

10

narzędzi
NA 10 LAT
IZBY COACHINGU



10 narzędzi na 10 lat Izby Coachingu

Copyright © Izba Coachingu
Skład i korekta: Katarzyna Sitkiewicz

Izba Coachingu
Smulikowskiego 4, 00-389 Warszawa
www.izbacoachingu.com
+48 511 416 541
biuro@ic.org.pl

Warszawa, 2019

Spis treści

Tworzenie pożądanej przyszłości 7	Oddech! 29
Pozycje percepcyjne do pracy w coachingu z tematem dotyczącym relacji 13	Integracja na poziomach zmiany Diltsa 33
Schemat prowadzenia sesji z użyciem metody THE POINT 17	Autoempatia na wyciągnięcie ręki 35
Zewnętrzny dialog wewnętrzny 19	Działanie w oparciu o filozofię improwizacji 53
Model refleksyjnej praktyki 23	Hygge. Poszukiwanie - rozpoznawanie - tworzenie 57

Tworzenie pożądaney przyszłości



Opis narzędzia

Natura wyposażyła nas w przednie płaty mózgowe, które pozwalają nam wyobrazić sobie nie tylko zjawiska znane ale także tworzyć obrazy sytuacji poświadanych a do tej pory nieobecnych czy zbyt rzadko doświadczanych w naszym życiu. Niektórzy mówią, że nie możesz stać się kimś, kogo nie możesz sobie wyobrazić. Najczęściej bardzo łatwo przychodzi nam wywoływanie obrazów sytuacji, których nie chcemy, które chcemy zmienić.

Jednak wywołując je w swoim umyśle dajemy ciału sygnał, że taką przyszłość chcemy wykreować. I aby wyjść z pętli „nie chcę tego więc myślę o tym, czego nie chcę i kreuję właśnie to, czego nie chcę” można zastosować poniższe ćwiczenie, które pomoże utrzymać uwagę i zaangażować wszystkie zmysły do tworzenia przyszłości, której pragniemy, w której realizują się nasze wartości.

1. Pierwszym krokiem jest zrobienie rysunku nr 1 symbolizującego sytuację, jaka jest dzisiaj w Twoim życiu w kwestii sytuacji, którą chcesz zmienić (uciążliwa praca, niesatysfakcjonujący stan zdrowia, wchodzenie w nową rolę, przebudowa relacji...). W celu zaangażowania różnych kanałów zmysłowych i różnych części mózgu w ten proces warto sięgnąć po kredki, kolorowe długopisy czy inne środki wyrazu. Rysunek ma symbolicznie „zamknąć” przeżywanie tej sytuacji w kolorowym jej przedstawieniu.
2. Drugim krokiem jest zaprężenie przednich płatów mózgowych do wyobrażenia sobie tego, jak chcesz żyć po dokonaniu zmiany. Możesz wyobrazić sobie, że zjawia się istota z magiczną różdżką i przenosi Cię w wymarzoną przyszłość. Ponieważ naszym celem jest czuć się dobrze a dobrze się czujemy, gdy żyjemy w zgodzie ze swoimi wartościami, to pomocne może być odpowiedzenie sobie na pytanie: co ważnego chcę osiągnąć dokonując tej zmiany? Co dobrego ma z tego wyniknąć? Czego ważnego ma być w moim życiu więcej a czego niepożądanego mniej?

