



# НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

## Тренерський підхід



Проект #EduCOACH співфінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди є лише поглядами авторів і не обов'язково відображають погляди ЄС або Європейського виконавчого агентства з освіти та культури (EACEA). Ні ЄС, ні EACEA не можуть нести відповідальність за них.

(KA220-SCH-639F42F4)



# Зміст

- **вступ**
- **Тренерський підхід**
- **Різні рівні коучингу**
- **Основні припущення**
- **Розрив**
- **Наукова основа та джерела натхнення**
- **Основні компетенції ICF**
- **Якості тренера та техніка спілкування**
- **Якості хорошого тренера**
- **Техніка спілкування**
- **Тренерський підхід у школах**
- **Тренерський підхід у школах – передумови**
- **Ситуації для коучингового підходу**
- **Відмінності між коучингом, менторством і консультування**
- **Як застосувати коучинговий підхід**
- **Результати навчання студентів**



## Практичне заняття

- Інструмент швидкого сканування
- Побудова довіри
- Активне слухання
- Модель GROW
- Потужні запитання
- Колесо
- SMART цілі
- Бажаний режим і мета
- Резюме інструментів коучингу

# ВСТУП

Метою проекту Coach ( <https://educoachproject.eu/>) є розробка методів для Навчальний підхід у школах, який може сприяти відвідуванню школи та запобігати раннє відсівання школи.

Проект надасть інструменти для вчителів та їхніх шкіл для розробки коучингу Підхід і лідерство, які використовують внутрішній потенціал і унікальні ресурси студентів.

Коучинговий підхід у школах допомагає вчителям отримати нові погляди на процес навчання та допомагає учням мислити по-новому, підвищуючи впевненість у собі, самосвідомість, когнітивні та соціально-емоційні навички.

**#educoachproject**

# Тренерський підхід

Коучинг як дисципліна базується на «еклектичній теорії» – суміші стилів, яка об'єднує ідеї та думки різних напрямків.

Основне припущення коучингового підходу полягає в тому, що людина може, хоче розвиватися та брати на себе відповідальність. Якщо ви прагнете цього, у вас буде більше шансів зробити їхні ресурси видимими. Це дає людині відчуття, що вона має відповіді та знаходить шляхи вперед, і бажану мету можна легше досягти.

Таким чином, коучинговий підхід стимулює середовище, де людину бачать і визнають, і яке сприяє незалежності та відповідальності. Мотивація зростає, а рушійні сили стають видимими. Створюючи безпеку та довіру, людину заохочують і спонукають до пошуку власних рушійних сил, рішень і відповідей.

# Різні рівні тренерської роботи

## Тренерський підхід

- спосіб мислення, ставлення при зустрічі з людиною, ситуативне.

## Тренерські заняття

- заплановані коучингові сесії (бажано серії бесід) з чіткою домовленістю та методологією.

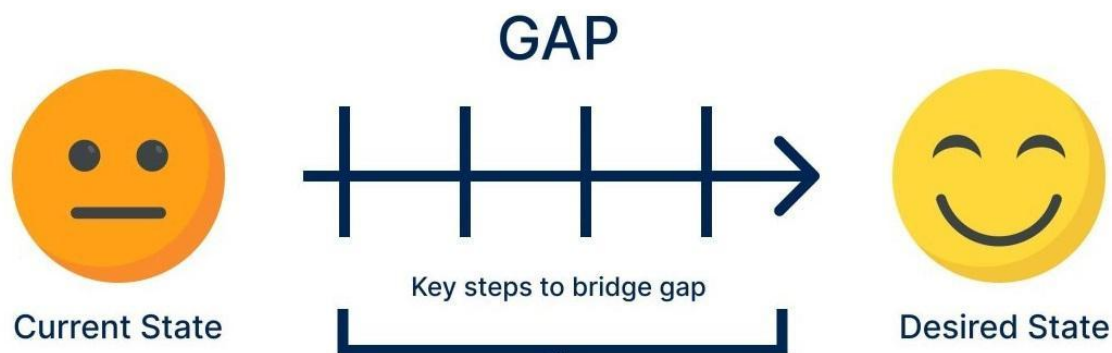
# Основні припущення для коучингового підходу

**У вас є здібності: ви  
винахідливі та творчі**

**Ви берете на себе  
відповідальність: ви здатні  
взяти відповідальність за  
своє життя та свої дії**

**Ти знаєш:  
відповіді всередині вас**

# Розрив

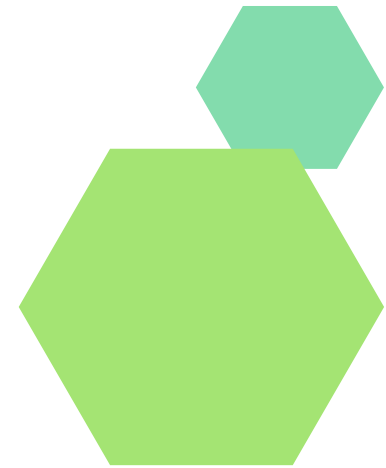


Виявлення та усунення прогалин має важливе значення для вдосконалення коучингової практики та забезпечення її ефективності



# Наукові основи та джерела натхнення

- Гуманістична психологія (1950-1960-ті рр.)
- Теорія систем (1950-ті роки)
- Позитивна психологія (2000 с.)
- Філософія – напр . Сократ (400 р. до н.е.) і К'єркегор (1800 р.)



