Карта компетенций тренера

Самооценка по двенадцати компетенциям · урок «12 ключевых компетенций тренера»

По каждому стоит спросить себя: делаю ли я это устойчиво, иногда или почти никогда? Третий ответ — не приговор, а точка для роста.

А растят компетенции по одной: берут самый проседающий пункт, пару недель держат его в фокусе на каждом занятии — и переходят к следующему.

1. Ответственность и субъектность

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я провожу чёткую границу между поддержкой, эмпатией и спасательством.	☐	☐	☐
Я выдерживаю фрустрацию участника, который ищет готовое решение, — и не заполняю эту паузу ответом за него.	☐	☐	☐
В начале тренинга я проговариваю договор об ответственности: моя задача — качественный процесс, задача участника — взять из него своё.	☐	☐	☐
Я задаю вопросы «а как вы сами хотите?», «что вы для этого сделаете?».	☐	☐	☐
Я помню, что многие приходят из позиции жертвы и будут провоцировать меня на роль спасателя, а моё спасательство лишь подтвердит их беспомощность.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Вы — автор. Вы можете. Я ваш партнёр, а не ваш водитель».

2. Устойчивость и опора на роль

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я принимаю непопулярные решения — остановить участника, отказать в просьбе, настоять на упражнении — и аргументирую их пользой для группы.	☐	☐	☐
Я даю корректную, но прямую обратную связь, даже если это кому-то не понравится.	☐	☐	☐
Я выдерживаю дискомфорт — свой и чужой — не бросаясь немедленно его исправить.	☐	☐	☐
Я отслеживаю свою потребность в одобрении как личный крючок и держу её в поле регулярной рефлексии.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Я здесь ради вашей пользы, а не ради аплодисментов. Я вас уважаю и уверен в процессе».

3. Удержание рамки: тренинг, не терапия

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я эмпатично, но твёрдо останавливаю терапевтические уходы.	☐	☐	☐
Я возвращаю к цели через «парковку» и редирект — без обесценивания человека.	☐	☐	☐
В начале я обозначаю рамку: мы работаем с тем, что делать; вопрос «почему мне так больно» — другой формат и другой контекст.	☐	☐	☐
Я помню, что грань тонка: сухость теряет доверие, чрезмерная мягкость теряет группу.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Я вижу вашу боль и отношусь к ней с уважением. Сейчас наш фокус — на инструментах, которые помогут вам дальше».

4. Мета-позиция и саморегуляция

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я ловлю свои первые реакции — гнев, обиду, растерянность — и не выдаю их в группу.	☐	☐	☐
Я беру паузу, дышу, выхожу «на балкон» и смотрю на ситуацию со стороны.	☐	☐	☐
Я воспринимаю любой выпад не как личное оскорбление, а как кейс, материал, сигнал группы.	☐	☐	☐
Я отвечаю на провокацию из роли тренера, а не из задетого эго.	☐	☐	☐
Я помню: если я включился в конфликт, я уже потерял позицию ведущего.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Я вижу, что происходит, я владею ситуацией — и остаюсь вашим надёжным проводником».

5. Фасилитация: позиция «Не-Гуру»

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я создаю среду, где сталкиваются мнения, а не утверждается правота тренера.	☐	☐	☐
Я чаще говорю «да, и…», чем «нет, но…».	☐	☐	☐

Я задаю группе больше вопросов, чем даю ответов.	☐	☐	☐
Я приветствую разные мнения, даже неудобные, и беру их как материал: «интересный взгляд; коллеги, а что думаете вы?».	☐	☐	☐
Я помню, что позиция гуру льстит эго, но убивает самостоятельность группы.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Истина не у меня в кармане — она родится в нашем диалоге. Давайте исследовать вместе».

6. Конгруэнтность

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я применяю то, чему учу: ассертивно говорю «нет», выдерживаю паузу, принимаю критику без обесценивания собеседника.	☐	☐	☐
Я постоянно сверяюсь с собой: совпадают ли мои слова с моими действиями прямо сейчас?	☐	☐	☐
Если я оступился — например, не заметил манипуляцию — я могу это признать и превратить в учебный кейс.	☐	☐	☐
Я отношусь к признанию своей ошибки не как к слабости, а как к моделированию зрелой позиции.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Смотрите — это работает. Я сам живое доказательство того, что эти навыки реальны».

