

Консорциум STEAM Coach, март 2025 г.	
Нидерландия	Brainport Development
Португалия	Mindshift Skills Hub
Германия	Internationaler Bund - IB Mitte gGmbH für Bildung und Soziale Dienste Niederlassung Sachsen
България	Bimec
Испания	Agrupación Empresarial Innovadora De Fabricantes De Muebles Y Afines de la Región de Murcia



Настоящият документ е резултат от WP2 STEAM Coach methodology & Resource kit – ръководен от Bimec – и разработен от Mindshift Skills Hub. Тази работа е лицензирана под Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).



Финансирана от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

Съдържание

Встъпителна бележка.....	4
Раздел 1. Как да прилагам методологията STEAM Coach на практика?	5
1.1. Какво е методологията STEAM Coaching и откъде произхожда?.....	7
1.2. Какви са основните фази на модела и как функционират те?	10
1.3. Как да коучвам с оглед на пола в STEM-TVET среда?	17
1.4. Каква е моята роля като STEAM Coach в подкрепа на момичетата и жените?	19
Раздел 2. Как мога ефективно да насочвам своите коучирани през всяка фаза на STEAM? 22	22
2.1. Започнете с себе си.....	24
2.2. Проследете силните страни.....	28
2.3. Изследвайте STEAM.....	31
2.4. Активирайте агенцията.....	33
2.5. Продължете напред.....	35
Раздел 3. Как моделът STEAM Coaching подкрепя реалните момичета и жени в STEM-TVET?	37
3.1. Кой са коучираните, представени в тези пътувания?	39
3.2. Как се прилага моделът STEAM към всяко коучинг пътуване?	51
3.3. Как мога да използвам тези пътувания, за да задълбоча собствената си коучинг практика?	52
Раздел 4. Какви въпроси мога да използвам, за да коучвам момичета и жени през всяка фаза?	55
.....	55
4.1. Започнете с себе си.....	57
4.2. Проследяване на силните страни.....	58
4.3. Изследвайте STEAM	59
4.4. Активиране на агенцията.....	60
4.5. Продължете напред.....	62
Раздел 5. Как мога да планирам и провеждам ефективни STEAM коучинг сесии?	63
5.1. Какви инструменти ми помагат да планирам коучинг сесиите във всяка фаза?.....	65
5.2. Как мога да подкрепя коучираните да размишляват върху своя напредък?	69
5.3. Как мога да предвиждам и да реагирам ефективно на рисковете при коучинга?.....	85
Раздел 6. Как да проследявам напредъка и да оценявам въздействието на STEAM коучинга?.....	91
6.1. Как мога да проверявам напредъка във фазите на STEAM?.....	93
Раздел 7. Как моите коучинг действия се съгласуват с професионалните компетенции? ..	98
7.1. Кой компетенции на коуча се активират във всяка фаза от модела STEAM?	100

7.2. Как мога да оценя готовността си да коучвам по този модел?.....101

7.3. Какви са следващите ми стъпки за непрекъснато професионално развитие (CPD)?104

Встъпителна бележка

Не можеш да бъдеш това, което не виждаш.

Мариан Райт Еделман

Този набор от ресурси е практическата основа на методологията STEAM Coach. Той превръща една смела, утвърждаваща идентичността методология в конкретни инструменти за коучинг, които могат да се използват в различни учебни среди – от класни стаи и семинари до програми за коучинг и неформални среди. Той се основава на подход, чувствителен към пола, който признава не само бариерите, пред които са изправени момичетата и жените в STEM, но и трансформативния потенциал на персонализирания, рефлектиращ и основан на силните страни коучинг.

Бъдещите STEAM треньори, които използват този комплект, ще бъдат подготвени да водят своите подопечни през петте фази на модела – Започни със себе си, Проследи силните си страни, Изследвай STEAM, Активирай агенцията и Продължи напред – с яснота, увереност и уместност. Но освен това, този комплект подпомага треньорите в създаването на приобщаващи пространства, където момичетата и жените получават възможност да пренапишат вътрешно усвоените нарративи, да изследват интердисциплинарни бъдещи перспективи и да изградят автентична идентичност в техническите области.

Следващите страници предлагат цялостна рамка за практическо приложение в реалния свят: въпроси за коучинг, пътувания на учащите, инструменти, шаблони и механизми за проследяване на напредъка. Заедно те формират динамичен и развиващ се ресурс, който подкрепя коучинг на взаимоотношенията, културна промяна и системна инклузивност в екосистемите на STEM-TVET.

В свят, в който жените и момичетата остават хронично недопредставени в техническите и професионални кариери, свързани с STEM, видимостта, гласът и валидирането са по-важни от всякога. Коучингът, когато се извършва по инклузивен и целенасочен начин, се превръща в трансформиращ акт – не само на насочване, но и на овластяване и системна промяна.

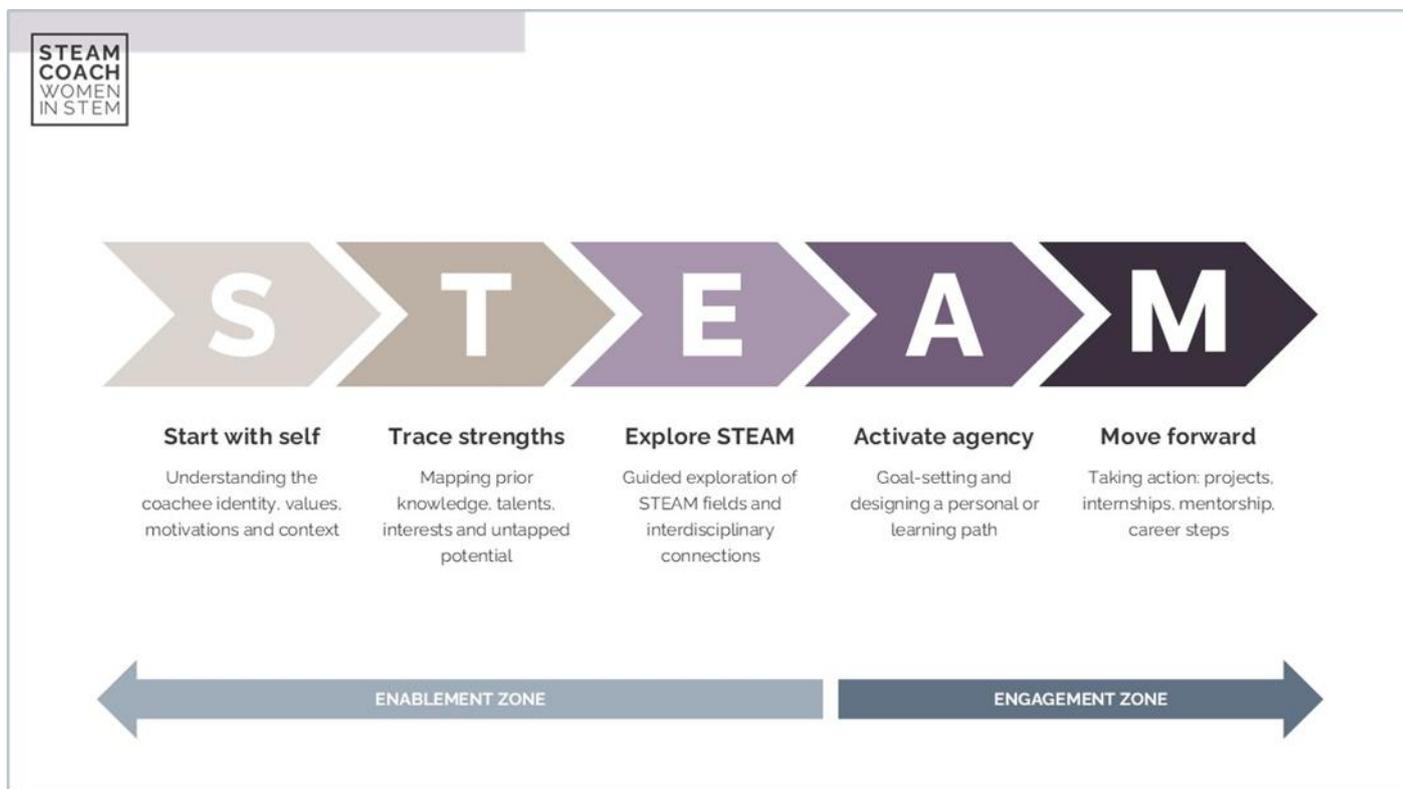
Раздел 1. Как да приложа методологията STEAM Coach на практика?



Тази секция представя основите на подхода STEAM Coaching и ви насочва как да го приложите в реални коучинг контексти. Основана на идентичност, агентност и включване, методологията дава възможност на коучовете да подкрепят момичетата и младите жени в STEM-TVET с присъствие, цел и междуличностно прозрение. Ще проучите произхода на модела, основните му фази и промените в мисленето, които отличават коучинга, чувствителен към пола, от традиционното кариерно ориентиране.

1.1. Какво е методологията STEAM Coaching и откъде произхожда?

Моделът STEAM Coaching е изграден около пет основни фази.



Фигура 1 – Схема на модела STEAM Coach

Всяка фаза от модела STEAM Coaching бележи отделна стъпка в развитието на коучираните – не само към техническа кариера, но и към по-уверена, самоуправляема идентичност в рамките на STEM. За много момичета и жени това пътуване включва отучване от ограничаващи нагласи и откриване на тяхната уникална стойност в пространства, където преди са се чувствали невидими или изключени.

Визуално моделът се развива отляво надясно – ясен път от „Възможност“ към „Ангажираност“. Но на практика този път не е строго линеен. Коучираните могат да се върнат към по-ранни фази, когато увереността им се задълбочи, контекстът се промени или се появят нови прозрения. Ролята на коуча не е да натиска напред на всяка цена, а да подкрепя смислено, отзивчиво движение – да върви редом с всеки коучиран, докато той изгражда сила, инициативност и визия по свой собствен начин и в свое собствено време.

Зоната на овластяване (S–T–E) и зоната на ангажираност (A–M) са повече от концептуални групи — те са среда за развитие, която изисква различни енергии, позиции и интервенции

от страна на коуча. Всяка зона от „ “ кани коуча да промени фокуса си в подкрепата, която оказва на момичетата и жените, които се справят с често невидимата тежест на изключването, стереотипите и вътрешните съмнения в STEM-TVET пътеките.

Зоната на подпомагане (Започнете със себе си – Проследете силните си страни – Изследвайте STEAM)

През първата половина на пътуването, коучираният е поканен да спре и да погледне навътре в себе си. Тези фази са свързани с отключването на самопознанието и откриването на възможности, преди да има натиск да „се представя“ или „да взема решение“. Като коуч в тази зона, вашата роля е да:



Да създадете пространство за размисъл, да оставите място за мълчание, несигурност и разказване на истории.



Назовават и утвърждават силни страни, които могат да бъдат пренебрегнати, особено когато са формирани от пренебрегване или невидимост, основани на пола.



Внимателно да оспорите ограничаващите вярвания, които произтичат от културата, образованието или социалните норми – не като предлагате отговори, а като задавате въпроси, които преосмислят възможностите.



Въведете интердисциплинарни визии за STEAM, където се ценят творчеството, социалното въздействие и уменията за общуване – това често отключва връзката за момичетата, които не са „виждали себе си“ в традиционните STEM нарративи.

В тази зона се изгражда доверие и коучираните започват да се виждат като носители на потенциал, а не само като получатели на съвети. Няма нужда да се бърза с напредъка; това пространство е за подготовка – емоционална, когнитивна и въображаема.

Зоната на ангажираност (активиране на агенцията – напредък)

Когато коучираният влезе в тази зона, коучинг връзката се променя. Тук фокусът се премества към вземането на решения, планирането и действието – но винаги с вградена рефлексия. Не е достатъчно просто да се движиш; движението трябва да се усеща като значимо и лично. Като коуч в тази зона, вашата роля става по-стратегическа и подкрепяща:



Подкрепете поставянето на реалистични цели, съобразени с ценностите и отговарящи на реалността, в която живее коучираният.



Насърчавайте експериментирането – пробване на стажове, наблюдение, технологични събития или дори малки проекти – като начин да се учи чрез практика.



Подгответе се за съпротива и рецидиви: когато коучираните навлизат в пространства, които не са създадени за тях, те могат да се сблъскат с микроагресии, съмнения в себе си или умора. Коучингът трябва да остане пространство, където те могат да се прегрупират и да изяснят отново нещата.



Празнувайте напредъка видимо и целенасочено, като помагате на коучирания да изгради нарратив за способностите и инерцията си – нещо, което е от съществено значение за задържането му в STEM.

Тази зона се отнася до активирането на това, което беше открито в зоната на улесняване – превръщане на прозрението в действие. Но движението никога не е отделено от размисъл. Връщането назад е умишлено; размисълът остава горивото за действие.

Въпреки че визуално са последователни, в действителност коучираните могат да се движат плавно между тези зони – връщайки се, за да изследват идентичността си, когато целите им изглеждат несъвместими, или скачайки напред, когато новото им самочувствие ги подтиква към действие. Като коуч, вашата чувствителност към тези промени – особено

когато работите с момичета и жени, чиито пътувания рядко са били лесни – е от решаващо значение.