# Коучинг - це...



Коучинг  
заохочує,  
тягнеться і  
штовхає інших  
брати  
відповідальність  
для їх  
розробка, набір  
цілі, діяти  
і рости.

..стратегія професійного навчання з  
використанням опитування та слухання  
та розмова для підтримки професійного  
зростання.

«Співпраця з окремими людьми в творчому процесі, який спонукає до роздумів і надихає їх максимально реалізувати свій особистий і професійний потенціал»

# Тренерський підхід

Міжнародна федерація коучингу ICF визначила вісім компетенцій, важливих у професійному коучингу. Навички поділяються на чотири основні сфери:

- **Основа** – це те, як тренер діє етично та використовує коуч-підхід.
- **Спільне створення стосунків** – описує, як коуч у партнерстві з клієнтом створює домовленості та угоди, створює довіру та безпеку, а також підтримує їхню присутність і зосередженість.
- **Ефективно спілкуйтеся** – тут очікується, що коуч буде активно слухати та допомагати клієнту зрозуміти та вчитися, використовуючи такі інструменти та методи, як потужні запитання, мовчання, метафори чи порівняння.
- **Сприяти навчанню та розвитку** – перетворюйте навчання та ідеї на дії, що сприяють розвитку клієнта.



# КОМПЕТЕНЦІЇ ICF

## A. The Foundation

1. Demonstrates Ethical Practice
2. Embodies a Coaching Mindset

## B. Co-Creating the Relationship

3. Establishes and Maintains Agreements
4. Cultivates Trust and Safety
5. Maintains Presence

### The ICF Core Competencies

## C. Communicating Effectively

6. Listens Actively
7. Evokes Awareness

## D. Cultivating Learning and Growth

8. Facilitates Client Growth

# Якості тренера та техніка спілкування

## QUALITIES OF A GOOD COACH

GENUINENESS



SUPPORT



BE CURIOUS, POSITIVE AND PRESENT



EMPATHY



TRUSTWORTHINESS



## COMMUNICATION TECHNIQUES

POWERFUL QUESTIONS

SUMMARISE AND REFRAME

MAINTAIN SILENCE

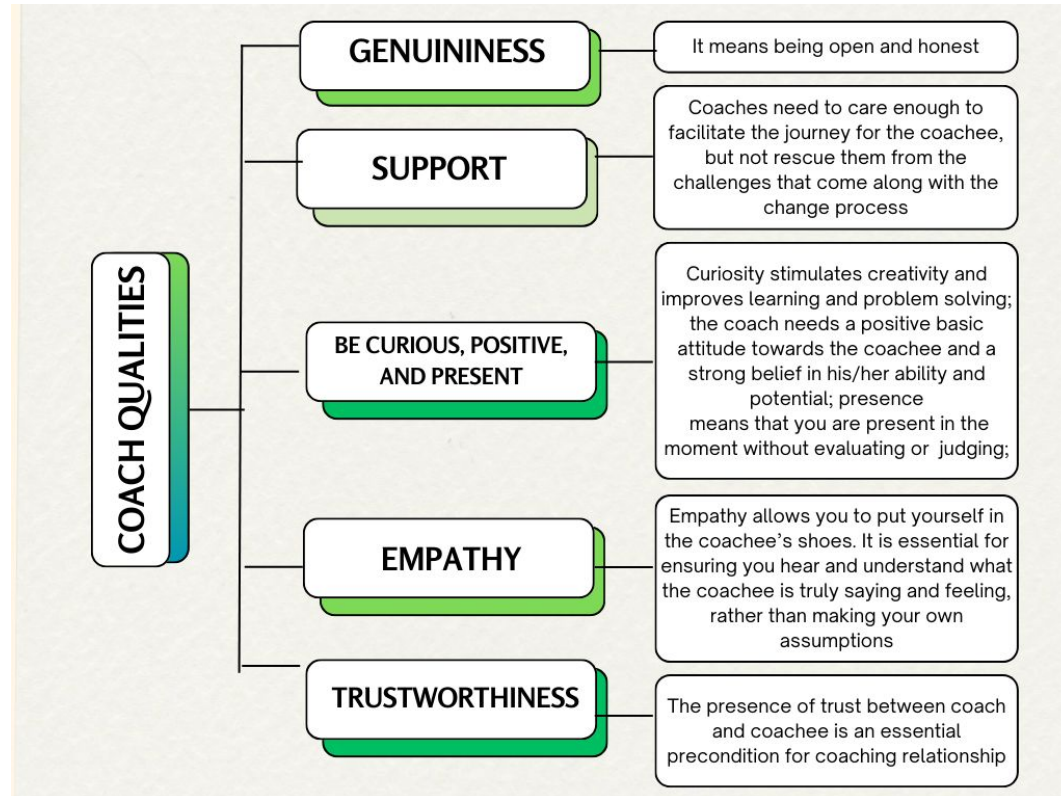
ACTIVE LISTENING

INITIATING ACTION

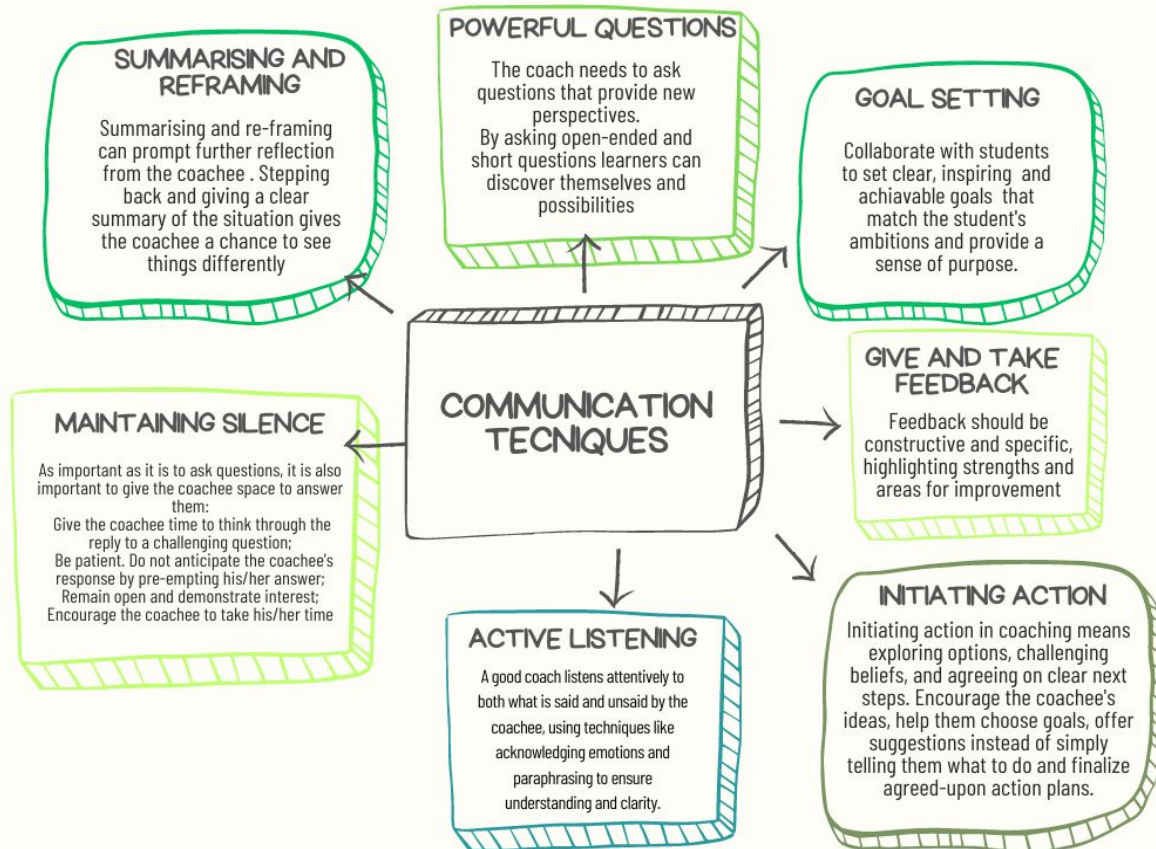
GIVE AND TAKE FEEDBACK

GOAL SETTING

# Які якості хорошого тренера?



# Техніка спілкування



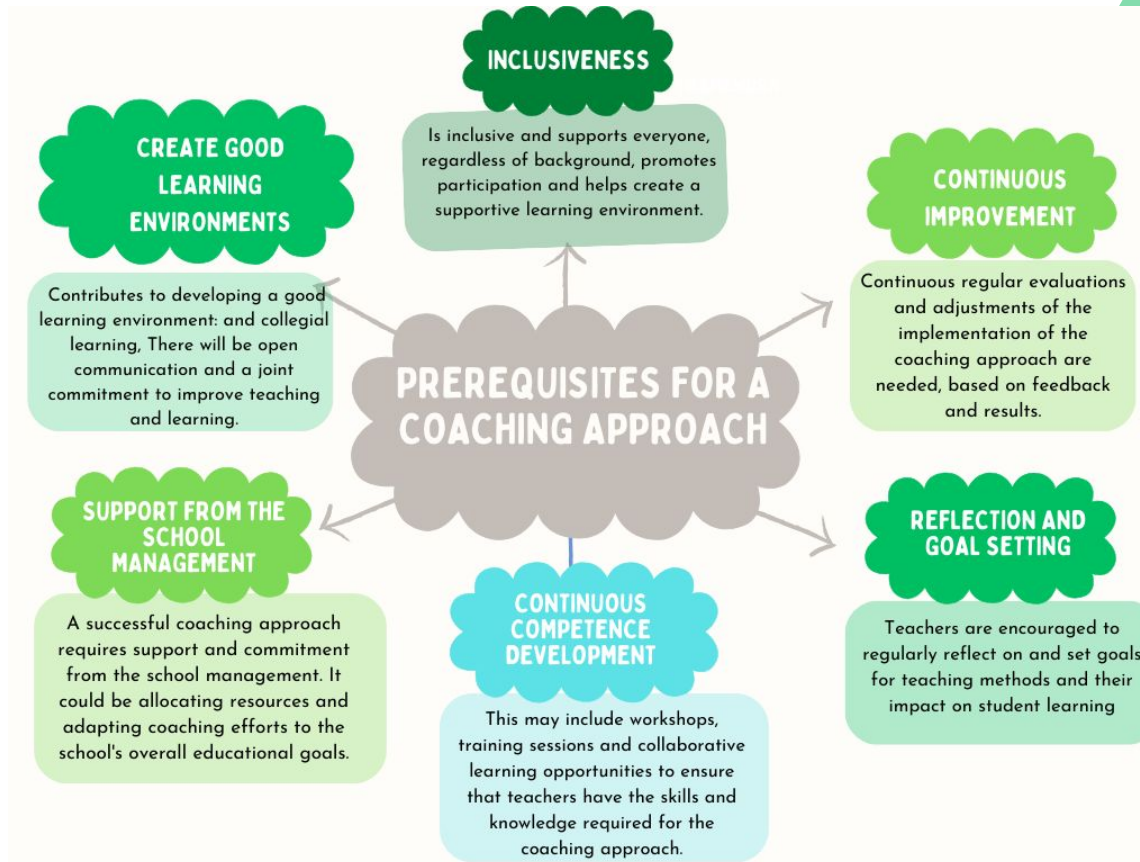


