



CAREER CLARITY VIP PROGRAM

СУРГАЛТЫН ТАНИЛЦУУЛГА:

Олон хүмүүс карьерын шийдвэрийг зөвхөн ямар ажил хийх, ямар мэргэжил сонгох, эсвэл дараагийн алхмаа тодорхойлох тухай гэж ойлгодог. Гэвч бодит байдал дээр карьерын тухай асуултууд нь ихэвчлэн хүн өөрийгөө хэрхэн ойлгодог, үнэ цэнэ, айдас, тодорхойгүй байдал, болон дотоод ертөнцтэй холбоотой байдаг.

Өндөр чадвартай, амжилттай яваа хүмүүс хүртэл зарим үед өөрийн хийж буй зүйлдээ эргэлзэх, олон сонголтын дунд будилах, эсвэл хийж буй ажил нь өөрийн үнэт зүйлтэй нь үнэхээр нийцэж байгаа эсэх дээрээ эргэлздэг.

Career clarity хөтөлбөр нь карьерын амжилтыг зөвхөн гаднаас харагдах амжилтаар хэмжих бус, өөрийгөө илүү гүн ойлгох, сэтгэлзүй болон хойш татдаг сөрөг бодол, дадал зуршлаа таньж мэдэх, өөртөө итгэх итгэлээ нэмэгдүүлэх, мөн утга учиртай амьдрал, карьераа бүтээхийн тулд илүү ухамсартай, зоригтой шийдвэр гаргахад төвлөрнө.

Найман долоо хоногийн энэхүү хөтөлбөр нь практик аргачлал, эргэцүүлэх дасгал, хэлэлцүүлэг, сургалтаар дамжуулан оролцогчдод тодорхой алхам хийхэд нь тусалж, илүү итгэлтэйгээр урагшлахад чиглэнэ.


Career Clarity хөтөлбөрийн хүрээнд “Ямар карьер сонгох вэ?” гэсэн асуултад төвлөрөхөөс илүүтэйгээр:


- “Би хэн бэ?”
- “Миний хувьд юу үнэхээр чухал вэ?”
- “Би тодорхойгүй байдалтай хэрхэн нүүр тулах вэ?”
- “Өөрийн үнэ цэнэ, хүсэл мөрөөдөлтэйгөө илүү нийцсэн амьдрал, карьераа хэрхэн бүтээх вэ?”


гэсэн асуултуудын хариулыг олоход чиглэнэ.


Мөн энэхүү сургалт нь зөвхөн карьер хөгжлөөр хязгаарлагдахгүйгээр сэтгэлзүй, көүчинг, мөн бодит амьдралын туршлагад суурилсан, өөрийгөө ойлгох, хувь хүний өсөлт, мэргэжлийн хөгжилд чиглэсэн утга учиртай аялал байх болно.


СУРГАЛТЫН ҮР ДҮН:


 Өөрийн үнэт зүйл, давуу тал, үнэ цэнээ илүү гүн ойлгож, өөртөө илүү итгэлтэй болно.


 Хойш татдаг бодол, айдас болон зан төлөвөө Cognitive Behavioral Therapy (CBT) болон сэтгэлзүйд суурилсан практик аргачлалууд ашиглан өөрчлөх арга барилд суралцана.

 Evidence based судалгаа, сэтгэлзүйн ойлголт, дасгал болон практик аргачлалууд дээр үндэслэн өөрийн үнэт зүйл, карьерын ухаалаг сонголт, суурь өгөгдөл, давуу болон сул талаа олж мэднэ.

 Тодорхойгүй байдал, бүтэлгүйтэхээс айх айдас, бусадтай өөрийгөө харьцуулах, төгс байх дарамт гэх мэт хүлээснээс гарч, өөртөө илүү итгэлтэйгээр шийдвэр гаргаж, зоригтой алхам хийх сэтгэлзүйн чадвараа хөгжүүлнэ.

