

TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE, maj 2016



Uvod

Pozdravljeni v maju!

Kot izobraževalci se morda kdaj sprašujete, kako doseči svoje stranke in ohranjati z njimi dobre odnose. Pri tem preizkušate različne načine trženja, oglaševanja ali preprosto nagovarjanja strank. Morda pri tem ugotavljate, da en sam način, ena sama pot ne zadošča. Tako kot so naši udeleženci različni, so različne poti, po katerih jih nagovarjamo.

Po dolgih letih dela v izobraževanju, coachingu in založništvu ugotavljam, da vas je dobro nagovarjati na različne načine: včasih osebno, drugič po spletu ali preko knjig, člankov, kratka, pisane besede.

Glede na to, da vemo, da se učimo in pomnimo na različne načine, smo morda v zadnjem času malce zapostavili poslušanje. V času razprešene pozornosti in vizualnih medijev, poslušanje zahteva nekaj več osredotočenosti.

Zato za vas pripravljamo zvočno knjigo, CD in MP3, ki ga boste lahko poslušali v avtu ali v mirnem okolju svojega doma, z zaprtimi očmi ali ob skodelici čaja ob deževnem popoldnevu.

Radovedni smo, kako se bo novost (ki je novost predvsem za nas, jasno) obnesla.

Intenzivno se v tem poletju lotevamo projekta Študijski krožki. Eden med njimi, OD SPOMINOV DO KNJIGE, že teče in do konca junija bo že predstavitev naših dosežkov. Učenje in sodelovanje udeležencev različnih generacij in strok je izjemna izkušnja.

Trije krožki še čakajo na nove udeležence. Vsebine bodo zelo praktične, vezane na vsakdanje življenje, druženje in skupno učenje. Pričakujte povabila na ta (skoraj) brezplačen in prijeten način skupnega učenja.

V današnji številki predstavljam tudi zanimivo praktično vajo z akcijskim učenjem iz skupinske dinamike. Verjamemo, da bo uporabna in da jo boste kmalu preizkusili pri katerem od svojih timov.

Skratka, pomlad je pestra in aktivna tudi za nas. Pripravljamo pa se tudi že na izobraževalno jesensko sezono in nove delavnice NLP-ja in coachinga. Spremljajte nas, prenovljena spletna stran bo kmalu na voljo!

Pomlad torej odpira nove priložnosti za odkrivanje lastnih sposobnosti in učenje.

Pridružite se nam!

Vabljeni k sodelovanju s prispevki in oglasi! Revija je dobra priložnost za oglaševanje vaših izobraževanj, coachingov in drugih storitev, saj so naši naročniki zagotovo vaše prave stranke. Ponujamo vam letni zakup prostora: za **celoletne objave vaših dogodkov in ponudbe plačate le 20 EUR** in lahko objavljate vsak mesec, torej v vsaki številki.

Več informacij po tel. 041 670 251.

Nada Mulej

VSEBINA

Uvod	str. 1-2
Vsebina	str. 3
Nekaj novega o empatiji	str. 4-5
Pomladanski premik	str. 6-7
Nevarni transport (vaja skupinske dinamike)	str. 8-11
Intuicija v poslu	str. 12-14
Prenos znanja	str. 15
Kako pa kaj vaša motivacija?	str. 16-18
Kaj je novega pri nas	str. 19

NEKAJ NOVEGA O EMPATIJI

Imate radi telesna vadbo? Na primer delo na vseh tistih napravah, ki poženejo vašo kri po žilah, čeprav se le s težavo dvignete, ko je na vrsti ura vadbe. A to vseeno naredite, ker veste, da vam dobro dene.

Podobno lahko treniramo srce, ko nenehno in vztrajno urimo svojo empatijo. Razlog, da to empatijo nenehno razvijamo, je eden: ljubezen.

Ljubezen potrebuje povezavo med ljubečim in ljubljenim in empatija je čudež, ki uporablja to povezavo. Ko z drugimi delite njihove izzive, vas vzljubijo. Če ste empatični, to ljubezen občutite in razumete, kaj je ljubezen.

Mnogi ljudje, posebno tisti, ki delajo na področju terapije, radi projicirajo ali razlagajo:

»Saj vem, v njem je še vedno prizadeti fantek. On je tako občutljiv, kajti mama ga je zavračala. Ko govori o njej, celo joče.«

Resnična empatija je natančno opazovanje. Resnična empatija ne prizadene, temveč zaščiti.

