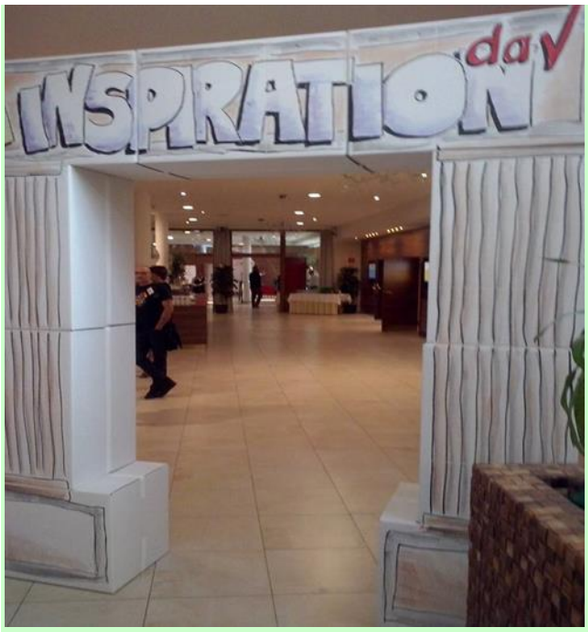
TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE, oktober 2016

Pozdravljeni,

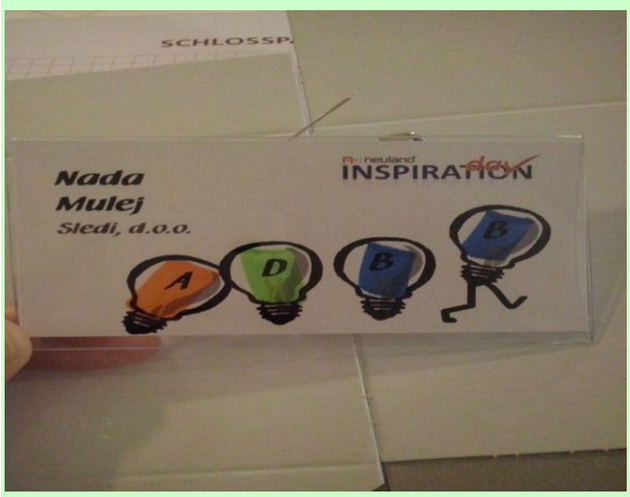
oktober je bil pa zelo aktiven mesec, kajne? Pri nas smo se veliko učili in izobraževali druge. Pridobivali smo novo znanje in poglabljali staro.

Mesec s e je začel z dvodnevnim obiskom Dunaja, kjer sem s e udeležila izobraževanja mednarodno znanega proizvajalca učnih pripomočkov Neuland, ki je najbolj znan po svojih odličnih pripomočkih za moderiranje – od table do moderacijskih kartic, flomastrov in zadnje čase tudi praktične strokovne literature za trenerje in coache. Na dvodnevnem srečanju so prikazali najnovejše pripomočke, pristope in metode s področja izobraževanja odraslih, treninga in coachinga. Na Dnevih navdiha, kot so poimenovali prireditev, smo uživali v množici predstavitev, delavnic, demonstracij in seveda v druženju, izmenjavi dobrih izkušenj in ob bogati ponudbi strokovne literature in pripomočkov, ki smo si jih lahko ogledali, jih preizkusili in tudi kupili.

Organizatorji so obiskovalcem pripravili niz drobnih presenečenj v prelepem okolju hotela na obrobju Dunaja, sredi naravnega parka. Da so domiselni, so pokazali že ob sprejemu, ko smo stopali skozi “slavolok” na sliki. (Če podrobneje pogledate, vidite iz česa je narejen) - Ob koncu izobraževanja so med vrati delali “intervjuje” o zadovoljstvu udeležencev.)



Tudi detajli so nas navdušili, saj so prispevali k dobri organiziranosti, kakršne smo pri sosedih sicer vajeni.



Priponka je omogočala, da smo vsak trenutek našli kombinacijo prave predavalnice in ustrezne teme.

Sama sem s e udeležila dveh delavnic o vizualizaciji mišljenja, saj vem, da je to področje, kjer še vedno potrebujem dodatno znanje. Ob praktičnih vajah in izkušnjah dveh odličnih trenerjev smo dobili veliko idej o tem, kako je lahko risnaje enostavno in zabavno tudi za tiste, ki verjamemo, da imamo “dve levi roki” za risanje.

Neverjetno je, da že pravilna uporaba flomastrov (detajl v tem, kako ga držiš in obračaš med risanjem) ustvari pomembno razliko. To je vsekakor področje, ki mu je vredno nameniti še več vaje, seveda v korist naših udeležencev.

