|  |  |
| --- | --- |
| Коуч:  Фамилия Имя | Клиент: Имя |
| Дата: 25.08.2022 | Длительность: 19:53 |
| Компетенции/маркеры для ОС ментора: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Коуч[00:00:02] | Наташ, согласна ли ты на запись в учебных целях нашей сессии? |
| 2 | Клиент[00:00:07] | Да, согласна. |
| 3 | Коуч[00:00:08] | Хорошо, с чем тогда хотела бы сегодня поработать? |
| 4 | Клиент[00:00:12] | Сегодня я бы хотела поработать… Вчера я немножечко стала обсуждать тему эту и, наверное, просто углубиться. Ээ..с началом учебы получается, то есть я работаю в найме, у меня там семья, учеба, клиенты, в общем много всего, наверное, как-то ну я вроде пытаюсь там что-то распределить какие-то дела, наверное сейчас такой период, когда мне нужно пересмотреть свою занятость и понять, выявить список приоритетных задач и то, что я могу подвинуть так сказать на второй план, вот и уделять чему-то меньше времени. |
| 5 | Коуч[00:01:03] | Угу, и как результат нашей сессии что тогда ты хотела бы? |
| 6 | Клиент[00:01:10] | Список… действий, которые приоритетные и второстепенные. Получается как, может быть, это два списка будет тогда. Но вообще в этом одном списке пусть будет по градации, скажем так, более.. в общем список, в котором выделены приоритетные действия и второстепенные.  |
| 7 | Коуч[00:01:33] | Угу…А как ты узнаешь в конце сессии, что ты получила результат? |
| 8 | Клиент[00:01:38] | Во-первых, список увижу. А во-вторых, я наверно выдохну. Скажу, да меня сейчас такое положение дел устраивает. |
| 9 | Коуч[00:01:52] | Угу..А почему тебе это сейчас важно? |
| 10 | Клиент[00:01:57] | Важно, потому что … ну невозможно успеть все. И нужно всегда менять приоритетность, пересматривать… вот сейчас добавилась учеба, соответственно, мне нужно пересмотреть свои приоритеты. |
| 11 | Коуч[00:02:18] | Угу… и  тогда с чего бы ты хотела бы начать, чтобы продвинуться к твоему желаемому результату? |
| 12 | Клиент[00:02:27] | Начать, наверное, стоит с того, чтобы выгрузить вообще в принципе все задачи, которые на данный момент есть. Это что – это учеба, это занятия с собакой, в принципе, с ней времяпрепровождение, это мое личное здоровье сейчас, посещение врачей. Работа основная, но это такая, даже не знаю, в список это вносится или нет, но это просто занимает 8 часов времени. Наверное, это просто как само.. как номер один, само собой разумеющееся это никуда не вычеркнется на данном этапе жизни. Вот, клиенты. Время с мужем. Вот сейчас подумала такая бытовые дела.. сейчас бы у меня муж посмеялся:“Какие бытовые дела?” На самом деле, наверное, даже это можно сразу во второстепенные - это такие, как уборка, готовка, потому что я стараюсь это немножечко либо минимум делать либо заказывать еду … уже давно. Так что это сразу во второстепенное нужно писать сто процентов. Наверное, все, наверное, это весь список. Ну такой, пока, по крайней мере, больше ничего не пришло сразу…в голову. |
| 13 | Коуч[00:04:21] | А можешь поподробнее поделиться, что у тебя что для тебя значит приоритетные задачи и второстепенные задачи? |
| 14 | Клиент[00:04:28] | Приоритетная задача это - то, что я сейчас должна делать. Не важно, хочу я этого, не хочу. Ну то есть мне это необходимо делать , неважно по какой причине и это никуда не может сдвинуться. Вот .. и то, что для меня важно, то есть неотложные дела, скажем так. А второстепенное - это то, что тоже необходимо да всё таки.. в списке не кино записано, не поход в кино. Вот, но при этом это можно либо на данном этапе сократить время, либо, допустим, перенести на попозже, ну то есть, скажем, временно уменьшить свое влияние в этой сфере. Вот. |
| 15 | Коуч[00:05:20] | А когда у тебя будет вот этот список приоритетных задач и второстепенных задач, что тебе это даст? |
