

# TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE, november 2016



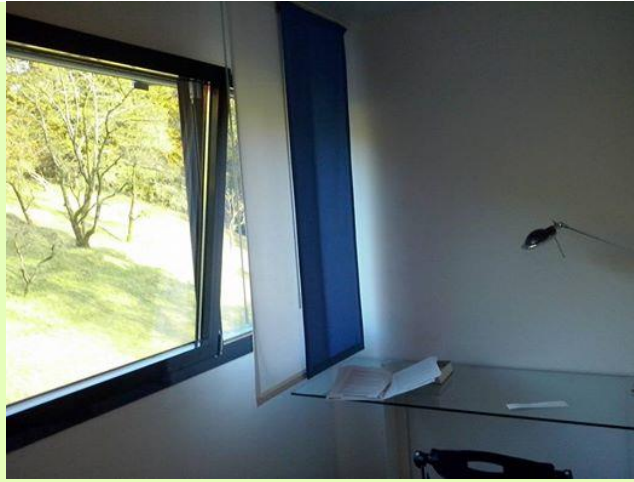
## Uvod

Pozdravljeni!

Novembrsko dogajanje je bilo skokovito in ga je spremljala množica dogodkov – zaključkov in novih začetkov. Lepo je biti učenec in učitelj hkrati. V tem mesecu sta se ti dve vlogi kar naprej izmenjavali in prepletali.

Začelo se je z izobraževanjem iz kreativnega pisanja v Gradcu, ki ga je vodila nemška predavateljica in avtorica Anna Platsch. Udeleženci smo doživeli izjemno transformacijsko moč pisanja in dobili spodbudo za lastne pisne izdelke. Ponovno se je izkazalo, kako pomembno je, da učitelj ustvari varen prostor za učenje in raziskovanje sebe, hkrati ima pa jasne cilje in natančno ve, kaj hoče, čeprav do tja potuje prožno. Predavateljica je to dosegla s tem, da smo se izognili vsakršni kritiki, zgolj eksperimentirali smo z učinki svojih besedil na poslušalce. Spoznali smo, kako pomembna stvar za navdih je tišina. Naše skupno kosilo je tako potekalo molče. Res zanimiva izkušnja – tudi za prehranjevanje.

V vseh teh letih sem videla mnogo različnih prostorov za učenje, a tokratno prizorišče me je posebej navdušilo. Delavnica pisanja se je odvijala v nekdanjem samostanu, ki je preurejen v seminarski hotel. Navdušujoča ni bila le svetla predavalnica, iz katere smo videli park in velika drevesa, ki so počasi odmetavala živopisano jesensko listje. Nekaj posebnega so bile tudi hotelske sobe – kot naročene za delo v tišini, za meditacijo in osredotočenost na bistvo. Želela bi si, da bi tudi v Sloveniji imeli hotel, ki bi bil opremljen tako po meri seminarskih gostov, kot je bil ta v pomirjujoči modri in beli barvi, s pisalno mizo in naslonjačem za meditacijo ter s pogledom na jesenski gozd.



Seveda me je zabavala nenavadna kombinacija na stenah: ob vhodu je viselo stilizirano razpelo, nad posteljo pa akt s tremi golimi lepoticami.

Niz srečanj z novimi ljudmi v tujini mi je ponudil celo paleto podatkov, ki me ta hip zanimajo. Ko sem se vrnila domov, sem zbrala in uredila vtise. Pregledala sem zapiske in se spomnila, kako enostavno bi bilo, če bi imela namesto množice delovnih listkov, ki smo jih dobili, vse svoje vtise in razmišljanja zbrana na enem mestu. Listke z nalogami bi lahko prilepila, vprašanja, ki so se mi postavljala, zapisala, posebej bi si označila zanimive pristope predavateljice. Morda bi si lahko zapisala na isto mesto tudi spletni naslov in spletno stran predavateljice in podatke, ki sem jih dobila glede nadaljnjih izobraževanj od neke udeleženke. Dobro bi se počutila, če bi si ob koncu zapisala, s katerimi tremi bistvenimi spoznanji ali idejami odhajam domov. A vsega tega ni bilo. Vendar bo kmalu drugače.

Na začetku decembra bo namreč izšel **MOJ DNEVNIK IZOBRAŽEVANJA**, dnevnik - rokovnik, ki je več kot to. Z njim bomo imeli vse premisleke, vprašanja in ideje zbrane na enem mestu. Tako bomo v dnevniku izobraževanja ustvarjali svojo učno prihodnost, dokumentirali sedanost in preverjali preteklost. Več o tem lahko preberete v nadaljevanju te številke.

Pisanje ima res izjemno moč. Z njim ne le pošiljamo sporočila, ki so trajna, ampak se preko njega tudi izražamo kot osebnost, izlijemo na papir svojo preteklost in napišemo scenarij nove prihodnosti. Seveda lahko preko avtomatskega pisanja izrazimo, kar doživljamo tu in zdaj.

Zato bomo z delavnicami pisanja nadaljevali vse do poletne šole kreativnega pisanja v naravi in z zanimivimi gosti v juniju. Pričakujte povabila še ta mesec.