Коучингът в модела STEAM не се състои в това да се натискат коучираните да „завършат пътуването“. Той се състои в това да се подкрепят, за да станат автори на собственото си пътуване, знаейки, че овластяването идва не само от достигането на дестинацията, но и от осъзнаването, че имат правото и способността да я изберат.

1.2. Какви са ключовите фази на модела и как функционират?

Моделът STEAM Coach се състои от пет фази, които следват път, фокусиран върху развитието и идентичността. Заедно те отразяват еволюиращата връзка на коучирания с себе си и STEM – от първоначалната саморефлексия до дългосрочните действия. Тези фази не са линейни стъпки, а динамични коучинг пространства, които отговарят на готовността, увереността и житейския опит на всеки коучиран. Таблицата по-долу обобщава ключовите области на фокус и приоритетите на коучинга във всяка фаза.

		Основно съдържание	Нагласа за коучинг	Ключови инструменти (пример)
S	Започнете с себе си	Изграждане на доверие, разкриване на идентичността и преживяната история	Емпатия, активно слушане	Инструменти за самоопределяне, подсказки за разказване на истории
T	Проследяване на силните страни	Идентифициране на способности и възникващо самочувствие	Основано на силни страни, утвърждаващо	Карти със силни страни, работни листове за откриване на ценности
E	Изследвайте STEAM	Разширяване на хоризонтите и предизвикване на стереотипите	Любопитство, критично мислене	Профили на ролеви модели в STEM, ръководства за изследване
A	Активирайте агенцията	Подкрепете вземането на решения и самостоятелното творчество	Сътрудничество, овластяване	Шаблони за определяне на цели, карти за вземане на решения

М	Движение напред	Планирайте устойчивост и празнувайте растежа	Визионерски, валидиращ	Планове за преход, инструменти за обратна връзка
---	--------------------	--	---------------------------	--

Таблица 1 – Коучинг през фазите на STEAM

Следващите карти на рамката STEAM Coach предлагат кратко резюме на всяка фаза на коучинг, свързвайки практиката с ключовите теории, които стоят в основата на методологията. Използвайте ги като ресурс за бърза справка, когато имате нужда да се свържете отново с целта и подхода на модела.

01 - START WITH SELF

This phase focuses on building self-awareness and personal grounding. The coach invites the coachee to explore who they are, what they value, and how they perceive their place in learning and working environments. This includes identity and gender beliefs; motivation, goals and fears; cultural and personal background. This creates psychological safety and supports the coachee to express themselves authentically — often for the first time in a STEM-related context.

Coaching here is non-directive and reflective, drawing on humanistic approaches, like Carl Rogers (1951), who saw growth as beginning with unconditional positive regard and personal meaning-making. Key theories:

- Rogers (1951) – Client-centred theory
- Edmondson (1999) – Psychological safety
- Drake (2015) – Narrative coaching

We're asking: "Who am I in relation to STEM, and who told me that?"



ENABLEMENT ZONE

Focusing on reflection, identity, potential and discovery

02 – TRACE STRENGTHS

This phase helps the coachee identify and own their strengths, experiences and hidden skills. Many girls in technical or male-dominated environments underestimate their capabilities or haven't received meaningful feedback on their unique talents. The coach helps surface past achievements and informal knowledge; learning preferences and creative approaches, interpersonal, technical or artistic strengths.

This stage draws on Positive Psychology Coaching and Appreciative Inquiry, helping girls see themselves as capable, resourceful and resilient. Key theories:

- Linley & Harrington (2006) – Strength's coaching
- Bandura (1997) – Self-belief as a driver of action
- Kauffman (2006) – Positive psychology in coaching

We're asking: "What do I already know how to do — and why haven't I recognised it as valuable before?"



ENABLEMENT ZONE

Focusing on reflection, identity, potential and discovery

03 – EXPLORE STEAM

In this stage, the coach facilitates open, curiosity-driven exploration of the full breadth of STEAM fields. Crucially, this includes interdisciplinary pathways, hands-on experiences, and the creative or artistic dimensions of science, technology and engineering. Coachees should connect their interests to STEAM opportunities; discover fields or roles they may never have considered; break down assumptions about what STEAM “is” or “isn’t”

This phase allows learners to re-imagine what is possible, fostering future-oriented thinking and disrupting internalised limitations. Key theories:

- Craft (2002) – Possibility thinking
- Beers et al (2008) – Interdisciplinary learning
- Stober & Grant (2006) – Constructivist coaching

It’s where we expand the vision of what’s possible — moving from “Do I belong?” to “What could I become?”. We’re asking: “What could STEM look like if it reflected people like me?”



ENABLEMENT ZONE

Focusing on reflection, identity, potential and discovery

04 – ACTIVATE AGENCY

At this stage, the coachee begins to make intentional choices. Coaching here becomes more structured: the focus is on goal-setting, planning, and empowering the learner to define their own path. Coaches help the learner to clarify long-term and short-term objectives; break goals into achievable steps; overcome hesitation or fear of failure. This is where transformative coaching occurs — not just building skills, but reshaping beliefs about what the coachee can do and become.

This phase allows the coachee to take ownership of their path. It's where we shift from self-exploration to intentional action.

We use techniques from solution-focused coaching, the GROW model, and transformative learning theory::

- Whitmore (2002) – GROW model
- Mezirow (1991) – Transformative learning
- Locke & Latham (2002) – Goal-setting theory

We're asking: "What do I want to achieve — and what's the first move I can own?"



ENGAGEMENT ZONE

Focusing on goals, decision-making, action and reflection

05 – MOVE FORWARD

Finally, the coachee enters a phase of action, experimentation and consolidation. The coach continues to offer support, but the emphasis is now on taking concrete steps: internships, projects, applications; navigating setbacks or moments of doubt; reflecting and adjusting goals with resilience. This phase often includes career coaching elements, and helps solidify an internal narrative of success, progress and personal capability.

Coaches continue to offer structured reflection, celebration of success, and adaptive strategies. This aligns with emotional intelligence coaching and growth mindset thinking. Key theories:

- Boyatzis (2006) – Intentional change theory
- Dweck (2006) – Growth mindset
- Schön (1983) – Reflective practice

We're asking: "What's working? What do I need to adapt — and who am I becoming in the process?"



ENGAGEMENT ZONE

Focusing on goals, decision-making, action and reflection

1.3. Как да коучвам с оглед на пола в STEM-TVET среда?

Да коучираш с въздействие означава да коучираш с осъзнатост. В контекста на STEM TVET коучингът през призмата на пола означава нещо повече от справяне с неравенствата. Той означава умишлено да се проектират коучинг отношения, разговори и среди, които активно се борят с изключването, разкриват невидими бариери и утвърждават пълната човечност и потенциал на всяко момиче и жена.

Докато традиционното коучинг може да се фокусира върху постиженията или пътя към тях, коучингът, отчитащ пола, се фокусира върху възприятието, властта и възможностите. Той признава, че недостатъчното представителство не е просто проблем с каналите за развитие – то е системен и психологически проблем, коренящ се в нормите, очакванията и историята, които оформят начина, по който коучираните виждат себе си и това, което вярват, че им е позволено да преследват.

Защо е важно?

Момичетата и жените в STEM-TVET често носят невидими тежести:

- Самосъмнение, което маскира компетентността
- Стереотипна заплаха, която ограничава изразяването на мнение или поемането на риск
- Липсата на ролеви модели, която засилва убеждението: хора като мен не принадлежат тук
- Неизказани културни кодове в техническите области, които награждават безразличието пред емпатията, конформизма пред креативността

Треньорът, който работи през призмата на пола, вижда тези тежести и отказва да ги нормализира. Вместо това, коучингът се превръща в освобождаваща практика, която възстановява способността за действие, уважава различията и отваря нови начини на разказване за това кой принадлежи към STEM.

Как изглежда това на практика?

Предизвикателни предположения с внимание

Коучираните могат да изразят убеждения, формираны от тяхната среда:

Вместо да ги поправяте или отхвърляте, отговорете с любопитство:

- „Просто не съм технически подготвена.“
- „Искам да съм в STEM, но не искам да съм единственото момиче в стаята.“
- „Тази работа ми се струва прекалено конкурентна.“

- ☑ „Откъде мислиш, че идва това убеждение?“
- ☑ „Какво би се променило, ако имаше един човек на твоя страна?“
- ☑ „Какво би било необходимо, за да се почувстваш като част от това пространство?“

Целта не е да се пренебрегне гледната точка на коучирания, а да му се помогне да разбере как тя може да е социално конструирана – и как може да бъде преосмислена.

Използвайте език, който утвърждава идентичността

Думите ви като коуч носят сила. Използвайте ги, за да:

- ☑ Отразете силните страни, които наблюдавате („Задаваш наистина задълбочени въпроси – това е страхотно умение в областта на STEM.“)
- ☑ Разширите възможностите на STEM („Този проект съчетава прекрасно творчеството и технологиите – това е дизайн мислене.“)
- ☑ Подчертаете, че тя не трябва да „се вписва“, за да успее – STEM се нуждае от нейната уникална гледна точка.

Включете ролеви модели и истории, които я отразяват

Подберете и споделете реални примери за:

- Жени, които са навлезли в STEM по неочаквани пътища
- Момичета, които са се борили, преди да успеят
- Професионалисти, които съчетават технически умения със социални ценности, активизъм или креативност.

Поканете участниците да размишляват:

- ☑ „Кои части от нейната история ви се струват познати?“
- ☑ „Какво е преодолела тя, с което и вие се сблъсквате?“
- ☑ „Каква би била вашата версия на това пътуване?“

Коучирайте цялостната личност, а не само ученика

Коучът, който е чувствителен към пола, вижда, че кариерните решения са дълбоко свързани с идентичността, емоциите, сигурността и принадлежността. Те:

- Осигурява пространство за емоционална сложност (страх, срам, възмущение, амбиция)
- Уважава културния, семейния и личния контекст, които оформят решенията

- ☑ „Кои части от себе си се чувствате най-удобно да покажете в това пространство – и кои части задържате?“
- ☑ „Как семейството, общността или културата ви влияят върху изборите, които обмисляте?“

- Подкрепя поставянето на граници и устойчивостта – особено когато коучираните лица се сблъскват с съпротива от страна на колеги, преподаватели или семейство

- ☑ „Когато мислите за това да поемете по този път, какви емоции изпитвате – и как им отреждате място?“
- ☑ „Какви граници биха ви помогнали да защитите енергията, ценностите или чувството си за сигурност, докато вървите напред?“
- ☑ „Кой искате да бъде на ваша страна – и каква подкрепа се нуждаете от тях в момента?“

1.4. Каква е моята роля като STEAM треньор, подкрепящ момичета и жени?

Като STEAM треньор, работещ с момичета и жени в STEM-TVET, вашата роля е както отношенческа, така и трансформационна. Вие не сте просто източник на съвети или технически насоки. Вие сте фасилитатор на растежа, партньор за размисъл и често първото огледало на възможностите в пространства, където вашите коучирани може би никога не са се виждали представени или добре дошли.

Коучингът в този контекст изисква промяна в мисленето: от решаване на проблеми към създаване на пространство, от насочване на избори към зачитане на идентичността и от планиране на стъпки към даване на глас. Вие вървите редом с коучираните, не за да им покажете предварително определена пътека, а за да им помогнете да изградят своя собствена, основана на увереност, яснота и връзка.

Вие сте строител на доверие и сигурност

Много момичета и жени пристигат в STEM-TVET среди с истории за изключване – изразени или неизразени. Те могат да включват:

- Да си единственото момиче в стаята
- Усещане, че въпросите им не са добре дошли
- Вътрешно убеждение, че „STEM не е за хора като мен“

Преди да повярва, че принадлежи към STEM, тя трябва първо да повярва, че принадлежи към пространството за коучинг

Вие сте рефлектиращ партньор в работата по идентичността

STEAM коучингът е коучинг на идентичността. Вие подкрепяте коучираните в:

- Изследването на това как полът, културата и опитът са оформили самооценката им
- Предизвикване на ограничаващи нарративи и фиксирани роли
- Преоткриването на чувство за себе си, което включва техническа увереност, любознателност и глас

Вие правите това не чрез директни инструкции, а чрез отворени въпроси, истории, които резонират, и размисли, които дават сила.

Към кого се превръщате – и кои истории сте готови да пренапишете?

Вие сте активатор на агентността

В подхода, чувствителен към пола, действието не се приема за даденост – то се развива.

Вашата роля е да:

- Помагате на коучираните да поставят цели, съобразени с техните ценности и житейска реалност
- Да изследвате честно страховете, компромисите и контекстуалните бариери
- Разделите големите амбиции на изпълними стъпки, които изглеждат постижими
- Празнувате всяка крачка напред – колкото и малка да е тя – като доказателство за растеж.

Това е особено ефективно за коучираните, които са се научили да заглушават амбициите си или да се задоволяват с „безопасни“ избори.

Вие сте агент на промяната в системата

Вашата роля не се ограничава до едно-на-едно взаимоотношение. Вие давате пример за справедливост, включване и любознателност във всяко пространство, в което влизате:

- В езика си оставяте място за различни гласове.

- Във взаимодействията си предизвиквайте предразсъдъците с уважение и кураж.
- В обратната връзка, която давате, поставяте на преден план грижата, растежа и човечността.