Trener risanja je pričel odločno: »Tako, zdaj boste pa risali!«

Potem nam je pokazal množico drobnih »trikov«, kako s preprostimi potezami narisati človeške like. Najbrž do takih idej pridejo le pravi mojstri, ki obvladajo umetnost risanja.

l

Na eni od delavnic smo se ukvarjali tudi s “prevajanjem” zapletenih učnih tem v preprost vizualni jezik. Naše skupne rešitve in ideje so bile upoštevanja vredne.

Na delavnici o načrtovanju trenerjevega dela smo se seznanili z uporabnim modelom, ki nam pomaga narediti zanimivo predavanje ali delavnico. Tudi tukaj je bilo veliko poudarka na vizualizaciji.

Preizkusili nekaj zanimivih timskih iger in pripomočkov zanje. Prepričana sem, da bom nekatere od njih prav kmalu uporabila na svojih izobraževanjih.

Prava paša za oči je bilo obsejemsko dogajanje, na katerem smo se lahko sprehodili med stojnicami, kjer so prodajali učne pripomočke (flomastre, moderacijske kartice, komplete iger za timsko učenje, coaching itn.) Velik nabor angleške in nemške literature za trenerje in coache je le še oteževal izbiro. Vsekakor je zanimivo videti, kaj se na področju metodike učenja odraslih dogaja v svetu in kje smo mi pri tem. Presenetljivo je, da so še vedno močno v rabi bolj kreativne oblike vizualizacije in da je uporaba elektronskih medijev sicer še vedno "in", a poteka veliko bolj premišljeno in namensko. Najbrž mi ni treba posebej poudarjati, da sem odpotovala odmov obložena z novimi pripomočki.

Druga polovica oktobra je bila namenjena bolj poglobljenim temam, povezanim s kreativnim pisanjem, s katerim se, kot ste opazili, že nekaj časa intenzivneje ukvarjamo in v zvezi s katerim nastaja nov izobraževalni program. Kmalu bo sledilo povabilo in več podrobnosti.

Do takrat pa vas še vedno vabimo na naša NLP in druga izobraževanja. Na njih vam ne obljubljamo nirvane čez noč, vam pa lahko zagotovimo povsem nove spretnosti za vaše poslovno in zasebno življenje, ki vas bodo učinkovito podpirale v hitro spreminjajočem se svetu, v katerem živimo. Ker je življenje proces, in ne v skalo vklesana slika, je ena najpomembnejših sposobnosti zavedati se tega procesa in plavati z njim.

NLP in druga orodja, veščine in naravnanost nas pri tem učinkovito podpirajo. V začetku decembra vas vabimo v novo skupino **NLP mojster-praktik, ki** je naša **že 21. skupina NLP mojstrov-praktikov**. Tokrat jo bomo izvedli v Ljubljani skupaj z novimi trenerji, zato bo še bolj zanimiva. Vabljeni!

Posebej vas vabim tudi na serijo predavanj s pogovori, v katerih sodelujejo naši zunanji sodelavci in udeleženci. V novembru bo **dr. Beno Arnejčič**, NLP mojster-praktik in coach Jungove psihoterapevtske smeri, govoril o **ljubezni danes**. Ste radovedni, kako o tem razmišlja?

Pridružite se nam v Žalcu in Ljubljani. Več na:
http://www.sledi.si/uploads/1/5/7/3/15739762/ljubezen_danes.png

Prijave in informacije na sledi@t-2.net

Vabljeni k zgodnjim pijavam v NLP izobraževanja, saj le-te prinašajo ugodnosti.

Nada Mulej

VSEBINA

Uvod str. 1-4
Vsebina str. 5
Nekaj vprašanj o vaših čustvih str. 6 - 7
Kocka sprememb str. 8 - 10
4 tehnike, ki bistveno izboljšajo kvaliteto vašega življenja str. 11-12
Vizualizacija in tabla z listi str. 13-16
Prebrali smo: Sijajne delavnice in treningi z zagotovljeno uspešnostjo str. 17-18
Kaj je novega pri nas str. 19

NEKAJ VPRAŠANJ O VAŠIH ČUSTVIH

1. Kaj stoji na poti med teboj in tvojimi cilji?

2. Te ustavlja pomanjkanje veščin in spretnosti ali veš, kaj narediti, a še ne uporabljaš tega, kar veš?

3. Če bi vedel, da ničesar, kar rečeš, ni narobe, kakšen odgovor bi dal?

4. Če si predstavljaš, da bi poznal odgovor, kaj bi odgovoril?

5. Si želiš odgovore ali si želiš lahke, enostavne odgovore?

6. Kakšno raziskavo lahko narediš, da bi dobil odgovor na ta problem?

7. Kakšen nasvet bi dal svojemu najboljšemu prijatelju, če bi bil v tej situaciji?

8. Če bi iz točke 6 let kasneje gledal nazaj na ta trenutek – kaj bi bila najboljša odločitev?