V decembru vas vabimo na zanimivo predavanje mag. **Rudija Germa** pod naslovom: **JE NAVADA RES ŽELEZNA SRAJCA? NE!** Pridružite se nam v Žalcu ali Ljubljani. Prijave in informacije na [sledi@t-2.net](mailto:sledi@t-2.net).

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

Nada Mulej

## VSEBINA

Uvod	1-2
Vsebina	3
Oblikovanje dobre samopodobe z NLP-jem	4
Čustvena inteligenca – bistvena veščina prihodnosti	5-6
Delo z metaforami v coachingu	7
Osamljenost ali neravnovesje?	8-9
Trikotnik virov moči	10
Povabilo prihodnosti	11
Kako se spet povezati s svojo energijo?	12-13
Postavljanje nalog v coaching	14-15
Moj dnevnik izobraževanja – vse učne dejavnosti na enem mestu	16-17
Kaj je novega pri nas?	18

## OBLIKOVANJE POZITIVNE SAMOPODOBE Z NLP



NLP ponuja učinkovita orodja za izboljšanje samopodbe. Eno takih je delo s podmodalnostmi (zaznavnimi odtenki). Z njihovo uporabo lahko vplivamo na notranje predstave o sebi in na notranje komentarje, vse dokler nimamo ob njih dobrega občutka.

### Oblikovanje pozitivne samopodobe

**1. Predstava o sebi.**

Kako si predstavljate sebe? Ustvarite si notranjo sliko o tem.

**2. Raziščite podmodalnosti:**

Bodite pozorni na to, kako se zaznavate v svojih predstavi. Kako se vidite? Kakšno telesno držo imate? Imate ob tem kakšne komentarje glede sebe? Kako zveni vaš glas?

**3. Sprememba podmodalnosti**

Spremenite sliko o sebi in svoji osebnosti. Posvetlite jo, povečajte, bolj živo obarvajte. Poglejte se v ustreznejši drži, v kateri ste samozavestni in zadovoljni. Spremenite notranji komentar, ton glasu in glasnost, dokler nimate občutka, da ta zveni ustrezno.

**4. Predstava drugih.**

Zdaj pomislite na osebo, ki vam je pomembna. Predstavljajte si filmsko platno in nekja dodatnih zaslonov. Vprašajte se: "Kakšno sliko, predstavo imajo ti ljudje o meni, kaj mislijo o meni?" Odgovore si predstavljajte v the novih okvirjih.

**5. Premikajte se** od samopodbe k podobi drugih o vas.

Oglejte si notranja filmska platna ali zaslone: ena od slik kaže samopodobo, druga podobe vas, kakor vas vidijo drugi. Vprašajte se: "Kakšen pomen dajem posamezni sliki in temu, kako drugi mislijo o meni?" Popravljajte slike in komentarje tako dolgo, da boste dobili dober občutek.

**6. Ekologija.** Preverite, ali so glede spremenjene samopodobe kakšeni pomisleki. Če so, jih upoštevajte.

**7. Korak v prihodnost.** Predstavljajte si mnoge situacije v prihodnosti, v katerih želite imeti to izboljšano samopodobo. Preverite svoje vedenje v teh situacijah.

# ČUSTVENA INTELIGENCA – BISTVENA VEŠČINA PRIHODNOSTI



Zavedanje, da je čustvena inteligenca pomembna veščina v poklicu, včasih celo pomembnejša od tehničnih sposobnosti ali strokovnosti, že nekaj let narašča.

Leta 2011 so vprašali 2600 kadrovskih delavcev, kaj so bistveni kriteriji pri sprejmanju novih delavcev. 71% jih je odgovorilo, da je čustvena inteligenca zaposlenih pomembnejša od IQ.

Vprašanje je, zakaj podjetja dajejo tako velik poudarek čustveni inteligenci.

Navedli so sedem bistvenih razlogov, zakaj se raje odločajo za čustveno inteligentne kandidate:

## 1. ZDRAVO SE ODZIVAJO V STRESNIH SITUACIJAH.

Soočanje s pritiski na delovnem mestu zahetva dobro upravljanje s čustvi. Ljudje z razvito čustveno inteligenco se bolj zavedajo svojega notranjega termometra in so zato bolj sposobni upravljati svoja notarnja stanja in svojo raven stresa. Imajo dobro razvit mehanizem in zdrav podporni sistem, ki jih ohranja dejavne tudi v težavnih situacijah. Vedno več sprememb na delovnem mestu povzroča stres in sposobnost upravljanja z njim je pomembna sposobnost.

## 2. RAZUMEJO DRUGE IN SODELUJEJO Z NJIMI.

Ljudje z visoko razvito čustveno inteligenco so manj defenzivni in bolj odprti za feedback v času, ko timsko delo postaja vse bolj pomembno na delovnem mestu. Čustveno inteligentni ljudje so sposobni sodelovati z zelo različnimi ljudmi, tudi s pripadniki drugih kultur. Svet je namreč postal globalizirano tržišče.