 Бодит, хэрэгжүүлэх боломжтой карьерын төлөвлөгөөгөө гаргаж, зорилгоо илүү тодорхой, бүтэцтэйгээр төлөвлөж сурна.

 Өөрийн үнэ цэнэ, чадвар, туршлагаа мэргэжлийн орчинд илүү ойлгомжтой илэрхийлэх, networking болон харилцааны бүх талын ур чадвараа хөгжүүлнэ.

 Мэргэжлийн орчинд өөрийгөө илүү хүчтэй илэрхийлэх, олны өмнө ярих чадвараа сайжруулж, бодит карьерын боломжууддаа илүү бэлтгэлтэй болж утга учиртай харилцааг бие болгоход суралцана.

АГУУЛГА:

Модуль 1: Би хэн бэ? (Identity)

Өөрийн мөн чанар ба дотоод луужин

Өөрийн үнэт зүйл, дотоод хэрэгцээ, зан чанар, амьдралын сонголт, өөрт нөлөөлдөг сэтгэлзүйн хүчин зүйлсээ илүү гүн ойлгоход чиглэнэ.

- Өөрийн жинхэнэ мөн чанар болон бусдад харуулдаг дүрийн ялгааг ойлгох
- Ямар орчинд хамгийн их өөрөөрөө байдаг вэ гэдгээ анзаарах
- Өөрийн үнэт зүйл, дотоод хэрэгцээ, амьдралын чиглэлээ тодорхойлох
- Бусдын хүлээлт болон нийгмийн дарамт харьцуулалт таны сонголтод хэрхэн нөлөөлдгийг ойлгох
- Эрч хүч өгдөг зүйлсээ таньж мэдэх
- Өөрийн төрөлхийн давуу тал, сонирхол, ур чадвараа илүү ухамсартайгаар ойлгох

Модуль 2: Боломж (Possibility)

Айдсаас гарч сэтгэх

Айдас, эргэлзээ, өмнөх туршлагаас үүссэн сөрөг хязгаарлалтуудаа ойлгож боломжуудыг илүү өргөнөөр харахад чиглэнэ.

- Өмнөх туршлага болон орчин таны карьерын төсөөлөлд хэрхэн нөлөөлснийг ойлгох
- “Би чадахгүй”, “Надад оройтсон” гэх мэт дотоод сөрөг давтагддаг бодлуудаа таних
- Өөрийгөө хязгаарладаг итгэл үнэмшлүүдийг анзаарах • Карьерын замыг зөвхөн ганц төгс сонголт мэт харахаас гарах
- Буруу сонголт хийх айдас болон харамсах мэдрэмжээ ойлгох
- Өөрийгөө бусадтай харьцуулах хандлагын сэтгэлзүйн нөлөөг ойлгох
- Өөрийн боломж, сонирхол, чадвараа илүү нээлттэйгээр судалж сурах

Модуль 3: Тодорхой байдал ба шийдвэр гаргалт (Decision Making)

Хэт их бодох, эргэлзэх, тодорхойгүй байдлаас зайлсхийх хандлагаа ойлгож, илүү тайван бөгөөд бодитой шийдвэр гаргах чадварыг хөгжүүлнэ.

- Яагаад карьерын шийдвэр сэтгэлзүйн хувьд хэцүү санагддагийг ойлгох
- Хэт их бодох болон шийдвэрээс зайлсхийх хандлагыг таних
- “Төгс сонголт” хайх дарамтаас аажмаар гарах
- Тодорхойгүй байдлыг илүү тайван хүлээж авах сэтгэлзүйн чадвар хөгжүүлэх
- Түр зуурын болон урт хугацааны шийдвэрийн ялгааг ойлгох
- Өөрийн үнэт зүйл дээр үндэслэн шийдвэр гаргаж сурах

Модуль 4: Өөртөө итгэх итгэл ба дотоод хүч (Confidence & Emotional resilience)