Като поддържате тези ценности последователно, вие помагате за формирането на културата на вашата институция или организация — допринасяйки за по-широка промяна, един коучинг момент след друг.

Раздел 2. Как мога ефективно да насочвам своите коучирани през всяка фаза на STEAM?



Тази секция предлага рамка за коучинг, разделена на фази, която ви помага да прилагате методологията STEAM с яснота и увереност. Всяка фаза е разгледана с практически насоки, отразяващи как да подкрепите момичетата и младите жени, докато те търсят своята идентичност, оспорват предразсъдъците и се придвижват към самостоятелно избрано бъдеще в STEM-TVET. Ще намерите цели, стратегии и съображения за коучинг, които ще ви помогнат да отговорите на контекста на всеки коучиран, като същевременно останете верни на чувствителния към пола и отношенчески етос на модела.

2.1. Започнете с себе си

Цели на коучинга

Тази фаза се отнася до затвърждаване на коучинг връзката в доверие, самосъзнание и изследване на идентичността. За много момичета и жени в STEM-TVET това е първият път, когато ги питат кои са те – отвъд оценките и кариерните цели. Целта е да се създаде пространство, в което коучираната може безопасно да разкрие своята история, да размисли върху контекста си и да започне да разплита вътрешни нагласи относно своите способности и принадлежност към техническите области.

- ☑ Да се помогне на коучираната да се дистанцира от ограничаващите вярвания и да преобразува вътрешния си диалог към такъв, насочен към възможностите и потенциала.
- ☑ Да се намали емоционалният риск, така че ученикът да може да експериментира, да задава въпроси и да се изправи пред вътрешните си страхове без самоцензура.
- ☑ Да се намали емоционалният риск, така че ученикът да може да експериментира, да задава въпроси и да се изправи пред вътрешните си страхове без самоцензура.

Коучинг позиция и компетентност

Въплъщавайте безусловно положително отношение (Роджърс)

Слушайте без да съдите или коригирате

Прилагайте техники за наративен коучинг

Помогнете на коучирания да изрази ограничаващите го вярвания („STEM не е за хора като мен“)

Използвайте любопитство вместо оценка

Не тълкувайте; отразявайте и провокирайте прозрения

Фокусирайте се върху психологическата сигурност

Потвърдете, че дискомфортът или съмнението са добре дошли в пространството на коучинга

Практическо приложение

Започнете с етап „Аз“, който отразява 3–4 сесии коучинг, предназначени да установят доверие, да започнат проучване на идентичността и да изведат на повърхността ранни силни страни или вътрешни наративи. Той е гъвкав и може да бъде преразгледан по-късно, ако е необходимо.

Сесия 1: изграждане на основата

Фокус: психологическа сигурност и изграждане на доверие

Позиция на коуча: внимателно слушане, минимални въпроси, висока степен на утвърждаване

Цели

- Установяване на граници и поверителност
- Представяне на целта и процеса на коучинг
- Започнете самооценка чрез лека дейност (например „Кой съм аз извън училище/кариерата?“)

Инструменти

- Инструмент за самооценка (мрежа на идентичността или линия на живота)
- Въпроси за разчупване на леда, като: „Разкажи ми за един момент, който е оформил личността ти“
- Каталог с въпроси за коучинг за етап 1

Сесия 2: история и размисъл

Фокус: проучване на формиращи преживявания и истории за идентичността

Позиция на коуча: размисъл върху разказа, метафори с огледало, извличане на смисъла от историята

Цели

- Насърчаване на наративното изразяване по отношение на увереността, училищните преживявания и моментите, свързани с STEM
- Започнете да идентифицирате вътрешни убеждения или наследени послания

Инструменти

- Подказки за разказване на истории („Един път, когато се почувствах способен... / Един път, когато се почувствах невидим...“)
- Дневник за размисъл (писмен или аудио)
- Каталог с въпроси за коучинг за етап 1

Сесия 3: проучване на ценности и силни страни

Фокус: извеждане на вътрешни мотиватори

Позиция на коуча: леко предизвикателна („Какво се случва, когато ценностите ти бъдат пренебрегнати?“), насърчаване на преосмисляне

Цели

- Изясняване на това, което коучираният цени най-много
- Свързване на ценностите с надеждите за учене или кариера
- Идентифициране на ранни силни страни или утвърждения

Инструменти

- Карти с ценности или упражнения за визуално сортиране (напр. „Кои 5 ценности определят вашите избори?“)
- Откриване на силни страни чрез обратна връзка или спомени („В какво според другите сте добър?“)
- Каталог с въпроси за коучинг за етап 1

Сесия 4 (по избор): пренаписване на историята

Фокус: назоваване на възникващи теми, пренаписване на ограничаващи вярвания

Позиция на коуча: празнична, размишляваща, утвърждаваща. Подкрепа за приключване и инерция.

Цели

- Идентифициране на едно основно прозрение относно идентичността или вярванията

Инструменти

- Визуално отражение: Нарисувайте или напишете изявление за „бъдещото си аз“

- 
- ☑ Създаване на нова афирмация или вътрешен сценарий
 - ☑ Определете целта за следващата фаза (например, преминаване към силни страни или проучване на STEM)

- ☑ Подсказки за пренаписване:
„Кое е убеждението, което искате да промените?“
- ☑ Каталог с въпроси за коучинг за етап 1

2.2. Проследяване на силните страни

Цели на коучинга

Тази фаза подпомага момичетата и младите жени да идентифицират личните си силни страни, които вече притежават — особено тези, които обикновено не се признават в доминираните от мъжете области на STEM-TVET. Тя премества фокуса от компетентността, базирана на представянето (оценки, сертификати), към вътрешни способности като упоритост, емпатия, креативност или организираност — всички от които са от решаващо значение в реалните технически среди.

- ☑ Помогнете на коучираната да разпознае своите силни страни в областта на взаимоотношенията, емоциите и когнитивните способности
- ☑ Преосмислете тесните представи за „технически талант“, като разширите обхвата на уменията, които се считат за свързани с STEM
- ☑ Повишете самоефективността чрез валидиране на минали действия, дори извън формалното STEM обучение

Позиция и компетентност на коуча

Потвърдете силни страни извън представянето

Потвърдете уменията, които са свързани с взаимоотношенията, емоциите или са пренебрегнати в STEM-TVET



Оспорете вътрешните предположения за стойността

Преосмислете вярвания като „меките умения не се броят“ или „не съм достатъчно технически подготвен“



Използвайте обратна връзка от колеги или въз основа на спомени

Изтъкнете това, което другите забелязват като доказателство за сила



Фокусирайте се върху разказите, които предизви

Извличайте истории, които разкриват устойчивост, любознателност или лидерски качества

Практическо приложение

Проследяването на силните страни отразява 1–2 сесии коучинг, предназначени да изведат на повърхността вътрешни мотиватори и да утвърдят идентичността по нетрадиционни начини. Това е особено полезно в контексти, в които момичетата са били недостатъчно насърчавани или стереотипизирани като „неподходящи“ за техническо обучение.

Сесия 1: изграждане на основата

Фокус: разкриване на вътрешни силни страни

Позиция на коуча: утвърждаваща, отразяваща, чувствителна към идентичността

Цели

- Идентифициране на лични качества, с които коучираният се гордее
- Свързване на неакадемичните силни страни с реални предизвикателства в областта на STEM (например, работа в екип, упоритост в практическата работа)

Инструменти

- Подказки за утвърждаване от колеги
- Откриване на силни страни от спомени от живота
- Каталог с въпроси за коучинг за етап 2

- ☑ Въвеждане на нов език за описание на нейните способности

Сесия 2: свързване на силните страни с STEM-TVET

Фокус: свързване на лични качества с технически пътеки

Позиция на коуча: преосмисляне, изграждане на увереност

Цели

- ☑ Преосмисляне на „тихите“ или „нетехнически“ черти като професионални предимства (напр. системно мислене, прецизност)
- ☑ Изграждане на увереност в изразяването и самоописанието за STEM пространства
- ☑ Подготовка на коучирания да говори за себе си в интервюта или групови ситуации

Инструменти

- ☑ Карти за съпоставяне на силни страни и STEM
- ☑ Дейност „Когато тази сила ми помогна...“
- ☑ Каталог с въпроси за коучинг за етап 2

2.3. Изследване на STEAM

Цели на коучинга

Изследването на STEAM разширява представата на учащите за това как може да изглежда техническото бъдеще – в STEM и в по-широката екосистема на STEAM (включително творчество, дизайн, социално въздействие). В STEM-TVET, където областите често се представят в тесен контекст, тази фаза помага на момичетата да разберат, че техните ценности и визия имат място в техническите области.

- ☑ Оспорете предположението, че STEM е „само за блестящи или момчета“
- ☑ Свържете идентичността на коучираните с техническите области чрез разказване на истории и примери от реалния свят
- ☑ Въведете нелинейни, творчески или смесени пътища към технически кариери

Позиция и компетентност на коуча

Потвърдете силните страни отвъд представянето

Използвайте интересите на коучираните, за да влезете в разговора за STEM



Разрушавайте стереотипите по деликатен начин

Представяйте разнообразни модели за подражание, особено жени и недостатъчно представени гласове



Насочвайте, без да налагате

Нека изследването да бъде отворено, без натиск или предварително определено



Нормализирайте въображението при вземането на решения

Потвърдете, че мечтите са част от проектирането на бъдещето

Практическо приложение

STEAM работи най-добре, след като ученикът започне да се чувства сигурен и самосъзнателен (след S–T). Обикновено се развива в рамките на 1–2 сесии, с инструменти, които визуализират връзките между идентичността и иновациите.

Сесия 1: свързване на идентичността с възможностите

Фокус: свързване на STEM пътеките с личното значение

Позиция на коуча: творческа, отворена, ориентирана към ценности

Цели

- Разширяване на разбирането за това какви могат да бъдат техническите кариери
- Проучване на съпадението между интереси (например природа, справедливост, дизайн) и технически области
- Размисъл върху емоционалните реакции към ролевите модели и възможностите в областта на STEM

Инструменти

- Профили на ролеви модели в STEM
- Креативно картографиране на STEM
- Каталог с въпроси за коучинг за етап 3

Сесия 2: представяне на „моята версия на STEM“

Фокус: проектиране на лични входни точки в STEM-TVET

Позиция на коуча: проучвателна, утвърждаваща, ориентирана към визията

Цели

- Определяне на какъв вид техническо обучение е мотивиращо
- Преосмисляне на бариерите като предизвикателства за проектиране
- Започнете да свързвате пътищата на обучение с дългосрочно въздействие

Инструменти

- Дневник за мечти, свързани с STEM
- Табло с визия / подсказка „Един бъдещ ден от живота ми“
- Каталог с въпроси за коучинг за етап 3

2.4. Активирайте агенцията

Цели на коучинга

Активиране на агенцията преминава от въображението към действието. Тази фаза подкрепя вземането на решения, самоуправлението и устойчивостта, които са жизненоважни за ориентирането в STEM-TVET среди, където момичетата могат да се сблъскат с микроагресии, полови норми или несигурност.

- ☑ Дайте възможност на момичетата да вземат уверени, съобразени с ценностите им решения за следващите си стъпки
- ☑ Дайте им умения за планиране, които съответстват на контекста на живота им и емоционалната им готовност
- ☑ Изградете устойчивост, като преосмислите съмненията или колебанията като част от растежа

Коучинг позиция и компетентност

Насърчавайте действието чрез съгласуваност

Решенията трябва да произтичат от идентичността, а не от натиск



Разделете големите стъпки на малки

Използвайте микроцели, за да създадете инерция и да намалите протопарването



Оставете място за колебания

Нормализирайте преосмислянето и преразгледайте ценностите, когато е необходимо



Празнувайте вземането на решения, а не само постиженията

Уважавайте всяко решение на коучирания като значим избор

Практическо приложение

Активирането на агенцията обикновено се случва, след като учащият е идентифицирал възможните посоки. То работи най-добре с 1-2 сесии, които превръщат прозрението в действие, като същевременно зачитат темпото на учащия.

Сесия 1: планиране на следващата малка стъпка

Фокус: превръщане на прозрението в избор и действие

Позиция на коуча: сътрудничество, ориентирана към бъдещето, реалистична

Цели

- Назовете една ясна следваща стъпка, съобразена с идентичността
- Подкрепете малките ангажменти (например, да се присъедините към клуб по роботика, да посетите пространство за творчество)
- Разгледайте несигурността като част от автентичното вземане на решения

Инструменти

- Шаблони за определяне на цели
- Карта за навигация при избор
- Каталог с въпроси за коучинг за етап 4

Сесия 2: поддържане на инициативност и енергия

Фокус: предвиждане на препятствия и планиране на устойчивост

Позиция на коуча: подкрепяща, съпричастна, съзнаваща границите

Цели

- Разкриване на факторите, които могат да нарушат динамиката (например страх, натиск от семейството)
- Съвместно разработване на план за изграждане на увереност
- Подчертаване, че те могат да направят пауза, да преосмислят избора си или да променят посоката

Инструменти

- Скала „Какво е необходимо?“
- Проследяване на увереността
- Каталог с въпроси за коучинг за етап 4

2.5. Да вървим напред

Цели на коучинга

Тази фаза потвърждава растежа на коучираната и я подготвя за бъдещи стъпки – не само в обучението по STEM, но и в самоусъвършенстването. Тя ѝ помага да вътрешно усвои нова нагласа за идентичност, способности и глас в рамките на STEM-TVET пространствата.

