

# Управление энергией через КОУЧИНГ





**Ольга Хардаева, MCIPD**

Практика Персонал и Организация,  
Бизнес-коуч

Email: [olga.khardaeva@pwc.com](mailto:olga.khardaeva@pwc.com)

Дополнительный контакт для связи:

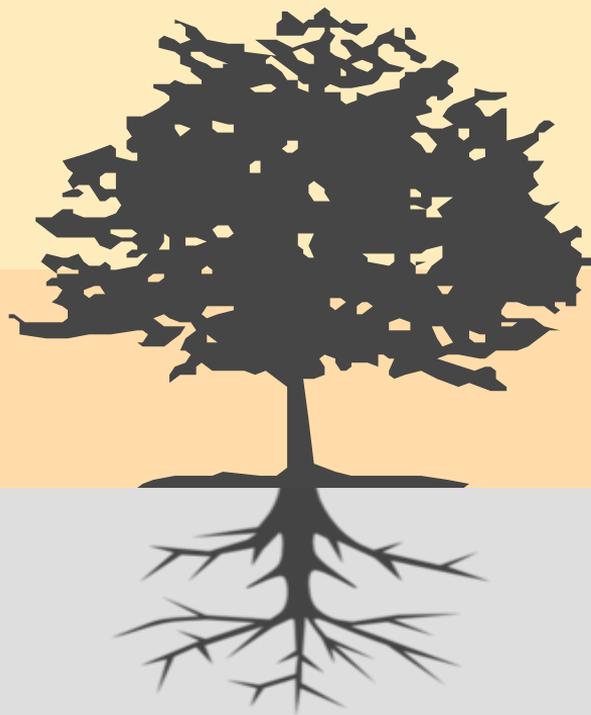
Анель Адильбекова, консультант  
практики Персонал и Организация

Email: [anel.adilbekova@pwc.com](mailto:anel.adilbekova@pwc.com)

## О чем будем говорить:

- Управление энергией как компетенция
- Определим наши возобновляемые источники энергии
- Через коучинг, продумаем действия по поддержанию энергии

# Дерево компетенций



**КРОНА**



**ТЕХНИЧЕСКИЕ**

**СТВОЛ**



**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ (EQ)**

**КОРЕНЬ**



**ЭНЕРГИЯ**

Источник: Институт психоиммунологии – IPSI: <http://en.ipsi.pl/>

# Возобновляемые и невозобновляемые источники энергии человека

У нас есть два источника энергии :

- 1. Врожденная энергия (жизненная сила)** - определяет нашу продолжительность жизни, не может быть продлена. Трудно повлиять на ее уровень
- 2. Физиологическая энергия** - определяется 24-часовым циклом, подлежит обновлению, восстановлению, сохранению, и как следствие, подлежит управлению.

Источники:

- Институт психоиммунологии – IPSI: <http://en.ipsi.pl/>

- <https://www.charaktery.eu/artykul/zrodla-energii> (Интервью с Войцехом Эйхельбергером в журнале Charaktery от 11.02.2016)

# Когда происходит утечка энергии?

**Проблемы со сном**

**Недостаток энергии**

**Боль в теле**

**Чувство вины**

**Отсутствие радости**

**Грусть**

**Психофизическое  
истощение**

**= Расходуем свои  
жизненные силы**

# Колесо энергии



В какой компетенции вы -  
ГУРУ?

О какой компетенции вы хотели  
бы узнать больше?

Что можно добавить с вашей  
точки зрения?

# Мы знаем, что нам полезно, но зачастую не делаем этого...

Взгляните на Ваше колесо энергии сегодня. Выберите 1 компетенцию, на которой Вы хотели бы сфокусироваться здесь и сейчас.

Какое небольшое, но значимое действие, Вы осуществите чтобы продвинуться хотя бы на один пункт дальше?

Кто и Что может помочь Вам оставаться на верном пути в реализации этого действия?

**УДАЧИ!**

Дополнительные  
техники коучинга  
для вас по  
ссылке:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdt10d10YpT\\_8XjFfCPUqo1dFgb8O8Inllu160XDDzwnSO9AQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdt10d10YpT_8XjFfCPUqo1dFgb8O8Inllu160XDDzwnSO9AQ/viewform?usp=sf_link)

