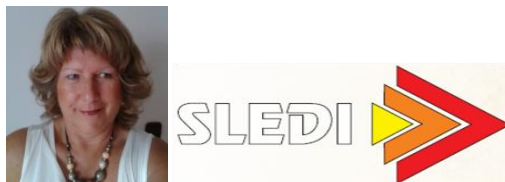


TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE



*Ne hodi tja, kamor vodijo mnoge poti.
Pojdi tja, kjer ni poti in zapusti sled.
(R. W. Emerson)*

V svojih več kot 25 letih predavateljskega, trenerskega in svetovalnega dela sem pogosto opazovala svoje udeležence izobraževanj, ob katerih temah ti začnejo najbolj zavzeto, skoraj divje zapisovati, če so učitelji, trenerji, coachi ali vodje skupin.

Ugotovitev: takrat, ko skupina dela praktično vajo, ko aktivno preizkušajo naučeno. Mnoge od njih sem slišala reči: "Pošljite nam to vajo!" ali "Kje lahko najdem še več uporabnih, praktičnih vaj?" ali "Potrebujem nove ideje za svoje delavnice!"

Več kot deset let sem praktično delala na področju učnih metod in učenja odraslih in opazila, kako dragoceno je izkustveno učenje in kako pomembno je oplemeniti njihove izkušnje, ki so večinoma povezane s tradicionalnim učenjem v institucijah.

Kot samostojna izobraževalka odraslih vem, kako je pri našem delu potrebno nenehno strokovno in metodično izpopolnjevanje, saj naj bi kot izobraževalci, trenerji ali coachi bili "živi, premikajoči se oglas" za vseživljenjsko učenje.

Vsak dober predavatelj, trener ali coach poleg poznavanja stroke potrebuje veliko zalogo idej, pristopov, orodij, vaj ..., ki mu omogočajo večjo prožnost in pestrost pri delu, njegovim udeležencem pa intenzivno učenje.

Iz vseh teh spoznanj in potreb se je rodila **TRŽNICA IDEJ**, ki je s prvo številko namenjena našemu spoznavanju in če vas bo nagovorila, verjamem, da boste postali naši za vse naslednje leto, ko vas bomo enkrat mesečno, vsakega 5., obdarili z novo ponudbo idej za trening, coaching in učenje odraslih.

Za samo **18 EUR letne naročnine** boste vsak mesec v svojem e-nabiralniku našli novo zalogo idej, vaj in drugih uporabnih namigov za učinkovito učenje, poučevanje in coaching.

Z naročilom na e-naslov sledi@t-2.net boste dobili račun, nato pa dostop do povezave, kjer boste vsak mesec našli novo zbirko idej za svoje delo.

Če vam je naša prva številka všeč, jo delite z drugimi in o tem povejte naprej. Če vam ni, povejte nam. Hvaležno bomo prisluhnili predlogom za izboljšanje.

Nada Mulej, prof., NLP trenerka in coach, limbični coach, SLEDI

VSEBINA:

Uvod	str. 1
Vsebina	str. 2
Inteligentna vprašanja in samo-coaching	str. 3-4
Timska vaja: Brodolom	str. 5-7
Vaja za "vmeš": Kljukice	str. 8
Prebrali smo za vas: Stephen Gilligan, Celostni trans	str.9-10
Vtisi z delavnice: Izvirna igre (Original Play), Tanja Černe	str. 11-13

- Vse objave v tej spletni reviji JE DOVOLJENO po mili volji širiti, razmnoževati, kopirati in drugače reproducirati.

INTELIGENTNA VPRAŠANJA IN SAMO-COACHING



Nekoč je učenec vprašal modrega sufijskega mojstra: “Mojster, zakaj mi na vsa moja vprašanja vedno odgovoriš z nasprotnim vprašanjem?”

Mojster: “A to delam?”

Od kod vprašanja, ki so stara toliko, kot je stara človekova radovednost?