- ☑ Празнувайте растежа и напредъка по видим и значим начин
- ☑ Укрепете агенцията, като затвърдите нови вярвания или промени в идентичността
- ☑ Предложете заключение, което дава възможност за продължаване извън пространството на коучинга

Позиция и компетентност на коуча

Назовете трансформацията

Отразете и потвърдете как се е променил



Закрепете увереността в опита

„Ти го направи. Ти го откри. Ти реши.“



Укрепете новите вътрешни нагласи

Преминаване от език „може би мога“ към „вече го
“



Насърчавайте рефлексия, насочена към бъдещето

Подкрепете инерцията чрез бъдеща връзка със

Практическо приложение

Продължаването напред често затваря цикъла на коучинга и може да бъде адаптирано към сесии за завършване, размисъл или самооценка. Обикновено се състои от 1 сесия и предлага наративно затваряне и продължителност.

Сесия 1: потвърждаване и проектиране на идентичността

Фокус: консолидиране на растежа и подкрепа на продължителността

Позиция на коуча: празнична, размислена, ориентирана към бъдещето

Цели

- Да помогне на коучирания да назове как се е променил – и да го приеме
- Утвърждаване на личния сценарий за принадлежност и способности в областта на STEM
- Да се създадат стратегии за самоукрепване (например, водене на дневник, напомняния)

Инструменти

- Писмо до бъдещото си аз
- Въпрос „Кое убеждение искате да запазите?“
- Каталог с въпроси за коучинг за етап 4

Раздел 3. Как моделът STEAM Coaching подкрепя реални момичета и жени в STEM-TVET?



В тази секция се представят редица коучинг пътувания, базирани на разнообразни, реални личности. Всяко едно от тях илюстрира как фазите на STEAM могат да бъдат адаптирани, за да подкрепят момичетата и младите жени в различни моменти на готовност, предизвикателства и потенциал, като предлагат практическа, релационна перспектива за инклузивен коучинг в действие.

3.1 Кои са коучираните, представени в тези пътувания?

Следните съставни личности¹ отразяват разнообразието от идентичности, житейски контексти и отправни точки, които момичетата и жените могат да внесат в STEM TVET средите. Те не са казуси, а илюстративни примери, извлечени от реални модели в контекстите на партньорите. Възрастовият диапазон е разширен, за да представи по-широк обхват на влиянието на коучинга, от ранната юношеска възраст до зрелостта, като се признава, че преходът към STEM и повторното ангажиране могат да се случат на различни етапи от живота.

Всяко пътуване отразява структурата на процеса на коучинг, описан в раздел 2. Следвайки последователен подход – от изграждане на доверие до пренаписване – тези разкази показват не само как се прилага моделът STEAM, но и защо неговата коучинг позиция е важна. Всеки профил е структуриран така, че да отразява по-дълбокия процес на коучинг, включително динамиката на сесиите, работата върху нагласите и възникващия глас на коучирания.

Всеки случай подсилва релационната, нелинейна природа на коучинга в методологията STEAM, където малки промени в наратива и размисли, основани на идентичността, могат да отключат значителни, устойчиви действия.

¹ OpenAI. (2025). Изкуствено създадена от AI картина на измислен ученик по STEM, използвайки DALL-E чрез ChatGPT. Извлечено от <https://chat.openai.com/>

Сара, на 15 години, е ученичка от селска местност с ограничен достъп до STEM и без видими ролеви модели в техническото образование. Въпреки че е естествено любознателна и привлечена от научни и екологични теми, тя се бори с ниско самочувствие и има вътрешно убеждение, че STEM „не е за момичета като нея“. Мотивирана от желанието да промени нещо в своята общност, Сара проявява особен интерес към решаването на проблеми, свързани с природата, и към приложенията на науката в реалния свят, които са от полза за околната среда.



	Позиция на треньора	Цели на коучинга	Брой и фокус на сесиите	Инструменти	Приложение в пътуването на Сара	
S	Внимателно слушане, разказване на истории, безусловно положително отношение	Изграждане на доверие, извеждане на повърхността на преживените опит, започване на наративен преход от „не е за мен“ към възможност	2	Психологическа сигурност и изследване на личната история	Размисъл върху спасителната линия, мрежа на идентичността, подсказки за разказване на истории, рефлексивно водене на дневник	Сара сподели спомен от научно изложение, който беше отхвърлен, но се превърна в нова отправна точка за самочувствие.
T	Потвърждаване на силните страни, преосмисляне на „това, което има значение“, ориентиране към ценности	Помощ за разпознаване на силни страни (например любознателност, упоритост) и потвърждаване на пренебрегнати компетенции	1-2	Разкриване на вътрешни мотиватори и преоценка на силните страни	Карти за сортиране на ценности, подсказки за откриване на силни страни, утвърждаване от колеги	Преосмислих „да бъдеш тих“ като предимство в областта на STEM; определих упоритостта като сила за решаване на проблеми
E	Експанзивен, предизвикващ стереотипите, фокусиран върху възможностите	Разширяване на чувството за принадлежност към STEM чрез връзки в реалния живот и инструменти за размисъл.	1-2	Свързване на интересите с реални приложения на STEM	Профили на ролеви модели в STEM, творческо картографиране на STEM, дневници за визия	Свързана с ролеви модели, които бяха тихи, но влиятелни; видя себе си в зелените технологии
A	Сътрудничество, фокусиране върху целите, подкрепа	Превръщане на самопознанието в решения с нисък риск, съобразени с идентичността	1-2	Вземане на първото решение, съобразено с STEM	Карта за навигация при избора, подсказки за поставяне на цели,	Записа се в избираем курс по роботика и започна да използва език, свързан с STEM, за да опише себе си

				листа за планиране на малки стъпки		
М	Рефлексивна, базирана на разказ, утвърждаваща	Утвърждаване на трансформацията на идентичността и утвърждаване на вътрешния импулс	1	Назоваване на растежа и актуализиране на вътрешния сценарий	Съобщение за бъдещото „аз“, подсказка за пренаписване, дневник за проследяване на напредъка	Написано: „Не е нужно да се държиш като някой друг, за да направиш нещо велико.“

Карла, 14 години, е ученичка с високи постижения, чието стремеж към съвършенство я кара да се страхува от провала и да се колебае да поема творчески рискове в областта на STEM. Въпреки че се отличава в училище и обича научни състезания и технологии, свързани със здравето, увереността ѝ се разклаща, когато резултатите са несигурни. Карла е мотивирана от дълбока нужда от признание и потвърждение на своята стойност, като често свързва идентичността си тясно с представянето си.



	Позиция на треньора	Цели на коучинга	Брой и фокус на сесиите	Инструменти	Приложение в пътуването на Карла	
S	Нежен, утвърждаващ, чувствителен към срама	Намаляване на страха от провал; създаване на емоционална сигурност, за да бъдеш несъвършен	2	Справяне със страха от провал и идентичността, свързана с оценките	Картографиране на спасителната линия, емоционален термометър, подсказки за разказване на истории за неуспехи	Карла сподели, че избягва нови предизвикателства в областта на STEM поради страха си „да не е най-добрата“.
T	Фокусиране върху силните страни, премахване на срама, размисъл	Помощ за разпознаване на силни страни, които не са свързани с представянето, като устойчивост и любознател	1	Разграничаване на усилието от съвършенството	Откриване на силни страни чрез минали преживявания, потвърждение от колеги, преформулиране на езика	Тя признава упоритостта си и начина, по който наставлява другите под натиск
E	Идентифицируема, водена от ценности, базирана на въображението	Разширяване на определението за успех в STEM; показване на разнообразие на мислене и принос	1-2	Предефиниране на успеха в STEM	Дейности, съчетаващи творчество и STEM, казуси за ролеви модели, предефиниране на „умното“ водене на дневник	Вдъхновени от личности в STEM, които ценят творчеството и постоянството повече от оценките
A						
M						

16-годишната Джоана в момента учи в специалност „Информационни и комуникационни технологии“, но се чувства откъсната от дългосрочните си цели. Въпреки че е способна и се интересува от дигиталното обучение, тя се мъчи да разбере как ученето ѝ се вписва в ценностите ѝ. Водена от желанието да върши значима работа, Джоана търси начини да свърже техническите си умения със социално въздействие, предприемачество и решаване на реални проблеми.



	Позиция на коуча	Цели на коучинга	Брой сесии и фокус	Инструменти	Приложение в пътуването на Джоана	
S	Любознателна, целенасочена, търсеца ценности	Разкриване на мотивите за нейните избори; проучване на разминаването между учебния план и смисъла	2	Свързване на ученето с личните ценности	Картографиране на идентичността, подсказки за разказване на истории, карти за изясняване на ценностите	Джоана размисли върху моментите, в които се е чувствала мотивирана от социалните резултати, а не от самия код
T	Овластяване, основаващо се на връстници, изясняване	Назовете това, което ѝ идва лесно или я зарежда с енергия; разграничете уменията от вътрешните мотиватори	1	Признаване на естествените таланти и вътрешни мотиватори	Събиране на обратна връзка от колеги, карти за силни страни, дневници за размисъл	Открийте силата в системното мислене и способността да обяснявате технологиите на другите
E	Отворено, свързващо идентичността	Покажете ѝ, че STEAM може да се съчетае с етика, влияние върху общността и емпатия	1-2	Съпоставяне на приложенията на STEAM със социалните ценности	Карта на значимостта на STEM, интердисциплинарн и казуси, кариерни истории	Реализира интерес към технологиите за социално благо и започна да съпоставя кариери в помощния дизайн
A						
M						

17-годишната Лина е мигрантка с отлични математически умения и силно развито творческо мислене. Тя се чувства разкъсвана между два свята – техническите си умения и артистичните си страсти. Лина търси бъдеща кариера, която да отразява и двете и е мотивирана от нуждата да намери своята идентичност и смисъл в изборите си. Интересите ѝ съчетават изкуство, архитектура и дизайн с нововъзникващите технологии.



	Позиция на коуча	Цели на коучинга	Брой и фокус на сесиите	Инструменти	Приложение в пътуването на Лина	
S	Фокусиран върху идентичността, богат на метафори, изследователски	Повърхностна сложност на интересите, потвърждаване на вътрешния конфликт между дисциплините	2	Разказване на многоизмерна идентичност	Подсказки за разказване на истории, визуални метафори, размисъл върху жизнения път	Лина сподели, че се чувства разкъсвана между две пътеки – изкуството и науката – и започна да пренаписва интеграцията
T						
E	Водена от визия, обхващаща творчеството	Преосмисляне на STEAM чрез творчество и дизайн; утвърждаване на нейния артистичен поглед в областта на технологиите	1-2	Проектиране на хибридна бъдеща пътека	Визионерска табла за STEAM, дневник за мечти, свързани с STEM, размисли за ролеви модели	Създаване на визия, интегрираща дизайн, общност и технологии; откриване на себе си в социалния дизайн и програмирането
A	Планиране, съобразено с ценностите, отворено проучване	Създаване на план за действие, който зачита всички части от нейната идентичност	1	Вземане на решения, ориентирани към бъдещето	Карта за навигация при избор, инструменти за планиране с поглед към бъдещето, диаграма за приоритизиране	Предложи двойна специалност и създаде училищен проект, съчетаващ технологии и изкуство
M	Празнична, самоуверена, размислена	Изразяване на самостоятелно създадена идентичност и укрепване на автономността при	1	Овластяване чрез самоопределяне	Съобщение към бъдещето „аз“, публично споделяне на визията, проследяване на напредъка	Лина написа: „Мога да избирам, без да се разкъсвам на две.“

вземането на
решения

18-годишната Ниа наскоро се отписа от програма за професионално образование и обучение, след като се бореше с несигурност и липса на посока. Сега, мотивирана да се върне в училище, тя се опитва да възстанови доверието в себе си и да намери кариера, която отговаря на силните ѝ страни и житейския ѝ опит. Ниа процъфтява в практични роли, свързани с грижи за другите, и се интересува особено от практични иновации в здравеопазването.



	Позиция на коуча	Цели на коучинга	Брой сесии и фокус	Инструменти	Приложение в пътуването на Ниа	
S	Чувствителни към травмата, утвърждаващи, безопасни	Подкрепа за емоционално възстановяване; създаване на ново значение от опита на отпадане	2	Обработване на образователната загуба	Подсказки за разказване на истории, „Писмо до миналото си аз“, инструмент за проверка на емоциите	Ниа преосмисли отпадането си като период на преориентация, а не като провал
T	Реконструктивно, базирано на спомени, утвърждаващо вярванията	Възстановяване на връзката с реалните житейски умения, които могат да се приложат в STEM (например организиране, решаване на проблеми)	1-2	Назоваване на силни страни от живота извън училище	Инвентаризация на личните умения, картиране на сценарии за грижи, подсказки „Какво виждат другите?“	Идентифициране на начина, по който тя е използвала уменията си за разрешаване на проблеми, за да се грижи за семейството си по време на болест
E			1-2			
A						
M	Фокусирана върху бъдещето, подкрепена, постепенна	Разделете повторното включване на управляеми действия, които изграждат увереност		Планиране на повторното включване и малки стъпки за действие	Чеклист за готовност за преход, реалистична карта за планиране, проследяване на увереността	Постави си цел да се върне в професионалното образование и обучение на непълно работно време и започна личен проект в областта на устойчивите технологии

21-годишната Фатима напусна университета, чувствайки се несигурна и засрамена от академичния си път. Сега, докато проучва професионални пътища в приложните технологии, тя изпитва силно желание за автономност и изкупление. Фатима проявява дълбок интерес към дигиталното отстраняване на проблеми, ИТ поддръжката и киберсигурността и започва да вижда как ежедневната ѝ технологична грамотност може да се превърне в бъдеща кариера.