Өөрийгөө хязгаарладаг шүүмжлэл, айдас, эргэлзээг ойлгож, илүү эрүүл харилцааг бий болгох

- Бодол, мэдрэмж, үйлдлийн холбоог ойлгох
- Өөрийгөө шүүмжилдэг дотоод дуу хоолойгоо таних
- Алдаа болон бүтэлгүйтлийг илүү эрүүл өнцгөөс харах
- Сөрөг бодлоо бодитойгоор ажиглах практик сэтгэлзүйн арга барил суралцах
- Өөртэйгөө харилцах харилцаа
- Бүтэлгүйтэл, шүүмжлэл, эргэлзээг даах сэтгэлзүйн чадвараа нэмэгдүүлэх
- Өөртөө итгэх итгэлийг зөвхөн үр дүн бус үйлдэл дээр суурилж бий болгох

АГУУЛГА:

Модуль 5: Эргэлзээнээс үйлдэл рүү (Action)

Айдас, эргэлзээ, төгс байх дарамт байсан ч бодит алхам хийж, тогтвортой урагшлах чадварыг хөгжүүлэхэд чиглэнэ.

- Мэддэг мөртлөө үйлдэл хийж чаддаггүй сэтгэлзүйн шалтгаануудыг ойлгох
- Төгс цаг төгс боломжийг хүлээх болон хэт бэлдэх хандлагыг анзаарах
- Жижиг боловч тогтвортой алхмуудын хүчийг ойлгох
- Бүтэлгүйтлийн дараа дахин урагшлах чадвараа нэмэгдүүлэх
- Өөрийгөө дэмждэг дадал болон системүүдийг шинээр бий болгох
- Сахилга бат, тогтвортой байдлыг илүү бодит бөгөөд эрүүл өнцгөөс ойлгох

Модуль 6: Мэргэжлийн орчинд өөрийн үнэ цэнийг илэрхийлэх болон харилцааны чадвараа сайжруулах (Professional expression & Communication)

Өөрийн ур чадвар, туршлага, үнэ цэнэ, карьерын чиглэлээ мэргэжлийн орчинд илүү ойлгомжтой бөгөөд өөртөө итгэлтэй илэрхийлж сурахад чиглэнэ.

- Өөрийн туршлага, ур чадвар, үнэ цэнийг илүү тодорхой илэрхийлж сурах
- Ажлын ярилцлага болон мэргэжлийн орчинд өөртөө итгэлтэй харилцах
- Networking болон мэргэжлийн харилцааг илүү утга учиртайгаар үүсгэх
- Өөрийн career story болон замналаа ойлгомжтой илэрхийлж сурах
- Мэргэжлийн орчин дахь presence болон харилцааны чадвараа хөгжүүлэх
- Өөрийн үнэ цэнийг бусдад ойлгомжтой хүргэх арга барил эзэмших
- Өөрийн карьерын үнэт зүйл болон урт хугацааны төлөвлөгөөгөө гаргах.

СУРГАЛТЫН БҮТЭЦ:



Долоо хоног бүр 2 цагийн онлайн live хичээл.



Сэдэв бүрийн нэмэлт унших материал болон судлах эх сурвалж.



Бүлэг бүр тухайн сэдвийн хүрээнд хэлэлцүүлэг болон өөрийгөө эргэцүүлэх асуултууд.



Өөрийн карьерын бодит асуудал дээр ажиллах боломж.



Тодорхой карьерын төлөвлөгөөгөө алхам алхамаар бий болгоход туслах хичээл.



Хичээл бүртэй холбоотой өөрийгөө эргэцүүлэх, практик дасгал ажил.