9. Ali poznaš koga, ki je že obvladal izziv, ki ga trenutno imaš?

10. Katere vire moči že imaš in ti lahko pomagajo pri napredovanju?

11. Si že kdaj premagal tako oviro v preteklosti? Kako si to naredil-a?

12. Je to cilj, ki je zares tvoj, ali je to nekaj, kar drugi pričakujejo od tebe?

13. Ti je popolnoma jasno, kaj hočeš?

14. Kaj bi naredil, če bi vedel, da ne moreš zgrešiti?

15. Če bi bil bolj pripravljen stopiti iz svojega območja udobja, kakšne priložnosti bi s e pojavile pred teboj?

16. Obstajajo odločitve, ki s e jim izogibaš?

17. Bi ti tveganje pomagalo, da bi prestopil ovire?

18. Je tvoja želja po spremembi večja kot strah, da stopiš iz območja udobja? Če ne – kaj bi potreboval, da bi tvoja želja dosegla to točko?

19. Kakšno vedenje ovira tvoj napredek?

20. Kaj je rešitev, o kakršni si slišal, a bi jo bilo treba še preskusiti?

21. Kakšne spretnosti imaš, ki jih trenutno še ne uporabljaš?

22. Kako lahko drugače pogledaš na to situacijo na način, da poudari tvojo osebno moč?

23. Kaj te navdušuje, ob čem občutiš strast? Kako ti to lahko pomaga doseči tvoje cilje?

24. Kaj bi naredila, če bi vedela, da te nihče ne bo obosojal v tej situaciji?

25. Kaj ti pravi tvoj trebuh glede tega?

26. Kaj je napreprostejši korak, ki ga lahko narediš v pravo smer?

27. Katera aktivnost zahetva eno uro ali manj, da se premakneš v pravo smer?

28. Katero dejavnost, korak bi naredil-a, če bi se bolj cenil-a?

29. Kaj bi naredil-a danes, če bi si bolj zaupal-a?

KOCKA SPREMEMB

Klienti pogosto pridejo na coaching precej zmedeni in v stresu. Viri moči in sposobnosti, ki jih imajo na voljo, vedno ne zadoščajo ali pa nimajo popolnega dostopa do njih.

Da se spet povežejo s svojimi močmi in se zavejo svojih sposobnosti reševanja problemov, si lahko pomagajo z vizualizacijmi. Eden dobrih načinov za to je KOCKA SPREMEMB.

Na začetku klient svojo spremembo pogosto vidi kot nepregledno igro dogodkov, katerih pravila ne pozna. Zanj je torej koristno, da se dobro pripravi nanjo.

Zato je koristno, da na spremembo pogleda igraje in iz več zornih kotov.

Kot coach uporabimo za to preprost simbol – kocko, ki nas spomni, da je igra del življenja.

Kocko lahko narišete sami, na tablo in v obrisih, kot vidite na sliki.

Začetnice črk **CHANGE** seveda nosijo v sebi pomen posameznih korakov, ki jih bo klient naredil, ko začne delati na spremembi.
Kaj simbolizirajo začetnice?
C = (angl.) – **priložnost**
V čem je vaša **največja priložnost**, če bi spremembo uspešno izpeljali?
H - ovire
S kakšnimi večjimi zunanjimi sistemskimi ovirami računate pri spremembi?
A – strah
Kaj vas skrbi v zvezi s spremembo?
N= nujnost
Kateri koraki so nujni, da boste dobro izpeljali spremembo?
G = korist
E= cena: Kaj je največji vložek, aktivnost, cena, ki jo je treba plačati, da bo sprememba uspela?
Kaj boste osebno pridobili, ko boste uspeli spremeniti, kar hočete?

Črke kratice vpišemo na posamezna polja kocke in s ključnimi besedami vpišemo odgovore klienta.
Potem dajmo klientu možnost, da s kocko, ki jo bo sam naredil, pove, kje želi začeti. K temu postavite ustrezno vprašanje.
Igra vnese v coaching več sproščenosti in lahkotnosti.
Coach si zapiše spoznanja ob posameznih točkah. Saj veste: Ključ k spremembi je pogosto na točki, kjer je odpor največji.
Priporočljivo je, da na koncu vse vire moči, ki smo jih prepoznali skozi odgovore, označimo z barvo (npr. z zeleno).
KOCKA SPREMEMB je primerna za različna področja:

- za diagnozo, ko želimo dobiti pregled nad tem, kako oblikovati notranji in zunanji sistem sprememb klienta;
- za mladostnike;
- za kliente, ki niso veliko razmišljali o svoji spremembi;
- za pretežno vizualne kliente;
- v kratkotrajnem coachingu sprememb.