Da jo razvijemo, predlagam nekaj vaj:

POSLUŠANJE

Če hočete občutiti občutek pripadnosti svetu, družini ali razmerju, morate povedati svojo zgodbo. Toda če hočete videti v srca drugih bitij, je vaša prva naloga slišati njihove zgodbe. Mnogi ljudje so nadarjeni pripovedovalci, a le empatični ljudje so pravi poslušalci.

Da postaneš eden teh ljudi, začni s pogovorom. Enkrat na dan vprašajte prijatelja: »Kako se počutiš?« na način, ki res izrazi tisto, kar misliš. Če odgovori »Fino, super,« ponovite vprašanje: »Resno, kako se počutiš?«

Kmalu boste ugotovili, da je vaš namen tukaj razumeti, ne toliko svetovati ali zaščititi drugega. Ko ste resnični poslušalci, se ljudje odprejo kot cvet. Enako strategijo lahko uporabite tudi pri otrocih, sosedih ali teti Lojzki. Naučili se boste reči, ki jih niste nikoli vedeli.

Tudi če niste v družbi ljudi, lahko izboljšate svojo sposobnost poslušanja zgodb.

Knjige, filmi, pesmi, kratka, zgodbe, izražene v različnih medijih, nam dajo empatijo. Sčasoma najdemo nenavadne zgodbe. Če gledamo, poslušamo ali beremo le znane teme, iščemo potrditve, ne razširjamo svoje zmožnosti empatije.

Torej se vsaj enkrat na teden osredotočite in poslušajte zgodbo nekoga, ki je popolnoma drugačen od vas.

Vaja

Inženirji preživijo precej časa z opazovanjem strojev in njihovih sestavnih delov. Zanima jih, kako so sestavljeni v celoto. Podobno lahko sami uporabljamo empatijo, tako da opazujemo nasprotno: od učinkov čustev do samega občutka.

Pomislite na nekoga, ki bi ga radi razumeli – morda je to težko razumljiv šef, simpatija, ki vam ne vrača pozornosti ali hladna mati. Spomnite se zadnjega stika z njim ali njo, posebno tistega nezadovoljivega. Zdaj imitirajte, kolikor natančno je mogoče, njegovo držo, izraz obraza, besede, glasovni učinek med pogovorom. Kakšna čustva se pojavijo v vas?

Kar občutite, je verjetno precej podobno temu, kar doživlja druga oseba. Kadar npr. izkusim vedenje drugih kot kritično ali vzvišeno, se zalotim, da se sama počutim ob tem preplavljena z občutki sramu ali strahu. To mi pomaga odpraviti mojo zaskrbljenost in defenzivnost

Vaja: META MEDITACIJA

Meditativni mojstri uporabljajo posebno meditacijo, s katero pošiljajo svetu ljubeče misli. Vso svojo pozornost osredotočajo na določenega posameznika in mu pošiljajo ljubeče misli nekaj minut na dan.

Vaja se začne z nekajminutnim globokim dihanjem in povezovanjem s seboj, ko si pošiljamo ljubeče misli (Naj bom srečen, radosten ...) Ko to počnemo vsak dan nekaj minut, smo v stanju nekritičnega popolnega sprejemanja, kar je osnova za empatijo. (Da pridejo do te točke, za večino samokritičnih in nepopolnih ljudi traja leta.)

Potem usmerite pozornost na ljubeče misli, ki jih pošljete prijatelju ali družinskemu članu. Ko občutite čustveno povezavo s to osebo, usmerite pozornost na nekoga, ki ga komaj poznate. Nazadnje pošljite enake misli nekemu, ki se mu najraje na daleč izognete.

Ne pospešujte procesa ali ga hlinite. Ni potrebno, da postenete saharinski empat s plastičnim nasmehom fotomodela.

Redno izvajanje te vaje, vas bo pomirilo, okrepilo in izboljšalo kakovost vašega življenja. Prednosti bodo izjemne: občutek povezanosti zmanjšuje osamljenost, povečana naravna sposobnost za povezovanje in odnose z drugimi, koristilo pa bo tudi vašemu srcu.

POMLADANSKI PREMİK



Čutite, da je čas za premik? Če je tako, potem je pomlad odličen čas za aktivnost. Tudi če mislite včasih, da bi nekaj »moralik«, se vedno ne počutite dovolj motivirani. Morda se počutite preobremenjeni ali vas zahtevna situacija izziva.