Že antični misleci so jih uporabljali. Sokrat je npr. kot babica pomagal drugim pri “rojstvu” njihovih misli z uporabo vprašanj. Več kot 1500 let je prevladovalo Aristotelovo mišljenje z vprašanji ZAKAJ in ČEMU.

V Galilejevem času se je vprašanje spremenilo v KAKO, npr.: Kako se lomi svetloba v prizmi? Vprašanja imajo izjemno moč, kajti z njimi vodimo druge in usmerjamo njihovo razmišljanje. Zaradi tega so močno orodje svetovalcev, terapevtov, vodij in coachev.

Hipnoterapevt Milton Erickson je s skrbno tehniko spraševanja posredoval svojim kleintom informacije, pomembne za njihovo zdravljenje in z njimi neposredno nagovarjal nezavedno, npr.: “Radoveden sem, kaj hočete zares doseči zase ...?” ali “Sprašujem se, kako boste prepoznali, da zdaj o teh rečeh razmišljate na nov način ...?”

Včasih se ob kakšnem dogodku zatakne. Preden temo ignoriramo, odrinemo, se osredotočimo na nekaj drugega ali začnemo dvomiti o svetu in sebi, si postavimo nekaj vprašanj, ki se lahko izkažejo kot genialna.

Preusmerijo naš fokus, spremenijo perspektivo, razmerja (slon postane muha) in odprejo nova vrata. Vprašanja so torej tudi odlično sredstvo samo-coachinga.

Poglejmo nekaj najbolj zanimivih.

3 x 3 vprašanja samo-coachinga

1. Pomanjšano vprašanje

Naredi svoj problem čisto majhen. (Kakšen je npr. v primerjavi z bančno luknjo v Sloveniji?) Odmakni ga, pomanjšaj na velikost bolhe. Kako se počutiš zdaj? Kaj se spremeni?

2. Povečano vprašanje

Recimo, da je tvoj problem nečesa večjega ... Del česa je? Včasih se ob rešitvi malega problema reši večji.

3. Megleno vprašanje

Gledaš v zaveso megle pred seboj. Videti je, da se tam nekaj premika. Rešitev, namig, ideja se počasi bliža. Kakšne obrise lahko prepoznaš? Kaj bi lahko pomenili, kaj nakazujejo?

4. Odloženo vprašanje

Kdo bi se tega res razveselil? Zakaj? Kaj bi ta oseba s tem naredila? S katero idejo/rešitvijo bi prišla k tebi?

5. Vprašanje sovražnika

Kateri skriti recept ali nasvet bi ti dal tvoj največji nasprotnik/nekdo, ki ga ne maraš? Katerega ti nikakor ne bi hotel izdati?

6. Prisilno vprašanje

“Recimo, da bi ničesar ne storil v zvezi s tem: Kje bi bil v naslednjih 3 tednih, 3 mesecih, 3 letih? To vprašanje pomaga pri postavljanju prioritete: Kako pomembna in nujna je rešitev?

7. Božje vprašanje

Kaj bi ti prišepnila višja sila/bog, če bi verjel vanj? Kaj ti skuša povedati?

8. Vprašanje mentorja

Kako bi tvoj mentor, skriti idol, videl ta problem ali ga rešil? Kdo ti pride na pamet? Kakšen nasvet bi ti dal?

9. Vprašanje o izjemi

Včasih so videti nekatera vprašanja “kronična”, ponavljajoča se v življenju. Izjeme: “Imam ta problem res vedno? V katerih trenutkih je lažji/manjši? Kaj je majhna razlika?

Ste se zabavali ob SVOJEM vprašanju?

TIMSKA VAJA: BRODOLOM



Cilji: prikaz pomena timskega dela v primerjavi z individualnim, odločanje v timu, reševanje problemov v timu, timsko vedenje.