A następnie doprecyzować wizję siebie z przyszłości, gdy już masz to, czego pragniesz odpowiadając na pytania:

- Jak się poruszasz, gestykulujesz?
 - Jak stoisz, jak siedzisz, jak trzymasz głowę, ramiona, ręce...?
 - Jaki masz wyraz twarzy, jak wyglądają twoje oczy?
 - Jak oddychasz? (nosem/ustami? szczytami płuc/brzuchem? płytko/głęboko?)
 - Jak krąży energia w ciele?
 - Kim jesteś?
 - O czym myślisz? Jak formułujesz wypowiedzi?
 - Jakimi słowami zwracasz się do siebie wewnątrz?
 - Jak się czujesz?
 - Jak się czujesz zwracając się do ludzi?
 - Jakie dźwięki towarzyszą ci w tym stanie? Jakie zapachy, jaki smak?
 - Gdzie się znajdujesz? Co cię otacza? (Opisz swoje otoczenie we wszystkich kanałach zmysłowych.)
 - Jak jesteś ubrany/a? Jakich przedmiotów używasz? Jakimi się otaczasz?
 - Kto ci towarzyszy?
 - Gdzie są ważne dla ciebie osoby?
 - Jak otoczenie reaguje na twój sukces? Co robią, mówią, jak wyglądają?
 - Wyobraź sobie, że zjawia się tu twój doradca/mentor. Co jeszcze dodałby do twojej wizji, by była ona pełniejsza, jeszcze lepiej odzwierciedlała twoje możliwości i pragnienia?
 - Jaki wspierający komentarz byłby ci potrzebny, by poczuć, że masz prawo realizować swoje marzenia?
3. Teraz zrób rysunek nr 2 ilustrujący sytuację po zmianie dokonanej w zgodzie z Twoimi pragnieniami.
4. Patrząc na rysunek sytuacji, jaka jest dziś (nr 1) odpowiedz na pytanie – ja w tej sytuacji jestem jak co? Pozwól, by spontanicznie pojawiło się skojarzenie ze świata przyrody, bajek, kreskówek (czuję się jak wysychająca kałuża, gotujący się wulkan, Calineczka, Szewczyk Dratewka, wystraszony tygrysek, Skywalker...). Zapisz tę metaforę. Następnie patrząc na rysunek pożądanego stanu (nr 2) odpowiedz na pytanie – ja w tej sytuacji jestem jak co? I zapisz drugą metaforę.
5. Połóż obrazki obok siebie. Przyjrzyj się podobieństwom i różnicom. Przenoś wzrok z jednego obrazka na drugi. Co je łączy, w czym są podobne? Co je odróżnia, jak inaczej wyglądają?

A następnie napisz bajkę, która opowie o tym, jak jej główny bohater (metafora 1) dokonał przemiany do stanu zrealizowanego pragnienia (metafora 2). Zaczynij bajkę od typowego wstępu: za górami, za lasami...

I pozwól, by Twój umysł podrzucał Ci obrazy i słowa, by Twoja rola sprowadzała się do opisywania tego, co pojawia się spontanicznie w Twojej świadomości. Daj sobie czas. Nie krytykuj i nie mów „nie umiem tego zrobić”. Po prostu napisz tyle, ile potrafisz. Jak ze wszystkim – ćwiczenie czyni mistrza.

Następnie odczytaj (opowiedz) bajkę chodząc, ilustrując ją gestami, postawą, tonacją, teatralnymi efektami specjalnymi...

Napisz minimum trzy bajki dla trzech różnych słuchaczy wybranych spośród podanych możliwości (możesz dodać swojego szczególnego słuchacza): dziecko, nastolatek, dorosły, para spodziewająca się dziecka, umierająca osoba, wróg, przyjaciel.

Takich bajek możesz stworzyć wiele. Urozmaiconych, z różnymi bohaterami, przygodami, cudownymi źródłami i magicznymi pomocnikami. Najważniejsze, by dzięki tym zabiegom stworzyć połączenia nerwowe prowadzące od sytuacji dzisiejszej do sytuacji pożądanej. I to dużo tych połączeń, po to, by twój mózg wiedział, jak zadziałać, by doprowadzić cię do spełnienia twojego pragnienia.