Se prehranjujete zdravo ali jeste iz čustvenih razlogov? Se dovolj gibate? Imate nedokončane projekte? Se vam nabira navlaka? Če se karkoli od tega pojavlja pri vas, potem je pravi čas za nekaj novega.

V dveh tednih lahko dramatično spremenite energijo v svojem življenju. Zelo na hitro boste videli rezultate in motivirani boste za novo pot. Pozitivna energija privlači več pozitivnega. Kot veste velja tudi nasprotno. Povabite prijatelja in skupaj naredite to nalogo.

Če potrebujete novo energijo, potem:

1. Preglejte svoje življenje in zapišite svojo »bilanco stanja«

Potrebna je močna namera in akcija, ki spremeni negativno energijo v pozitivni premik. Preverite, kako se počutite v svojem življenju prav zdaj. Na lestvici od 1-10 ocenite svoje občutke oz. zadovoljstvo.

Potem zapišite posebno namero o tem, kako se hočete počutiti v dveh tednih. (Dober cilj je 8 ali več)

2. Na kos papirja zapišite vse in ime vsakogar, ki vam jemlje energijo.

Vaša prioriteta je očistiti navlako in odstraniti miselni in čustveni balast. To vključuje prostor, delo, osebne projekte, klice, preglede pri zdravniku, neplačane račune, pogovore ipd., skratka, vse, čemur se izogibate

Odločite se, koliko tega lahko dokončate v 14 dneh. Odlašanje resno krade vašo življenjsko energijo. Samo pomislite na temo, s katero s e niste soočili. Navadno ji sledi velika težava. Izziv sam naj bo realističen, tako da boste lahko uresničili celoten seznam. KO končate ta seznam, lahko nadaljujete z novim, daljšim. Postavite prioritete glede na to, koliko energije izgubljate, ko mislite na to temo. V dveh tednih boste presenečeni, koliko ste sposobni narediti.

1. Zdaj si zapišite **program za naslednja dva tedna**. Lahko si ga zapišete v več kategorijah. Ne obljublajte si preveč, a se vseeno izzivajte. Cilje naredite uresničljive. Naj vas razveseljujejo.

2. Področja:

- Zdrav načrt prehrane
- Dnevna vadba
- Dnevna meditacija
- Dnevne afirmacije
- Osebni cilj

3. Sklenite dogovor s seboj in bodite aktivni.

Naredite, kar ste si obljubili. Dajte si zvezdico za vsak uspeh. Uživajte ob dosežkih

4. Preglejte in proslavljajte!

Po 14 dneh si pogledajte, kaj vse ste dokončali. Zdaj ocenite z lestvico od 1-10 svoje dosežke. Nove navade vas bodo energetizirale, čiščenje navlake pa osvobodilo. Tudi vaš prostor naj bo urejen.

Potem proslavljajte z družino in prijatelji, ker ste si uresničili svoje obljube. Nagradite se.

Lahko s e odločite za nadaljevanje v naslednjih 14 dneh. Ko s e spet počutite energetizirani, lahko uresničite velike stvari.

Vir: Jayme Barrett

Vaja skupinske dinamike: NEVARNI TRANSPORT

Vaja, ki jo predstavljam danes, je znana v več variantah in je namenjena urjenju skupinske dinamike

Obstaja torej več načinov, kako lahko v seminarskem prostoru prenašamo nevarna bremena. Gre za nalogo reševanja problemov, ki krepi povezanost skupine, spodbuja komunikacijo in sposobnosti sodelovanja, reševanja problemov ter analizo vodstvenih kvalitet.

K temu obstajajo različni scenariji, ki jih lahko izpeljemo na prostem ali v seminarskih prostorih. Vaja lahko zahteva veliko materiala ali veliko prostora.

Podobne vaje za reševanje problemov v timu imajo nekaj skupnega:

1. Če jih natančno in skrbno izpeljemo, so zelo učinkovite in ob refleksiji dobimo veliko zanimivih uvidov in spoznanj za skupino.
2. Ideje, ki jih dobi eden od udeležencev takoj, so navadno neustrezne. Skupina naj bi najprej temeljito razmislila skupaj, tako da nastane dobra skupinska rešitev. To lahko traja včasih dlje, drugič pa s e zgodi zelo hitro.

Ena dobrih možnosti za to je »nevarni transport« z metrom.