СЭТГЭЛЗҮЙЧ & МЭРГЭШСЭН КАРЬЕР КӨҮЧ: ЖАРГАЛСАЙХАН НОМИН

Ж.Номин нь Америкийн Нэгдсэн Улсын Сэтгэл Судлалын Нийгэмлэгийн олон улсын гишүүн бөгөөд Их Британид бүртгэлтэй карьерын мэргэшсэн зөвлөх юм. Тэрээр Монголын анхны Олон Улсын Көучинг Холбооны гишүүн ба Харвардын Анагаах Ухааны Сургуулийн харьяа Көучинг холбооны мэргэжлийн гишүүн юм.

Номин нь өнгөрсөн хугацаанд олон улсын топ көучинг зөвлөх компаниуд болох BTS болон Coach in a Box байгууллагуудаас гадна Монголын хүний нөөцийн тэргүүлэгч компани болох Монголиа Талент Нэтворк компанийн захирлаар ажиллаж байсан туршлагатай.

Мөн Сингапурт төвтэй Шеклтон группийн сургалт, көучинг зөвлөх үйлчилгээг хариуцан олон улсын шилдэг байгууллагуудтай хамтран ажиллаж байсан бөгөөд одоогоор олон улсын байгууллагуудын удирдах түвшний зөвлөх болон executive coach чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг Whistable Consulting компанийг удирдан ажиллаж байна.

Тэрээр Их Британийн Чевенинг тэтгэлгийн эзэн бөгөөд Уорвикийн Их Сургуульд көучинг сэтгэлзүй болон карьер хөгжлийн чиглэлээр магистрын зэрэг хамгаалсан. Мөн Лондонгийн Кингс Коллежийн Их Сургуульд тархи судлал болон сэтгэлзүйн чиглэлээр магистрын зэрэгтэй.

Номин нь эмэгтэйчүүдийн манлайллыг дэмжих “Эмпакт Нетворк” ТББ-ын үүсгэн байгуулсан бөгөөд хувь хүний хөгжил, сэтгэлзүй, карьер хөгжлийн талаар сурсан мэдсэнээ хуваалцах зорилгоор “Номиотой ярилцъя” подкастыг 2019 оноос, “Утга” номын клубийг 2024 оноос эхлүүлсэн. Тэрээр карьер хөгжил, көучинг, харилцаа болон айдастайгаа нүүр тулах сэдвүүдээр TEDx тайзан дээр илтгэл тавьж, олон улсын болон дотоодын байгууллагуудад удирдах түвшний CEO воркшоп, сургалтуудыг зохион байгуулж ирсэн туршлагатай.



СУРАЛЦАГЧДЫН СЭТГЭГДЭЛ:



“Анх надад карьер дээр олон эргэлзээ, зогсонги мэдрэмж байсан учраас Номин көүчтэй холбогдож байсан. Гэхдээ сургалт авч эхэлснээс хойш энэ нь зүгээр нэг асуудал шийдэхээс илүү, өөрийгөө илүү сайн ойлгох аялал болсон.

Түүний асуудаг асуултууд, ойлгож сонсдог хандлагын ачаар би олон жилийн турш өөрийнхөө талаар буруу ойлгож явсан зүйлсээ анзаарч эхэлсэн.

Өмнө нь бүх зүйл их эргэлзээтэй мэт санагддаг байсан бол одоо илүү тодорхой болж, шийдвэрээ ч илүү итгэлтэй гаргадаг болсон. Одоо ч гэсэн эргэлзэх үедээ түүний асууж байсан асуултуудыг эргээд боддог.

Түүний сургалтад суух боломж олдсондоо үнэхээр их талархаж явдаг.”



“Сургалтанд хамрагдсанаар карьерын чиглэлээ тодорхойлоход өмнө нь гаргаж байсан алдаа, эргэлзээгээ илүү ойлгож чадлаа.

Мөн өөрийгөө таньж ойлгох, өөрийн үнэт зүйлдээ нийцсэн шийдвэр гаргах талаар маш их зүйл сурсан.

Одоо сурсан зүйлсээ бодит амьдралдаа хэрэгжүүлж, карьерын чиглэлээ илүү тодорхой, ухамсартайгаар бүтээх болно.

