coaching
  - И т.д.

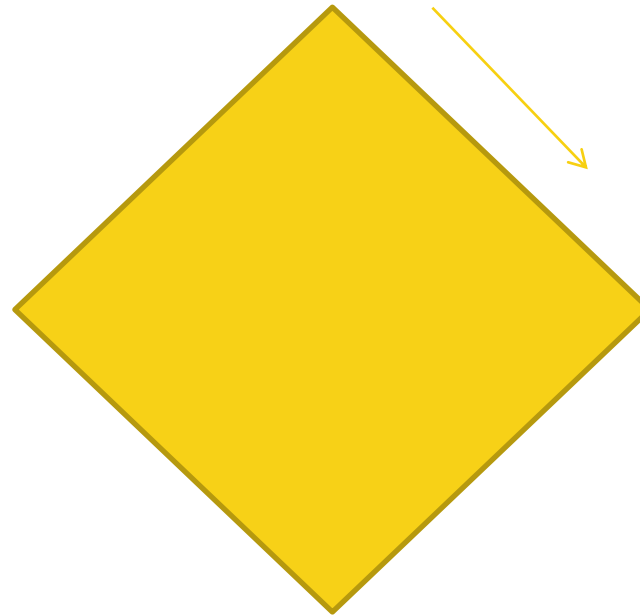
# **Коучинговые приемы для планирования карьеры и жизни**



# Простая коучинговая схема: всегда ориентируйтесь на результат!



Что ты хочешь?  
**Видение**



Как ты  
поймешь, что  
достиг  
результата?  
**Завершение**

Как ты можешь этого  
достичь?  
**Шаги**

Почему это для тебя  
важно?  
**Мотивация**

## Вопросы, которые помогут определить основные ориентиры

- Что вы больше всего цените в себе, в вашей работе, в команде, в компании?
- Что для вас самое важное в жизни?
- Какие ваши основные цели на этот год? А на следующие три года?
- Какое наследие вы хотите оставить после себя в этой компании?
- Какие области (компетенции ) вы хотели бы усилить, для того, чтобы достичь ваших целей?

## Метод визуализации – О чем вы мечтаете?

- Подумайте о том, чтобы вы хотели достичь в ближайшие 5-10 лет. Как будет выглядеть ваш личный успех, будь то в профессиональном или личном плане. Используя вырезки из журналов или простые рисунки, составьте коллаж вашего привлекаемого будущего.
- А затем задайте себе вопрос, какие шаги мне стоит предпринять уже сейчас, чтобы приблизиться к своей мечте?

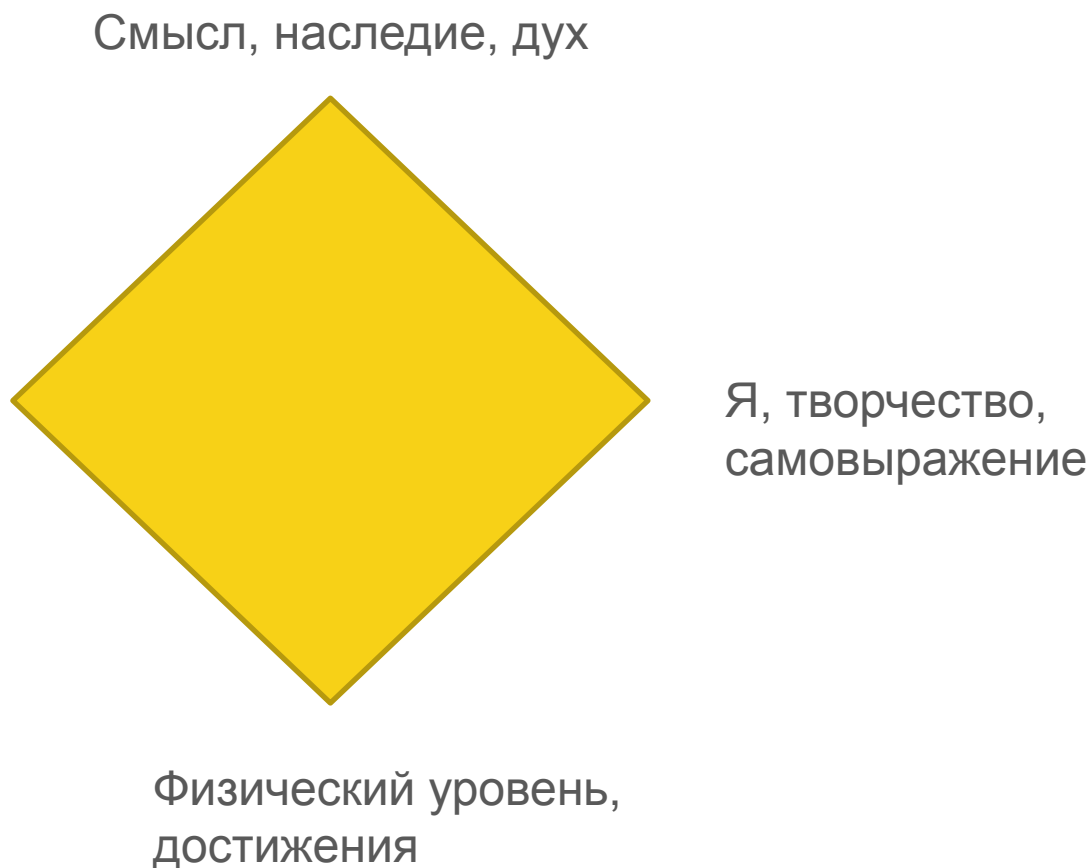
# Как будет выглядеть ваш будущий личный успех?

Линия  
времени:

3 года

5 лет

10 лет



*«Если вы не попробуете делать что-то, сверх того, что вы уже умеете, вы перестанете развиваться»*

*Ralph Waldo Emerson*



*«Когда вы достигните вершины – продолжайте идти вперед.»*