6. W tym kroku możesz przeanalizować bajkę odpowiadając na poniższe pytania:

- Jak się czułaś/eś opowiadając bajkę?
- Które zdarzenie poruszyło Cię najbardziej?
- Który moment wywołał największą zmianę?
- Co to dla Ciebie znaczy?
- Jak to przełożysz na rzeczywistość?
- Dlaczego właśnie na ten element położyłaś/eś nacisk?
- Co ważnego jest w tym, żeby ten element był obecny w Twoim życiu?
- Jak sprawisz, żeby tak było?
- Jakie przedsięwzięiesz kroki w tym celu?
- Kto może być tu wsparciem?
- Skąd możesz czerpać wiedzę, inspirację?
- Co jest najważniejsze do zrobienia, by bajka stała się rzeczywistością?
- Co stanie się możliwe, gdy to zrealizujesz?

7. Zastanów się teraz co zrobisz w najbliższym tygodniu by zbliżyć się do celu; kiedy, gdzie, z kim? Pamiętaj, że lepiej zrobić mały krok i mieć satysfakcję z jego wykonania niż zaplanować duży i nie wywiązać się ze swojego postanowienia.
8. Zadbaj o realizm swojego postanowienia i stwórz plan B i C na wypadek, gdyby pojawiły się nieprzewidziane okoliczności i zniszczyły plan A.
 - Co mogłoby ci przeszkodzić w zrealizowaniu pierwszego kroku?
 - Jak sobie z tym poradzisz?
 - Jak przygotujesz się na taką ewentualność?
 - Z czyjej pomocy możesz skorzystać?
 - Co innego mogłoby zastąpić pierwotny plan?
9. Jak nagrodzisz siebie za zrealizowanie pierwszego kroku? Ważnym elementem motywowania siebie jest zauważanie i docenianie swoich starań. To nie musi być szampan za każde osiągnięcie, bo łatwo popaść w alkoholizm ale wyraźne danie sygnału, że zauważam i odczuwam satysfakcję. Niektórzy wydają okrzyki zwycięstwa, skaczą, dzielą się dobrą wiadomością z innymi, biorą siebie w ramiona, poklepują siebie po ramieniu... Znajdź swój sposób dodawania sobie otuchy, zachęcania do dalszych kroków.

Rekomendacja

Takie ćwiczenie można także wykonać z pomocą drugiej osoby, wtedy łatwiej jest się skoncentrować na doświadczaniu własnej kreacji przyszłości. Świetnym pomysłem jest równoczesne/naprzemienne wykonywanie ćwiczenia w dwie osoby, które chcą podnieść jakość łączącej je relacji. Jest to też świetne narzędzie dla rodzica, który chce pomóc dziecku przekroczyć jego ograniczenia – wtedy oczywiście pytania dostosowuje on do poziomu zrozumienia dziecka.

Autor tekstu | **Monika Zubrzycka-Nowak**

Akredytowany Coach i Superwizor, Przewodnicząca Komisji Akredytacji, Przewodnicząca Komisji Akredytacji Izby Coachingu, Akredytowany coach superwizor.

Powołała do życia i prowadzi Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne – Szkolenia. Od 1997r. prowadzi szkolenia otwarte i zamknięte z zakresu zarządzania sobą oraz rozwijania umiejętności społecznych umożliwiających lepsze i skuteczniejsze funkcjonowanie w dobie nieustających zmian i pojawiania się nowych wyzwań.

Jest współtwórczynią jednej z pierwszych w Polsce Szkoły Coachingu z programem spełniającym wymagania International Coaching Federation. Zrealizowała jedenaście edycji Studium Coacha Basic i sześć Studium Coacha Executive (ponad 2000 godzin szkoleń). Prowadzi coaching menedżerski, executive, life. Uwielbia teamcoaching. Tworzy programy szkoleniowe dla firm dopasowane do potrzeb organizacji i ludzi w niej funkcjonujących.

Propaguje wykrywanie kluczowych elementów dla poprawy funkcjonowania firm nowoczesną metodą „ustawień biznesu” wg. B.Hellingera.

Współautorka książek: „Czym (Nie) Jest Coachinig – Prawdy i Mity o Coachingu” oraz ‘Coaching Zdrowia – Twoje Zycie w Twoich rękach’.