Čas: 45-60 minut

Število: nad 10

Opis:

Ste manjša skupina turistov na zasebni jahti sredi Atlantika. V motorju jahte je izbruhnil požar, ki je uničil večji del opreme in jahte. Ladji grozi potop, zato jo morate zapustiti. Ne poznate več svojega natančnega položaja, kajti navigacijska oprema je zgorela. Veste le, da ste približno 900 km oddaljeni od najbližje obale. Nihče med vami ni poškodovan.

K sreči ste rešili 12 predmetov in rešilni čoln na vesla, ki je dovolj velik, da sprejme vse potnike in rešene predmete.

Vaša naloga je, da naštetih 12 predmetov razvrstite po pomembnosti v spodnjo tabelo, tako da je najpomembnejši na 1. mestu, naslednji najpomembnejši na 2. in najmanj pomemben na 12. mestu.

Navodilo: najprej reši nalogo vsak posameznik, med reševanjem **ni dovoljeno** pogovarjanje.

Čas: 10 minut

V nadaljevanju oblikujemo skupine, ki s soglasjem poiščejo skupni vrstni red, s katerim se vsi člani strinjajo. Soglasje iščejo z dogovarjanjem in argumentiranjem (ne z izračunom povprečja!).

Verjetno vsak član ne bo zadovoljen z rešitvijo. Kljub temu poiščejo možnost, ki bo sprejemljiva za vse.

Čas: 35 min., potem skupine predstavijo svoje rešitve in jih utemeljijo

Pravila:

- Izogibajte se vsiljevanju svoje rešitve.
- Argumentirajte z logiko oz. znanjem.
- Ne popuščajte, samo da bi dosegli soglasje, zaradi miru in izogibanja konfliktom.

URADNI REZULTAT INSTITUTA ZA POMORSTVO (Pozna ga le trener!)

<i>Predmet</i>	<i>Rezultat (mesto)</i>
Prva pomoč	3
20 l pitne vode	2
Pomorski zemljevid Atlantika	11
Rešilni jopič	8
Mreža za komarje	12
Ogledalo za britje	1
Radio	10
4 m ² plastične folije	4
2 l ruma	9
5 m najlonske vrvi	7
2 kartona čokolade	5
Ribiški pribor s trnkom	6

Dodatne možnosti:

- Opazujte timski proces, proces odločanja, vodenje tima, komunikacijo med člani, načine reševanja konfliktov.

Oprema na ladji	SD	ODST 1	OPT	ODST 2	SK
Prva pomoč (škatla)					
20 l sveže vode					
Pomorski zemljevid Atlantskega oceana					
Rešilni pas					
Mreža za komarje					
Ogledalo za britje					
Radio					
4 m ² plastične folije					
2 l ruma					
5 m najlonske vrvi					
2 kartona čokolade					
Ribiški pribor s trnkom					

SD = samostojno delo, SK = skupinsko delo, ODST ½ = odstopanje 1 oz. 2, OPT = optimalno zaporedje

KLJUKICE

Cilji: sprostitvev, zabava, več energije z gibanjem

Čas: približno 10 min.

Število: 8-20 udeležencev

Pripomočki: 3-5 kljukic za perilo na udeležence

Opis:

Vsak udeleženec dobi 3 kljukice, ki si jih pripne na dosegljivo mesto na obleki. Na znak se udeleženci premaknejo in si skušajo pridobiti čim več kljukic od drugih članov skupine. Za to imajo 3 minute časa, nato pa trener prekine igro in preštejejo, kdo si je nabral največ kljukic. V drugem delu igre, ki traja naslednje 3 minute je cilj, da se udeleženci znebijo čim več kljukic, tako da jih skušajo pripeti drugim na obleko. Zmagovalec je tisti, ki mu je ostalo najmanj kljukic.

Poskrbite za dovolj velik prostor in za varnost pri premikanju.

Cilj igre je gibanje in zabava, ne "resno" tekmovanje.