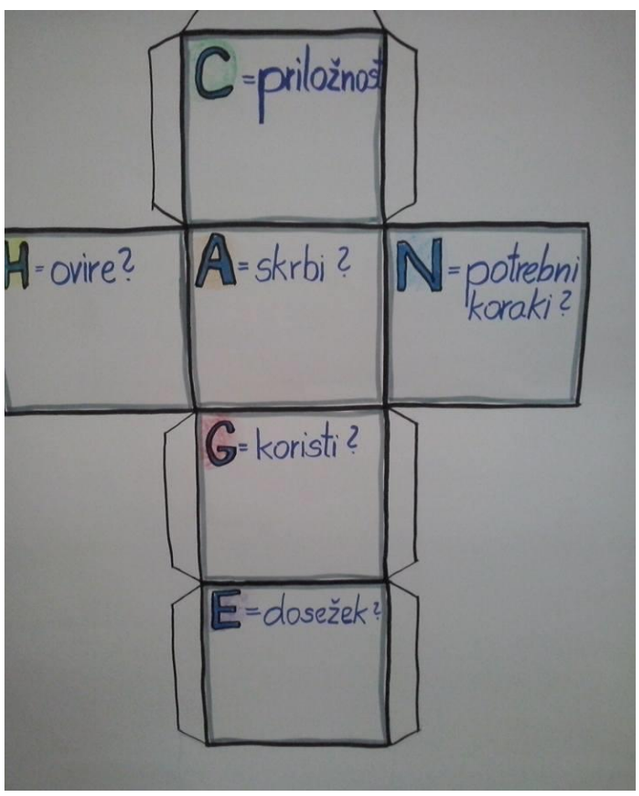
  Primer: Peter pride na coaching. Študira ob delu, hkrati pa dela občasno v neki blagovnici, da se lahko preživlja.
  Uporabiva KOCKO SPREMEMB:
  C= priložnost: »Dobro bi s počutil, če bi bil samostojen, neodvisen.«
  H= ovire: »Moral bi s e odseliti od staršev, ampak vse je tako drago. A bilo bi čudovito, če bi bil svoboden in me ne bi nihče motil.«

A= strah: »Kaj pa če ne bo dovolj dela in bom premalo zaslužil, tako da bom moral prositi za denar svoje starše? Preveč sem ponosen, da bi se najprej odselil, potem pa si sposojal denar«
N= nujnost: »Moral bi zbrati vse informacije za dodatne možnosti zaslužka ali za sofinanciranje izobraževanja. Moji starši nimajo veliko denarja.«
K=korist: »Končno sem samostojen! Navsezadnje smo se v zadnjem času doma veliko prepirali. Res si želim svoj mir!«
E= cena: »Zdaj je čas, da prevzamem odgovornost za to, zaradi česar smo se vedno prepirali. Ko se zares odločim, vidim, da se dogodki odvijajo v mojo korist.«

Klientovo spoznanje: »Super se počutim, ko oblikujem svoje življenje. Tudi vse ovire zlahka prestopam, ko se odločim in zares začnem.«

OPOMBA za coacha:

- KOCKO SPREMEMB lahko oblikujete tudi med dvema srečanjema, jo prinesete s seboj na coaching ali pa jo uporabite za samocoaching.
  Lahko jo skupaj z navodili pošljete klientu za prvo srečanje.
- Če se vam zdi varianta s kocko preveč »otročja«, lahko začetnice (akronim) zapišete na tablo in raziskujete vprašanja skupaj s klientom.
- Za vsako črko lahko klient poišče simbol, s katerim vizualizira, kako se pravkar počuti oz. kaj simbolizira njegovo trenutno stanje.
  Metafore pogosto izrazijo globlje informacije.
  Primer: »Moj strah je kot jež. Takoj ko bi moral nekaj storiti, se potegnem vase, se zvijem v klobčič, in pokažem svoje bodice.«
  Coach lahko razišče, kakšne so predhodne izkušnje klienta, da uporablja takšno strategijo ob spremembah.