# Тренерський підхід у школах

Коучинг у школах – це потужна стратегія, яка може змінити практику викладання, підвищити лідерство та позитивно вплинути на навчання учнів

Коучинговий підхід спрямований на покращення навчального середовища, зменшення прогулів і покращити результати навчання учнів. Для цього потрібна сильна колективне зобов'язання в школі та зосередження на індивідуальній підтримці та розвитку для кожного учня.

# Тренерський підхід у школах – передумови

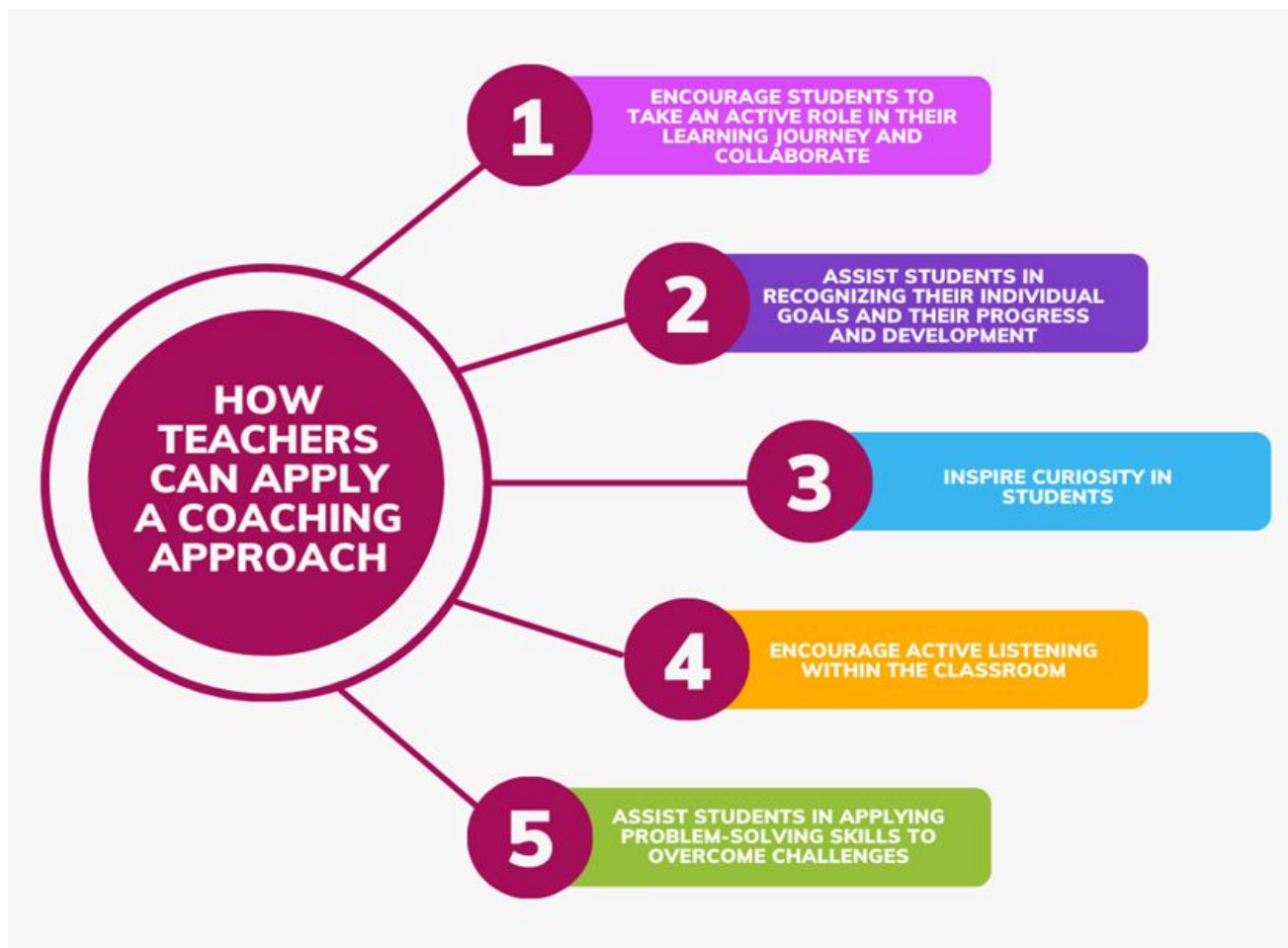


# Ситуації для коучингового підходу

- Для кращої відвідуваності та участі студентів у класі.
- Для того, щоб розвивати навчальні інструкції та зворотній зв'язок.
- У різних діалогах зі студентом, наприклад, щодо робочих завдань.
- При постановці цілей і кроків до їх досягнення.
- Вирішення конфліктів.
- Для індивідуального розвитку студента, щоб змусити студентів обміркувати свої цілі, сильні сторони та труднощі.
- У діалозі з батьками.
- У діалозі з колегами, наприклад, для встановлення спільних довгострокових цілей.