PRIPRAVE

Čas: 45 -90 minut: razlaga, izpeljava, prenos v prakso in refleksija

Število: 10-14 udeležencev

Material: raztegljiv lesen meter, obveze za oči, vrvica za označevanje cilja, drobni predmeti za transport (npr, figurice iz plastike, lesa, lego, cvetje, kovanci, slaščice ali kaj podobnega, kar lahko položite na majhen prostor)

Prostor: dovolj prostora za raztegnjen meter, »transportno pot« in prostor za gibanje aktivnih udeležencev.

Cilji vaje:

- krepi sodelovanje tima,
- pokaže, na kateri točki v skupini ali vodstvu so motnje,
- pomaga reflektirati motnje in negotovost v skupini,
- daje udeležencem občutek pripadnosti

Kaj še potrebujete?

- najmanj dva opazovalca iz skupine
- štoparico ali uro
- žreb za delitev vlog

Potek vaje

Pripravite za vsakega udeleženca vlogo, ki jo izžrebajo.

Potrebujemo naslednje vloge: predpostavljeni (šef, direktor), aktivni, supervizor, opazovalec

Vlogo predpostavljenega podelimo dvakrat, če je dovolj udeležencev, sicer raje dodamo kakšnega opazovalca.

Potrebujemo vsaj 4 aktivne, vaja deluje tudi s tremi.

Ideja vaje je, da udeleženci dobijo priložnost, da z vodoravnim metrom, ki ga skušajo obdržati v čim bolj stabilnem položaju, preprečijo, da se tovor prevrne. Šest aktivnih bi bilo mogoče, a je treba predvideti gnečo, če bi se na majhnem prostoru stiskalo toliko ljudi. Druga možnost je 3 m dolg meter.

Z aktivne potrebujemo obveze za oči. So tudi edini, ki se smejo dotakniti metra, seveda pa ne tovora.

Supervizorjev naj bi bilo toliko kot aktivnih. Šef jih lahko uporabi za vodenje aktivnih.

To bi lahko bilo koristno in včasih ima supervizor sam predlog, ki ga lahko ponudi. Izkušnje kažejo, da jih šefi vedno ne uporabijo. Tako supervizorji brez besede opazujejo dogajanje, medtem ko šef sam vodi aktivne k cilju.

Kako bo skupina prišla do cilja, prepustimo skupini in za to je potrebno precej napora. A na koncu lahko opravimo intenzivno refleksijo.

Ostaja še vloga opazovalcev. Te ne gre podcenjevati ali je jemati prelahko. Ti naj bi natančno opazovali. Najbolje je imeti 3-4, da dobimo potek dokumentiran iz različnih zornih kotov.

Najbolje je imeti poseben prostor, kjer pripravimo scenarij. Transportna pot naj bo dolga 3-5 metrov. Cilj označimo z vrvico, za katero naj udeleženci prenesejo tovor.

Meter torej cicakasto raztegnemo in tovor položimo na pregibe.



Potem ko so udeleženci dobili vse vloge, zapustijo vsi prostor, razen šefov in opazovalcev.

Najprej damo navodila šefom:

*„Imamo pomembno pogodbo za transport. Slišala sem, da ste specialisti za posebno težavno blago in da so stranke zelo zadovoljne z vašimi storitvami. To blago je treba v 30 minutah transportirati na tisti kraj (pokažete cilj). Transport je precej nevaren. Vaši delavci imajo zaradi varnosti zavezane oči (še preden vstopijo v prostor in vidijo scenarij tukaj). Le vaši aktivni smejo prijeto to transportno sredstvo (pokažete na meter), nihče drug. To je zelo pomembno. Tovora se nikakor ne smete dotakniti. Če eden od vas prime tovor z roko, se s to roko ne sme več dotakniti transportnega sredstva. Če se to zgodi več kot 3-krat, dobite za vsak dotik 5-minutni odbitek časa. **Pomembno:** tudi vi ali opazovalci se ne smejo dotikati transportnega sredstva. Ves čas bom opazoval-a in če kaj pade s prevoznega sredstva, smem predmet položiti nazaj le jaz. Vi pa s e morate v tem primeru vrniti nazaj na izhodiščno točko. Drugih sredstev za pomoč ni dovoljenih.*

Tudi na čas morate paziti sami in če nimate več vprašanj, začnite ZDAJ.

Opazovalcem damo posebna navodila, da vse, kar se dogaja, dokumentirajo, zapišejo.