VIZUALIZACIJA V COACHINGU

1. Vizualizacija je ključ do aktiviranja intuicije. Vizualni kanal je zelo pomemben čutni kanal, saj z njim zaznavamo velike količine informacij hkrati in nanj navezujemo tudi druge čutne informacije. Zato se z vizualizacijo bistveno poveča količina aktivnih informacij in s tem materiala za iskanje rešitev v coachingu.
2. Vizualizacija dopušča interpretacije. Klient s e tako ne oklepa le enega pogleda, temveč vključi druga stališča, vidike in možnosti. Kot coach s tem lažje dajemo klientu »ponudbe« in se ne oklepamo določenih podob ali metafor. Tako s e klient veliko lažje odloča sam.
3. Vizualizacija spodbuja pomnjenje in s tem zasidra dosežke coachinga. Večina klientov si želi dosežke odnesti s seboj domov. Vizualne ponazoritve zato odlično zasidrajo dosežke in dogovore pri coachingu.
4. Vizualizacija spodbuja klienta k nadaljnjemu kreativnemu delu. Aktivirano je več možganskih področij kot pri klasičnem coaching pogovoru. Ob njih klienti pogosto dobijo ideje glede lastnih metafor: »Pri meni ni čisto tako, a ob tem mi pride na misel ... in sem se spomnil na ...«
5. Prednost vizualizacije je tudi, da se z vizualizacijo pogosto lahko dotaknemo težavnih tem, celo tabuiziranih. Potem ne govorimo več o »problematičnih« klientih. Pogovor o »tretjem« je lažji in klient hitreje zagleda rešitev.
6. Z metapogledom na sitaucijo klient dobi pogled tudi na druge vpletene. Ravno subjektivno vrednotenje in pogledi klienta tako stopijo v ozadje, to pa omogoča rešitev, ki je dobra za ves sistem.
7. Vizualizacije imajo same na sebi nekaj magičnega. Olajšajo in sprostijo klienta že s tem, ko se je »hudobni duh« preselil na papir in ga lahko miselno sprostimo.
8. Igrivost in nepopolnost vizualizacije vabi k eksperimentiranju. Če coach s preprosto vizualizacijo pokaže, da tudi sam ni popoln, s tem povabi klienta, da s e pokaže v svoji nepopolnosti, da si dovoli tudi napake. Tako tudi poskusno delovanje v varnem prostoru coachinga postane bolj verjetno in aktivno.

4 NLP tehnike, ki bistveno izboljšajo kakovost vašega življenja

NLP so lahko močno orodje za pomoč pri tem, kako zaznavate svet, kako razmišljate in občutite.

Tukaj je nekaj najbolj pomembnih tehnik, ki bodo vplivale tako na vas kot na tiste, ki jim pomagate pri spremembah in doseganju boljše prihodnosti.

1. **Disociacija** (odmik) Seveda je najlažje biti v stresu, jezen ali žalosten, če pomislite na spor v službi, na nesporazum s partnerjem ali na prijatelja, ki zamuja na sestanke. Kako to spremeniti?

   - Pomislite na občutek, ki ga želite spremeniti (npr. strah, jezo, odpor do neke situacije).

   - Zamislite si, kako celoten prizor opazujete iz razdalje kot nevpleten opazovalec.

   - Odvrtite ta »miselni film« nekajkrat nazaj in naprej.

   - Dodajte zabavne zvoke in odvrtite filme še 3-4-krat naprej in nazaj.

   - Zamislite si scenarij, kot da se dogaja prav zdaj – negativni občutki izginejo, s e spremenijo ali vsaj zmanjšajo (pripročljivo je postopek večkrat ponoviti

2. Vsebinsko preokvirjenje
Naredite ga vedno takrat, ko se počutite nemočni, jezni, ker bo to spremenilo pomen izkušnje. Npr. če se končuje vaš odnos z nekom, ga poglejte iz drugačne perspektive, poglejte na vse, kar s te v tem odnosu pridobili in kako ste se spremenili v njem, kdo ste postali. Potem ste odprti za boljše razmerje, svobodni in ste se naučili dragocene lekcije.

3. Sidro moči

Sidranje pomaga, da se vživimo v določeno pozitivno čustveno stanje in s e namensko povežemo z njim z določeno besedo, kretnjo ali podobo, potem pa lahko to sidro aktiviramo vedno, ko se počutimo slabo.

- Ugotovite, kaj hočete občutiti (npr. zadovoljstvo, samozavest, mir ...)
- Vstopite v stanje, tako da se spomnite časa, ko ste močno občutili ta pozitivni občutek. Ustvarite si miselno sliko, jo izostrite, okrepite in oživite.
- Izberite sidro, besedo ali dotik (npr. »Jaz sem ....« ali se dotaknite členka na prstu). Ponovite vsaj enkrat dnevno, dokler to ne postane avtomatizem in takoj prikliče občutek zadovoljstva ali miru. Uporabite vedno, ko želite spremeniti svoje razpoloženje.

4. **Sprememba prepričanj.**
   Že ob uporabi prej omenjenega vsebinskega preokvirjenja deloma sprostite svoja omejujoča prepričanja. Za nekatera, ki so se oblikovala bolj zgodaj, pa potrebujemo drugačen pristop. Če imate npr. težavnega šefa, morda začnete razmišljati, da so vsi šefi naporni.

