Прокачай свои компетенции с колесом баланса умений

Модель «Колесо балансовых компетенций» — инструмент оценки жизни человека в целом. Она видит, что какие-то навыки развиты хорошо, а какие-то необходимые улучшения. Внешняя модель похожа на круг, который включает четыре или восемь секторов. Обозначает символы вашего приоритетного направления деятельности. Каждый сектор представляет собой одну из его компетенций, например, для коуча: умение создавать взаимопонимание, активно слушать, задавать сильные вопросы, определять по изменению динамики и т.п. в других видах деятельности есть свой набор компетенций. Человек измеряет всю компетентность по шкале от одного до десяти и постепенно достигает достигнутых результатов, чтобы увидеть, насколько тщательно сбалансирована его деятельность. Если какая-то компетентность получила низкую оценку, то необходимо поработать над ее улучшением.

1. Оцени свои компетенции по колесу баланса

- [ ] **1.1** Определите, какие компетенции: знания, умения и способности необходимы вам для достижения цели. Желательно не больше 8. Чем меньше, тем лучше для фокусировки.

  Ответьте на вопрос: «Кто я, когда достигаю эту цель?» Например, ваша цель – начать зарабатывать удаленно. И ответом на вопрос «Кто я, когда достигаю эту цель?» может быть «Фрилансер». Значит, для своего списка вы выбираете качества, навыки, знания, которые важны для успешного фрилансера и т.п. Какие качества, навыки, умения помогут достичь этой цели?

- [ ] **1.2** Ответьте на вопрос: «Как должна проявляться каждая из компетенций в идеале (применимо к вашей цели)?»

  Желательно заменить слово «должен» в вопросе на «Я хочу», то есть «Как я хочу,

чтобы каждая компетенция была проявлена для наилучшего достижения цели?»

- ☐ **1.3** Выпишите отдельно все критерии идеального проявления компетенции.

- ☐ **1.4** Нарисуйте колесо, разделив его на сектора, соответствующие количеству выбранных вами компетенций.

  Рисунок будет похож на колесо со спицами. Каждая спица – это компетенция.

- ☐ **1.5** Разделите каждую спицу на 10 частей таким образом, чтобы каждая часть соответствовала 1 баллу. Считаем баллы от центра, начиная с 1.

  Прямо сейчас нарисуйте свое колесо

- ☐ **1.6** Оцените по 10-балльной шкале, насколько в настоящее время проявлена каждая из компетенций.

  То есть какой балл вы можете присвоить навыку сейчас, если 10 баллов – это идеальное проявление компетенции (в соответствии с вашим описанием).

- ☐ **1.7** Поставьте точку на балл, который вы присвоили навыку на каждой спице и соедините точки.

  Так вы сможете комплексно оценить существующую картину по вашим компетенциям на сегодняшний день.

2. Наметь план прокачки компетенции

- ☐ **2.1** Выберите компетенцию, с которой хотите начать.

  Это может быть наименее проявленная или наиболее актуальная компетенция, но лучше выбрать ту, развитие которой повлияет на развитие всех остальных компетенций.

- ☐ **2.2** Подумайте, как изменится ваша компетенция, если степень ее проявленности вырастет всего на 1 балл?

  Что нового появится в вас? И что можно сделать для развития компетенции всего на 1 балл? Запишите выбранные вами действия.

- ☐ **2.3** А теперь подумайте, как изменится ваша компетенция, если

степень ее проявленности вырастет еще на 1 балл?

Что нового появится в вас? И что можно сделать для ее развития, чтобы проявленность выросла еще на один балл? Запишите эти действия тоже.

- [ ] **2.4** Продолжайте двигаться по 1 баллу вверх и фиксировать выбранные действия, пока не достигните 10 баллов.

Считается, что такой пошаговый балльный способ движения лучше структурирует мысли в области действий. Но если вам удобнее сразу составить список действий, это ваш выбор.

Быстрее и качественнее это и многое другое изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и ресурсным материалам https://taplink.cc/svlasov.ru

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?