Pełni funkcję prezesa Polskiego Stowarzyszenia Coachingu i Rozwoju, które realizuje programy edukacyjne dla szkolnictwa dofinansowywane przez FIO, MEN, EU. Konsultant TVN, Radio Plus, Vox, Twój Styl, Elle, Newsweek Polska, Remedium, Magazyn Coaching.

strona www | <https://gwps.pl/coaching-warszawa/>





Pozycje percepcyjne do pracy w coachingu z tematem dotyczącym relacji

Opis narzędzia

Ćwiczenie jest doświadczeniem kinestetycznym w przestrzeni. Klientowi należy zaproponować wybranie przez niego 3 miejsc w przestrzeni, w których będzie stawał wchodząc w 3 różne perspektywy (pozycje percepcyjne) lub ustawienie krzeseł, na których będzie siadał oraz oznaczenie miejsc/krzeseł kartkami: Ja – perspektywa samego Klienta; [imię osoby w relacji z klientem lub nazwa zespołu – perspektywa drugiej strony w relacji]; Obserwator.

1. **[Pierwsza pozycja percepcyjna]** Zaproś Klienta do zajęcia miejsca w pierwszej, swojej własnej pozycji percepcyjnej.
2. Poproś, aby opisał ze swojego punktu widzenia relację, której chce się przyjrzeć. Poproś, aby przywołał jedną typową dla relacji z tą osobą sytuację, aby wyobraził sobie tę sytuację tak dokładnie jak to możliwe (gdzie ta sytuacja się dzieje, w jakim miejscu, jak ono wygląda, jaka jest pora dnia, jakie kolory, jak wyglądają uczestnicy w tej sytuacji, itp.). Upewnij się, że Klient naprawdę wszedł całym sobą w tę sytuację (np. przyjął postawę, mimikę, ton głosu).
3. Poproś Klienta, aby wyjaśnił, o co chodzi w tej relacji, jakie są jego cele w tej sytuacji, co próbuje osiągnąć, co jest dla niego ważne, na co zwraca uwagę, co robi i mówi, aby osiągnąć swoje cele, jak postrzega tę drugą osobę, jak ją może opisać, co dla klienta jest trudnością w tej sytuacji, na czym polega konflikt (czy dotyczy on przekonań, wartości, umiejętności czy zachowania).

4. **[Zmiana stanu]** Poproś Klienta o wyjście z pozycji „Ja” w neutralne miejsce obok. Dokonaj „zmiany stanu” Klienta - odwróć jego uwagę od bycia skoncentrowanym na przebiegu opisywanej przez niego sytuacji. Spowoduj, aby Klient przez chwilę pomyślał o czymś zupełnie innym, związanym np. z otoczeniem w jakim się znajduje czy widokiem za oknem.
5. **[Druga pozycja percepcyjna]** Zaproś Klienta, aby stanął lub usiadł w drugiej pozycji percepcyjnej, przeznaczonej dla drugiej osoby, którą wskazał w relacyjnej sytuacji (posługujcie się imieniem tej osoby). Niech „wejdzie w buty” tej osoby po to, aby podjąć próbę zrozumienia jej punktu widzenia na ich relację w tej samej sytuacji.

Zachęć Klienta, aby na potrzeby tego ćwiczenia przyjął postawę ciała, mimikę i sposób mówienia tej drugiej osoby w tej konkretnej sytuacji. Niech stanie się na krótki czas tą osobą tak bardzo, jak to jest tylko możliwe i wypowiada się jako ta osoba.

Poproś, aby z tej perspektywy wyjaśniał te same zagadnienia, o jakie pytałeś go w pierwszej pozycji (patrz pkt 3).

Jeżeli zdarzy się, że Klient wróci do mówienia w swoim imieniu (pierwszej pozycji „Ja”), to przypomnij mu, że w tym miejscu przygląda się relacji jako ta druga osoba.