## 3. SO DOBRI POSLUŠALCI.

Vsak od nas želi biti viden in slišan. Sposobnost poslušanja je ključna za dobre odnose na delovnem mestu. Mnogi mislijo, da niso tako dobri kot v resnici, ker jih nihče ne posluša in sliši. Čustveno inteligentni ljudje zanjo stopiti na stran, prepoznati občutke drugih po tonu glasu in govorici telesa, in se potem bolj spretno odzivati na timskih sestankih.

## 4. SO BOLJ ODPRTI ZA FEEDBACK.

Odprt, iskren, časovno ustrezen feedback je bistven za poslovni nastop. Čustveno inteligentni ljudje so manj defenzivni in bolj odprti za povratno informacijo, posebno če je namenjena izboljšavam. Na področja, kjer lahko stvari izboljšajo, gledajo bolj pozitivno in feedbacka ne jemljejo osebno

## 5. SO EMPATIČNI.

Sodelovanje ne prinaša le logističnih tem, pogosto gre tudi za odzive na čustvene reakcije drugih članov tima. Čustveno inteligentni ljudje prepoznanjo čustva drugih, a se zanjo osredotočiti tudi na naloge, čeprav so občutljivi za potrebe drugih.

6. SPREJEMAJO BOLJ PREMIŠLJENE ODLOČITVE. Ker je njihova sposobnost videti stvari bolj jasno tudi skozi očala drugega, so čustveno inteligentni ljudje sposobni boljše presoje in se zato bolje odločajo in so bolj proaktivni.

## DELO Z METAFORAMI V COACHINGU



Metafore so močno sredstvo, s katerimi lahko neposredno nagovarjamo nezavedno. Zato so zelo primerne za delo v coachingu in treningu.

Kako uporabljamo metafore v coachingu sprememb?

### 1. Zbiramo informacije

a) Katere osebe so udeležene v izzivalni situaciji, kakšne so povezave med njimi?

### 2. Kakšni dogodki so tipični za problemsko situacijo?

- Kaj natančno je problematično?
- V kakšnem okolju se dogaja?
- Kako so osebe vpletene?
- Kakšen je začetek, potek in konec problemske situacije?

3. Kakšne spremembe hoče oseba narediti? Opis idealne situacije z vsemi doživetji in aktivnostmi.

4. Kaj je klient v preteklosti že naredil, ko se je srečal s podobnimi problemi? Kaj ga ovira, da želenih sprememb ne naredi? (oboje nakazuje na možne poti reševanja)

### 5. Oblikovanje metafore

- Poiščite kontekst, ki je podobne točki 1 in 2 (osebe in dogodki), npr. dnevna soba postane podobna gnezdu, ladji ipd.

- Metaforo tako oblikujemo, da se ujema z osebami, dogodki in želenimi spremembami, da najprej nastane začetek in konec zgodbe.

Možen začetek metafore: tipično vedenje vpletenih oseb je pretirano do katastrofe, enako tipično doživljanje.

Konec metafore: tipično vedenje osebe je zamenjano z novim, enako doživljanje.

5. **Nazadnje srednji del, ki določa rešitev:** za to lahko uporabimo točko 4, vsekakor pa želena sprememba, tako da:

- katastrofa vodi k spremembi vlog,
- v doživljajskem svetu se pojavijo sinestezije (npr. »Medtem ko se je počutila žalostno, je počasi dvignila glavo in vse je postajalo svetlejšo.«)
- preokvirjenje prvotnega doživetja: Problem ni vedenje, temveč slaba uporaba (od dobrega-slabega pogosto koristno-nekoristno)
- Spodbudna prepričanja (afirmacije), ki jih položimo v usta vpletenim.

Katero metaforo boste oblikovali – za svoje problemsko stanje ali stanje nekoga drugega? Poskusite in se zabavajte!

## OSAMLJENOST ALI NERAVNOVESJE?



Živimo v času, ko mnogi ljudje pogrešajo občutek pripadnosti. Po eni strani družba poudarja individualnost in samozadostnost, po drugi strani pa vidimo, kako soodvisni in povezani smo v kompleksnem svetu, v kakršnem živimo.

Prebivalstvo se stara in generacije se vedno manj družijo. To velja za zasebno družinsko življenje in v poslovnem svetu, kjer se po eni strani pričakuje od sodelavcev, da bodo polni energije in učinkoviti, po drugi strani pa naj bi imeli bogate izkušnje, kar je mogoče le pri sodelavcih z daljšo delovno dobo. Medgeneracijsko sodelovanje, kjer se povezuje mladostna energija in strast z modrostjo zrelih let in izkušenih sodelavcev, vs e bolj postaja nujnost.

Po drugi strani pa je zaradi drugačnih oblik družine in partnerstev ter njihovih spremenjenih vlog vse več ljudi osamljenih.

Za kaj gre pravzaprav pri občutku osamljenosti?

Gre za občutek, da ne pripadamo nikomur in ničemur, da smo izolirani, da nismo videni ali slišani pri drugih ljudeh. To neravnovesje je navadno ustvarjeno v zgodnjem otroštvu.