7. Управление динамикой: двойной фокус

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я веду упражнение и одновременно слышу фон: напряжение, скуку, зарождающийся конфликт, уровень энергии.	☐	☐	☐
Я вытаскиваю динамику на поверхность: «чувствую, что-то изменилось, поделитесь», «заметил, что на этой теме нам стало труднее».	☐	☐	☐
Я использую «здесь и сейчас» как самый ценный учебный материал.	☐	☐	☐
Если группа уснула, я бросаю план и бужу её — продолжать без этого бессмысленно.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Я с вами. Я вижу не только ваши слова, но и то, что происходит между вами, — и это важно».

8. Методическая компетентность

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я упаковываю сложные концепции в простые, яркие, метафоричные модели.	☐	☐	☐
Я дозирую теорию микрошагами — ровно столько, чтобы было понятно, зачем мы делаем следующее упражнение.	☐	☐	☐
Я строю программу в пропорции примерно пятая часть теории к четырём частям практики.	☐	☐	☐
Я помню, что польза участника — в отработке, а не в конспекте.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Знать — не значит уметь. Давайте сделаем это прямо сейчас».

9. Гибкость и адаптивность

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я отличаю живой запрос группы от сопротивления или каприза одного участника.	☐	☐	☐
Я на ходу перестраиваю модули — выбрасываю лишнее, добавляю нужное.	☐	☐	☐
Я постоянно собираю обратную связь, вербальную и невербальную, и сверяюсь: «идём в нужном темпе?», «эта тема сейчас актуальна?».	☐	☐	☐
Я понимаю гибкость не как отсутствие структуры, а как способность держать цель при смене маршрута.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Я веду вас к цели, но маршрут мы прокладываем вместе, отвечая на реальность».

10. Экологичность и этика

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я смещаю фокус с победы над оппонентом на сохранение себя и достижение своих целей в диалоге.	☐	☐	☐

Карта компетенций тренера

Самооценка по двенадцати компетенциям · урок «12 ключевых компетенций тренера»

Разбирая жёсткие техники, я всегда спрашиваю: к каким долгим последствиям для отношений приведёт этот приём?	☐	☐	☐
Я ввожу экологию общения как системный ориентир.	☐	☐	☐
Я помню, что часть участников жаждет мести и ищет «атомную бомбу», и потакать этому запросу — значит нарушить профессиональную этику.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Наша цель — не уничтожить оппонента, а стать настолько сильным, чтобы не нужно было воевать».

11. Креативность и геймификация

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я придумываю живые кейсы — с юмором, с драмой, из фильмов и реальных ситуаций.	☐	☐	☐
Я использую разные форматы: аквариумы, видеоанализ, вертушки, дебаты, командные квесты.	☐	☐	☐
Я превращаю отработку в увлекательный спарринг, а не в унылое «упражнение номер три».	☐	☐	☐
Я ввожу элементы игры и соревнования там, где это усиливает включённость, а не отвлекает от цели.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Учиться быть сильным — не унылая повинность, а увлекательное приключение».

12. Управление атмосферой и энергией

	Устойчиво	Иногда	Почти никогда
Я умею быть лёгким, не теряя глубины: эти два качества не спорят друг с другом.	☐	☐	☐
Я использую юмор и самоиронию, чтобы снять напряжение в нужный момент.	☐	☐	☐
Я управляю своей энергией осознанно: заряжать группу можно только из наполненности, а не из истощения.	☐	☐	☐
Я сознательно создаю атмосферу не экзамена, а лаборатории — безопасного, но интеллектуально азартного пространства.	☐	☐	☐
Я встраиваю в процесс знакомства между участниками и энерджайзеры, связанные с темой.	☐	☐	☐

Транслируемое сообщение: «Мы не в школе. Мы — клуб умных и сильных людей, которые собрались провести время с пользой и азартом».

Мой узел и компетенция в фокус

Где больше всего «почти никогда» — один корень или несколько?

Один пункт в фокус на ближайшие две недели

Заметки: после какого тренинга я возвращаюсь к карте