6. **[Zmiana stanu]** Poproś Klienta o wyjście z tej sytuacji i pozycji, jak uprzednio, patrz pkt 4.
7. **[Trzecia pozycja percepcyjna]** Teraz poproś Klienta o zajęcie miejsca, wybranego przez niego dla neutralnego Obserwatora, przyglądającego się tej sytuacji z boku. Pytaj o to, co Obserwator widzi w tej relacji, co się dzieje między ludźmi w tej sytuacji, w czym się zgadzają, co tu jest konfliktem/trudnością/kością niezgody.
Na koniec, poproś o rady od Obserwatora dla siebie samego w pozycji nr 1 [„Ja”].
8. **[Zmiana stanu]** Poproś klienta o wyjście z tej sytuacji i pozycji, jak uprzednio, patrz pkt 4.
9. **[Pierwsza pozycja percepcyjna]** Zaproś ponownie klienta do pierwszej pozycji, do „Ja” tu i teraz. Zapytaj, którą radę bierze sobie od Obserwatora,

czego nauczył się z przyjrzenia się sytuacji i relacji z innych perspektyw, jakie ma wnioski, co zrobi inaczej kiedy spotka się z tą osobą.

Możesz zaproponować Klientowi zadanie do zrobienia w sytuacji, kiedy spotka tę osobę, aby przetestował swoje wnioski z ćwiczenia.

Opisywana sytuacja może mieć szerszy wpływ na otoczenie Klienta (system jakim jest np. rodzina czy organizacja) i wówczas, po zmianie stanu w punkcie 8, warto zaprosić Klienta do czwartej pozycji percepcyjnej (systemu). Pozycja ta daje możliwość przyjrzenia się tej relacji i sytuacji z punktu widzenia interesu systemu (rodziny, firmy) poprzez podobne dopytywanie jak w punkcie 7, dodatkowo pytając o to, w jaki sposób taka jakość relacji wpływa na system oraz o rady od systemu dla osoby w pozycji 1.

Jeśli stosujesz tę czwartą perspektywę, to kolejne kroki obejmują ponowne złamanie stanu (pkt 8) i zaproszenie klienta do pierwszej pozycji (pkt 9).

Rekomendacja

Celem ćwiczenia jest pomoc klientowi w każdym aspekcie jego relacji, aby mógł sobie rozjaśnić obraz relacji, eksplorować różne jej elementy, przyrzeć się sobie w tej relacji – swoim celom, emocjom i zachowaniu, spojrzeć na relację z perspektywy drugiej strony tej relacji (drugiej osoby lub całego zespołu) oraz zobaczyć tę relację z perspektywy neutralnego obserwatora.

Jako efekt ćwiczenia, klient ma skorzystać z poszerzonej perspektywy do zaplanowania swojej - innej niż dotychczas - postawy i/lub działania, w celu ułożenia ich relacji w najlepszy możliwy sposób.

Autor tekstu | Grażyna Kucharska

Akredytowany Coach i Superwizor, Członek Komisji Akredytacyjnej

Biznes coach certyfikowany przez ICC i superwizor coachingu akredytowany w Izbie Coachingu. Członek założyciel Izby Coachingu oraz członek Komisji Akredytacyjnej IC. Ekonomista, specjalista HR, doradca biznesowy i trener rozwoju osobistego. Doświadczony menedżer i nauczyciel, twórca autorskich programów nauczania. Od 2007 roku zarządza firmą NANO Coaching. Executive coach i doradca biznesowy o systemowym podejściu, który wspiera klientów w dostrzeganiu szerszej perspektywy i nowych możliwości wyboru. Od 2010 roku jest Partnerem w Akademii Coacha Biznesu propagującej coachingowy styl zarządzania. Realizuje kompleksowe projekty rozwojowe

zawierające diagnozę, rekomendacje i realizację działań (coachingu, szkoleń, warsztatów), szczególnie w obszarach rozwoju kompetencji przywódczych, menedżerskich, zespołowych i komunikacji. O jej efektywności świadczą sukcesy klientów z branż takich, jak: usługi finansowe, handel, farmacja i inne. Coaching zespołów poprzedza użyciem narzędzia Team Diagnostic™ Assessment (Team Coaching International), zorientowanym na zespół jako całość. Angażuje się w promowanie coachingu o wysokich standardach zawodowych i etycznych poprzez prowadzenie superwizji oraz prezentacji i warsztatów dla coachów. Pracuje w języku polskim i angielskim.