Lahko jim damo tudi posebna navodila

Potem se vaja prične. Šef odpelje vs e udeležence na kraj dogajanja. Včasih dolgo razpravljajo, preden s e lotijo dela, včasih delujejo le predpostavljeni ali pa so precej skrivnostni. Vaja je navadno precejšen izziv in zelo napeta.

Kako se bo skupina lotila dela, je treba prepustiti udeležencem. Nazadnje pa seveda vodite intenzivno refleksijo procesa.



INTUICIJA V POSLU



Eden od načinov, da izstopimo iz svojega vsakdanjega hiperaktivnega načina razmišljanja, je intuicija. Tako imenovani šesti čut je način, s katerim nekaj preprosto vemo, čeprav ne vemo, kako. Pomeni, da imamo dostop do tistih informacij, ki prihajajo iz naše podzavesti iz inteligence telesa, iz celičnega spomina in jih lahko zavestno uporabimo. Gre za občutek, ali je neka situacija za nas ugodna ali ne. Gre za čustveno inteligenco in za telo kot pomoč pri odločanju.

Gre tudi za informacije, ki jih nikakor ne moremo vedeti, ker imamo preko njih dostop do kolektivnega nezavednega. Preko njega imamo tudi dostop do intuitivnega reševanja problemov.

Tako v poslovnem svetu navadno iščemo konkretne rešitve, številke, podatke, dejstva. Pri tem uporabljamo tehnologijo in smo zelo racionalni.

Pogosto pozabljamo, da celo odločitve na osnovi znanih dejstev niso racionalne odločitve. Primer je lahko investicija: preračunamo vse možne scenarije, a nazadnje sprejmemo odločitev na osnovi podatkov, ki jim zaupamo. 95 % odločitev sprejmemo iz nezavednega, tudi če to potem racionalno utemeljimo. Glede na omenjeno, je čas, ki ga posvetimo svojemu nezavednemu, intuiciji in občutenju, veliko prekratek.

Meditacija in čuječnost – dva ključa k zavestni intuiciji

Dostop do intuicije je meditativni proces, ki potrebuje trening, mir in čuječnost. Obstaja veliko različnih šol za urjenje in vse so ustrezne, dokler v njih vadimo umirjen um in čustva. Meditacija postaja del vsakdanjika. Zakaj je tako pomembna?

Meditacija umirja možganske valove na frekvenco 30 Hz. Šele v alfa ali theta stanju imamo dostop do drugih informacijskih kanalov. To si lahko predstavljamo kot radio: v poslovnem

svetu poslušamo tehno, pop in elektronsko glasbo, v svetu intuicije pa poslušamo Vivaldija ali sprostitevno glasbo.

Da bi dobili odstop do telesnih občutkov, jih zaznali in na njihovi osnovi sprejemali odločitve, je pomembno, da znamo hitro doseči to stanje sprostitve. To se zgodi z meditacijo. Ta prinese veliko večjo sproščenost, s tem pa boljšo sposobnost odločanja in občutenja pravega občutka.

Ko vstopim v prostor, kjer je sestanek, takoj občutim, kakšna je energija prisotnih in ali so ti sposobni konstruktivnega dela. Vsi poznamo te občutke, ko vstopimo v prostor in s e počutimo polni navdiha, veselja ob timskem delu ali pa se počutimo utrujene.

Verjamem, da tem dejavnikom posvečamo premalo pozornosti. Držimo se dnevnega reda, časovnega načrta in dejstev.

Preden začnem sestanek ali izobraževanje si vzamem nekaj minut zase in naredim kratko meditacijo. Predstavljam si vse osebe, ki bodo prisotne, in vizualiziram zeleni izid. Ne le moj dosežek, temveč najboljše za vse vpletene! Ob začetku si vzamem dovolj časa, da vsi res lahko »pridejo« v prostor, in niso v mislih in občutkih nekje v drugi temi. Uspeh takih dogovorov je izjemen. Kolega je to opisal: »Ne držiš se časovnega načrta, a vseeno končamo točno in veliko dosežemo.«

Kot vodja je pomembno, da imamo senzor za to, kako se tim, sodelavci in partnerji počutijo, da bi lahko ustrezno reagirali. Ta empatija je eden najpomembnejših dejavnikov uspeha nasploh. Telo reagira veliko bolj občutljivo kot naš um.