Mnoge tehnike in pristopi nas učijo soočiti se z jezo, žalostjo, zamero in drugimi čustvi. Redkokdo se ukvarja z vprašanjem, kako ravnati z občutkom osamljenosti.

Kako torej transformirati občutek osamljenosti?

### **1. Soočimo se z jedrom občutka osamljenosti.**

Pri osamljenosti ne gre le za občutek samote. Gre za izgubo povezave, za občutek (ne)pripadnosti. Gre za fizično povezavo z zemljo, s skupnostjo, s človeško družbo.

Neravnovesje v občutku pripadnosti je nastalo zgodaj v otroštvu. Če se ne počutimo videne in slišane v svoji družini, odraščamo s tem občutkom.

**Pomaga prizemljevanje. Stojimo v travi ali na kupu zemlje in z nogami nekajkrat zacepetamo, krepko zakorakamo po tleh, da se povežemo z zemljo.**

Pomaga afirmacija: *“Moja pravica je, da sem viden-a in slišan-a kot človeško bitje. Vidim in slišim svoj pravi jaz. Drugi vidijo in slišijo moj pravi jaz. Vidim in slišim resnico drugih. Sem dragoceno bitje na tem planetu, del človeštva, moje kulture in družine. Povezan sem s celoto vsega. Tukaj sem.”*

Z nekaj vdihom se popolnoma povežemo s telesom in zemljo. Zaznamo prostor, ki ga zasedamo, ko smo prisotni in živi.



## **2. Odprimo srce za nove povezave.**

Občutek osamljenosti lahko nastane tudi zaradi tega, ker **nezavedno sami izločimo druge iz svojega življenja**. S tem zapremo srce, zaradi česar se lahko počutimo osamljeni tudi sredi z ljudmi napolnjenega prostora.

Vzrok tega ravnovesja **izvira iz prvotne zavrnitve ali bolečine, zaradi katere ljudje blokirajo svojo srčno energijo, da bi ohranili varnost in preprečili ponovno morebitno zavrnitev ali prizadetost.**

Ko smo v družbi drugih ljudi, smo pozorni na področje srca. Zaznavamo, ali je naše srce odprto ali zaprto. Dober način je, da si predstavljamo, kako dihamo v srce in se vprašamo: »Moje srce diha ali zadržujem dih v srcu?« Intuitivno boste vedeli odgovor. Če vaše srce diha, ste povezani z drugimi ljudmi. Če ne, ustvarjate statično energijo, s katero se počutite osamljeni in se s težavo povezujete z drugimi ljudmi.

Da bi spet zadihali v srce, položite svojo desno roko na prsni koš in si recite: »Varno je odpreti srce in se povezati z drugimi.« Potem odmaknite roko od prsnega koša in jo iztegnite v dolžini.

Če ste v javnosti ali nastopate, si samo predstavljajte ta gib in si ponovite stavek: »Varno je biti z drugimi, odpreti srce in se povezati z njimi.«

Nismo vam priporočali, da greste v družbo, da koga pokličete, napišete mail ali greste na zabavo, dokler se niste dotaknili svojega skritega energetskega neravnovesja.

***Ta in podobne energetske tehnike odpirajo, uravnovešajo in krepijo vaše energetske centre, s čimer naravno in lahkotno spremenite svojo izkušnjo iz bolečine v radost.***

## Trikotnik virov moči

S to vajo se hitro povežemo z viri moči. Seveda jo lahko uporabimo tudi v coachingu pri delu s klienti, ne le za delo na sebi.

Vzememo tri listke in nanje napišemo tri črke, npr.:

P = problemsko stanje

Ž= želeno stanje

V= viri moči

Uporabimo še četrtega, ki predstavlja metapoložaj = položaj nevtralnega opazovalca.



Izberite si temo, v kateri niste popolnoma v stiku s svojimi viri moči. Morda ste zgubili potrpljenje z otroki, morda ste se zatakneli v gneči na cesti ali pa se vam ne da iz hiše, ker je zunaj mrzlo, čeprav bi se radi gibali. Imate tremo pred nastopanjem ali imate ustvarjalno blokado?

1. Postavite listke (v našem primeru kartice s simboli) na tla v trikotniku. Stopite v točko, kjer ste zatakneli, zaskrbljeni. Na kratko podoživite situacijo.
2. Zdaj stopite s te točke, pustite tam svoje občutke in pogledjte situacijo od daleč.
3. Zdaj stopite v točko Ž, v želeno stanje (na sliki kartica s sproščenim obrazom). Pogledjte iz te točke na točko V (vir moči in ugotovite, katere vire moči bi potrebovali. Morda bi vam pomagal humor, potrpežljivost, navdušenje ali kaj drugega?)
4. Ko veste, kaj potrebujete, stopite na točko V (viri moči) in zberite te vire moči. Pomislite na čas, ko ste se tako počutili in medtem ko stojite na točki V, zasidrajte ta dober občutek (ali več občutkov), kot bi si ga pripeljali iz preteklosti na kolesu.
5. Zdaj izstopite s točke V in stopite korak nazaj v prostor Ž. Vanj prinesite vse te vire moči, ki ste jih zbrali in zasidrali med stanjem na točki V.
6. Zdaj, ko stojite v točki Ž, gledate nazaj na točko P in se odločite, ali so viri, ki ste jih zbrali in zasidrali pravi, dovolj konkretni. Če dvomite, se vrnite nazaj na V in poiščite še več virov moči.
7. Ko ste prepričani, da imate vse potrebne vire moči, stopite v točko P in vanjo prinesite vse svoje vire moči in jih zasidrajte. Dovolite nekaj trenutkov, da se občutki povežejo, integrirajo.
8. Pogledjte, kako se zdaj drugače počutite v odnosu do prvotne teme.

