

Марина Рубінс

КОУЧИНГ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Практичне управління з вирощування лідера в собі

*«Хочу стати багатогою,
бо набридло бути бідною»*



Видавництво
"Волинські обереги"



2020

УДК 658+159.9
Р 823

В авторській редакції

Рубінс М.В.

Р 823 Коучинг для вчителя : практичне управління з вирощування лідера в собі / Марина Володимирівна Рубінс. – Рівне: Волин. береги, 2020. – 144 с.

ISBN 978-966-416-744-1

Ця книга написана не для того, щоб поповнити ряди численних книг з теми коучингу. Її мета – занурити читача в інформаційно-практичний простір, який підштовхне до відкриття і прийняття тієї істини, що «Кожен створює себе і своє життя сам», насамперед, силою думок, які кожен вибирає і тим самим себе заохочує; тієї істини, що розум – це головний творець як внутрішнього фундаменту характеру, так і зовнішнього фасаду обставин, і що, можливо, раніше ми просто жили в невіданні і стражданні, але відтепер можемо творити в осяянні і радості. Також подані чіткі інструменти для здобуття фінансової свободи.

Книга призначена для вчителів, увага яких загострена на саморозвиток та значне покращення власного фінансового благополуччя.

УДК 658+159.9

ISBN 978-966-416-744-1

© Рубінс М.В., 2020

© "Волинські береги", 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. Про коучинг просто.....	14
РОЗДІЛ 2. Як правильно зорієнтуватися в сьогоdnіш- ньому світі? Побачити очевидне!.....	20
РОЗДІЛ 3. Фінансова незалежність: розвіємо міф і встановлюємо факти. Чому вчителю, особливо жінці, сьогодні необхідно бути фінансово-грамотним.....	33
РОЗДІЛ 4. Я – боюся! Поговоримо про страх.....	84
РОЗДІЛ 5. Чого насправді боїться старша людина?.....	92
РОЗДІЛ 6. Лідерство. Знайомство з собою. Колесо життє- вого балансу. Діагностика своїх лідерських якостей.....	98
РОЗДІЛ 7. «Потрібно домовлятися на березі». Як вийти із ситуації, якщо «не домовилися».....	109
РОЗДІЛ 8. Як зрозуміти свою поведінку? Психологічна характеристика позицій поведінки людини: «дитина» – «батьки» – «дорослий».....	119

РОЗДІЛ 9. Як підготувати в собі мотиваційного вчителя- коуча
та про нейролінгвістичне програмування (НЛП) просто.....125

ВИСНОВОК. Тест для визначення Вашої експертності, який
покаже, як правильно і результативно її продати.....132

ПОДЯКА.....141

ВСТУП



*Книга призначена для вчителів,
увага яких загострена на саморозвиток та значення покращення
власного фінансового благополуччя*



*«Роби людину кращою, а не людині краще»
Володимир Тарасов*

Ця невелика книга написана не для того, щоб поповнити ряди численних книг з теми коучингу. Вона, скоріше, змушує **задуматися** про деякі речі, ніж дає їм пряме пояснення, проте спонукатиме до конкретних дій. Її мета – занурити читача в інформаційно-практичний простір, який підштовхне до відкриття і прийняття тієї істини, що «Кожен створює себе і своє життя сам», насамперед, силою думок, які кожен вибирає і тим самим себе заохочує; тієї істини, що розум – це головний творець як внутрішнього фундаменту характеру, так і зовнішнього фасаду обставин, і що, можливо, раніше ми просто жили в невіданні і стражданні, але відтепер можемо творити в осяянні і радості.

І для відчуття першого інсайту (*а завдання цієї книги – створити умови для відчуття якомога більшої кількості інсайтів*) дайте собі відповідь на запитання: «Скільки людей Вам допомагали в житті, наприклад, в матеріальному плані, не маючи нічого натомість?». Відповідь очевидна, чи не так? Чому ж ми так часто допускаємо думку, що «хтось» винний у наших «бідах»? Адже світ «працює» на взаємообміні. Тому кожен отримує те, що «трансює» у цей світ. Ви «поглиначі» чи «випромінювачі» енергії, до Вас люди тягнуться чи відвертаються від Вас? В даному випадку це не езотерика, я

звертаю Вашу увагу на конкретний факт **причини** усіх Ваших сьогоднішніх результатів, незалежно від того, задоволені Ви ними чи ні. Матеріальне благополуччя теж створюється за принципом взаємообміну. Подумайте про це.

Афоризм «Які думки в душі людини, така і вона» не тільки охоплює всю людську істоту, він настільки всеосяжний, що охоплює всі умови і обставини її життя. Людина буквально складається з того, про що думає, її характер є сумою всіх її думок. Технологія коучингу дозволить розібратися в своїх думках і для цього я вибрала найбільш болючу сьогодні тему вчителів – їхні доходи, чому вони низькі і що потрібно робити для того, щоб вони стали більшими та мати можливість здобути свою фінансову незалежність.