Маш их баярлалаа!”



“Юуны өмнө өөрийн үнэтэй мэдлэг, туршлагаа харамгүй хуваалцаж, миний амьдралд бодит өөрчлөлт авчирсан Номин көүчдээ чин сэтгэлийн талархал илэрхийлье!

8 удаагийн хичээл бүр ажил, карьер болон хувийн амьдралдаа хэрэгжүүлж болохуйц маш үнэ цэнтэй ойлголт, арга техникээр дүүрэн байлаа. Сургалтад хамрагдахаас өмнөх үетэйгээ харьцуулахад одоогийн би илүү тайван, сэтгэлзүйн хувьд тогтвортой, өөртөө илүү итгэлтэй болсон мэт санагдаж байна.

Компанийн үйл ажиллагаа эрхэлсэн захирлын хувьд илүү цэгцтэй, өөртөө итгэлтэй харилцах, манлайлал үзүүлэх, ажилтнуудаа зөв чиглүүлэх, асуудлыг өөрсдөөр нь шийдвэрлүүлэх, сонсох, идэвхжүүлэх арга барилуудыг суралцсан нь бодит үр дүнгээ өгч байна. Мөн завгүй ажлын хажуугаар чухал асуудлуудаа орхигдуулахгүйгээр төлөвлөж, ажиллах цагийн менежментийн арга техникүүд өдөр тутмын ажилд маань ихээхэн тус болж байгаа.

Үүнээс гадна ажил болон хувийн амьдрал дээр өөрийгөө голох, өөртөө сэтгэл дундуур болох, үл тоогдсон мэт мэдрэмж төрөх үедээ өөрийгөө хэрхэн хайрлах, сэтгэлзүйгээ хамгаалах аргуудыг сурч авсан нь маш үнэ цэнтэй байлаа.”



“Номин көүчийн хичээлийг авах юмсан гэж удаан бодсоны эцэст өөрийн амжилттай карьераа бүтээх сургалтыг авч үзлээ.

Энэхүү хичээлээр дамжуулан өмнө нь зорилгоо тодорхойлохдоо гаргаж байсан алдаануудаа хамгийн их олж харлаа.

Мөн утга учиртай ажил, карьерыг хэрхэн бий болгох талаар суралцлаа. Одоо суралцсан аргаа хэрэгжүүлж өөрийнхөө зорилгыг биелүүлж, амжилттай карьераа бүтээх болно.

Баярлалаа!”



“Өөртөө хөрөнгө оруулж, энэхүү карьер хөгжлийн хөтөлбөрт хамрагдсандаа маш их баяртай байна. Хичээл бүрийг дахин үзэж, тэмдэглэл хөтөлж, өөртэйгөө нухацтай ажиллах явцдаа би анх удаа өөрийн хүсэл, үнэт зүйл, карьерын чиглэлээ илүү тодорхой ойлгож эхэлсэн.

Сургалтын агуулга нь зөвхөн карьер сонгох тухай биш, өөрийгөө ойлгох, эргэлзээ болон айдсаа таних, илүү ухамсартай шийдвэр гаргах талаар маш гүн мэдрэмж төрүүлсэн. Хичээлийн үг бүрийг төвлөрч сонсох тусам яг одоо миний амьдралд хэрэгтэй байсан олон ойлголт, ухаарал энд байгааг мэдэрсэн.

Агуулгын хувьд маш баялаг, бодитоор хэрэгжүүлэх боломжтой, эргэцүүлэх зүйл ихтэй үнэ цэнтэй хөтөлбөр байсан. Цаашдын сургалтуудыг нь ч мөн маш их хүлээж байна.”

БҮРТГҮҮЛЭХ



Сургалт эхлэх хугацаа одоогоор тодорхойгүй байгаа ба танд мэйлээр мэдэгдэх болно.



Сургалтын төлбөр \$2300



www.coaching.mn



@utga_bookclub



info@coaching.mn