## POVABILO PRIHODNOSTI: OBLIKOVANJE VIZIJE, VIZUALIZACIJA CILJA



Konec leta je dober čas, da zase ali skupaj s klientom na coachingu pregledamo svoje vizije, jih po potrebi preoblikujemo in si postavimo nove cilje.

Pri tem procesu je pomembno, da vrednote res povežemo s konkretnimi cilji, kajti sama vizija ni dovolj.

Uresničeni cilji so navdušujoči cilji. Kaj vas tako mika, da se temu ne morete več upreti? Ko delate to tehniko, se zavedajte, da je NLP ples od enega stanja k drugemu. Izbira je vaša.

Postopek:

1. Predstavljajte si prihodnost in zanjo izberite znak (npr. listek, blazino, čevelj ...)
2. Določite smer. Kje v prostoru je prihodnost?
3. Predstavo o cilju odnesite s pomočjo simbola v smeri prihodnosti. Dajte ji prostor na svoji časovni črti. (prostorsko sidro)
4. Asociirano vstopite v prihodnost, naredite to, kot bi prihodnost čutno doživeli: Kako se počutite? Kaj vidite? Kaj slišite? Govorite v časovni obliki »sedanjost« - kot da bi bilo zdaj tako. Preverite notranji dialog. Govorite v sedanjiku, kot da bi se dogajalo zdaj. Preverite ekologijo: Kako bo tvoje novo vedenje vplivalo na druge? Po potrebi izboljšajte in prilagodite.
5. Zdaj pojdite korak naprej v dokončano prihodnost in poglejte nazaj na svoj cilj. Kako je bilo, ko ste ga dosegli? Preverite dosežen cilj – ste zadovoljni? Kaj bi lahko bilo bolje?
6. Pojdite nazaj v sedanjost, ki je že 30 cm premaknjena v smeri prihodnosti, za trenutek se ustavite in dovolite, da se pojavi v vaši domišljiji simbol ali slika za ta proces. Popolnoma se povežite z njim, saj predstavlja vašo prihodnost.

Opomba:

Pri tej tehniki delamo s stanji: s stanji notranje moči, z želenim stanjem in močjo vizije, s problemskim stanjem in z različnimi zaznavnimi položaji.

NLP je ples med stanji, izbira pa je vaša!

## KAKO SE SPET POVEZATI S SVOJO ENERGIJO?



Matej je prišel na coaching in se dolgo pritoževal. Ljudje kar naprej nekaj zahtevajo od njega. Njegov šef je zelo zahteven. Mnogi ljudje mu jemljejo energijo. Po petdestih minutah sem ugotovila, da se bom kmalu tudi sama tako počutila, če se bova še dolgo pogovarjala. Zato sem ga ustavila. Povedala sem mu, da takrat, ko se ljudje počutimo nenehno utrujene, razočarane, dolgočasne, izčrpane, so to sporočila intuicije, da je potrebno nekaj spremeniti.

Navadno kot coach hitro zaznam in občutim raven energije pri klientu. Če delamo reči, ki nas veselijo, če se zabavamo in dobro skrbimo zase, smo v toku z življenjem. Počutimo se motivirane in povezane z življenjem. Če počnemo to, kar nam jemlje energijo, če smo zaskrbljeni, jezni, žalostni, potem se oddaljujemo iz toka življenja. Imamo nizko raven energije in smo utrujeni. Če se počutimo bolj utrujeni kot navadno, se je dobro posvetovati s svojo intuicijo: »Kaj je najboljši možen izid?« »Kaj bi mi pomagalo, da bi se zdaj bolje počutila?« »Kateri korak naj naredim najprej, da me bo to približalo situaciji, ki si jo želim?« Najboljši načrt je tisti, pri katerem vsaj imamo nekaj nadzora. Intuicija vedno predstavi odgovore in možnosti, ki so win-win rešitve za vse vpletene.

Z Janezom sva si ogledala, kaj mu jemlje energijo in tudi njegove »najboljše možne izide«. Naredila sva tudi vajo.