	Позиция на треньора	Цели на коучинга	Брой сесии и фокус	Инструменти	Приложение в пътуването на Фатима	
S	Без осъждане, лечебна наративност, преосмисляне	Подкрепа за емоционално изцеление и пренаписване на наратива за академичния неуспех	2	Обработване на срама от отпадането и предефиниране на способностите	Пренаписване на подсказки, карта за деконструкция на срама, сравнение с ролеви модели	Фатима започна да вижда напускането на училище като начало на по-подходящ за нея път.
T	Преосмисляне на системно ниво, фокусирано върху способностите	Валидиране на съществуващите умения от ежедневното използване на технологии (например навиги за киберсигурност, отстраняване на проблеми)	1	Идентифициране на скрити STEM компетенции	Инвентаризация на техническите умения, проследяване на решаването на цифрови проблеми, дейност за утвърждаване от връстници	Осъзнала, че от години „се занимава с ИТ“ у дома – сега го вижда като професионален потенциал
E						
A	Планиране на действия, нагласа за повторно включване	Съгласуване на избора на програма с нова яснота; уверено проучване на професионалното обучение	1-2	Откриване на пътя и професионална промяна	професионална промяна Карта за преход към STEM, лист за съвпадение на програми, планиране на етапи за изграждане на увереност	Записани в обучение по приложни технологии и споделено решение с семейството с гордост
M						

Хелена, 21 г., работи извън STEM, но търси по-значима и гъвкава кариера. Любопитна към програмирането и устойчивостта, тя е особено вдъхновена от потенциала на дигиталните инструменти да предизвикат социално въздействие. Хелена е мотивирана от желанието си за работа с цел, която съответства на нейните ценности, и проучва как да навлезе в областта на зелените технологии без технически опит.



	Позиция на коуча	Цели на коучинга	Брой сесии и фокус	Инструменти	Приложение в пътуването на Хелена	
S	Изследователски, фокусирани върху бъдещето, утвърждаващи идентичността	Признаване на недоволството и назоваване на възникващите интереси (напр. кодиране с цел)	2	Назоваване на недоволството и новите стремежи	Карта „Настоящето срещу бъдещето“, дневник на идентичността, списък на недоволствата	Хелена осъзна, че интересът ѝ не е само към технологиите, а към използването им за решаване на реални социални проблеми
T			1			
E	Изобретателни, интегрирани цифрови инструменти	Изследвайте области като устойчивите технологии през социалната призма		Разбиране на зелените технологии и пътищата към програмирането	Въведение в кодирането, картографиране на ролеви модели STEAM, листа за мозъчна атака по проекти	Създадена идея за проект за проследяване на цифровото използване на вода за нейната общност
A						
M	Практична, целенасочена, окуражаваща	Първа уверена стъпка с видим напредък	1	Първи проект и отправна точка за развиване на умения	План за повишаване на цифровите умения, списък с микроцели, съвети за създаване на портфолио	Записах се за въвеждащ курс по програмиране и публикувах проекта онлайн като демонстрация

3.2 Как се прилага моделът STEAM във всеки процес на коучинг?

Както е посочено в раздел 2.2, коучингът отговаря на готовността, целите и емоционалния контекст на всеки коучиран. Фазите са предназначени да бъдат гъвкави коучинг пространства, а не строги стъпки. Ето защо някои персонажи не обхващат всички фази:

➤ **Различни отправни точки**

Всеки коучиран започва своя път в уникална емоционална или когнитивна фаза. Например, Карла започва с необходимостта да се справи с перфекционизма и страха, което прави ранните фази (S-T-E) най-подходящи. Фатима започва с силен интерес към технологиите, но и с дълбоко чувство на срам, така че работата се фокусира върху преосмисляне на идентичността и активиране на агентността (T-A).

➤ **Коучингът е контекстуален, а не предписителен**

Целта не е да „завършим модела“, а да срещнем ученика там, където се намира, и да продължим оттам по смислен начин. Джоана не се нуждаеше от пълна фаза „Напред“, защото пътуването ѝ се фокусираше повече върху създаването на смисъл във фазата „Изследване на STEAM“. Лина пропусна „Проследяване на силни страни“, защото проблемът не беше в самочувствието ѝ, а в конфликта на идентичността ѝ.

➤ **Дълбочината на фазите варира в зависимост от индивидуалното развитие**

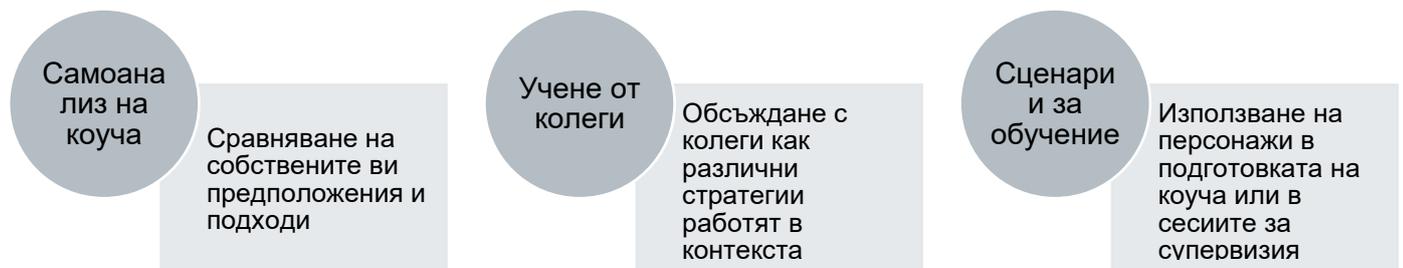
Някои коучирани лица могат да прекарат повече време в една фаза (като „Започнете със себе си“) и само накратко да докоснат друга (като „Продължете напред“), в зависимост от нивото на увереност, предишния им опит с STEM, културната или емоционалната им готовност или спешността на вземането на решения.

➤ **Ограничения във времето и сесиите**

В реални коучинг сценарии не всички учащи преминават през продължителни коучинг цикли. Някои могат да завършат само 3–4 сесии общо, което означава, че коучовете се фокусират върху най-необходимите или най-влиятелните фази.

3.3 Как мога да използвам тези пътувания, за да задълбоча собствената си коучинг практика?

Тези примерни коучинг пътувания са идеални за:



Коучовете могат да използват следните въпроси за самоанализ, за да задълбочат самосъзнанието си, да проучат въздействието на коучинг подхода си и да адаптират стратегиите си, за да подкрепят по-добре разнообразните учащи, които се ориентират в STEM областите.

Кой коучиран се доближава най-много до учащите, които подкрепяте? Защо?

- Кои аспекти от техния произход, поведение или начин на мислене ви се струват познати?
- Има ли конкретни пречки или мотивации, които отразяват реалността на вашите учащи?

Какво бихте направили по подобен или по различен начин в техния контекст?

- Бихте ли дали приоритет на различни фази от модела STEAM?
- Как културният или институционалният контекст би повлиял на вашия подход?

Как вашите собствени преживявания или предположения оформят вашата стратегия за коучинг?

- Има ли моменти, в които сте склонни да давате прекалено много указания или да не поставяте достатъчно предизвикателства?
- Как вашите ценности влияят върху начина, по който определяте успеха или принадлежността към STEM?

Кои коучинг позиции ви идват естествено, а кои изискват повече усилие?

- По-удобно ли ви е да използвате инструменти, ориентирани към размисъл, или към действие?
- Как балансирате между предоставянето на пространство и насърчаването на учащия да напредва?

Какви идентичности, истории или нагласи предизвикват вашите навици като коуч?

- Как реагирате, когато ученикът се съпротивлява на рефлексията или изглежда незаинтересован?
- Има ли разкази на коучирани, които ви карат да се чувствате неудобно – и защо?

Как вашите предубеждения могат да се проявят по фин начин в инструментите, езика или темпото?

- Предполагате ли технически интерес въз основа на постиженията?
- Несъзнателно ли сте по-директивни с учениците, които се съмняват в себе си?

Какво научихте от коучирането на човек, който е много различен от вас?

- Какво адаптирахте или преосмислихте въз основа на този опит?
- Как това промени представата ви за това какво означава „растеж“ или „успех“?

Как подкрепяте учениците, които напредват бавно, отстъпват назад или избягват вземането на решения?

- Какви стратегии ви помагат да останете търпеливи и да оказвате подкрепа в тези фази?
- Как преосмисляте напредъка в нелинейни пътувания?

Раздел 4. Какви въпроси мога да използвам, за да напътствам момичетата и жените през всяка фаза?



Тази секция предлага практичен каталог с въпроси за наставничество, съобразени с всяка фаза от методологията STEAM. Тези въпроси са предназначени да провокират размисъл, да изведат на повърхността идентичността и да подкрепят приобщаващи, чувствителни към пола разговори за наставничество в контекста на STEM-TVET.

4.1. Започнете с себе си

Общо размишление

- Какво ви кара да се чувствате най-много себе си?
- Можете ли да опишете момент, в който сте се почувствали горди, не заради резултатите, а заради усилията?
- Каква история бихте споделили, за да помогнете на някого да ви разбере по-добре?
- Кога се чувствате най-концентриран или погълнат от нещо?
- Какво ви харесва да правите сами, което ви кара да се чувствате силни?
- Как бихте се представили, ако не трябваше да споменавате училището?

Конкретни контексти за STEM-TEVET

- Имали ли сте момент, в който сте се наслаждавали на решаването на проблем или създаването на нещо?
- Какви въпроси обичате да задавате в клас и кои от тях си спестявате?
- Кога се чувствате любопитни, дори и да не сте сигурни?
- Какви училищни задачи ви карат да забравите за времето?
- Имало ли е случаи, в които сте поправили или разбрали нещо, без никой да ви е казал как?
- Какви теми или инструменти ви правят любопитни, дори и да не сте ги пробвали още?

Изследване, чувствително към пола

- Кога сте се чувствали „не на място“ в учебна среда и защо?
- Какви идеи за STEM сте усвоили от другите (семейство, медии, учители)?
- Какво е необходимо, за да се почувствате като част от STEM?
- За кого според вас е предназначен STEM? Откъде идва тази идея?
- Какво трябва да се промени, за да стане STEM по-привлекателен за момичета като вас?
- Някой някога е подценявал ли ви е? Как се почувствахте от това?
- Какъв вид подкрепа ви помага да изразите мнението си, когато се чувствате несигурни?
- Какво би ви помогнало да се чувствате забелязани или разбрани в среда за обучение в областта на STEM?

4.2. Проследяване на силните страни

Общи размисли

- В какво сте естествено добри, дори и да не го забелязвате винаги?
- Какви комплименти си спомняте, че сте получавали от другите?
- За какво разчитат вашите приятели или семейство на вас?
- Какво ви се удава лесно, а на другите понякога им е трудно?
- Какво ви кара да се чувствате горди, дори когато никой друг не го забелязва?
- Какво ви кара да се чувствате „в стихията си“?

Конкретни контексти за STEM-TVET

- Помагали ли сте някога на някого да разбере нещо техническо?
- Забелязвате ли, че другите се затрудняват с нещо, което за вас е лесно?
- Кога сте използвали упоритост, за да решите проблем?
- Подобрявали ли сте някога нещо или сте улеснявали някакъв процес?
- Какви технически или практични задачи ви харесва да повтаряте?
- Харесва ли ви да обяснявате как работят нещата? Какви неща?

Изследване, чувствително към пола

- Били ли са някога пренебрегнати или отхвърлени вашите силни страни и защо?
- Кои от вашите качества смятате за важни в STEM, дори ако другите не го казват?
- Как бихте описали силните си страни, ако не се страхувахте да бъдете „прекалено много“ или „недостатъчно“?
- Кога чувствате натиск да се държите по определен начин – особено в техническите области?
- Спирате ли някога идеите си, защото не сте сигурни как ще бъдат приети?
- Как вашите силни страни са помогнали на другите, дори и да не сте забелязали това в момента?
- Какви послания сте получавали, че сте „прекалено много“ или „недостатъчно“?
- Какво е нещо за себе си, което едва наскоро сте започнали да цените?

4.3. Изследване на STEAM

Общи разсъждения

- Какви видове бъдеще ви вълнуват, дори и да ви се струват далечни?
- Кои проблеми или каузи са от голямо значение за вас?
- Ако можехте да създадете работата на мечтите си, каква би била тя?
- Какви проблеми бихте искали да помогнете да решите?
- Къде смятате, че вашите идеи биха могли да променят нещата?
- Какви въпроси ви е интересно да изследвате, дори извън училище?