# Відмінності між коучингом, наставництвом і консультуванням

Коучинг	Наставництво	Консультування
<p>Коучинг зосереджується на покращенні поточної та майбутньої продуктивності шляхом змін у мисленні та поведінці. Коуч не дає поради чи рішень, а допомагає людині знайти власні ресурси та рішення. Тренеру не обов'язково бути експертом у цій галузі.</p>	<p>Наставництво передбачає, що більш досвідчена особа ділиться своїми знаннями та досвідом з менш досвідченою особою. Наставник ділиться своїм досвідом, думками та знаннями та дає поради на основі власного досвіду.</p>	<p>Консультування часто передбачає залучення консультанта зі спеціальними знаннями для надання порад і вказівок на основі їх досвіду.</p>
<p>Коучинг – це партнерство, яке надихає людей максимізувати свій особистий і професійний потенціал.</p>	<p>Відносини між наставниками та підопічними часто неформальні й ґрунтуються на довірі та взаємній повазі.</p>	<p>Професійні консультації часто надаються консультантами окремим особам або групам для покращення їх роботи та ефективності.</p>
<p>Коучинг зазвичай передбачає ряд запланованих бесід з окремими особами або групами протягом більш короткого та більш обмеженого періоду часу. Загалом коучинг зосереджується на коротко- та середньострокових цілях і покращенні продуктивності.</p>	<p>Наставництво може бути тривалим стосунком, який охоплює кар'єру особи. Наставництво часто передбачає постійне керівництво та підтримку, коли підопічний знаходиться на різних етапах свого професійного чи особистого розвитку.</p>	<p>Тривалість консультування може бути різною залежно від характеру та складності питань, що розглядаються.</p>



# Результати навчання студентів

- Посилений самовпевненість
- Підвищена мотивація
- Учні власн їх шлях вперед
- Збільшення досягнення мети Зменшення стресу
- Збільшення впливу та участі в навчанні
- Кращі методи планування та навчання



# Практичн е заняття

# Веб-інструмент швидкого сканування

Анкети, адресовані вчителям, студентам та родинам,  
опубліковані на нашому сайті

<https://educoachproject.eu> .

Графік, який буде отримано в кінці анкети, стане  
хорошою відправною точкою для перевірки поточної  
ситуації та обговорення того, як шкільний  
коучинговий підхід можна використовувати в різних  
ситуаціях.





**Тут ви знайдете веб-інструмент швидкого сканування**

**<https://educcoachproject.eu/resources/>**

**[EduCoach Quick-Scan для вчителів](#)**

**[EduCoach Quick-Scan для студентів](#)**

**[EduCoach Quick-Scan для батьків](#)**

# Веб-інструмент Quick Scan: комплекс вправ



## Індивідуальна тренувальна вправа:

- Після завершення швидкого сканування вчителі висловлюють свої сфери розвитку як особистості.
- Об'єднайтеся в пари та навчайте один одного на основі визначених областей.

Ця вправа заохочує особистісне зростання та підтримку однолітків.

## Групове обговорення інструментів коучингу:

- Викладачі збираються в групи, щоб обговорити різні інструменти коучингу.
- Вони розглядають, які інструменти будуть найбільш ефективними в різних ситуаціях.

Ця вправа сприяє спільному вирішенню проблем і обміну знаннями.

## Використання швидкого сканування зі студентами:

- Вчителі досліджують, як застосувати результати швидкого сканування для підтримки учнів.
- Обговоріть стратегії для задоволення потреб студентів на основі оцінювання.
- Слідкуйте за керівництвом, колегами та студентами, щоб забезпечити ефективне впровадження.

## Залучення батьків за допомогою швидкого сканування:

- Вчителі навчаються залучати батьків до процесу швидкого сканування.
- Обговорюйте результати з батьками та співпрацюйте над стратегіями покращення.
- Зверніться до колег, керівництва та батьків, щоб створити цілісний підхід.

# Побудова довіри


Побудова довіри у тренерських стосунках має важливе значення для створення безпечного та продуктивного середовища




## Вправа на довіру :

- Подумайте про людину, якій ви дуже довіряєте.
- Якими якостями володіє ця людина, що змушує вас довіряти йому/їй?