| 16 | Клиент[00:05:29] | Мне это даст, во-первых, свободу действий, потому что я буду понимать, как распределять дела, ну я итак все записываю в календарик, чтобы ничего не забыть все встречи и тому подобное. Так я смогу уже точнее распределять свои дела .. не все подряд запихивать, а понимать, что что-то я могу подвинуть и не переживать из-за этого. Или, допустим, если у меня из приоритетных действий что-то вылазиет срочно, то я буду видеть, какую второстепенную задачу я могу еще сдвинуть, например, как минимум в календарь так можно цветом выделять эти важные дела и второстепенные и уже ясная картинка становится. Вот, соответственно, свобода действий, и мне будет легче. Это будет сохранять мой ресурс, что не буду хвататься за все подряд… Вот всё, два важных момента. То есть я буду отдохнувшей, я буду в ресурсе находиться, а это мне сейчас очень важно. |
| 17 | Коуч[00:06:42] | А почему тебе сейчас очень важно быть в ресурсе? |
| 18 | Клиент[00:06:46] | Потому что у меня интересный жизненный этап – такой как беременность, вот.. и  это отнимает много энергии сам по себе этот этап. И если я буду еще себя нагружать слишком сильно, то мне будет тяжело. Вот, а мне хочется все-таки … ну нормально выглядеть, нормально себя чувствовать и проявлять о себе заботу. Вот. |
| 19 | Коуч[00:07:23] | Что ты чувствуешь? Что ты чувствуешь, когда ты говоришь “мне хочется нормально выглядеть, нормально себя чувствовать и проявлять о себе заботу”. И ты еще так улыбаешься сейчас |
| 20 | Клиент[00:07:32] | Любовь к себе, любовь к себе я чувствую. Потому что, ну на самом деле всегда этого хочется, всегда я к этому стремлюсь, но просто сейчас это, ну, прямо супер приоритетно, потому что даже не на уровне сознания я это понимаю, а само тело замедляется и говорит о том, что ты не можешь уже тянуть все подряд. Надо немножечко побольше подумать о том, что что-то важнее, а что-то второстепеннее, вот. Поэтому это мегаважно. |
| 21 | Коуч[00:08:14] | И как |
| 22 | Клиент[00:08:16] | Я раньше, если честно, я даже к этим спискам раньше относилась более скептически, потому что мне казалось, что я все всегда успею и все вообще все возможно. Сейчас я понимаю, что иногда физически просто сложновато успевать всё, и надо, надо, но на всех меня не хватит. И вот сейчас я так думаю, что, наверное, если уж на то пошло про приоритетность .. что там, учебу я никуда не могу сейчас подвинуть, потому что я в нее вписалась и не хочу ее двигать, поэтому это четкие дни, то есть все онлайн мероприятия я должна присутствовать, чтобы получить эти все сертификаты, за которыми я пошла, вот то есть учеба – это приоритет. Работа – это приоритет, потому что я не могу на нее не ходить, надо-надо. Что у меня там еще было .. здоровье. Но опять же да, это тоже приоритет скорее всего, это задачи, которые, так скажем, сначала идет работа 8 часов, потом я учебу распределяю, онлайн мероприятия записываю. Потом, скорее всего, все врачи в свободные окошечки вписываются там, если куда то надо пойти или что то еще. После этого вписываются. И даже не знаю, время с мужем записать или занятия с Фантой. … Наверное, занятия с Фантой, а время с мужем потом, потому что мы с ним все равно проведем время. Куда он денется.. с подводной лодки? .. Да, наверное, так. То есть занятия с собакой, потому что есть моменты, которые нужно подкорректировать, и времени не так много остается на то, чтобы это подкорректировать. Это четвертое да, потом получается время с мужем… и какие-то там бытовые да остались… но вообще я все перечислила? Я не писала просто свой список |
| 23 | Коуч[00:10:42] | У тебя еще были клиенты в списке |
| 24 | Клиент[00:15:27] |  |
| 25 | Коуч[00:16:22] |  |
| 26 | Клиент[00:16:32] |  |
| 27 | Коуч[00:16:43] |  |
| 28 | Клиент[00:17:27] |  |
| 29 | Коуч[00:18:09] |  |
| 30 | Клиент[00:18:15] |  |
| 31 | Коуч[00:18:27] |  |
| 32 | Клиент[00:18:38] |  |
| 33 | Коуч[00:19:09] |  |
| 34 | Клиент[00:19:15] |  |
| 35 | Коуч[00:20:37] |  |
| 36 | Клиент[00:20:45] |  |
| 37 | Коуч[00:20:48] |  |
| 38 | Клиент[00:20:52] |  |
| 39 | Коуч[00:21:27] |  |
| 40 | Клиент[00:21:37] |  |
| 41 | Коуч[00:23:05] |  |
| 42 | Клиент[00:23:14] |  |
| 43 | Коуч[00:25:28] |  |
| 44 | Клиент[00:25:38] |  |
| 45 | Коуч[00:26:22] |  |
| 46 | Клиент[00:26:35] |  |
| 47 | Коуч[00:27:47] |  |
| 48 | Клиент[00:28:01] |  |
| 49 | Коуч[00:29:10] |  |
| 50 | Клиент[00:29:58] |  |
| 51 | Коуч[00:31:03] |  |