

Koučingas: *Įvadinis kursas*

DALOMOJI MEDŽIAGA
MODULIS #3.

Apžvalga to, ką jau turim
Asmeninių Pokyčių **Formulė**
Pasipriešinimo suvokimas
Susitelkimo į **sprendimus** nauda

Kelionė tęsiasi!

Visada kartoju ir kartosiu (na, bent iki tol, kol nerasiu geresnio varianto), kad karts nuo karto yra labai pravartu peržvelgti tai, ką jau "žinom".

Žodį **žinom** dėju į kabutes, nes mes tik galvojame, kad tai yra kažkas tikro. Žinojimas visada keičiasi ir tai yra būtent ta vertė, kurią sukuria pasikartojimas, persižiūrėjimas to, ką sužinojome kažkada anksčiau ir pasitikrinimas, *Kiek* ir *Kaip* tos žinios yra naudingos dabar.

Pastebėjime dar kartą tai, kaip gyvenimas vyksta aplink mus, kokie sprendimai yra tie, kurie buvo padaryti kažkada (pvz. prieš tuos šešis mėnesius) ir jie dar yra aktualūs dabar.

Atkreipkim dėmesį į tai, kaip bendrauja šalia esantys žmonės, kaip į jų bendravimą reaguojame mes.

Koučingas yra labai susijęs su **stebėjimu** ir **savistaba**.

Tik svarbu nesupainioti to su *vertinimu*, *teisimu*, *sureikšminimu*.

Tiesiog, stebėjime ir mokykimės priimti su pagarba ir tikėjime kitu taip, kaip tikime savimi.

Tada mes galime ne tik priartėti prie pokyčio, kurio norime, bet ir suvokti, kada jis vyksta bei... padaryti pokytį - keistis, kad būtų vis labiau tikroju savimi.

Asmeninių Pokyčių Formulė

$$N \times V \times P.\check{Z}. > P.P.$$

N = Nepasitenkinimas

V = Vizija

P.Ž. = Pirmas žingsnis

P.P. = Pasipriešinimas pokyčiams

Visos šios dalys yra svarbios viena kitai, nes po vieną viskas vyksta daug sunkiau ir ilgiau.

Jei tik jaučiam nepasitenkinimą, tai dar nereiškia, kad kažką su juo darysim.

Kartais tiesiog bijosim suklysti, nes nežinosim pirmojo žingsnio, kartais nedarysim, nes nežinosim, kaip norim, kad būtų kitaip ir t.t.

Plačiau apie jos veikimą pasakojau video pamokoje, tad būtinai įsigilinkit, kad per pateiktus pavyzdžius galėtumėt rasti atsakymus ir sau.

Norint situaciją pakeisti, reikės didesnio suvokimo, nes kitu atveju visada grįšim prie to paties - pasipriešinimas pokyčiams bus tiesiog didesnis ir mes liksime ten, kur buvome iki šiol.

Mokantis suprasti, kaip veikia koučingo procesas, yra svarbu suvokti šią *Asmeninių Pokyčių Formulę* sau, kad paskui galėtume padėti pokyčius pasiekti ir tiems, kas tokios pagalbos **prašys** ir iš mūsų.

Matot, čia yra žodis **“prašys”** ir tą labai akcentuoju, nes pažįstu daug nusivylusių koučingu, nes Jie tiesiog dažnai nori padėti kitiems tose situacijose, kur patys padėjo sau.

*Nereikia žmogui padėti per daug.
Jei jis neprašo ir pagalbos nenori - padėti jam galima tik per prievartą,
o tai jau nėra joks koučingas.*

Ir net čia kviečiu būti atsargiems. Net tada, kai žmogus ir nori keistis, jam vistiek suveiks tai, kas yra visiškai OK (šioj situacijoj - normalu).

Žmonės priešinas pokyčiams, nes jie aiškiai suvokia, kad situacija pasikeis tik tuo atveju, kai pasikeis ir jie patys.

Štai ir atsitinka **PASIPRIEŠINIMAS**

Kaip jį atpažinti?

Geriausia pasipriešinimą atpažinti pas kitą yra per jo pastebėjimą pas save.

Štai keletas pavyzdžių, kaip tai pasireiškia:

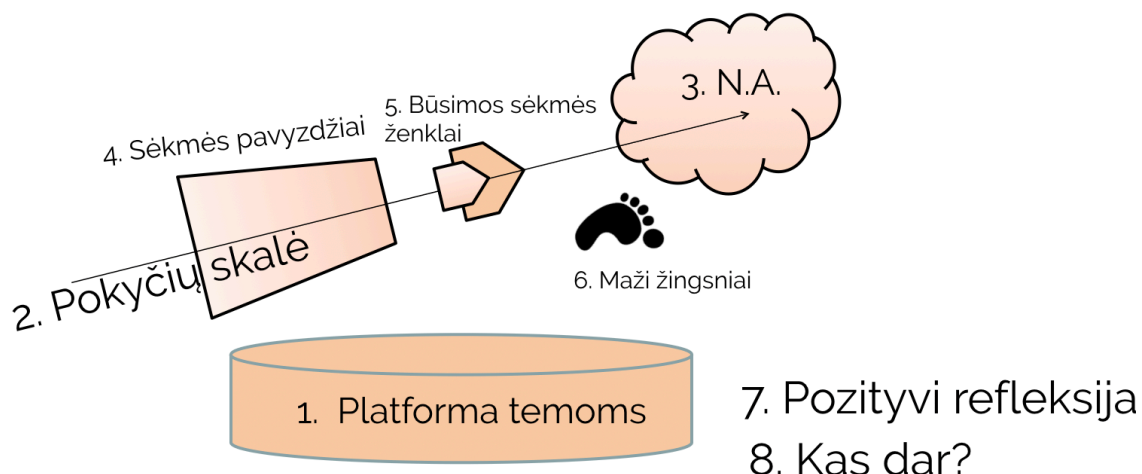
- Žmogaus tylėjimas
- Pabėgimas žodžiais “ai, čia viskas gerai”, “na, visiems taip būna”
- Nukrypimas kita tema
- Kai Žmogus nieko nedaro tarp sesijų
- Negatyvus požiūris, kad jam “plaunamos smegenys”
- Noras sutrumpinti koučingo sesiją
- Vėlavimas į sutartą sesiją parodo prioriteto lygį
- Trumpi atsakymai

Esu tikras, kad tai pastebėsit, jei tik patys pravesit koučingo sesiją.
(Jos struktūrą jau mokėmės prieš tai buvusiame modulyje.)

Išbandykit. Toks yra mokymosi procesas, tad drįskit, smalsaukit ir tiesiog padarykit.

Susitelkimas į Sprendimą

Čia Jus supažindinsu su viena iš labai efektyvių metodikų, kurias galima naudoti sau, kaip asmeninį koučingą (*ang. Self Coaching*) arba koučingo pokalbį su kitu žmogumi, kuriam būtų labai pravartu **išjudėti link sprendimo**.



1. **Platforma temai** - Apie ką mes kalbėsime? Kas yra Jums svarbu?

2. **Pokyčių skalė** - Kiek svarbus išsikeltas klausimas? (1 ... 10)

3. **Norima ateitis** - Kaip norima, kad viskas būtų ateityje?

4. **Sėkmės pavyzdžiai** - Iš ko susideda esamas rezultatas?

5. **Būsimos sėkmės ženklai** - Iš ko spręsim, kad judama link Norimos Ateities?

6. **Maži žingsniai** - Veiksmų planas, kuris suvokiamas, kaip ir ką būtų galima daryti.

Detalizuotai viskas paaiškinama video pristatyme, tad vis prisiminkit, kad užrašai skirti tik papildyti video medžiagą.

Taip pat juose stenkitės kaip galima daugiau palikti savo minčių - rašykitės, pasipildykit, pasibraukit, pasipieškite.

Vis prisiminkite, kad klausimai čia gali nesibaigti, tad pastoviai ieškokite to, kas dar būtų, kaip galimybė, variantas.

Taip pat - atkreipkit dėmesį į tai, kad kiekviena nauja įžvalga yra tai, kuo galima pasidžiaugti. Tai tarsi mažas laimėjimas.

Tai yra **7-as ir 8-as žingsniai**, kurie taip pat veda link didesnio aiškumo padaryti reikiamą sprendimą

Megaukitės atradimais!

Ir... ir judėkim link namų darbų.

**Užduotys kitam susitikimui.
Namų darbas nr. 2**

Norimas spręsti klausimas

4-as ŽINGSNIS

Svarbūs dalykai, kurių norit siekti

Dabar, kai Jūs jau žinote, kur esate, pasirašykite visus savo tikslus, svajones ar troškimus, kuriuos galite įsivardinti.

Kas yra patys didžiausi ar mažiausi dalykai, kurie kada nors atrodė ar atrodo nepaprastai sunkūs ar neįmanomi pasiekti?

[illegible]

5-as ŽINGSNIS

Veiksmų plano patikrinimas.

Susirašykite žingsnius, kuriuos Jūs padarėte (ar galvojate padaryti) prie kiekvieno, kad tai taptų realybe.

Galbūt tai buvo kažkas nesąmoningo, tačiau tai tikėtina buvo kažkas, kas Jus skatino norėti taip stipriai, kad tai galbūt tapo nuolatine mintimi. Galbūt Jūs sąmoningai dėjote pastangas, kad tai taptų realybe?

Kaip dažnai Jūs buvotė susikoncentravę į tai? Kiek tam skyrėte laiko, minčių? Kokį Jūs sukūrėte planą? Kokius žingsnius padarėte, kad tai taptų realybe?

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.