### Več energije

**1. Napišite nekaj stavkov, v katerih opišete, kaj vas vznemirja ta hip. Kdo ali kaj vam jemlje energijo?**

**2. Kaj hočete?** Pomislite na to, kaj bi se moralo zgoditi, da bi se dobro počutili ob tej situaciji. Kaj vam prinaša občutek sproščenosti, ko pomislite na to? To je ključ intuicije, glede tega, kar potrebujete, da se premaknete. Opišite to.

**3. Posvetujte se z notranjim vodstvom.** Zaprite oči in nekajkrat globoko vdihnite. Zamislite si, da ste napolnjeni in obkroženi z občutkom ljubezni. Prosite za vodstvo v tej situaciji: »Kaj lahko storim, da bo ta situacija pozitivna?« Lahko postaviš tudi svoje vprašanje. Ostani odprt-a za odgovor, ki bo prišel. Pride lahko v obliki misli, nenadne spremembe zaznave ali zagledaš problem v drugačni perspektivi. Ostani v tem spremenjenem stanju zavesti, dokler ne občutiš, da se želiš vrniti v tu in zdaj. Odgovor zapiši.

**4. Rezultati.** Morda ne dobite odgovora takoj. Bodite pripravljeni sedeti z vprašanjem nekaj časa. Odgovor bo prišel, ko boste najmanj pričakovali. Ko ga prejmete, ga zapišite.

**5. Akcija.** Kateri koraki so potrebni? Potrebujete še kakšna pojasnila? Izgovorite svojo resnico. Je potrebno kaj ali koga opustiti, spustiti? Videti situacijo iz drugačne perspektive? Biti preprosto pripravljeni počakati na nekaj? Lahko dobite odgovor, ki nakazuje, da je treba početi nekaj, kar je bolj zabavno ali veselo. Katere korake ste pripravljeni storiti?

Zapišite vsaj eno stvar, ki jo lahko naredite danes ali ta teden, da si opomorete od stresa.

Če se počutite bolj sproščeni, potem je intuicija rekla DA in pogumno naredite naslednji korak.

## POSTAVLJANJE NALOG V COACHINGU



Mnogi klienti v coachingu zelo dobro razumejo svojo situacijo, a v njihovem življenju se ničesar ne spremeni, saj raven znanja še ne zadošča za resnično spremembo.

Naslednja stopnja je hotenje. Klienti bi se že spremenili, a samo to tudi ni dovolj. Morali bi vedeti, kako. Coach lahko ponudi klientu močno podporo, da se le-ta osvobodi slabih navad in prepričanj, da bi našel najboljšo strategijo za spremembe.

To vodi k temi delovanja. S tem se sklone krog. Brez vsega tega ostane vse drugo le možnost, ki ne povzroči razlike. Coach spodbudi klienta, da tudi deluje in ravna drugače. Klienti se namreč predvsem učijo ob delovanju in ravno v tem se coaching razlikuje od drugih pristopov.

Klient v coachingu postavi pod vprašaj svoje navade, prepričanja in preveri vrednote. Vse to je podprto z nalogami.

Naloga je nekaj, kar klientu dokaže napredek. Naloge so vedno zelo konkretne, natančne in enoznačne:

Kaj boste naredili?

Kdaj boste to naredili?

Kdo je še udeležen?

Kdaj se bomo pogovarjali o dosežkih?

Naloge spodbujajo klienta k akciji. Razumevanje se zgodi šele pozneje. Zato so naloge skok v neznanu. Bistvena značilnost naloge je, **da vsebuje učno izkušnjo** klienta. V njej izkusi nekaj glede svojih sposobnosti, ne glede na to, ali je naloga uspela ali ne.

Bistvo učenja je povratna informacija, ne pozitiven dosežek.

Naloge so lahko postavljene kot izziv ali kot zahteva oz. prošnja.

Izziv vodi klienta preko njegovih dosedanjih meja, ki si jih je sam postavljaj. Izziv naj bo realističen in možen, a dovolj zahteven, da testira svoja prepričanja in samega sebe.

Tudi če naloga ni popolnoma izpeljana, že sam poskus omogoči učenje. Nihče ne doseže nemogočega, dokler ne poskusi navidezno nemogočega.

Prošnje so enostavnejše in lažje. Klienta spodbujajo k določenemu delovanju za doseganje ciljev.

Tudi prošnja naj bo natančna. Klient naj točno ve, kaj naj naredi in kakšne dosežke bo to prineslo.

Pomembno je, da imajo vse prošnje rok: »Prosim vas, da se do najinega naslednjega srečanja o tem pogovorite s sinom.«

## Preproste in kompleksne naloge

Izzivi in zahteve so lahko zelo preprosti. Primeri:

- prebrati knjigo,
- ogledati si film,
- iti na ples,
- učiti se peti ali peti pred publiko,
- govoriti z otroki,
- pripovedovati otrokom zgodbo,
- govoriti pred ogledalom,
- postati član gledališke skupine in prevzeti vlogo v predstavi,
- obleči drugačno obleko,
- nositi uro na drugem zapestju,
- kupiti drugačen časopis kot navadno,
- prestaviti pohištvo v stanovanju.