На прикладі тематики доходів Ви зможете зрозуміти, про що, чому і як ми думаємо, чому саме така сьогодні наша реальність і як її змінити. Єдина альтернатива, яка існує в світі для зміни своїх зовнішніх обставин, в тому числі і фінансових, які не влаштовують, – спочатку змінити свої думки. Я не ставлю собі за мету «ламати» Вашу свідомість, книга побудована таким чином, щоб поступово підводити Вас до усвідомлення. Адже процес усвідомлення будь-якої зміни – дискомфортний, тому, читаючи цю книгу, налаштуйтеся на періодичне певне відчуття цього стану.

Книга складається із конкретних коучингових інструментів, які змушують подивитися та оцінити ситуацію з різних сторін; статистичних, історичних, наукових даних і роздумів, які повідомляють та аргументують факти; інформації, яка змусить задуматися над здійсненням вибору та прийняттям певних фінансових рішень; також наведені приклади із мого власного життєвого і професійного досвіду як наслідок думок та їх зміни.

Для мене це хвилюючий момент – почати писати цю книгу, оскільки ідея її створення пройшла великий шлях

трансформації від теорії до практики. І я усвідомлювала, що коли почну писати, то вже не зупинюся. Тому у мене попереду багато безсонних ночей, проте це найщасливіший період за останні кілька років.

Чому створення цієї книги робить мене такою щасливою? Бо робити справу, яка захоплює, знаючи, що вона принесе велику користь іншим людям та ще й винагороджується – це диво. І це диво виплекане своїми руками, воно варте докладених неабияких зусиль.

Доцільно спочатку пояснити, чому саме така назва книги, хоча вона і говорить сама за себе. Безперечно, назва виникла із мого внутрішнього стану, аналізу стану речей в освіті, країні і в світі, власних потреб і шляхів їх задоволення, а також вона зумовлена великим бажанням поділитися своїми знаннями, оскільки упевнена, що вони можуть допомогти читачу подивитися на очевидні речі під іншим кутом та зробити для себе відповідні висновки і кроки для побудови життя, яке буде робити його щасливим.

Пройшовши педагогічний шлях протяжністю у двадцять два роки, я зрозуміла, що мені настав час подивитися правді в очі. Коли я це зробила, мене охопив великий сум і страх. Але це була перша емоція. І в кожного вчителя, який зараз читає ці рядки, без сумніву, є свої причини засмугитися. Проте я зупинюся на своїй причині, яку зазначила як підзаголовок книги: *«Хочу стати багатого, бо набридло бути бідною»*.

На перший погляд вона може видатися цинічною, бездуховною і навіть викликати суперечливу критику, бо в зміст підзаголовку я дійсно вклала відсутність бажаного фінансового благополуччя, працюючи в освіті. Проте відразу заспокою Вас, шановний читачу: ми дуже рідко дозволяємо бути з собою чесними, навіть коли перебуваємо на самоті. Ми так звикли до життя в ілюзії, що здебільшого нам складно

відрізнити її від реальності. До того ж, ми запрограмовані створювати ілюзію й у свідомості наших учнів. В одному з розділів, я розповім і поясню, чому і як ми це робимо.

Визнаю, це сміливий крок – сформулювати такий підзаголовок книги. Але кожен вчитель сьогодні розуміє його підставу. Це не виклик владі чи системі. Вже зараз я знаю і розумію, чому праця вчителя не оплачується належним чином. І це одна з причин, чому цю книгу вчителю варто дочитати до кінця.

Назва книги «Коучинг для вчителя. Практичне управління з вирошування лідера в собі» зумовлена вимогами сьогоднішнього світу, оскільки саме завдяки цій якості вчитель зуміє забезпечити собі не тільки безбідну старість, а й налагодити своє фінансове благополуччя уже сьогодні.

Я дуже чітко пам'ятаю картину, як на випускному ранку в дитячому садку кожному дитину-випускника запитували, ким він хоче стати (*досі у мене відчуття нерозуміння, навіть мене запитували про це у шість років*). Тоді я й не відразу відповіла, довго думала, ведуча святкового ранку навіть, зауваження робила. Пам'ятаю лише, що не хотіла засмутити маму, яка прийшла порадіти за мене. І відповідь пролунала: «Хочу стати вчителькою!». А в душі, звичайно, я ще не мала цього бажання. Проте ця професія була для мене найбільш наглядною, оскільки мама була вчителем і мені зовсім не подобалося, скільки їй приходилося приділяти уваги цій роботі.