strona www | <http://www.nanocoaching.pl>



Schemat prowadzenia sesji z użyciem metody THE POINT



Opis narzędzia

Doświadczenie pozwala na wypracowanie innowacyjnych rozwiązań poprzez pracę grupową. W ramach doświadczenia pełnionych będzie kilka ról:

1. Osoba proponująca temat (case giver) – ważne, żeby taka osoba jasno opisała sytuację. Nakreśliła co stanowi problem i wyzwanie oraz jasno określiła czego oczekuje od pracy grupy.
2. Coachowie – pozostali członkowie grupy wcielają się w rolę coachów, których zadaniem jest uważne słuchanie i wspieranie procesu używając metafor, obrazów, odczuć czy gestów oraz zadawanie mocnych, otwartych pytań.
3. Osoba pilnująca czasu – jeden z coachów wybierany jest na osobę, które pilnuje, żeby poszczególne etapy zadania były realizowane zgodnie z agendą.

Krok 1 (5 minut) Wybór Kompetencji.

Wybierz kompetencję, nad którą będziesz pracować indywidualnie. Zapisz na flipcharcie lub kartce. Podziel się tą informacją z innymi.

Krok 2 (5 minut) Wybór Tematu.

Coachowie: Wybierzcie osobę, która przedstawi swój temat, będzie „case giverem”.

Krok 3 (3 minuty) Case Giver:

Wprowadź grupę w swój temat, przedstaw swoje intencje.

Następnie poświęć chwilę na przyjrzenie się temu, co wyłania się z tej sytuacji.

Krok 4 (12minut) Coachowie:

Czas na zadawanie otwartych pytań, pogłębiających zrozumienie tematu:

1. Obecna sytuacja: Przed jakim głównym wyzwaniem teraz stoisz? Na jakie ważne pytanie szukasz odpowiedzi?
2. Uczestnicy sytuacji: Jak inni widzą tę sytuację?
3. Intencja: Jaką przyszłość próbujesz stworzyć?
4. Dotychczasowe doświadczenie: Co potrzebujesz odpuścić? Czego potrzebujesz się nauczyć?
5. Pomoc: Gdzie potrzebujesz pomocy? Co potrzebujesz wnieść?

Coachowie słuchają i mogą zadawać dodatkowe pytania otwarte.

Krok 5 (3 minuty) Zatrzymanie – praca w ciszy

Posłuchaj swojego serca: postaraj się wsłuchać w to, co mówi Twoje serce?
Poczuj, co rezonuje w Tobie: jaki obraz, metafora, odczucia czy gesty przychodzą Ci na myśl, co pozwala oddać esencję tego, co usłyszałeś/łaś?

Krok 6 (10 minut) Odzwierciedlenie: Obraz, Odczucia, Gesty

Coachowie: Każdy z coachów stara się podzielić tym co przyszło mu/ jej na myśl, co poczuł/ła czy zobaczył/ła w trakcie kiedy słuchał/ła opowieści lub kiedy pojawiła się cisza.

Krok 7 (15 minut) Dialog generatywny

Coachowie: Zaczynicie prowadzić dialog pozwalający zastanowić się – w jaki sposób powstałe refleksje tworzą nową perspektywę danej sytuacji? Podążajcie za tym, co się wyłania, pogłębiajcie nowe pomysły. Stwórzcie przestrzeń do poszukiwania różnych rozwiązań.