   Da bi spremenili to prepričanje, je najprej treba pridobiti pozitivna dejstva glede te situacije. Morda ste slišali ljudi, ki imajo zelo dobre izkušnje s svojimi šefi. Spomnite se na dobre prijatelje, ki so v vlogah vodij.

   Lahko poiščete afirmacijo, ki je nasprotna omejujočemu prepričanju. »Imam odlično delo in šefa, ki me podpira.« To bi bilo prepričanje, ki spodbuja. Ko stavek preberete, se res osredotočite na besede in njihov pomen in jih občutite.

Nova prepričanja se vtisnejo neposredno v nezavedno in po 30 dneh ponavljanja naj bi že videli razlike v realnem življenju.

Seveda je to le ena od mnogih možnosti, kako lahko z NLP-jem »razrahljamo« in spremenimo svoja prepričanja, da zares postanejo naši »dovoljevalci« namesto »omejevalci«.

Za trdovrtnejša bomo uporabili katero od drugih učinkovitih tehnik, ki jih poznamo.

VIZUALIZACIJA IN FLIP CHART

Demo tabla (flip chart) je še vedno eno najbolj priročnih sredstev vizualizacije za manjše skupine, saj je prenosljiva, slika lahko sproti nastaja ali pa so plakati vnaprej pripravljeni, je kreativna in enostavna.

Priprava plakatov ni vaše glavno opravilo pri pripravi, je pa pomembno za vaše udeležence, saj so vaša vizualna sporočila močna sidra, ki izboljšajo učenje in pomnjenje.

Dober trener pozna zakonitosti učenja in zato tudi zakonitosti priprave dobrih vizualnih ponazoril s plakati.

Tudi pri sestankih in kreativnih srečanjih so plakati zelo priročno sredstvo, s katerim postanejo in ostanejo naše ideje pregledne in vidne za vse.

Priprava dobrega plakata je del učinkovite priprave trenerja ali učitelja. Obstaja nekaj zlatih pravil, s katerimi boste pripravili plakate, ki bodo zares prepričali. To niso vsa pravila, a dajejo dragocene namige za izboljšavo.

1. Uporaba črne barve

Pri risanju uporabljajte črno barvo. To velja tudi za pisanje – pišite torej s črno. Tako je vaš zapis berljiv tudi v večjih prostorih. Saj veste, ko pridete v predavalnice, je stanje največkrat naslednje: črni flomaster komaj še piše, konica je razcefrana, je nemogoč za uporabo. Moder flomaster je altrenativa, a tudi piše precej bledo. Zeleni piše odlično, a se ob sončnem vermenu precej slabo vidi. Barva je čudna. Rdeči flomaster je že precej izrabljen in berljivost je podobna kot pri zelenem.

Rešitev? Pripravite si 3-5 črnih flomastrov in če boste več pisali, kot risali, predlagam prisekano konico, s katero je veliko lažje enakomerno pisati. Za risanje lahko imate dva flomastra z okroglo konico. Uporaba obeh zahteva nekaj vaje.

2. Uporabite največ 3 barve in črno

Vemo, da lahko kupimo celo paleto različnih barvnih flomastrov. Kljub temu se osredotočite na največ tri in črno.

Kaj pravite na barve svojega podjetja, poklicnega združenja, kluba? Lahko se odločite za osnovne barve: modro, zeleno, rdečo in črno.

S črno narišete obrise, druge uporabite le za poudarke, in to ciljno. To pa pomeni, da dobro premislite, kaj boste poudarili in zakaj.

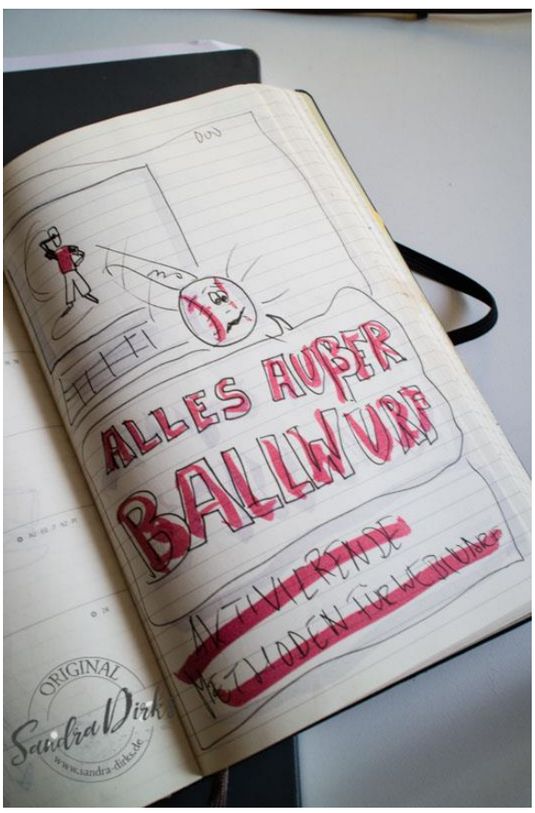
Če npr. napišeš številke z rdečo barvo – jih želiš poudariti?