Конкретни контексти на STEM-TVET

- Познавате ли някого, който работи в областта на STEM? Какво харесвате (или не харесвате) в неговата кариера?
- За какво според вас може да се използва технологията във вашата общност?
- Как бихте използвали своята креативност в научна или технологична среда?
- Ако можехте да следвате някого в STEM, кой бихте избрали и защо?
- В какъв вид изобретение или иновация бихте искали да участвате?

Изследване, чувствително към пола

- Когато си представяте професионалист в областта на STEM, кой ви идва на ум? Къде се вписвате в тази картина?
- Как се чувствате, когато сте „единственото момиче“ в стаята и каква подкрепа би ви помогнала?
- Какво би било необходимо, за да се почувствате като част от STEM?
- Мислили ли сте някога: „Хората като мен не правят това“? Откъде идва тази мисъл?
- Какво би ви помогнало да останете верни на себе си, докато се занимавате с STEM?
- Какви промени бихте искали да видите в областта на STEM?
- Кой ви вдъхновява – дори и да не е от областта на науката или технологиите?
- Как STEM може да бъде по-включващ или по-творчески?

4.4. Активирайте агенцията

Общи размисли

- Каква малка стъпка можете да направите тази седмица, за да продължите напред?
- Кое решение ви се струва вълнуващо и кое ви се струва безопасно?
- Кога сте направили нещо смело, дори и да не ви се е струвало перфектно?
- Кога се чувствате най-добре в контрол над времето или енергията си?
- Какво ви помага да вземете решение, когато сте в затруднение?
- Какво сте научили за това как работите най-добре?

Конкретни контексти за STEM-TVET

- Кой STEM път или опция за обучение ви се струва интересен и какво ви спира?
- Как искате да развивате уменията си (практически, проектни, академични)?
- Кои технически среди ви дават енергия, а кои ви изтощават?
- Има ли тема или инструмент в областта на STEM, които бихте искали да проучите, но все още не сте го направили?
- Какъв вид STEM дейност бихте искали да опитате, просто за забавление?
- Как бихте могли да тествате дадена учебна програма, преди да се ангажирате напълно?

Изследване, чувствително към пола

- Как бихте изразили това, което искате, в пространство, където гласът ви се чувства нов?
- Как би изглеждало да изберете път, който не е очакван, и как бихте защитили решението си?
- Кой искате да бъде на ваша страна, когато предприемете следващата стъпка?
- Коя част от вашата идентичност искате да носите със себе си, докато вървите напред?
- Какво ви е помагало да останете мотивирани, когато нещата са били трудни?
- Кога сте се изненадали от себе си, като сте последвали собствения си пример?
- Какво разрешение трябва да си дадете?
- Какво означава за вас „да прокарате свой собствен път“?

4.5. Продължете напред

Общи размисли

- Какво научихте за себе си чрез този процес?
- Какво е едно нещо, в което вярвате сега, а преди не вярвахте?
- Ако миналото ти „аз“ можеше да те види сега, какво би казало?
- Какво бихте казали на някой, който току-що започва своето пътуване в областта на STEM?
- С коя част от вашето развитие се гордеете най-много?
- Какво искате да запомните за себе си в трудни дни?

Конкретни контексти на STEM-TVET

- Как говорите за вашите умения или интереси сега в сравнение с началото?
- По какъв начин вече живеете своята STEM идентичност?
- Какво ще продължиш да правиш, за да останеш свързан с това, което е важно за твоето обучение?
- Как се чувствате, когато сега ви възприемат като „STEM човек“?
- Какви STEM силни страни или истории бихте включили в личното си портфолио?
- Как можете да отпразнувате напредъка си по начин, който ви се струва значим?

Изследване, чувствително към пола

- Как се промени вашето виждане за жените в STEM?
- Каква история искате да чуят другите, когато срещнат човек като вас?
- Коя част от вашата идентичност ще ви помогне да се задържите в среди, където все още се чувствате недостатъчно представени?
- Какъв съвет бихте дали на по-младата си версия относно STEM или самочувствието?
- В какви среди или екипи искате да участвате в бъдеще?
- Какво би ви накарало да се чувствате подкрепени в следващия етап от вашето пътуване?
- Как изглежда успехът за вас в момента?
- Как ще продължите да използвате гласа си – дори когато това ви се струва рисковано?

Раздел 5. Как мога да планирам и провеждам ефективни STEAM коучинг сесии?



Тази секция предоставя практическата основа за планиране на сесиите — предлага инструменти, шаблони и ресурси за размисъл, които помагат на коучираните да преминат от намерение към реално изпълнение.

5.1. Какви инструменти ми помагат да планирам коучинг сесиите във всяка фаза?

Тук коучът може да намери инструменти за планиране за всяка фаза от коучинг пътуването STEAM, които помагат на коучовете да структурират, провеждат и проследяват сесиите си. Тези шаблони са гъвкави и трябва да се адаптират към стила на коуча, нуждите на коучирания и контекста на сесията:

Инструмент 1. Шаблон за споразумение за коучинг (Договор за коучинг)

Използвайте този инструмент, за да установите ясни очаквания и граници с коучирания в началото на коучинг пътуването. Прегледайте заедно това споразумение преди първата или втората сесия. Създайте заедно допълнения, ако е необходимо. Можете да адаптирате тона и езика за по-млади ученици или неформални ситуации.

Инструмент 2. Шаблон за планиране на коучинг сесия

Използвайте този шаблон, за да очертаете коучинг сесия, съобразена с конкретна фаза от коучинг модела STEAM. Попълнете по един ред за всяка фаза, за да изясните целите, дейностите, материалите и очакваните предизвикателства на сесията. Този инструмент подпомага непрекъснатостта и съгласуваността в коучинг процеса.

Инструмент 3. Дневник на коучинг сесиите

Използвайте този инструмент, за да проследявате фокуса на всяка сесия, да отбелязвате напредъка на учениците и да размишлявате върху вашата коучинг позиция и ефективност. Попълнете този дневник веднага след всяка сесия. Можете да го използвате, за да идентифицирате моделите на коучираните, да се подготвите за следващата сесия и да подкрепите разговорите за супервизия.

Споразумение за коучинг между

[Име на коуча] и [Име на коучирания]

Цел на коучинга:

Да подпомогне размисъл, личностно развитие и информирано вземане на решения в контекста на ученето и идентичността на STEM/TVET.

Продължителност и честота:

Сесиите ще се провеждат [X] пъти в рамките на [X] седмици/месеца.

Какво да очаквате:

Коучът ще:

- Предлага безопасно пространство, в което не се съди
- Използва структурирани инструменти, за да подкрепи вашето пътуване
- Поддържа дискусиите поверителни (освен в случаи, когато е застрашена безопасността)

Коучираният се съгласява да:

- Да се ангажира открито и честно
- Да присъства на сесиите навреме
- Да размишлява между сесиите, използвайки предоставените инструменти

Клауза за поверителност (по избор):

Всяка споделена информация ще остане поверителна, освен ако не възникне опасение за безопасността или вреда.

Подписи

Треньор: _____ Дата:

Коучиран: _____ Дата:

Планиране на коучинг сесията

	Цел на сесията	Дейности и инструменти	Бележки и корекции на треньора
S			
T			
E			
A			
M			

Дневник на тренировъчната сесия

Коуч:	Коучиран:
Сесия №, дата:	Фаза STEAM:

Обсъдени ключови теми

Забележителни наблюдения / Промени в поведението

Размисли на коуча

Планирани последващи действия / следващи стъпки

Въпроси / Проблеми, които трябва да се наблюдават

5.2. Как мога да подкрепя коучираните да размишляват върху своя напредък?

Тази част предоставя инструменти за коучи, които насърчават рефлексивното учене, емоционалната проникателност и развитието на идентичността по време на STEAM коучинг процеса. Тези ресурси могат да се използват по време на или между сесиите и да се адаптират според възрастта, стила на коучинг или средата на учене.

Инструмент 4: Дневник на сесиите на коучираните

За да помогне на коучираните да следят сесиите си, разгледаните теми, ключовите моменти и размислите си във времето. Подкрепя непрекъснатостта и самостоятелността, особено при по-дълги коучинг цикли или при работа по конкретна цел за обучение или учене.

Инструмент 5: Работен лист за размисъл на коучираните

За да помогне на коучираните да записват ключови прозрения, изводи и следващи стъпки веднага след коучинг сесията. Подкрепя паузата, обработката и самоуправляваното размишление чрез писане, рисуване или вербални подсказки.

Инструмент 6: План за действие на коучираните

За да помогне на коучираните да разбият целите си на управляеми стъпки във времето, да проследяват напредъка си и да останат отговорни през целия коучинг цикъл STEAM.

Инструмент 7: Шаблон за рефлексивен дневник

За подпомагане на по-дълбока лична рефлексия и емоционална обработка между сесиите. Насърчава коучираните лица да изследват възникващите прозрения, съмнения или утвърждения в собственото си време и с собствен глас.

Инструмент 8: Подсказка за визуализация на бъдещето

За да помогне на коучираните да си представят и опишат версията на себе си, към която се стремят в ученето или работата. Подкрепя изграждането на идентичност и поставянето на дългосрочни цели.

Инструмент 9: Подсказки за пренаписване

За подпомагане на коучираните лица при пренаписването на ограничаващи вярвания или вътрешни нагласи относно STEM и идентичността. Помага за преминаване от „Не мога“ към „Ставам“.

Инструмент 10: Светофар за проследяване на увереността

За да се предложи бърза самооценка на увереността, готовността или съмнението, като се използват червени, жълти и зелени сигнали. Насърчава емоционалната осъзнатост и саморегулацията.

Инструмент 11: Схема на времевата линия на напредъка

За да помогнете на коучираните да начертаят визуално пътя си, отбелязвайки важни повратни моменти, препятствия или промени в идентичността. Полезно за проследяване на растежа през различните фази и за планиране на бъдещи действия.

Инструмент 12: Чеклист за самооценка на базата на фази

За да дадете възможност на коучираните да отразят своя напредък, увереност и нагласа в края на всяка фаза на STEAM. Подпомага прехода към следващата стъпка с яснота.

Инструмент 13: Снимка на идентичността в STEM

За да помогне на коучираните да изразят как се виждат по отношение на STEM в различни моменти от пътуването. Проследява промените в самовъзприятието и принадлежността.

Дневник на коучирания

Коуч:	Коучиран:
Дата на сесията:	

Ключови изводи

--

Предизвикателства

--

Обсъдени стратегии

--

Действия за изпълнение

Направете си бележки тук въз основа на това, което искате да опитате, да практикувате или да проучите след тази сесия. Използвайте шаблона „План за действие на коучирания“ за да начертаете кога и как ще предприемете всяка стъпка.

--

Въпроси за по-нататъшно проучване

--

Работен лист за размисъл на коучирания

Дата на сесията:	Фаза на коучинг (STEAM):
Какво ми направи впечатление днес?	

Предизвикателство, което забелязах или посочих:

--

С какво се гордея (голямо или малко):

--

Какво искам да опитам или да проуча след това:

--

План за действие на коучирания



Избройте действията си (въз основа на прозренията или целите от сесията), след което зачеркнете или отбележете седмиците, през които планирате да работите по всяка от тях. Добавете бележки или отметки, за да проследявате изпълнението.

Стъпка за действие	Седмица 1 Дата:	Седмица 2 Дата:	Седмица 3 Дата:	Статус/Бележки
Пример: Интервю с ролеви модел в областта на STEM				Планирано за седмица 2
Пример: Дневник за самочувствието				В процес

(добавете още редове)

Съвети за треньорите	Съвети за коучираните
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Използвайте това по време на фазата „Активиране на агенцията“ или „Напредък“. <input checked="" type="checkbox"/> Създайте съвместно плана въз основа на това, което е най-важно за коучирания. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Можете да засенчите, отбележите с ✓ или маркирате с други знаци/цветове седмиците, в които планирате да предприемете действия. Използвайте „Статус/Бележки“, за да отразите какво се е случило.

Оставете място за корекции в зависимост от темпото, контекста на живота или промените в интересите.

Дневник за размисъл



Използвайте тази страница от дневника, когато се случи нещо важно – откритие, съмнение или решение.

Днес мисля за:

Как се чувствах тази седмица по отношение на STEM, ученето или себе си:

Нещо, което ме изненада или предизвика:

Какво искам да запазя от този момент:

Един въпрос за моето бъдеще

Визуализация на бъдещето



Използвайте творчески формати – пишете, рисувайте, правете мисловни карти. Започнете с въображение, а не с ограничения.

Представете си себе си след пет години...

Къде сте?

С какво се занимавате или какво учите?

Как се чувствате, когато говорите за работата си?

Какво ви помогна да стигнете дотук?

Какво бихте казали на по-младия си аз сега?

Какви стъпки ще предприемеш, за да постигнеш тази мечтана версия на себе си?
Начертай конкретни действия, като използваш плана за действие на коучирания

Подсказки за пренаписване



Използвайте по време на ранните сесии или в моменти на съмнение

Вярването, което имам за себе си или за STEM, е:

Откъде мисля, че идва това убеждение:

Как това убеждение ме е възпирало:

Новата история, която искам да разкажа за себе си, е:

Едно малко действие, което е в съответствие с новата ми история:

Следител на увереността „Светофар“



Използвайте преди/след сесиите или когато проверявате мотивацията си

Изберете цвят, който отразява как се чувствате днес:

Дата



Не съм уверен



Не съм сигурен,
смесени чувства



Уверен и готов

Какво ви кара да се чувствате така днес?