Krok 8 (10 minut) Domykające spostrzeżenia

Coachowie: Podsumujcie całość procesu.

Case Giver: Jak teraz widzę moją sytuację i moją drogę na przyszłość? Spisanie najważniejszych przemyśleń.

Określenie indywidualnego Action Planu lub wyznaczenie zadania rozwojowego dla zespołu i poszczególnych jego członków.

Krok 9 (5 minut) Podsumowanie – Rozwój kompetencji

Jak oceniasz swój rozwój? Jak Ci się pracowało nad wybraną przez siebie kompetencją?

Co udało Ci się w tej kompetencji zrobić, zmienić?

Zewnętrzny dialog wewnętrzny



Opis narzędzia

Klienci niejednokrotnie poszukują decyzji/rozwiązań idealnych. Z minimalnym ryzykiem, konsekwencjami, wyrzeczeniami. Nawet jeżeli twierdzą, że jest inaczej. Nic w tym złego.

Sam chciałbym być w świetnej formie fizycznej. Wyglądać jak młody Herkules, dopadać sarnę w biegu i wisieć w powietrzu niczym Michael Jordan. To, że kielbasa z lodówki drze się „zjedz mnie” jeszcze przetrzymam, ale te codzienne treningi? Co to za pomysł? Pal licha poczucie zmęczenia (to nawet lubię), ale ile czasu to zajmuje. Z czegoś muszę to urwać. Rodzinie nie zabiorę – bo wiadomo – najważniejsza jest. Z drugiej strony – żona kolejny raz wspomina, że środek ciężkości przesunął mi się z klatki piersiowej na pępek – więc w sumie dla niej robię to. No i dobry przykład trzeba dać dziecku. Więc może rodzinie nie odbieram? Ale książki z dzieckiem nie poczytam w trakcie. Zresztą najlepiej ćwiczyć w okolicach południa, więc godziny pracy, tylko jak wyrwę się z pracy to nadrabiać po nocach trzeba będzie. Poza tym krzywo patrzę, jak się wychodzi. Kłamać bym musiał a przecież prawdy nie powiem: „poćwiczyć muszę” – jak to brzmi biznesowo? Raz na jakiś czas może by i dało radę – ale wiadomo w sporcie najważniejsza regularność. Albo będę robił systematycznie albo wcale. Wieczorem, nie mam już siły, zresztą kiedyś muszę odpocząć... Tak można w nieskończoność.

Przykład jakich wiele. Podobne procesy myślowe odbywają się w przypadku chęci zmiany pracy, utrzymania w ryzach zespołu (lub braku kreatywności i samodzielności u podwładnych), braku czasu dla rodziny, psujących się relacji, diety... Skoro klient chce z Tobą rozmawiać, prawdopodobnie za jego „chcę” stoi jakiś bardziej lub mniej uświadomiony wysiłek, wyrzeczenie, ryzyko.

Nic w tym specjalnie odkrywczego, ale nie o odkrywczość tutaj chodzi a prezentację jednej ze struktur pracy w tego rodzaju sytuacjach. Roboczo nazwałem ją sobie „Zewnętrzny dialog wewnętrzny”.

Polega ona na wyrażaniu na głos w formie lekko przerysowanej przekonań charakterystycznych dla grupy społecznej, zawodowej, wiekowej, czy problemu klienta. Wszelakich za i przeciw, chęci i obaw, lęków i pragnień, w formie „dialogu wewnętrznego”. Takiego jaki zapewne niejeden raz prowadziłeś/prowadziłaś w swojej głowie. Klient również.

A skoro prowadzi – czemu go nie zwerbalizować?