# Побудова довіри



Вправи на довіру є цінними інструментами в підходах до навчання в школі, оскільки вони допомагають побудувати взаєморозуміння, сприяти командній роботі та розвивати навички міжособистісного спілкування серед учнів. Ось кілька прикладів вправ на довіру, які підходять для шкільного навчання:

- 
- **Людський вузол:** учні стають у коло, заплющують очі та простягаються, щоб схопити дві інші руки (не поряд). Завдання полягає в тому, щоб розплутатися, не відпускаючи. Це вчить спілкуванню, вирішенню проблем і покладанню на інших.
  - **Дві правди та брехня:** учні записують три твердження: дві правди та одну брехню про себе. Вони діляться ними з партнером, який повинен вгадати брехню. Це сприяє відкритому спілкуванню та кращому пізнанню один одного.
  - **Малювання спиною до спини :** партнери стоять спиною до спини, одна людина описує картинку, а інша намагається її намалювати відповідно до цих інструкцій. Це підкреслює чітке спілкування та довіру до здібностей партнера.
  - **Кола спільного використання :** учні сідають у коло й отримують підказку чи запитання для роздумів. Вони можуть поділитися своїми думками або просто послухати. Це сприяє довірі до безпечного простору для відкритого обговорення та вразливості.

# Активне слухання

Активне слухання є фундаментальною навичкою в підходах до навчання в школі, оскільки воно сприяє розумінню, співпереживанню та ефективній комунікації між учнями та тренерами.

## Рівні аудіювання:

- Рівень 0 - не слухає взагалі
- Рівень 1 – слухайте те, що говорять, але зосередьтеся на собі
- 2 рівень – слухає слова
- Рівень 3 – невербальне аудіювання, глобальне аудіювання
- Рівень 4 – Ви слухаєте людину в цілому, підтверджуєте та даєте відгук

# Активне слухання

**Вправа:**

**Тренер:**

**Подумайте про те, чим ви пишастесь (окремо).**

**Тренер:**

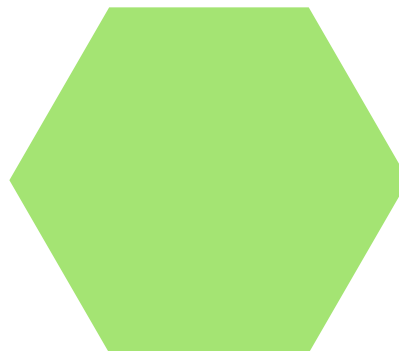
**Просто послушайте розповідь тренера (2,5 хв).**

**Коротко перекажіть і узагальніть почуте (0,5 хв).**

**Обмін**

# Активне слухання

Активне слухання є важливою навичкою в підходах до навчання в школі, сприяючи розумінню, співчуттю та ефективному спілкуванню між тренерами та учнями. Тренери повинні моделювати активне слухання (встановлюючи зоровий контакт або словесні твердження, такі як «Я бачу» або «Я розумію»), встановлюйте довіру та стосунки, практикуйте рефлексивне слухання (наприклад, тренер може сказати: «Це звучить так, ніби ви відчуваєте розчарування) через майбутні іспити. Це правильно?"), уникайте переривання, реагуйте з емпатією, звертайте увагу на невербальні сигнали, а також узагальнюйте та пояснюйте розмови. Застосовуючи методи активного слухання, тренери створюють сприятливе середовище, де студенти відчувають, що їх цінують, розуміють, і мотивований на досягнення їхні цілі.



# Модель GROW

Модель GROW — це популярна коучингова структура, яка використовується для скерування розмов і сприяння особистому та професійному розвитку. Це означає:





# Модель GROW

Кілька можливих запитань, якими можна керувати структурованими бесідами:

## Мета

- Що б ви хотіли обговорити? Що було б корисно для вас обговорити?
- Чого ви хотіли досягти на уроці? Чого б ви хотіли досягти?
- Що б ви хотіли змінити, коли закінчите цю сесію?
- Що ви хочете замість проблеми?
- Уявіть, що ви досягли успіху. Що це таке? Що ти будеш робити інакше?
- Що б ви помітили? Що було б, якби все було краще?

## Реальність

- Де ти зараз? Які факти?
- Що вам дуже сподобалося на уроці?
- За шкалою від 0 до 10, що зараз?
- Що говорить про те, що вам 6? Як ти сюди потрапив? Як зберегти 6?
- Що ви робили або думали інакше, коли це працювало краще
- Розкажіть мені про останній раз, коли це питання було ....
- Що ви вже пробували? Чи було це корисно?

# Модель GROW

Кілька можливих запитань, якими можна керувати структурованими бесідами:

## Опції

- Які ваші дії для досягнення мети? Які варіанти ви думали досі?
- Якими способами можна досягти мети?
- Хто міг би нам допомогти? Ви хочете отримати від мене пропозиції?
- За яким варіантом ви б хотіли діяти найбільше?
- Хто або що стане в нагоді вам у цьому процесі?
- Якщо зараз у вас 5 балів, що означає 6? Що потрібно, щоб піднятися вище?
- Які є можливості? Найкращий?

## Що далі (і коли)?

- Який варіант оберете ви? Які наступні кроки? Як ти це зробиш?
- Наскільки ви віддані цій дії? Шкала 0-10? Коли ви цього досягнете?
- Як ви розпізнаєте, що досягли своєї мети? Якими будуть перші ознаки цього

все рухалося в правильному напрямку?

- Що може стати на заваді? Яка підтримка може вам знадобитися? Чи можу я допомогти?
- Як і коли ви можете отримати підтримку?