Какво би ви помогнало да преминете на следващото ниво?

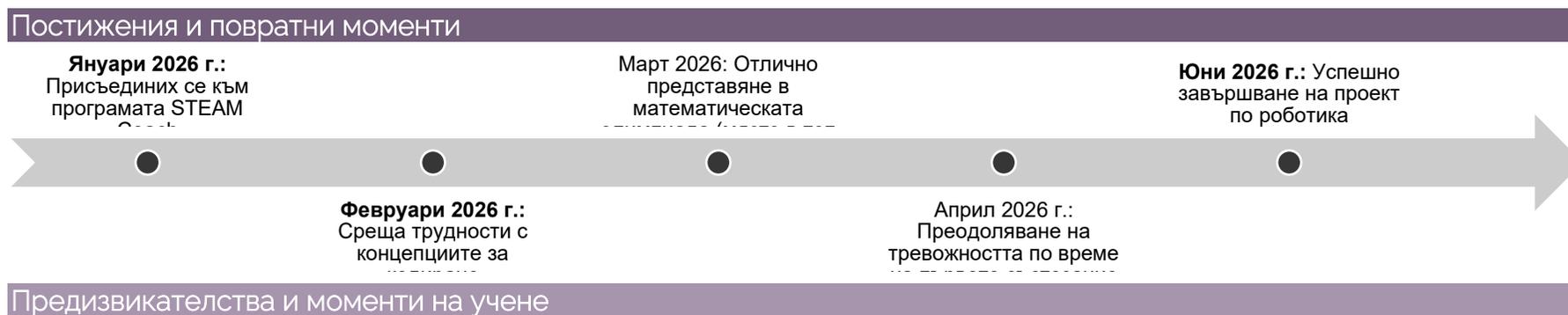
Кое е едно нещо, което вече работи за вас?

Схема на времевата линия на напредъка



Начертайте хоризонтална линия. Отбележете ключовите повратни точки, успехи, съмнения и моменти на учене

Пример:



Отправна точка:

Къде бяхте в началото?

Важни моменти по пътя:

Кои моменти, решения или размисли се открояват?

Къде съм сега:

С какво се гордея в това пътуване:

Следващата стъпка, която искам да предприема (използвайте плана на коучирания, за да предприемете конкретни стъпки за постигането на тази цел)

Чеклисти за самооценка по фази



Използвайте този списък заедно с вашия коуч или самостоятелно

Фаза STEAM завършена

Неща, които съм научил или проучил:

- Открих нещо ново за себе си
- Взех малко решение или направих малка промяна
- Срегнах предизвикателство и продължих напред
- Намерих подкрепа или потвърждение
- Опитах нещо извън зоната си на комфорт

Колко готов/а се чувствам да продължа напред?

- Все още не – имам нужда от повече време
- Донякъде — все още обмислям
- Готов съм — да започваме!

Едно нещо, което ще нося със себе си:

Снимка на STEM идентичността



Попълнете това три пъти по време на процеса на коучинг

Дата

Сесия:

Какво означава STEM за мен в момента?

Виждам ли себе си в STEM? Защо или защо не?

Какъв вид работа или учене ме вълнува най-много?

Какво се е променило от последния път, когато правих това?

5.3. Как мога да предвидя и да реагирам ефективно на рисковете при коучинга?

Тук коучът може да намери инструмент за планиране за идентифициране и реагиране на често срещани рискове при коучинга, като емоционална съпротива, отказ от ангажираност или спад в самочувствието – особено когато подкрепя момиче или жена, които се ориентират в STEM-TVET среда. Този инструмент помага на коуча да разпознава ранните сигнали и да прилага стратегии за смекчаване на риска, които отчитат спецификата на пола, по структуриран и обмислен начин.

Инструмент 14: Планиране на рисковете при коучинга и мерките за тяхното смекчаване

Използвайте този инструмент, за да идентифицирате потенциални рискове (например ниско самочувствие, заплаха от стереотипи, внезапно отпадане) и да очертаете проактивни стратегии. Той помага на коучовете да размишляват върху емоционалния тон на всяка фаза, да предвидят нуждите на коучираните и да останат отзивчиви, а не реактивни. Този инструмент може да се попълни преди сесията или да се използва за разбор, когато сесията е била „неуспешна“.

Планиране на реакции при рискове и смекчаване на последиците

S Фаза 1: Започнете с себе си

Риск	Стратегия за намаляване
Коучираният задържа или минимизира напрежението, свързано с идентичността	<ul style="list-style-type: none">☑ Нормализирайте бавния старт. Подчертайте: „Вие решавате колко и кога да споделяте☑ Използвайте инструменти за коучинг на взаимоотношенията☑ Задавайте въпроси, които провокират размисъл: „Откъде идва това убеждение?“
Доминират повърхностни вярвания (например „Просто не съм технически човек“)	<ul style="list-style-type: none">☑ Въведете алтернативни нарративи чрез ролеви модели или казуси☑ Избягвайте да представяте идентичността като „или/или“. Потвърдете смесените роли: „Можете да бъдете логичен и креативен – STEM се нуждае и от двете“.
Коучът засилва бинарното мислене	<ul style="list-style-type: none">☑ Нежно потвърдете съпротивата: „Нормално е да се чувствате несигурни по този въпрос.“
Емоционално оттегляне или избягване	<ul style="list-style-type: none">☑ Предложете метафори или невербални инструменти (рисуване, времеви линии, символи)

T Фаза 2: Проследяване на силните страни

Риск	Стратегия за намаляване
Коучираният подценява силните си страни или отклонява похвалите	<ul style="list-style-type: none">☑ <i>Потвърдете конкретни наблюдавани качества:</i> „Забелязах, че сте много упорит – нека разгледаме това.“☑ <i>Използвайте инструменти от трето лице:</i> „В какво според най-добрия ви приятел сте най-добър?“
Споменават се само академични силни страни	<ul style="list-style-type: none">☑ <i>Разширете определението:</i> „Да бъдеш добър слушател или организатор също е важно в STEM.“
Силни страни, които нямат връзка с STEM	<ul style="list-style-type: none">☑ <i>Свържете силните страни с технически контекст:</i> „Решаването на проблеми е

Треньорът неволно засилва мисленето за дефицит

ключово в програмирането, дизайна и диагностиката.“

- ☑ *Преформулирайте сравнителните разкази:* „Нека погледнем какво работи, а не какво липсва.“

Е Фаза 3: Изследване на STEAM

Риск

Коучираният изразява незаинтересованост към STEM областите

Ограничените стереотипи се появяват отново (*напр. „STEM е само за умни хора“*)

Коучът дава прекалено много информация или води прекалено много

Изследването изглежда несвързано с идентичността

Стратегия за намаляване

- ☑ Разгледайте липсата на интерес: „Какво означава STEM за вас в момента?“
- ☑ Представете отново STEM през творческа или човекоцентрична призма.
- ☑ Използвайте реални примери за разнообразни жени в областта на технологиите, дизайна и инженерството.
- ☑ Оставете любопитството на обучавания да води. Попитайте: „За какво бихте искали да научите повече?“
- ☑ Свържете STEM с личните ценности: „За какви каузи или проблеми ви е грижа? Как STEM може да бъде част от решението?“

А Фаза 4: Активиране на агенцията

Риск

Коучираният поставя прекалено неясни или общи цели

Страхът от провал блокира ангажираността

Стратегия за намаляване

- ☑ Използвайте подсказки от модела GROW: „Какво конкретно бихте искали да опитате следващия път?“
- ☑ Назовете страха: „Какво би означавало, ако не се получи?“
- ☑ Разделете целите на микростъпки и постепенно изградете увереност.

Външният натиск влияе на целите

Треньорът ви подтиква прекалено бързо към действие

- ☑ Пренасочете към вътрешна мотивация: „Коя част от тази цел е наистина ваша?“
- ☑ Спрете за размисъл: „От каква подкрепа се нуждаете, преди да действате?“

М Фаза 5: Продължете напред

Риск

Коучираният губи инерция или увереност

Нереалистични очаквания за успех

Коучът прекалено празнува постигнатите резултати, без да проверява тяхната устойчивост

Коучираният се откъсва от STEM идентичността си след първото предизвикателство

Стратегия за намаляване

- ☑ Нормализирайте неуспехите: „Повечето хора се сблъскват с препятствия – това не отменя напредъка ви.“
- ☑ Върнете се към по-ранните успехи.
- ☑ Пренасочете фокуса към ученето, а не към резултатите: „С какво се гордеете, че сте опитали, дори и да не е минало по план?“
- ☑ Задавайте въпроси, които провокират размисъл: „Какво ви помогна да останете мотивирани? Какво би могло да ви попречи сега?“
- ☑ Върнете се към силните страни и целта: „Това не ви определя – то ви усъвършенства.“
- ☑ Използвайте дневник, за да обработите и да се ангажирате отново.

Предложена таблица за планиране на риска:

- ☑ Използвайте колоната „Сигнал на коучирания“ за отбелязване на фини знаци, а не само на големи реакции.
- ☑ Винаги спирайте, за да попитате: *Това поведение произтича ли от безопасност, идентичност или убеждение?*
- ☑ Преразгледайте плана си за смекчаване на риска след прилагането му, за да видите какво се е променило.
- ☑ Ако е необходимо, използвайте този формуляр, за да подкрепите супервизията от колеги или коучинг разговорите.

Фаза STEAM	Потенциален риск	Сигнал от коучирания (думи, тон, език на тялото)	Незабавен отговор на коуча	Планирана стратегия за смекчаване (следваща сесия или дългосрочна)	Може ли това да е свързано с половите норми или разликите в идентичността в областта на STEM?	Необходимо ли е ескалиране/проследяване?

(добавете още редове, ако е необходимо)

Раздел 6. Как да проследявам напредъка и да оценявам въздействието в STEAM коучинга?



STEAM
COACH
WOMEN
IN STEM

Тази секция предоставя инструменти за подкрепа на непрекъснатото размишление, съгласуване на целите и обратна връзка за развитието в коучинг отношенията. Проектирани както за коучи, така и за коучирани, тези ресурси помагат да се визуализира растежът, да се разкрият промени в мисленето и да се засили отговорността по време на STEAM пътуването.

6.1. Как мога да проверя напредъка през различните фази на STEAM?

Тази част от набора от ресурси предоставя инструменти, които помагат на коучовете да наблюдават развитието, да събират значима обратна връзка и да разбират промените в идентичността на коучираните лица — особено по отношение на тяхното самочувствие, изразяване и самовъзприятие в областта на STEM.

Инструмент 15: Чеклист за напредъка във фазите на STEAM

За да помогне на коуча да провери напредъка на коучирания в края на всяка фаза на STEAM. Насърчава структуриран преглед на растежа, силните страни и оставащите нужди, с фокус върху увереността, връзките и готовността за действие. Да се използва в края на всяка фаза на STEAM като инструмент за размисъл и планиране. Коучът и коучираният могат да го попълнят заедно или поотделно и след това да сравнят бележките си. Коучът може да използва този инструмент заедно с Инструмент 13: Моментална снимка на STEM идентичността за по-задълбочен преглед.

Инструмент 16: Формуляр за обратна връзка от коучирания

За събиране на честна и изчерпателна обратна връзка от коучирания относно коучинг опита. Помага на коуча да размисли върху това, което е проработило, какво се нуждае от подобрене и колко подкрепен се е почувствал коучираният — като използва достъпен и лесен за разбиране език.

Инструмент 17: Проследяване на размисъл за идентичност и нагласа

За да помогне на коуча и коучирания да разпознаят промените в идентичността, самовъзприятието и емоционалната увереност през целия период на коучинг. Този инструмент се фокусира върху вътрешния растеж, а не само върху видимите постижения. Използвайте го на 2–3 етапа през периода на коучинг (например в началото, в средата и в края). Помолете коучираните да преразгледат и размислят върху своя растеж във времето.

Контролен списък за напредъка във фазата STEAM

Фаза	Чувствам се по-... (Коучиран)	Да ✓	Може ?	Все още не X	Бележки/Доказателства
S	съзнавам кой съм и какво е важно за мен				
T	уверен в описанието на това, в което съм добър				
E	отворен към ново бъдеще в областта на STEM, което отразява кой съм				
A	готов да вземам малки, но значими решения				
M	съзнавам как съм се променил и накъде искам да отида				

Формуляр за обратна връзка от коучирания

1. Колко подкрепен се чувствахте по време на коучинг сесиите?

- Много подкрепен
- Почти подкрепен
- Неутрално
- Не много подкрепен
- Изобщо не подкрепен

2. Помогна ли ви коучингът да се почувствате по-уверени в своите учебни или кариерни цели?

- Да, определено
- Малко
- Не особено
- Изобщо не
- Не съм сигурен

3. Доколко ясно разбрахте целта на дейностите по коучинг?