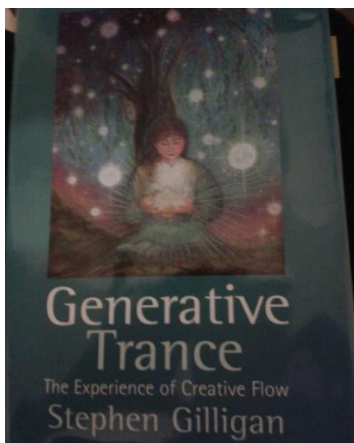


Viri:

*MultiMind, Magazin fur professionelle Kommunikation,
Manager Seminare, (reviji)*

*Methodensammlung fur Trainer und Trainerinnen, Manager Seminare
Choice, revija za coaching*

PREBRALI SMO ZA VAS: Stephen Gilligan - Celostni trans, izkušnja kreativnega pretoka (flow)



Učenec hipnoterapevta Milтона Ericksona Stephen Gilligan, ki je bil dvakrat tudi že naš gost v Sloveniji, je objavil svojo novo knjigo, v kateri se sprašuje, kako se razvija zavest sodobnega človeka, ki je izpostavljen nenehnim spremembam, v povezavi s širšim okoljem.

Piše o tem, kako sta naša realnost in identiteta konstrukciji, spremenjeno stanje zavesti pa možnost, da kreiramo nove realnosti.

Kot učenec Milтона Ericksona je spoznal delo terapevta in zdravilca, ki mu je spremenilo življenje. Posvetil se je raziskovanju transa kot naravnega učnega stanja, ki je prostor zdravljenja, kreativnosti, učenja in transformacije.

V razvoju človeške zavesti zanimivo razlikuje t.i. "vaško življenje" rutine in tradicionalnih pričakovanj okolja, "izgubljeno deželo", kraj, kjer se srečamo s svojim senčnim delom, ki je signal duše, ki se želi razvijati.

Pot zavesti je "pot junaka", ki je individualna in po kateri še ni hodil nihče pred nami.

Knjiga je polna liričnih odlomkov iz poezije, modrih misli in dragocenih vaj za samo-coaching in celostni coaching, katerega bistvo je povezovanje in preseganje nasprotij.

Našo pozornost pritegnejo tudi zanimivi, včasih duhoviti spomini in anekdote o učitelju-modelu Miltonu Ericksonu.

Uči nas upravljati z notranjimi stanji, ki omogočajo spremembe, stanje, ko lahko "nosiš" dve resničnosti hkrati: sedanjo in želeno, ko si hkrati z nečim in opazovalec tega.

Govori o pomenu telesa pri spremembi (*"V tvojem telesu je več modrosti kot v tvoji najgloblji filozofiji."* – F. Nietzsche) in o pomenu glasbe.

(Neko afriško pleme pozna tradicijo, da vsakemu otroku ob rojstvu uglašbijo in zapojejo NJEGOVO pesem, pesem, ki izraža bistvo tega otroka. Potem jo pojejo kasneje ob različnih dogodkih: rojstnih dneh, ob bolezni, poroki, smrti. Pesem je pomemben izraz njegove identitete, glasba pa prvinski, univerzalen jezik človeških bitij in način, kako ustvarjamo intimnost.)

Skratka, vsi, ki poznamo Stephena v živo in smo njegovi učenci, ob tej knjigi spet pridemo na svoj račun, saj ob njej lahko podoživljamo izjemne trenutke z njegovih delavnic, hkrati pa utrjujemo in poglobljamo svoje znanje, ki ga kot coachi in trenerji v času sprememb še kako potrebujemo.

Zelo priporočam vsem, ki vam je mar vaša osebna rast in ki delate na tej temi z drugimi.