Je rdeče napisano vprašanje tako pomembno? So podčrtane besede na plakatu, ki nakazujejo povezave, enake barve?

Udeleženci naj bi v tem prepoznali vzorec.

Kaj pa siva?
Siva
se zelo dobro obnese za senčenje ob črnih obrisih. Ta vzorec (senčenje) deluje na gledalca zelo dobro, čeprav je komaj opazen.

3. Svoje ideje oblikuj v posebni skicirki
Če so ideje že prej oblikovane v skicirki, jih zlahka narišemo tik pred delavnico in ostajajo ohranjene tudi za kasneje. Zelo priporočljivo je, da ima trener zbirko takih skic. V tujini lahko kupite posebno skicirko, ki jo uporabljate samo za ta namen. To je posebej koristno za tiste plakate, ki jih boste oblikovali pred udeženci sproti. Tako veste, kako bo plakat videti na koncu. S tako skico niste prisiljeni pisati vedno od zgoraj navzdol, lahko si privoščite tudi svojo perspektivo, ki jo prenesete na papir.



4. Fotografirajte plakate in si ustvarite svojo zbirko

Ustvarite si svojo zbirko plakatov in jih uredite v zbirki v posebni mapi ali v mobilnem telefonu. Tako imate vedno pri roki določene ideje, ki jih potrebujete. Ni si potrebno vedno znova izmišljati novih idej, lahko le dopolnjujete stare.

5. Ideje razstavite na osnovne oblike.

6. Idej ni potrebno natančno izdelati.
Pri plakatu ne gre za to, da delamo umetniško sliko, gre za poudarjanje in ponazarjanje. Včasih potrebujemo le barvni poudarek, drugič uporabimo črte.

7. Skrajšajte besedila.
Je treba k temu še kaj dodati? Katere besede lahko spustite? Ni treba vsega natančno napisati, navsezadnje ste tre ner, moderator, ki govori. Saj hočete še kaj povedati, kajne?

Vizualizirajte naloge in dogovore.

Najprej besedila skrajšamo, nato pa vizualiziramo naloge? Da, če ste dali skupini nalogo, ki naj jo samostojno opravi.
Omejite se na bistvene stvari in besede nadomestite s slikami, kjer je mogoče. To pravilo ima več dobrih strani.

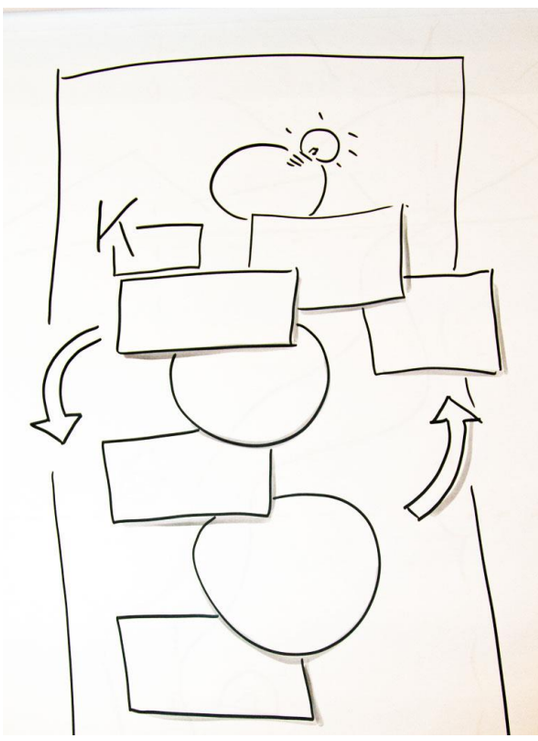
Prvič: Tako preveriš, ali imajo navodila le potrebne informacije.

Drugič: V prihodnje ti ni treba toliko razmišljati o besedilu, ta postopek te nauči jedrnatega izražanja. Priznam, to ni vedno preprosto. Torej velja: vadite, vadite!

8. **Ohranite uspešne elemente kot predloge.**
   Nekatere ideje nam zares uspejo. Včasih so to celi plakati, drugič le posamezni elementi, slike, ki nastanejo čisto spontano. Take velja ohraniti.

   Primer: Ugotovila sem, da je bolj učinkovito, če besedilo ni napisano samo, ampak je različno uokvirjeno.