Naloge so lahko tudi bolj kompleksne:

- Pomislite na težavno nalogo, ki je kot ognjeni krst.
- Če ima klient težave z avtoritetami, je lahko naloga močna izkušnja na nekem drugem področju. Lahko ga spodbujate, da zleze na hrib. Potem lahko ta pogum prenese na druga področja. Morda bo potem lažje prosil šefa za povišico.
- Okrepite simptom. Če ima npr. nekdo veliko tremo pri nastopanju, ga prosite, naj skuša pred začetkom biti še bolj nervozen. Problemi kot trema, strah in nervoznost so zato tako veliki, ker se jim upiramo.

Coach skupaj s klientom ustvari tudi sidra, s pomočjo katerih se klient spomni na svojo vizijo in cilje, na vrednote in dejanja.

Tako lahko npr. klient v svoji pisarni obrne sliko poševno, da bi se spomnil, kako vedno obstajajo bolj kreativne možnosti, kako gledamo na stvari.

Nekaj primerov:

- nastavimo alarm na uro ob določenem času,
- v prostoru si prilepimo afirmacije,
- poslušamo CD z afirmacijami,
- poiščemo partnerja za določen šport,
- postavimo fotografijo na pisalno mizo.

Seveda učinek teh sider navadno mine po dveh mesecih.

Potem si postavimo nova spominska sidra. Pomagajo naslednja vprašanja:

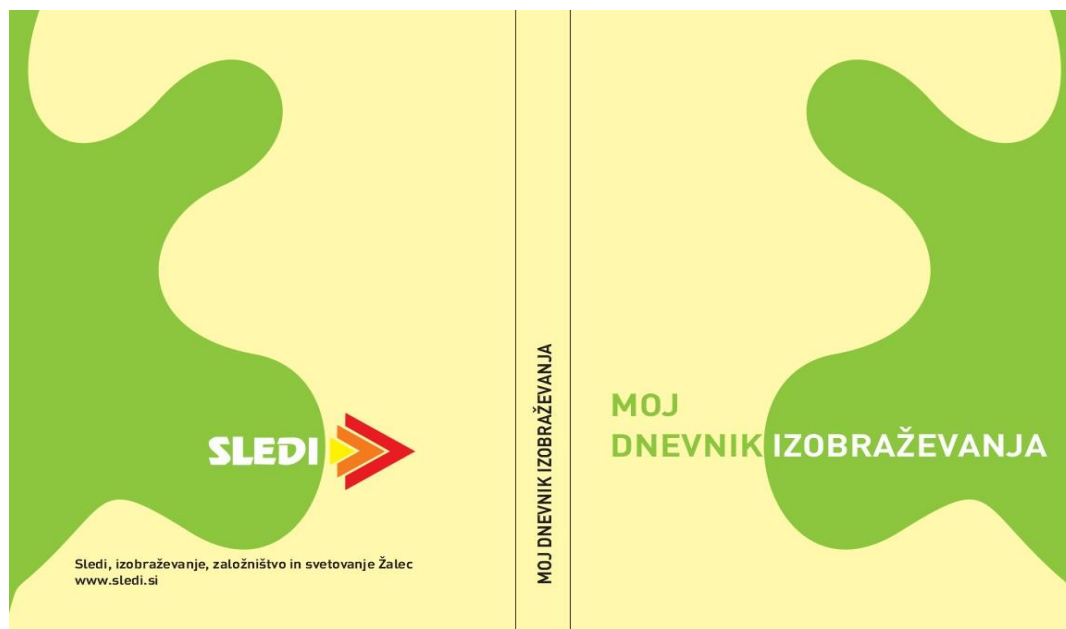
- Kaj bi vam pomagalo, da se spomnite na ...?
- Kako vas lahko spomnim na to nalogo?
- Kaj vas lahko spomni, da boste to redno počeli?

Seveda lahko klienta na koncu vprašamo tudi:

Kaj vas je v najinem sodelovanju najbolj presenetilo?

Kakšna so zdaj vaša pričakovanja do sebe?

## MOJ DNEVNIK IZOBRAŽEVANJA – VSE VAŠE UČNE DEJAVNOSTI NA ENEM MESTU



Ta mesec sem bila kar na štirih izobraževanjih, ki so potešila mojo radovednost, željo po novem, mi ponudila nekaj dobrih idej za nadaljnje delo, me spodbudila k pisanju in me potrdila v tem, kar že znam.

Na eni od delavnic smo dobivali sproti delovne liste z vajami. Pravzaprav so bili lističi. Vse skupaj smo vlagali v posebno mapo. Pri sebi sem imela še svoj rokovnik, v katerega sem si zapisala nekaj stavkov, saj nam je voditeljica delavnic odsvetovala pisanje. (To je tudi utemeljila in menim, da je bil razlog dober.) Na izobraževanju sem dobila nekaj dobrih idej o literaturi in nadaljnjih možnostih učenja s tistega področja in spet sem iskala, kam natančno sem si vse to zapisala. Ko sem doma urejala celotno gradivo, sem ugotovila, kako enostavno bi bilo, če bi imela na voljo en sam dnevnik, zvezek, kamor bi zapisovala vse vtise, kadar se naučim kaj novega na različnih izobraževanjih. V teh letih bi se zagotovo nabral zajeten sveženj.