VTISI Z DELAVNICE: IZVIRNA IGRA (ORIGINAL PLAY)



Seminar Original Play je izobraževanje, ki ga je organizirala Osnovna šola Žirovnica ob koncu leta 2012. Izvajal ga je avtor metode, Američan dr. **Fred Donaldson**, geograf, ki je delal vrsto let kot univerzitetni profesor. Ko so ga odpustili iz dveh služb, je začel razmišljati o svojem poslanstvu. Prijavil se je v službo v vrtec ter postal pomočnik vzgojiteljice.

Vsak dan je v skupini sedel na tleh in čakal, da se mu otroci približajo. Tako se je igral z njimi ter vsak dan zapisoval, kaj se pri igri dogaja. Ves čas je analiziral tudi svoje odzive, vedenje in prepričanja.

Odkril je tri vzorce, ki so prisotni pri otroški igri:

1. vzorec dotika. Otroci so najprej dotaknejo podplatov in dlani, ko naraste zaupanje, pa se dotikajo telesa; obraza se dotaknejo šele na koncu. Pri odraslih je narobe, najprej se dotikamo obraza ali glave otrok, potem telesa, nazadnje rok in nog.

2. vzorec: uporaba oči, ki govorijo, kako se igrati, brez govora.

3. vzorec: igranje brez tekmovalnosti, zmag, porazov, maščevanja. To je

vedenje, ki ga opazimo pri otrocih vsako uro, vsak dan, vsak mesec.

Razmišljal je, ali so vzorci prisotni tudi pri drugih otrocih ter potrdil svojo domnevo, ko se je igral z otroki v Mehiki, na Filipinih, po Ameriki, v Južni Afriki.

Igral se je z otroki v parku, s pouličnimi otroki, z otroki z motnjo avtističnega spektra, z otroki s posebnimi potrebami..., torej z vsakim otrokom ali mladostnikom, ki ga je našel.

Raziskoval je literaturo o otroški igri od leta 1940 naprej in ugotovil, da se strokovnjaki, ki pišejo strokovno literaturo o otroški igri, z otroki ne igrajo. Nato se je začel igrati z divjimi živalmi (volkovi, divji delfini, jeleni, srne, grizliji, rjavi medvedi, levi...) ter opazoval vzorce igre pri njih. Opazil je, da imajo živali igrivo in tekmovalno igro. Nekajkrat je bil ob tem v resnično težki življenjski situaciji, ko je odločal o življenju in smrti. Takrat se je umiril, opazoval napetost svojih mišic, zaupal in se popolnoma sprostil. In živali so spustile svoj ugriz.

Na podlagi 30 letnega raziskovalnega dela otrokove igre, igre odraslih in divjih živali je oblikoval nov sistem igranja: Original Play- Izvirno igro.

Pri Original Play-u gre za kombinacijo kognitivnega, emocionalnega in senzomotoričnega učenja, ki ga pridobimo zgolj po izkustveni poti. Tu ni tekomovanja, rivalitete, doseganja rezultatov ali izgub. Temelji na medosebni komunikaciji in kulturni integraciji. Učinki so namenjeni prav vsem, otrokom in odraslim.

Ugotovil je, da obstajata dve vrsti igre:

1. **Kulturno pogojena igra**, kjer odrasli učimo otroke, naj postanejo kot mi. Dajemo jim nasvete, kako se igrati. Otroci tako sprejemajo naše vrednote, prepričanja. Pri tej vrsti igre, odrasli ohranjamo svoje vloge (še vedno sem mama, ženska..).
2. **Originalna igra**, ki je prvotna igra in temelji na zaupanju, pripadnosti vsemu živemu na zemlji ter je dar človeku. Vsebuje tisto, kar je pomembno za otroške oči: življenje v večjem, bolj ljubečem in čarobnem svetu.