І, коли настав час обирати професію, я не була до цього готова, а точніше, не мала сміливості наполягти на тому, чим дійсно хотіла б займатися в житті, тому вибір за мене зробили батьки. Та й особливого вибору професій тоді ще й не існувало – вчитель, лікар, адвокат, бухгалтер, артист... Я не хотіла бути вчителем, це єдине, що я розуміла. Але радянська система освіти і батьки виховували слухняного громадянина і це їм вдавалося дуже добре! А про лідерство

особливо й не наголошувалося. Тепер я «пожинаю плоди» невчасно сформованих лідерських якостей. Якщо Ви запитаете мене, чи змінила б я своє життя, повернувши час назад – ні, але я скоріше робила б помилки, тому що зрозуміла їхню цінність.

Приклад вчителів, які сьогодні на заслуженому відпочинку отримують «копійчану» пенсію, вивчення та аналіз теперішнього стану і причин падіння світової економіки та вже прогнозовані подальші наслідки, які чекають на людство, змусили мене кардинально змінити напрям своїх думок і поведінку в сторону почати дбати самостійно про свою майбутню старість. Це друга причина, чому вчителю варто прочитати цю книгу до кінця. Я не маю на меті наганяти на Вас страх, а дати імпульс до розуміння, що сподіватися на те, що хтось за Вас забезпечить Вам достойне життя на схилі літ, навіть елементарну пенсію, уже не варто. Та й сьогодні жити хочеться краще, адже так?

Я глибоко поважаю вчителя і вважаю, що він заслуговує володіти відповідною інформацією і вирішувати самостійно, що і як йому робити, щоб в результаті не опинитися з «протягнутою рукою». Це в майбутньому. Сьогодні ж освітня реформа зобов'язує вчителя освоїти нову роль – вчителя- коуча. Вважаю, що це чудова ідея, адже головна мета коучингу як такого – виростити лідера, проте цю роль вчитель зможе виконувати ефективно, коли сам спробує пройти персональний коучинг. Для вчителя це може виявитися розкішшю, враховуючи розмір його зарплати. Адже в середньому на сьогоднішній день вартість тримісячного персонального коучингу в Україні (це мінімальний період, який приводить до бажаного результату) – 10-12 тис. грн. Відповідь напрошується сама собою.

Коли Ви глибше познайомитеся із системою коучингу, то можете спочатку навіть образитися, що саме у такий

спосіб я подаю шлях до розуміння, чому необхідно виростити в собі лідера. Але дозвольте собі цю розкіш, яка Вам коштуватиме майже у 100 разів дешевше завдяки цій книзі. Попрацювавши з нею, у Вас зникнуть думки про образу, оскільки Ви відчуєте на собі всю цінність коучингу, який також дає шанс кардинально змінити своє життя на краще, навіть залишаючись працювати вчителем. Адже мета цієї книги не «випроводити» Вас зі школи, а навпаки, зарядити енергією, щоб Ви могли заряджати інших та подбати про створення додаткових джерел фінансового доходу. Також у Вас є шанс запобігти проблемам, які можуть виникнути у недалекому майбутньому.

Якщо Ви читаєте цю книгу у твердій чи м'якій палітурці, придбали її в інтернет-магазині чи на монетизаційному сайті, то мені вдалося з допомогою коучингу вибудувати один із вдалих шляхів створення пасивного доходу (*додаткового заробітку, актуального для більшості людей, в тому числі і для освітянина*) і зрушити в сторону досягнення своєї фінансової свободи, тим самим змінити своє життя на краще з можливістю допомагати змінювати його й іншим людям. Якщо бути до кінця відвертою, я все життя прагнула стати фінансово незалежною, проте зовсім не розуміла і не знала, що для цього необхідно робити, якими знаннями володіти і де їх брати. Цьому в школі нас не вчили, а варто було б. Про інші можливості організації пасивного доходу та власний приклад його створення я розповідаю в одному із розділів книги.

Єдиний перший правильний крок, який я зробила – усвідомлене постійне навчання. Це було як прозріння, оскільки життєва програма Радянського Союзу була визначена однаково для всіх: **школа – училище/інститут – наймана праця – пенсія**. Сьогодні така програма вже не працює і змінити цю установку, яка роками закладалася, дуже важко. До того ж, її треба не просто змінювати, а викорінювати в

собі. Це, звичайно, може відбутися через власний життєвий досвід, проте мине років десять, не менше. За ці роки Ви зможете вибудувати нове життя з бажаним фінансовим достатком.

А навіть усвідомивши, що робити далі? Це ще складніше запитання і завдання. До того ж, яку інформацію читати і скільки? Система коучингу дозволяє значно пришвидшити процес усвідомлення і вибудувати досягнення цілей уже в іншому світлі, якщо вони, звичайно, у Вас є. І про це я теж детально зупинюся в одному із розділів книги.