Nekaj dni kasneje sem bila na krajšem predavanju tuje predavateljice, kjer nisem zvedela nič posebno novega, vendar je bil način, kako je predstavljala svojo novo knjigo, sijajen.

Posebno presenetljiv in izviren je bil konec predavanja, ko je vključila tudi udeležence, da so ji pomagali pokazati končno sporočilo poslušalcem v obliki prizora. Ta prizor mi je dal zares misliti. Želela sem si, da bi si ga zapomnila.

Na tretjem seminarju sem srečala štiri udeleženke, nekdanje sodelavke in osebe, s katerimi smo se spoznale že pred desetimi leti. Še vedno imamo skupne interese. Želela sem si zapisati njihove e-naslove in jih povezati z izobraževanjem, na katerem smo se ponovno srečale.

Vsa ta doživetja so me spomnila, kako enostavno bi bilo, če bi vsakokrat imela s seboj dnevnik, v katerega bi si zapisovala vtise o svojem izobraževanju.

Spomnila sem se posebne učne metode, ki jo uporabljajo na mnogih tujih univerzah in v izobraževanju odraslih nasploh. Njeno bistvo je **samorefleksija**, imenuje pa se **učni dnevnik**.

Ker sama pogosto uporabljam takšno samorefleksijo z udeleženci izobraževanj, sem se odločila, da oblikujem **MOJ DNEVNIK IZOBRAŽEVANJA**.



Dnevnik je prostor, v katerem zbiramo, urejamo in dokumentiramo svoja razmišljanja ob učenju, vprašanja, pomisleke, počutje, bistvena spoznanja, pa tudi druge pomembne podatke.

Ker ima veliko prostora za zapiske, ga bomo lahko uporabljali več let (razen če nismo seminarski zasvojenec).

Če se tudi vi veliko učite, hodite na seminarje, delavnice, predavanja, je **MOJ DNEVNIK IZOBRAŽEVANJA** prava stvar za vas. **Z njim lahko obdarite sebe, svoje sodelavce, prijatelje in svojce, saj je namenjen prav vsem, ki se v teh spremenljivih časih učimo.** Je dokument vaše osebne učne poti, ki ga boste z radovednostjo in veseljem listali še dolgo potem, ko bo popisano. Odslej boste zlahka na enem mestu našli vse, česar se želite spomniti o določenem izobraževanju ali kar potrebujete zaradi pomembnih podatkov in idej.

Razen koledarskega dela ima še navodila, vprašanja za samorefleksijo na izobraževanjih, prostor za zapiske in seznam pomembnih naslovov za izobraževanje odraslih v Sloveniji. **MOJ DNEVNIK IZOBRAŽEVANJA je lepo in trajno darilo** sodelavcem, poslovnim partnerjem, študentom in drugim. Namenjen je vsem odraslim, ki se učijo. Kdo si v sodobnem svetu lahko privošči, da tega ne počne?

Dnevnik izide sredi decembra in ga lahko v prednaročilu naročite tukaj za **samo 15 EUR** (všteta tudi poštnina). Po 20. decembru bo cena 17 EUR.

#### **POSEBNA PONUDBA samo za naročnike TRŽNICE IDEJ!**

Vemo, da ste med naročniki predvsem trenerji, predavatelji, coachi, izobraževalci, zato vam ob koncu leta ponujamo **posebno ugodno naročilo**:

Vsi, ki boste naročili katerikoli **2 knjigi** iz našega programa (**MOJ DNEVNIK IZOBRAŽEVANJA**, **RDEČA NIT** ali **(P)OZDRAVI STARE RANE**), dobite **za darilo UČNO KARTOTEKO** (plastično škatlo s predelki in 250 raznobarnih kartic v vrednosti 15 EUR), ki jo boste lahko uporabili pri učenju tujih jezikov, za zbirko svojih idej ali pa – kot moja mama- za zbirko receptov).



Naročila na spletni strani oz. po e-pošti [sledi@t-2.net](mailto:sledi@t-2.net)

## KAJ JE NOVEGA PRI NAS?



### NAPOVEDUJEMO:

- **JE NAVADA RES ŽELEZNA SRAJCA? NI!**, predavanje o navadah, mag. Rudi Germ, 14. 12. ob 17h, Ljubljana, 15. 12. 2016 ob 17h, Žalec.
- **NLP MOJSTER- PRAKTIK**, začetek 4. 2. 2017, popust za plačila v enem znesku (Ljubljana, Žalec) **NOVO!**
- **NLP DIPLOMA in PRAKTIK**, začetek 28. 1. 2017, v Ljubljani in Žalcu
- **CELOSTNI ENERGETSKI COACHING**, 25. 2. 2017, 2 dni, Ljubljana, pogoj najmanj NLP praktik.
- **NLP TRENER (INLPTA)**, začetek 18. 2. 2017, 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** (15 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](http://www.sledi.si)**