Večin med nami je bila v življenju naučena, da se bori proti neprijetnim telesnim občutkom, da bi bili kolikor je mogoče hitro spet 100 % čili. Če je potrebno, si pomagamo s farmacevtskimi preparati. Preden se torej opremo na intuicijo, je pomembno prepoznati sporočila svojega telesa.

Pogosto opazim, da telesne občutke pustimo pred vrati pisarne. Ves dan smo samo »v glavi«. Bolečine morejo biti že očitne, da jih sploh zaznamo. Bolj osredotočeno delamo, manj občutimo. Tako stanje lahko traja dneve in dneve. To je tudi razlog, zakaj nenadoma na počitnicah signali telesa postanejo očitni: imamo čas zanje. Če torej hočemo aktivirati telesni občutek kot dejavnik odločanja, bi morali sprejeti telo kot dragocenega partnerja.

Če opazim, da imam nenadoma manj energije, da so mišice napete, da se pojavi doslej neznan občutek – kaj pomeni to? Zakaj je tukaj?

Kaj je prav in kaj narobe?

Kolegica je prišla k meni, ker je imela več ponudb za zaposlitev. Za vse ponudbe so razlogi ZA in PROTI, čeprav je za njene odločitve dovolj razlogov, ki jih lahko utemeljimo s časom, denarjem in okoljem. A sva se odločila za mišični test. Cilj sva definirali na čustveni ravni.

Če ga bom dosegla – kako bom to opazila na čustveni ravni, kako se bom počutila? Vsako možnost je zapisala na list, liste pa je položila obrnjene na tla in v meditativnem stanju si je kolegica predstavljala vsako možnost in jo občutila. Tam, kjer se telo počuti najbolje, je odločitev prava. Tak postopek vedno deluje, tudi takrat, ko je možnost na prvi pogled nenavadna, presenetljiva. Ta metoda deluje tudi za druge procese poslovnega odločanja. .

Zavestna uporaba šestega čuta v poslu pomeni včasih tudi preseganje ovir. Močna volja je neučinkovita! V družbi je to navadno znak uspešnosti. Toda ko gre za intuicijo, je hotenje neučinkovito. Vse kvalitete, ki so nam jih privzgojili, kot npr. ciljno delovanje, fokus, jasna navodila preprečujejo delovanje intuicije.

Ta prihaja le iz notranjega stanja miru in odprtosti, brez pričakovanj. Potrebno je zaupanje, da je to, kar zaznavam, pravilno. Intuicije ne morem preverjati kot pri izpitu. Zato se zdi včasih njena uporaba težavna za nekatere.

Kje naj v pisarni najdem mir v vsakdanjiku? Naše delovno okolje ni kraj miru in komaj najdemo možnost za umik in vstop v meditativno stanje. Celó če imate svoj prostor, lahko kdo nenadoma vstopi ali pa zvoni telefon. Edini prostor, kjer ste res sami in brez motenj, je – WC. V nekaterih podjetjih so to prepoznali in opremili majhne meditacijske sobe, kamor se zaposleni lahko umaknejo.

Brezdelje ali kreativni odmor? Kot včasih kadilci si je dobro vzeti kratek odmor za nekaj globokih vdihov, izstopiti iz zmede in se umiriti.

Čustva so vedno prevladujoča. Pogosto slišim: »Delujemo profesionalno, čustva pri nas nimajo prostora.« Napačno. Posebej čustva, kot so strah, jeza, skrbi, so včasih hitrejša kot naše mišljenje. Dokler nas obvladujejo, ne moremo nevtralnó misliti in nimamo dostopa do svojega šestega čuta. Dobro so izkušnje z različnimi energetskimi tehnikami, ki pomagajo pri vsakdanjem obvladovanju stresa (npr. limbični coaching, EFT ...). Zares dobri smo, ko uravnovesimo čustvene in racionalne vidike sebe. S tem ustvarimo prostor intuiciji.

PRENOS ZNANJA

V izobraževanju odraslih je pomemben del učenja prenos novega znanja v prakso, v vsakdan. Morda imate na izobraževanju dobre ideje za uporabo ali ste pridobili pomembna spoznanja?

Kaj lahko storite za takojšnji prenos naučenega v prakso?

