

Koučingas:

Įvadinis kursas

DALOMOJI MEDŽIAGA
MODULIS #4.

Pokalbiai, kurie veda link atsakymų
Direktyvus koučingas
Klausymos lygiai
Stebuklingi **klausimai**

Jeį šiandien Kursai baigiasi, tai ką jau juose išmokot?
Ką pažinot naujai ir tai Jums pasirodė labai įdomu?
Gal tai kitas žmogus, o gal tai Jūsų konkreti savybė, kurios anksčiau nepastebėjot?

Pažadu, kad jdomu bus tik tada, kai leisit sau atrasti ir priimti.

love. challenge. inspire

KLAUSYMO LYGIAI

Nesiklausymas:

laukiame pauzės savo "pasirodymui"

Kraštutinis klausymasis:

galvojam apie save, kai gaunam informaciją.

Vertinantis klausymasis:

girdime žodžius ir gauname informaciją tam, kad įvertinti iš savo pozicijos.

Aktyvus klausymasis:

už pasakytų žodžių matome ir jaučiame Žmogų, susitapatiname su juo, suprantame esmę.

KLAUSIMŲ FORMOS

UŽDARIEJI klausimai:

Ar, Arba -

Šie klausimai turi savyje du atsakymo *variantus*.

Kodėl -

Jie verčia dirbti koučerį, kai dirbti turi Žmogus.

Taip žmogus naujo žinojimo neatranda, o koučeris pavargsta.

ATVIRIEJI klausimai:

Kas? Kada? Kaip? Kur? Kiek? Kas dar? O kam?

Klausimai atveria Žmogų, sustiprina kontaktą, padidina įsitraukimą ir sąmoningumą. Nukreipia naujo žinojimo link.

"Tips'ai" pokalbiui:

Kuo trumpesni klausimai, tuo jie geresni. Klauskite naivius klausimus.

Kaip vaikai.

Pasidomėkite Žmogaus, kuris klausimas jam būtų pats geriausias.

Klauskite, kai neturite ką pasakyti.

STEBUKLINGI klausimai:

Asmenybinis:

O kas šioje vietoje Tau yra autoritetas?
Jei Tavo vietoje būtų draugė, ką patartum?
O jei turėtum laiko, tai ką darytum?
Ką Tavo vietoje darytų autoritetas?

Laiko:

Kiek gali skirti tam laiko?
Po kiek laiko norėtum pasiekti tai?
Kaip jausiesi, kai viskas bus sutvarkyta?
Kada tiksliai tai pajusi?

Funkcinis:

Jei galėtum...
Jei mokėtum...
Jei tikrai gautųsi...

Informacinis:

Jei žinotum, ką darytum?
Jei turėtum informacijos...
Kokių žinių dar Tau trūksta?

Tikiuosi, kad dabar reikalai tampa dar aiškesni. Klausinėjimas visada eina kartu su klausymu.

Kuo geriau įsiklausot į šalia esantį, tuo lengviau galima rasti tinkamą klausimą.
Kartais geras klausimas bus tiesiog galvos pakreipimas, akių primerkimas ar pan.
Tai rodytų, kad Jūs klausotės.
Tada gerą klausimą savęs paklausia ir pats žmogus.

Išbanykit ir pritaikykit šias žinias naujoje savo koučingo sesijoje. Juk mokytis taip įdomu, tiesa?

Dabar dar kartą judam link keletos užduočių, kurios skirtos Jūsų augimui.

Judame link norimos ateities

Tikslų planavimas 20 metų nuo dabar.
(galima rinktis ir kitą skaičių)

Įtraukite finansinius tikslus, asmeninio vystymosi tikslus, fizinius tikslus, santykių tikslus, labdaros tikslus – viską ką Jūs norite išmokti, kuo Jūs norite mėgautis ar daryti. Nesvarbu, kiek kvailai ar siaubingai tai gali atrodyti, tai Jūsų galimybė svajoti be apribojimų.

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.

7-as ŽINGSNIS

Tikslus suformulavimas.

Suasmeninta, esamasis laikas, tiksli data lyg įvykusio fakto.

Sąrašė, kurį turite, pažymėkite keturis svarbiausius vienerių metų tikslus. Ko Jūs norėtumėte labiausiai? Kas tie keturi svarbiausi tikslai ar norai, kurių įgyvendinimas per artimiausius metus sužadins Jums energiją ir palaikys ją vėliau? Kodėl šių tikslų pasiekimas Jums yra svarbus? Ką šių tikslų pasiekimas Jums duos? Kuo Jūs tapsite, kokie būsite pasiekę šiuos tikslus? Kaip pasikeis Jūsų aplinka pasiekus visa tai?

8-as ŽINGSNIS

Reikšmės suteikimas.

Kiekvienam iš Jūsų keturių pagrindinių vienerių metų tikslų ir norų, kuriuos išsirinkote 7-ajame žingsnyje, parašykite kuo jis yra ypatingas, kad verta jo siekti.

Kas yra tos priežastys dėl kurių Jūs siektumėte to tikslo, kad ir kas būtų?
Prisiminkite, priežastis ateina pirmiausia, atsakymas ateina po to! Kodėl Jūs norite tai padaryti?

Kas yra tie dalykai, kuriuos Jūs galbūt turite padaryti, kad pasiekti savo tikslus, bet kurių Jūs nenorite daryti? Jei Jūs turite pakankamai entuziazmo, Jūs galite rasti savyje jėgų padaryti bet ką, bet, pirmiausia, Jūs turite būti įsitikinę dėl to, ko tas „bet kas“ gali pareikalauti.

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 30 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, typical of notebook or legal stationery. The lines are thin and light grey, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present.