Namen, cilj Original Play (socialno-vedensko področje)

- ⤴ Izboljšuje odnose med posameznikom in skupino in nadomesti agresijo in nasilje s prijaznostjo in ljubeznijo.
- ⤴ Omogoča možnost izbire nenasilja, kot odgovora na nasilje.
- ⤴ Spreminja napačne vedenjske vzorce v ustrezne.
- ⤴ Razvija pripadnost skupini.
- ⤴ Razvija pogoje za optimalno učenje, ustvarjalnost in samorazvoj.
- ⤴ Spodbuja prilagodljivost novim življenjskim pogojem in okoliščinam.

Kaj pridobimo z Original play?

- ⤴ Razpoznavamo dobre in slabe dotike.
- ⤴ Izboljšamo samopodobo, čustveno prožnost ter razvijemo prilagodljivost na spremembe.
- ⤴ Zmanjšamo anksioznost, stres in obrambno vedenje.
- ⤴ Razvijemo gibalne spretnosti, spretnosti fine in grobe motorike, ravnotežja.
- ⤴ Vplivamo na imunski, kardiovaskularni in endokrini sistem.
- ⤴ Vplivamo na plastičnost možganov.

Kaj je pomembno pri Original Play-u?

- Opazovanje, mir, usmerjena pozornost (opazujemo otroka, kaj počne, preden reagiramo).
- Ne spreminjamo vedenja posameznika, ampak najprej vstopimo v njegov prostor, prevzamemo njegovo gibanje ter se z njim premikamo znotraj njegovega prostora, potem preusmerjamo gibanje iz notranjega položaja, navzven proti sebi, da otrok doživi varnost.
- Pozorni smo na držo in govorico telesa. Posameznika gledamo z obema očesoma v levo oko, s tem vidimo celo osebo in oseba se počuti razumljena. Roki držimo v odprtih, zaobljenih položajih. V komolcih sta malo zlomljeni, prsti so razprti – gre za linijo življenja. Glavo imamo nagnjeno postrani.
- Iščemo načine za uporabo minimalne sile. Uporaba večje sile, je tekmovanje.
- Odpovemo se vsem svojim kategorijam in vlogam.
- Izenačimo svojo energijo z energijo otroka ali se ji vsaj približamo.

- Smo odprti za otrokova sporočila. Naša dvojna sporočila (misel, telo) otroka spravijo v stisko.
- Otroka v igro samo vabimo, ne silimo. Ko se je otrok pripravljen igrati, se bo takoj odzval. Če se osredotočimo na otroka ter ga čakamo, da se bo začel igrati, začne skupina pritiskati nanj, naj se hitro odloči in otrok ne more več

svobodno izbirati.

Original Play ima tri ravni:

- telesni nivo (uporaba rok, telesa),
- čustveni nivo (brezpogojno sprejemanje),
- nivo milosti in zaupanja.

Skrb za povezanost med učenci na šoli vpliva na zmanjšanje nasilja, skrb za povezavo med zaposlenimi v podjetju, vpliva na večjo učinkovitost in dobiček podjetja.

Bolj, ko si povezan, v več socialnih mrež si vpet in bolj varnega se počutiš.

Avtor svetuje več dotikanja tudi v poslovnem svetu (npr. pri izmenjavi pisal, knjig je lahko prisoten rahel dotik, ki se ga drugi ne zaveda in ni ogrožujoč).

Ob ustreznih dotikih, ki spoštujejo osebnost in integriteto, vzpostavljamo zaupanje v kolektivu, delimo in sprejemamo ljubezen ter osebnostno rastemo.

Dr. Fredu želim, da bi še dolgo izbiral ljubezen, namesto strahu.

Tanja Černe, prof. defektologije, NLP master coach, Brain Gym svetovalka in inštruktorica, energijski kinezioterapevt metode Z dotikom do zdravja

Za užitek ob igri predlagam ogled naslednjih strani:

Fred Donaldson Original [Play@Siskiyou](#)
School Ashland 2011

Original Play Clip-YouTube

www.sledi.si

- Vse objave v tej spletni reviji JE DOVOLJENO po mili volji širiti, razmnoževati, kopirati in drugače reproducirati.