# Сильні питання

- Відкрити – що, як, коли, який тощо.
- Вперед, Позитив
- Коротко, просто
- Будь допитливим
- По одному питанню
- Не веде
- Іноді уникайте чому



# Потужні запитання

Потужні запитання є важливими у коучингу, оскільки вони спонукають до глибоких роздумів, розуміння та дій у коучинга.

Ось кілька прикладів потужних запитань і відкритих питань, які зазвичай використовуються в коучингу:

## **Запитання для постановки цілей:**

- «Чого ти хочеш досягти?»
- «Як для вас виглядає успіх?»

## **Довідкові запитання:**

- «Яка у вас зараз ситуація?»
- "Які ваші найбільші проблеми чи перешкоди?"
- «Які можливості ви бачите в цій ситуації?»

## **Запитання для роздуму:**

- «Чого ви навчилися з цього досвіду?»
- "Як ви ставитеся до свого прогресу на даний момент?"

## **Запитання, орієнтовані на дію:**

- «Які кроки ви готові зробити, щоб подолати ці виклики?»
- «Які ресурси чи підтримка вам потрібні, щоб рухатися вперед?»

# Потужні запитання

## Запитання про бачення:

- "Ким ви бачите себе в майбутньому?"
- «Як виглядає ваш ідеальний результат?»
- «Які цінності чи принципи важливі для вас у досягненні вашого бачення?»

## Питання, що розширюють можливості:

- «Якими сильними сторонами чи здібностями ви володієте, які можуть допомогти вам подолати ці виклики?»
- «Які минулі успіхи ви можете надихнути?»
- «Як ви можете змінити цю ситуацію, щоб побачити в ній можливість для зростання?»

## Питання підзвітності:

- "Які зобов'язання ви готові взяти перед собою?"
- «Як ви відповідатимете за виконання свого плану дій?»
- «Які потенційні перешкоди можуть завадити вам залишатися на шляху, і як ви можете це зробити

звернутися до них?"

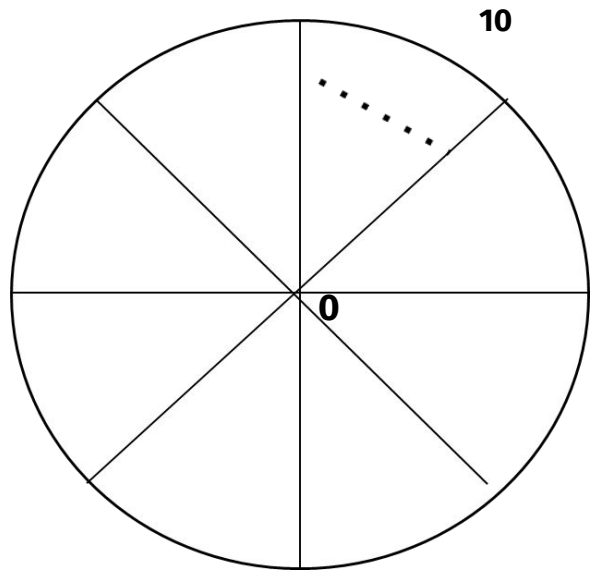
# Студентське колесо

Студентське колесо — це структура, яка використовується для комплексного вирішення різних аспектів розвитку студентів.

Зазвичай він складається з різних вимірів або областей, які сприяють загальному добробуту та успіху студента. Кожен вимір представляє сферу, де студенти можуть рости та розвивати навички, компетенції та поведінку, які сприяють їхньому загальному зростанню та успіху.

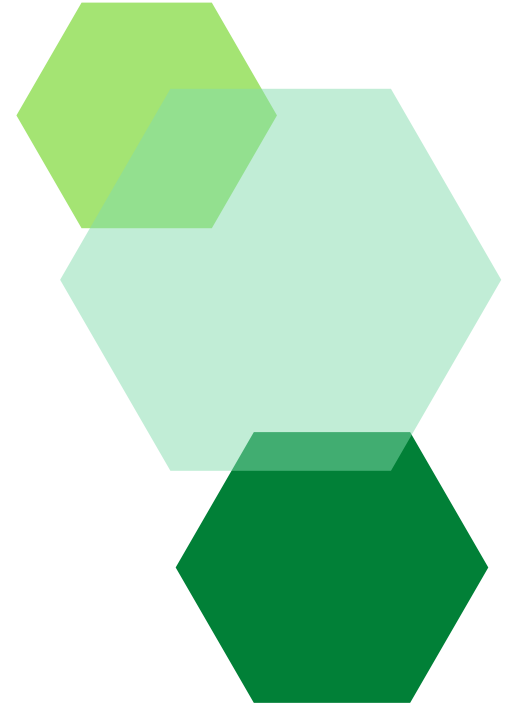


# Студентське колесо



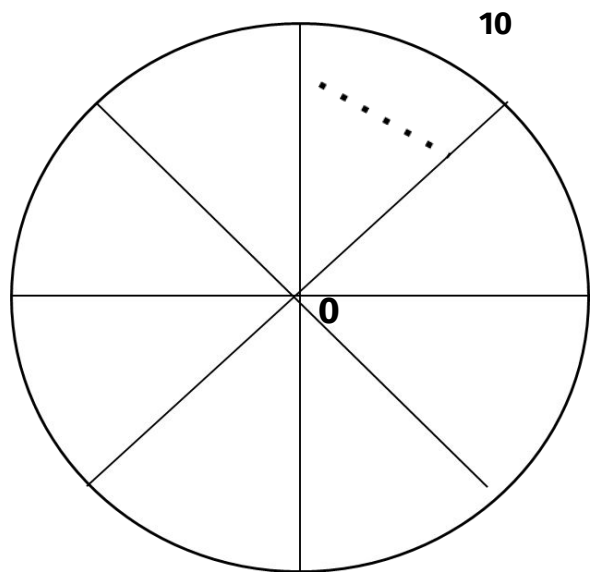
.....  
Наскільки я  
задоволений?  
0 Дуже погано  
10 Дуже добре