Інформація + практичне її застосування = ЗНАННЯ

Кому як не вчителю знати цю формулу? Проте яка користь від цієї формули? Одного разу мені довелося ознайомлюватися з інформацією про мислення із чергової книги. Розумом визнавала всю корисність змісту прочитаної книги, а діяти так і не вдавалося. Звичайно, я замислилася, чому я не дію, отримавши цінну інформацію, хоча і розумію, що треба. Я хотіла отримати відповідь-код на це запитання. І знаєте, що я зробила? Знаючи механізм роботи мозку та як впливає письмо від руки на процес усвідомлення, я переписала всю книгу від руки. Це заняття зайняло чотирнадцять днів. Чи отримала я свою відповідь-код? Так! І вона приголомшила мене своєю простотою. В даному випадку доречно згадати прислів'я: «Як небагато потрібно нам для щастя і як багато, щоб це зрозуміти». Я не сформулюю Вам конкретно отриману відповідь-код, адже у кожної людини свої рецепти отримання відповідей на потрібні запитання. Проте попрацювавши з цією книгою до кінця, Ви зможете віднайти відповіді на дуже багато своїх запитань. Я не закликаю Вас переписувати прочитані книги, але читати їх необхідно. Сьогодні достатньо освоїти технологію коучингу, щоб почати діяти у заданому

бажаному напрямку і досягати своїх цілей. Проте досвід з переписаною книгою показав мені рівень мого поверхневого, як виявилось, мислення і ще більше спонукав до глибокого вивчення природи коучингу. Тому дана книга побудована за такою формулою:

**Інформація + практичне її застосування =
ЗНАННЯ +
практичне їх застосування = бажаний результат**

Сподіваюся, мені вдалося викликати у Вас бажання продовжити ознайомлення з даною книгою. І у мене є одне прохання до Вас: для роботи з нею заведіть окремий блокнот чи зошит і на всі запитання, які зустрічатимуться, постарайтеся відповісти, до того ж, чесно, оскільки книга побудована за структурою коучингових сесій-консультацій як альтернатива «живих» зустрічей. Усі відповіді записуйте, а інсайти, які Ви будете відчувати, виділяйте «жирним» шрифтом (*еніграфі на початку кожного розділу спонукатимуть Вас до інсайтів*). Це дозволить Вам вимірювати і відслідковувати свою результативність – зміну думок, мислення та поведінки, тобто відслідковувати свій особистісний ріст. Дана книга – це потужна інвестиція у себе, яка допоможе Вам подбати про свою достойну старість, вибудовуючи реальні шляхи і способи збільшення своїх доходів, а також, із задоволенням виконувати свою нову роль вчителя-коуча, ефективність якої буде лише в тому випадку, коли цінність коучингу Ви «пропустите» крізь себе. Читати книгу потрібно за порядком, тоді Вам вдасться вибудувати у своєму мозку нейронні зв'язки так, щоб відчувати повний контроль над своїм життям. Адже все в цьому житті вирішують зв'язки – наші нейронні зв'язки, яких в головному мозку налічується близько 87 млрд, з них 52 млрд відповідають за фізичну рівновагу, близько 20 млрд нейронів, які знаходяться в лімбічному мозку (*робота якого відповідає за*

відчуття – основний результат всієї життєдіяльності людини) і 500 млн з яких є їх центрами та відповідають за інстинкт виживання (і ця частина нейронів у кожної людини працює бездоганно, оскільки вона спроможна вижити за різних умов). Дана книга націлена на те, щоб активізувати процеси роботи нейронів у неокортезі (основній корі головного мозку) в такій мірі, яка збільшить Вашу продуктивність у всіх сферах життя незалежно від обставин, життєвих чи навколишнього світу. Працюючи з даною книгою, у Вас відбуватиметься своєрідне

«перепрошивання» значень, тобто відбуватиметься внутрішня розмова з собою. Людина говорить сама з собою (і це факт) мовою уже сформованих звичок. Занурившись в інформаційний простір цієї книги, Ви зможете почати змінювати свої дії і формувати нові звички, які призводитимуть до бажаних результатів.

Така природа коучингової системи – допомогти змінювати Ваші думки, щоб Ви почали змінювали свої дії і формувати нові звички. Це і є секрет успіху та щастя людини. Він дуже просто звучить, проте, якби це було так просто змінити, то не з'явилася б технологія коучингу.

Чи зможете Ви прочитати цю книгу з відкритою душею і без упереджень? Якщо так, то Ви побачите світ очима успішної людини, якою можете стати, дізнаєтеся багато нового про гроші і, можливо, про своє фінансове майбутнє та як гроші зробити своїм «службою», а не «господарем».

*З любов'ю і глибокою
повагою до вчителя
Марина Рубіс,
тренер-педагог, коуч*