- 1. Osredotočite se na en cilj.** Izberite eno temo in na njej delajte naslednji teden. Še prej si odgovorite na vprašanje: Zakaj je to dobro zame? Kaj želim pridobiti, doseči s tem zase??
- 2. Začnite takoj,** a ne vse hkrati, le en majhen korak. V 72 urah začnite z uporabo naučenega. To je zelo pomembno, saj večina ljudi nadaljuje šele takrat, ko je enkrat začela.
- 3. Pišite dnevnik dosežkov.** Zapišite svoje uspehe in poiščite sistem, kako se nagradite. Določite si vmesne cilje. Pišite učni dnevnik, v katerem so vsa vasa pomembna spoznanja, ugotovitve, vprašanja, tudi pomisleki.
- 4. Poglejte v oči svojim notranjim saboterjem.**
Kaj se vam v vašem življenju ne bo zgodilo, če bo zmagal vaš notranji saboter?
- 5. Bodite v stiku z drugimi motiviranimi ljudmi,** ki se radi učijo. Redno izmenjujte znanje in se podpirajte med seboj.

KAKO PA KAJ VAŠA MOTIVACIJA?



Ali morda vaša motivacija včasih malo upada? Se težko pripravite za delo ob dolgem seznamu opravil? Potrebujete motivacijo za zdravo prehranjevanje?

Kako postati bolj motivirani?

Eno največjih zadovoljstev ob coachingu je opazovati kliente, ki postanejo bolj motivirani. Kot bojevnik na življenjski poti vsi kdaj tudi občutimo občutek, kot da bi najraje odnehali.

Zakaj? Osredotočamo se na ovire namesto na uspeh, izid.

Kako veste, da ste zares motivirani?

Motivacija nam pomaga zgodaj zjutraj iz postelje. Vedno znova nas spominja, zakaj nekaj počnemo. Nekaj preprostih načinov za motivacijo:

1: Dajte svojemu notranjemu bojevniku kompas.

To okrepi vašega notranjega motivatorja. Motivacija se poveča, če imamo cilj. Kaj je vaš cilj? Zakaj ga hočete doseči?

Ko odkrijete svojega notranjega osebnega motivatorja, vam bo šlo lažje.

Vzemite si minuto in ugovite razlog, zakaj želite shujšati, postati gibčni ali odpraviti slabo navado. Ne recite nekaj nejasnega kot npr. Hočem biti vitkejša ali Hočem biti bolj privlačna. Pojdite globlje in tam je vaš poseben motivator, ki ga je treba razkriti.

Nekaj razlogov notranjih motivatorjev:

- Hočem imeti več energije za svoje otroke.
- Hočem izboljšati svoje zdravje in shujšati ter tako izboljšati svoje življenje.
- Hočem izgubiti 5 kg pred počitnicami.
- Hočem izboljšati svojo samozavest in obleči bikini.

- Hočem ponovno dobiti lepo postavo in očarati nekoga, ki mi je pomemben

2. Zapišite in objavite cilj.

Če nekaj zapišemo, občutimo večjo zavezanost. Zato zapisan cilj dajte na vidno mesto – v kopalnico ali avto. Kajti cilj brez načrta je kot sanjarija. Torej dodajte cilju datum.

Vedno, ko vidite zapisan cilj, vizualizirajte sebe, kako ste dosegli cilj. Sceno si predstavljajte živo, kot je le mogoče. Naj bo jasna slika kot veter, ki vam daje smer.

. **Vizualizirajte uspeh.** 5 minut na dan z zaprtimi očmi pogledjte ciljno sliko in jo občutite.

3: Bodite praktični. Veste, kaj hočete, zdaj pa si predstavljajte, kako boste to dosegli. (npr. dieto) Izberite program vadbe, v katerem uživate, ne prisiljujte se, da tečete vsak dan, če sovražite tek.

4: Poščite podporo.

Bojovník potrebuje zaveznike. Pošičite podporo prijateljev, družinskih članov, sodelavcev. Morda boste presenečeni, kako vas ljudje radi podpirajo.

Lahko pa si poiščete coacha ali ustreznega strokovnjaka, ki vam bo pomagal odkriti, kaj vas motivira in vam bo pomagal oblikovati načrt za spremembo.

Kaj je novega pri nas?



NAPOVEDUJEMO:

NLP MOJSTER- PRAKTIK, začetek v oktobru, popust dodatnih 100 EUR za zgodnje prijave
(Ljubljana, Žalec) **NOVO!**

ŠTUDIJSKI KROŽKI (v sodelovanju za Ministrstvom za izobraževanje)

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 sprostivno 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