- Винаги
- Повечето пъти
- Понякога
- Рядко
- Изобщо не

4. Сесиите бяха ли уважителни и включваха ли вашата идентичност и ценности?

- Да
- Повечето
- Не съм сигурен
- Не особено

5. Бихте ли препоръчали коучинг на някой в подобна ситуация?

- Да
- Може би
- Не

5. Кои части от коучинга бяха най-полезни за вас?

(Напишете отговора си тук)

6. Какво бихте предложили, за да се подобри коучингът?

(Напишете отговора си тук)

7. Три думи, които описват как се чувствате след този опит:

(Напишете отговора си тук)

Проследяване на идентичността и нагласите

Изявление	Начало	Среда	Край	Бележки/Доказателства
Вярвам, че моето мнение има значение				
Мога да се опиша, използвайки положителни черти или силни страни				
Виждам място за себе си в STEM или техническото образование				
Вярвам в себе си, че мога да взема малки, но значими решения				
Чувствам се по-способна да изразявам мнението си или да задавам въпроси				
Промених начина, по който мисля за това кой съм и какво мога да направя				

Съвет от треньора: използвайте езика на учениците. Позволете различни форми на отговор (рисуване, разказване на истории, аудио).

Раздел 7. Как моите действия като коуч съответстват на професионалните компетенции?



Тази секция помага на STEAM
тренъорите да свържат практиката си с
формалната рамка за компетенции,
разработена в WP2. Тя подпомага
размисъла върху готовността, нуждите от
развитие и следващите стъпки – като
гарантира, че коучингът е не само
ефективен, но и професионално
обоснован.

7.1. Кои тренинговски компетенции се активират във всяка фаза на STEAM модела?

Матрица „Компетентност-фаза“

Фаза на STEAM коучинг	Активирани области на компетентност (CA) от профила на STEAM тренинговете
S – Започнете със себе си	CA2: Преподаване и комуникация – изграждане на доверие, адаптиране към контекста на учащите
	CA3: Приобщаване и чувствителност към пола – предизвиквайте стереотипите, гарантирайте равнопоставеност
	CA4: Културна компетентност – уважавайте разнообразието на учащите, създавайте чувство за принадлежност
T – Проследяване на силните страни	CA2: Преподаване и комуникация – утвърждавайте чрез адаптирана обратна връзка
	CA5: Решаване на проблеми и критично мислене – подкрепа на разсъжденията, основани на силните страни
	CA6: Креативност и иновации – признаване на разнообразните таланти и оригиналното мислене
E – Изследване на STEAM	CA1: Експертни познания в STEAM – подкрепа за интеграция в реалния свят
	CA7: Сътрудничество и улесняване – консолидиране на опит в екип/проект
	CA8: Технология и оценка – наблюдение на резултатите, адаптиране на плановете
A – Активиране на агенцията	CA5: Решаване на проблеми и критично мислене – подкрепа на самостоятелни действия
	CA7: Сътрудничество и улесняване – подпомагане на съвместното вземане на решения
	CA8: Технологии и оценка – използване на инструменти за планиране, проследяване, обратна връзка
M – Продължаване напред	CA1: Експертни познания в областта на STEAM – подкрепа за интеграция в реалния свят
	CA7: Сътрудничество и улесняване – консолидиране на опита на екипа/проекта
	CA8: Технологии и оценка – наблюдение на резултатите, адаптиране на плановете

Как да използвате матрицата „Компетентност по фази“

Тази матрица е създадена, за да помогне на STEAM тренинговете да видят ясно как всяка фаза от процеса на тренингове активира конкретни професионални компетенции от

профила на STEAM треньора. Тя служи както като насочващо средство, така и като огледало за размисъл – подпомага ви не само в планирането на треньорските действия, но и в оценяването на собствената ви подготовка и области за развитие.

Когато разглеждате матрицата:

Погледнете хоризонтално, за да проучите как вашите умения и знания съответстват на всяка фаза от треньорския процес – от самопроучване до устойчиви действия.

Обърнете внимание на моделите – например, ранните фази (S–T) разчитат повече на междуличностни, културни и чувствителни към пола умения, докато по-късните фази (A–M) изискват улесняване, вземане на решения и планиране, подкрепено от технологии.

Използвайте този инструмент за самопроверка: В кои области на компетентност се чувствате най-силни? Кои от тях изискват по-нататъшно развитие? Тази осъзнатост може да ви помогне да идентифицирате подходящи възможности за CPD (непрекъснато професионално развитие).

Споделете матрицата с колеги или супервайзори като начало на разговор за менторство, супервизия или институционално планиране.

В крайна сметка, тази матрица гарантира, че вашата коучинг практика е не само емпатична и приобщаваща, но и професионално обоснована в съгласуван набор от компетенции. Тя ви дава възможност да растете заедно с вашите коучирани – като рефлектиращ практик, приобщаващ лидер и агент на промяната в STEM-TVET екосистемите.

7.2. Как мога да оценя готовността си да коучвам по този модел?

Този инструмент помага на STEAM коучовете да размишляват върху своята увереност и готовност да подкрепят коучираните лица през всяка фаза на модела.

Инструкции: За всяко твърдение оцени нивото си на увереност:

1 - Изобщо не съм уверен | 2 - Донякъде съм уверен | 3 - Уверен съм | 4 - Много съм уверен

ФАЗА НА STEAM КОУЧИНГА: ТВЪРДЕНИЕ ЗА САМООЦЕНКА	ОЦЕНЕТЕ ОТ 1 ДО 4
S – Започнете със себе си	
Мога да създам психологически безопасно пространство, в което момичетата и жените да споделят своите истории.	
Мога да идентифицирам вътрешно усвоени предразсъдъци, свързани с пола, и да подкрепя критичното им размишляване.	

Прилагам инструменти за наративен коучинг, за да подкрепя изследването и преосмислянето на идентичността.	
Проявявам културна чувствителност и се адаптирам към произхода и ценностите на учащите.	
Слушам активно и без да съдя, като позволявам на коучирания да води диалога.	
T – Проследяване на силни страни	
Помагам на коучираните да открият лични силни страни, които може да са били пренебрегнати или отхвърлени.	
Преосмислям „нетехническите“ или „меките“ умения като ценни активи в областта на STEM.	
Използвам обратна връзка, разказване на истории или инструменти, базирани на паметта, за да изградя увереност.	
Насърчавам самоефективността, като свързвам силните страни с решаването на реални проблеми.	
Използвам творчески методи (например визуални инструменти или метафори), за да изведе на преден план предимствата на учащите.	
E – Изследване на STEAM	
Въвеждам разнообразни, включващи всички полове ролеви модели в STEAM.	
Аз нежно предизвиквам стереотипите и отварям възможности за интердисциплинарно бъдеще.	
Свързвам техническите области с ценностите на учениците (например справедливост, околна среда, творчество).	
Правилното съдържание на STEM използвам творчески и приложни примери.	
Подкрепям изследването, движено от любопитство, и нелинейните пътувания в ученето.	
A – Активиране на агенцията	
Подкрепям обучаващите се да поставят ясни, съобразени с ценностите си цели и следващи стъпки.	
Насочвам учениците да разбият дългосрочните си стремежи на постижими микроцели.	
Помагам на коучираните да идентифицират и управляват външните натиски (например, семейство, училищна култура).	
Сътруднича с учениците, за да създадем заедно планове за действие и стратегии.	

Използвам дигитални инструменти или шаблони, за да подпомагам вземането на решения и да следя напредъка.	
М – Да вървим напред	
Подкрепям учениците да размишляват и да се радват на личното си и академичното си развитие.	
Помагам им да утвърдят новата си идентичност и да вътрешно усвоят нагласите за способности в областта на STEM.	
Подготвям ги за прехода – било то към образование, проект или кариерно развитие.	
Насърчавам непрекъснатото самонаблюдение и използването на обратна връзка за подкрепа на устойчивостта.	
Разбирам как да свързва резултатите от коучинга с дългосрочното овластяване и устойчивост.	

След попълване на самооценката: размисъл и последващи действия

Използвайте самооценките си като трамплин за по-дълбока рефлексия и целенасочено развитие. Целта не е съвършенство, а осъзнатост, любознателност и непрекъснато усъвършенстване.

Какво да направите след това:

Идентифицирайте областите с ниски резултати (оценени с 1-2):

- Те показват къде можете да се възползвате от STEAM Coach CPDP или друга програма/подкрепа.
- Маркирайте ги в личната си CPD карта.

Потърсете модели:

- Вашите силни страни са ли концентрирани в определени фази (напр. „Започнете с себе си“)?
- Има ли фази или области на компетентност, в които постоянно се чувствате по-малко уверени?

Планирайте следващите стъпки:

- Въз основа на вашите приоритети, определете 1-2 ясни цели за CPD за следващите 3 месеца.

Споделете своите размисли:

- Използвайте този инструмент в сесия за менторство между колеги или супервизия на коучинг.
- Поканете за обратна връзка или обменете ресурси с колеги STEAM треньори.

Преглеждайте този инструмент периодично:

- Използвайте го преди и след всеки цикъл на CPD, за да проследите развитието си във времето.
- Водете портфолио за коучинг или дневник за размисли, за да документирате своя растеж.

7.3. Какви са следващите ми стъпки за непрекъснато професионално развитие (CPD)?

Да бъдеш STEAM треньор не е фиксирана роля – това е еволюираща практика. Както вашите коучирани развиват нова увереност, идентичност и посока, така и вашето собствено пътуване в ученето трябва да се развива успоредно с това. CPD не се отнася само до придобиването на техники; то се отнася до задълбочаване на рефлексията, разширяване на вашето влияние и гарантиране, че вашият коучинг остава приобщаващ, уместен и даващ сила.

В тази секция са описани следващите стъпки, които можете да предприемете, за да укрепите уменията и осведомеността си в областите на компетентност на STEAM Coach.

1. Участвайте в програмата STEAM Coach CPDP:

- Ако току-що започвате като коуч или ако самооценката ви е показала множество области на несигурност, STEAM Coach CPDP предлага структуриран начин за развитие:
- Задълбочете разбирането си за половите и културните бариери в STEM-TVET.
- Изследвайте инклузивни лидерски практики и инструменти за намаляване на предубежденията в коучинга.
- Практикувайте стратегии за коучинг, които отразяват житейския опит на различни учащи.
- Достъп до семинари и модули, които свързват теорията с практиката.

2. Фокусирайте се върху приоритетните компетенции за развитие

Въз основа на самооценката си за готовност, определете една или две области, в които се чувствате най-малко уверени, и започнете целенасочено обучение. Някои идеи:

- Разширете знанията си в областта на STEAM, като посещавате уебинари или следите актуалните иновации в науката, технологиите и зелените кариери.
- Подобрете комуникационните си умения, като практикувате техники за обратна връзка, които се основават на силните страни и са съобразени с културните особености.
- Научете повече за коучинг, включващ равенство между половете, като се присъедините към група за взаимно обучение или следвате практикуващи в тази област.
- Развийте културна компетентност, като размишлявате върху собствения си произход, предположенията си и как те влияят върху вашия коучинг.

- Изпробвайте творчески инструменти за коучинг – като метафори, ролеви модели или визуални подсказки – за да подкрепите изразяването на учащите.
- Проучете технологиите за коучинг, платформите за обратна връзка или инструментите за дигитална рефлексия, които подкрепят инклюзивното вземане на решения.

3. Използвайте подсказки за размисъл за продължаващо учене

Рефлексията е мощен двигател на растежа. След сесия по коучинг или дейност за достигане до хора, отделете няколко минути, за да проучите:

- Какво забелязах в реакцията на коучирания към мен?
- Къде се чувствах уверен и къде се чувствах несигурен?
- Пропуснах ли възможност да оспоря стереотип или да предизвикам по-задълбочено размишление?
- Коя компетентност използвах днес – и коя би ми помогнала повече?
- Какво е едно нещо, което искам да опитам по различен начин следващия път?

4. Присъединете се към или създайте пространство за взаимно обучение

- Коучингът понякога може да изглежда самотен, но не е нужно да учите сам. Общуването с други хора ви помага да останете с крака на земята, да се вдъхновявате и да получавате подкрепа.
- Организирайте месечни срещи с колеги STEAM коучове, за да споделите какво работи.
- Създайте обща папка с инструменти, ресурси и размисли.
- Поканете колега да наблюдава сесия и да даде лека обратна връзка.
- Практикувайте съвместно коучинг или ролеви игри, за да проучите нови подходи.

5. Поддържайте CPD реалистично и значимо

- Времето ви е ограничено. Фокусирайте се върху действия, които ви се струват полезни, дават ви енергия и са свързани с вашите ценности.
- Започнете с малки стъпки – дори една значима промяна в практиката ви може да има голям ефект.
- Бъдете честни със себе си относно това, къде се нуждаете от подкрепа – и я потърсете.
- Преглеждайте самооценката си на всеки няколко месеца, за да отразите промените.
- Вярвайте, че вашето развитие като коуч пряко подпомага развитието на вашите ученици.

Непрекъснатото професионално развитие не е списък с задачи – то е начин на мислене. Става въпрос да сте отворени към предизвикателствата, да се ангажирате с включването и да проявявате любопитство към вида треньор, в който се превръщате. Колкото повече растете, толкова повече пространство създавате и за другите да растат.