- Навчальна мотивація
- Концентрація
- Групові завдання
- Індивідуальні завдання
- Заліки та іспити
- Мотивація до навчання
- Навчальний стрес
- Відносини вчителів
- Відносини друзів
- Дозвілля
- дієта
- сон
- Власна пропозиція



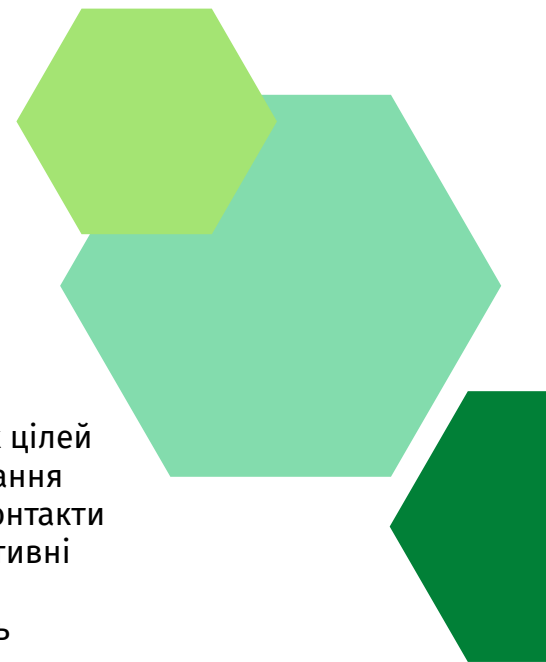


# Робочий колесо



.....  
Наскільки я  
задоволений?  
0 Дуже погано  
10 Дуже добре

- Різні типи бесід  
Встановлення власних цілей  
Організація та планування  
Рефлексія та оцінка  
Контакти з батьками  
Адміністративні завдання  
Надсилання відгуків  
Пріоритетність зустрічей
- Власні пропозиції



# Дослідіть Колесо

- Ставте загальні запитання про колесо. Які міцні частини колеса? Які «шматки пирога» належать разом? Що, на вашу думку, можна розвивати?

- Заглибтеся в кожен «шматок пирога». Нехай тренер вкладає слова в поточну ситуацію в кожен «шматок пиріжків».

- Дозвольте тренеру вибрати «шматочок пирога».



## **Вправа:**

Працювати в парах. Розділіть час, щоб бути тренером і тренером.

- Дослідіть область питань за допомогою ваг.

- Пам'ятайте, що це має бути порядок денний тренера!



Пам'ятайте:

Цілі SMART є потужною основою для ефективної постановки цілей.

Дотримуючись критеріїв SMART, ви можете створити цілі, які з більшою ймовірністю мотивуватимуть вас і приведуть до успіху.



- Мета повинна бути чіткою і конкретною, щоб краще зосередити свої зусилля
- Ціль має бути вимірюваною, щоб ви могли контролювати свій прогрес і залишатися мотивованими
- Мета має бути досяжною, мати виклик, але бути реалістичною
- Мета повинна бути важливою для тренера
- Мета повинна мати кінцевий термін, на якому потрібно зосередитися та спланувати діяльність.

# Бажаний режим і мета

**Повідомляйте мрії**

Встановіть курс

Створення цільових зображень

**Постановка загальних цілей**

**Підцілі**



# Відкритий і внутрішній цілі

- **Зовнішні цілі (загальні цілі)** – цілі, яких потрібно досягти після денної розмови «назовні». Це мета, яку коучинг /група хоче досягти після розмови поза кімнатою тренера.

«Чого ви хочете досягти в довгостроковій перспективі?»

- **Внутрішні цілі (підцілі)** – цілі, яких потрібно досягти до того, як ви розійдетесь «тут, зараз»: що хоче або знає тренер /група, коли розмова закінчиться? Наприклад, це може бути почуття, прийняте рішення або план дій.

# Резюме інструментів для коучингового підходу

- Створіть добрі стосунки та довіру
- Дивіться, підтверджуйте та будьте цікаві
- Бути присутнім
- Активне слухання на багатьох рівнях
- Ставте важливі та відкриті запитання
- Будьте поважними та уважними
- Надавати та просити відгуки про коучинг

**тут ви буде знайти більше інформації про проект та багато іншого ресурси що є безкоштовний для використання .**

**<https://www.facebook.com/groups/2585319268294826>**

**<https://educoachproject.eu/>**



# ДЯКУЮ

Від



**PREVENT EARLY SCHOOL LEAVING  
PROJECT**



Проект #EduCOACH співфінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди є лише поглядами авторів і не обов'язково відображають погляди ЄС або Європейського виконавчого агентства з освіти та культури (EACEA). Ні ЄС, ні EACEA не можуть нести відповідальність за них. (KA220-SCH-639F42F4)