

Світлана Шереметьєва

к.пед.н.,

*кафедра теорії і методики технологічної освіти,
креслення та комп'ютерної графіки
Інженерно-педагогічного факультету*

Анастасія Нога,

студентка 1 курсу магістратури, групи ІІСОТм

Марія Анісімова,

студентка 1 курсу магістратури, групи ІІзСОТм

Інженерно-педагогічного факультету

Національно педагогічного університету імені М. П. Драгоманова

ЗАСТОСУВАННЯ КОУЧИНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КАР'ЄРНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

s.sheremieteva@npu.edu.ua

Наскільки ваша кар'єра відповідає вашим цілям? І чи потрібна вона вам? А може, вона для вас обов'язкова, і вам неодмінно потрібно піднімати себе по кар'єрних сходах. Але, що вважати своєю кар'єрою? Є кар'єра вертикальна (висхідна зміна посад), є кар'єра горизонтальна як підвищення своєї особистої майстерності. Як відомо, зустрічають по одежі, а проводжають по розуму. Тому варто володіти певними прийомами та техніками, що дозволяють людині не тільки влаштуватися на бажану роботу, але й утриматися на ній та досягти бажаних кар'єрних цілей [4].

Відомо, що коучинг – це спосіб досягнення мети найбільш оптимальним способом. Існує, навіть, кар'єрний коучинг. Це інструмент побудови кар'єри та професійного зростання. В цьому випадку кар'єрний коуч поведе людину до успіху застосовуючи коучингові технології [5].

Кар'єрний коучинг зосереджений на наданні допомоги різним категоріям людей, які стикаються з проблемами в просуванні по своїй кар'єрі. Часто цільовою групою кар'єрного коучингу є випускники вишів, які потребують уточнення напрямку свого професійного зростання. Людям, які були на одній посаді протягом багатьох років, також може знадобитися кар'єрний коучинг у

різні моменти життя. Кар'єрний коучинг допомагає просунути в обраній справі, визначивши, які навички необхідні для наступного кроку в професійній вертикалі, і які посади найкраще підходять для того, щоб допомогти людині досягти своїх кар'єрних цілей [6].

Якщо людина багато років знаходиться в так званій зоні комфорту, то вона зупиняється в розвитку, можливо, навіть, терпить незручності та обмеження заради стабільності (наприклад, низьку заробітну плату). Будь-які зміни – це ризик, а навіщо ризикувати, якщо є стабільність. Саме тому зона комфорту вважається негативним станом, який заважає отриманню людиною нового життєвого досвіду, а, відповідно, і кар'єрного розвитку. Але ж за межами зони комфорту знаходиться зона ризику. І розумний вихід за межі зони комфорту в зону ризику – є необхідною умовою кар'єрного розвитку особистості [7].

Але часто буває так, що людина відкладає важливі справи, не робить деякі речі, що допомогли б у просуванні кар'єрними сходами не тому, що людина не хоче, а тому, що боїться, не впевнена у собі. Причина прокрастинації – відсутність самодисципліни. Коучинг забезпечує особистий контроль. При цьому комунікацію в рамках коучингу часто називають «трансформаційними розмовами». Цим терміном позначається спосіб розмови, внаслідок якого якісно змінюється життя людини. І відповідно коуч відіграє тут роль провідника.

В коучингу використовується сукупність технік, спрямованих на досягнення цілей людини, часто ці техніки називають інструментами. Всі техніки коучингу використовуються творчо, тоді коли це необхідно для досягнення мети людини.

Отже, для кар'єрного розвитку особистості варто застосовувати наступні коучингові техніки.

1. Ставити запитання. Наприклад, запитати себе: «Що я можу дати, що мені не важко, але може бути корисним для інших?».

2. Шкалювання можна використовувати для оцінки змін. На шкалі від 1 до 10 відзначають наявний стан, як людина оцінює свій статус і успішність своєї

кар'єри, а потім в кінці сесії відзначають досягнутий стан (враховуючи рівень впевненості в собі та власну самооцінку).

3. Лінія часу використовується на етапі планування кар'єри. Техніка полягає в тому, що на тимчасовій прямій відкладаються основні етапи досягнення кар'єрного розвитку (початок, проміжні етапи та терміни, завершення). На кожному етапі складається конкретний план дій по досягненню мети та кроки, які необхідно зробити.

4. Техніка "Що якщо?" використовується для подолання опору і сумнівів: "Ніхто на це не погодиться", "В компанії немає грошей", "Це неможливо" і т.д. В цьому випадку коуч задає питання: "Що буде, якщо хтось на це погодиться?"; "Що буде, якщо раптом з'являться гроші?"; "Що буде, якщо це раптом стане можливим?" Ця техніка допомагає людині звільнитися від цензури здорового глузду, виникає безліч нових варіантів досягнення мети, і в результаті вона починає сприйматися більш реалістичною.

5. Колесо балансу може використовуватися для різних завдань: визначення пріоритетної мети, ситуації вибору, оцінки можливостей, оцінки життєвого балансу і т.п. Техніка полягає в тому, що малюється коло, яке ділиться на сектори з відповідними назвами (наприклад, назви сфер життя клієнта), і далі проходить оцінка (шкалювання) кожного сектора.

І на завершення декілька корисних цитат. «Усі відчувають страх в ту мить, коли можуть змінити свою долю», – Пауло Коельо.

«Ви ніколи не зумієте вирішити проблему, яка виникла, якщо збережете те ж мислення і той же підхід, який привів вас до цієї проблеми», - Альберт Ейнштейн.

І, як каже, Олександр Тіщук: «Головне – почати. Саме цього чекає від тебе Всесвіт. В будь-якому віці. В будь-яких обставинах. В будь-яку погоду. Просто. Почати». «Кар'єра – це не зайняти певну посаду. Справжня кар'єра – це створити свою посаду» [2].

Бібліографія:

1. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности/ Брайан Трейси; пер. с англ. Марины Сухановой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
2. Мастерология. Жизнь длиною в путь/ А. Тищук. – К.: Саммит- Книга, 2017 – 104 с.
3. Педагогічний коучинг: навч.-метод. посіб. / Т. Ю. Чернова, І. С. Голяд, О. А. Тищук // [за заг. редакцією Д.Е. Кільдерова] – Київ: 2016. – 166 с.
4. <https://vseosvita.ua/library/psihologicna-vprava-koleso-zittevogo-balansu-359570.html>
5. <https://www.coaching-academy.online/karernyj-kouching/?lang=uk>
6. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3>
7. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83

*Володимир Юрженко,
д.пед.н., професор,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»*

**КОМПЛЕКСНІСТЬ Й ІНТЕГРАЦІЯ ЯК БАЗОВІ ПОКАЗНИКИ
ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ
ШКОЛІ**

v_iurzhenko@ukr.net

Освіта як інституціональна система на сучасному етапі розвитку, незважаючи на реформи і безпосередньо на підходи в Новій українській школі, залишається сонмом невирішених проблем міжгалузевих і міжпредметних зв'язків. Це створює невиправдане ускладнення і повтори у змісті як окремих