Na sliki je primer takih uokvirjanj.



Kljub temu pazite, da se izražate kratko!

Kot profesionalec imate drugačne standarde kot začetniki. Zato boste poskrbeli za izpopolnjevanje idej, ki so potrebne pri nastajanju plakatov. Ne gre za prav in narobe, gre za učinkovito in manj učinkovito. Udeleženci bodo razliko gotovo opazili. Veliko zabave pri preizkušanju idej

PREBRALI SMO: **Sijajne delavnice in treningi z zagotovoljeno uspešnostjo**

(Birgit Baumann: Blühende Workshops und Trainings mit Erfolgsgarantie), Bussinesmind, Wien 2015

Imate dovolj neprodukutivnih delavnic in treningov s slabo skupinsko dinamiko? Bi radi vedeli, kako bi postali samozavestni in kako bi didaktično bolje oblikovali svoje delavnice? Če je tako, je ta knjiga prava z vas.

Avtorica s svojimi 20-letnimi mednarodnimi izkušnjami trenerke in moderatorke je napisala praktično knjigo. V njej ponuja mnoge praktične namige, priporočila in orodja, piše o vlogah trenerja, moderatorja, predlaga proces oblikovanja in priprave treninga in zagotavlja prenos v prakso in takojšnjo uporabo.

Knjiga je praktično zasnovana, a ima jasno teoretično ozadje, zato je dragocen priročnik za vse, ki šele začenjajo pot trenerja in izobraževalca odraslih, in za tiste, ki so že dolgo na tej poti.

Avtorica na začetku poudari pomen dobre priprave trenerja. V nadaljevanju opredeli različne vloge s poudarkom na vlogah trenerja in moderatorja. Razlikuje tudi med delavnicami in treningi.

Posebno poglavje je namenjeno skupinski dinamiki, kajti udeleženci niso le posamezniki, temveč so vedno tudi del skupine.

Avtorica se opira na razvoj tima po W. Truckmanu (razvojne faze poznamo kot forming-strorming-norming-performing-adjourning) .

V nadaljevanju se opira na nevrodidaktična načela in za možganom prijazno učenje. Predstavlja množico učinkovitih metod in primerov, pa tudi uporabo zgodb, gibanja, čustev.

Natančno nam razloži model 4MAT, ki ga trenerji že uporabljamo pri pripravi na treninge. Prikaže, kako se uporablja za trening in kako za moderiranje.

Z mnogimi dobrimi primeri nam prikaže, kako ponavljati naučeno in pripraviti udeležence k samorefleksiji.

Prikaže nam nekaj zanimivih učnih metod za začetek, za konec, za poglobitev znanja in ponavljanje. Dotakne se pomena vizualizacije učenja in vizualnih pripomočkov.

Knjiga je opremljena z mnogimi barvnimi fotografijami z njenih treningov, z nazornimi tabelami in vajami.

Zaradi vsega tega je dragocen pripomoček tistim, ki šele začenjajo pot izobraževalca, vsem drugim pa lahko pomaga zaokrožiti izkušnje in znanje, ki ga že imajo, in ga urediti v smiselno celoto.

Na koncu svoje bralce spodbudi: »Drznite si! Na vas čaka najbolj vznemirljiv poklic, v katerem boste doživeli veliko kreativnih in prijetnih trenutkov, pa tudi veliko veselja!«

Z omenjeno knjigo se bo vse našteto le še poglobilo. Priporočamo v branje.

KAJ JE NOVEGA PRI NAS?

NAPOVEDUJEMO:

- Predavanje z razgovorom **LJUBEZEN DANES**, predavatelj dr. Beno Arnejčič, Žalec, 25. 11. 2016 ob 17h, 10 EUR **NOVO!**
- **NLP MOJSTER- PRAKTIK** , začetek **2. 12. 2016,** še nekaj prostih mest, Ljubljana.

- **NLP TRENER (INLPTA),** začetek **25. 11. 2016,** Ljubljana **NOVO!**

Vabljeni tudi na poslovni, **osebni in limbični coaching**. Imamo bogate izkušnje ne le v usposabljanju coachev, temveč tudi v poslovnem in osebnem coachingu.

KNJIGE in CD:

Še vedno lahko pri nas naročite knjigo **RDEČA NIT - SAM SVOJ COACH** (naročilo) (po ugodnejši ceni 17 EUR) in **(P)OZDRAVI STARE RANE** (16 EUR).
Na voljo je tudi še nekaj primerkov **priljubljenega CD-ja** s sprostitveno glasbo za coaching z navodili (10 EUR). **Če vam je naša spletna revija všeč, povejte naprej, če vam ni, povejte nam. Vabljeni tudi k sodelovanju s prispevki.**

www.sledi.si