Zacząć możesz nawiązując bezpośrednio do klienta: *W pełni Cię rozumiem. Chciałbyś przebiec 20 metrów sprintem bez zadyszki ale tylko wtedy kiedy biegniesz do odjeżdżającego pociągu. Nadmierny ruch w innych przypadkach, a już szczególnie codzienny, jest zbędnym marnowaniem energii. To powinno się robić jakoś operacyjnie...*

Lub w dysocjacji: *Miałem kiedyś ciotkę, która miała podobnie, nie szła spać, dopóki nie opierdzieliła się za wszystkie kalorie, które zjadła tego dnia. Jak zgrzeszyła – musiała się ukarać. Nie wpływało to co prawda na stan jej wagi ale przynajmniej miała poczucie, że poważnie podchodzi do tematu.*

Dalej prowadzisz na głos dialog mieszając zarówno realne jak i nieco absurdałne przekonania związane z sytuacją którą opisuje klient.

Pamiętaj: Nie jest Twoim celem wierne odwzorowanie myśli klienta, tylko eksplorowanie różnych przekonań mogących stać za sytuacją, w której tkwi.

Wykorzystuj to co mówi/robij jako inspirację do dalszego dialogu wewnętrznego „rzeczywiście, to nie możliwość wyjścia z pracy jest problemem, urwać się jakoś da, ale co można poradzić na to, że do najbliższego klubu sportowego jest 15 min. Kto może pozwolić sobie na takie marnotrawienie czasu”.

Jeżeli odpowiednio mocno je przerysowujesz, klient z dużym prawdopodobieństwem będzie czuł potrzebę zareagowania. Będzie potwierdzał, negował, korygował, kręcił się, uśmiechał, krzywił lub otwierał oczy ze zdziwieniem. Czasami pojawi się mocny wniosek, czasami zmiana perspektywy widzenia. Niezależnie co to będzie, prawdopodobnie dostaniecie dużo materiału do dalszej pracy.

Rekomendacje

Przykładowe zastosowanie: Wyjście z impasu, dążenie-unikanie stagnacji decyzyjnej, diagnoza przekonań, badanie ekologii, uświadamianie schematów

myślenia.

Ryzyka: Jeżeli coach będzie operował jedynie przykładami, które pasują mu do jego „diagnozy”, obrazu klienta, będzie spójnie sugerował zamiast pozwalać klientowi na eksplorację.

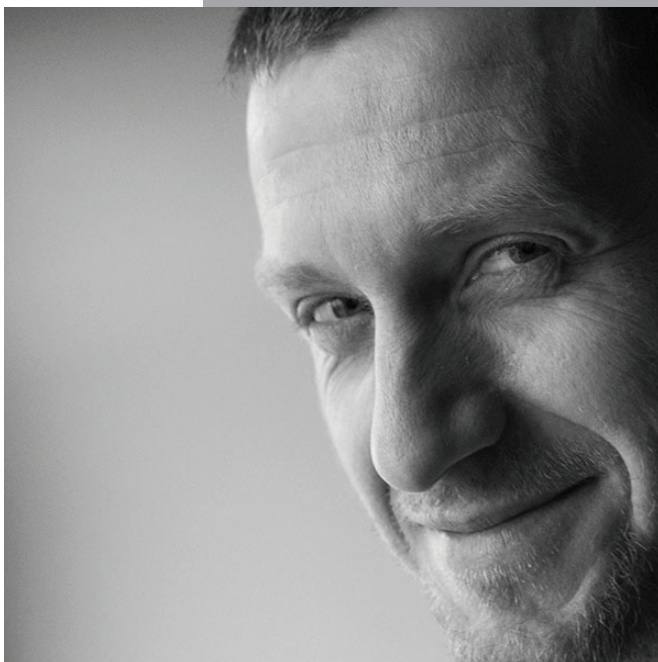
Poszerzenie: W tym przykładzie skorzystałem z korzyści i konsekwencji, ale równie dobrze można przerysowywać szersze spektrum dylematów wewnętrznych, lęków-nadziei, obaw, rozbieżności pomiędzy działaniem a oczekiwaniami itd. Można w trakcie wplatać absurdalne rozwiązania, wyjaśnienia czy inne struktury coachingowe.

Autor tekstu | **Norbert Grzybek**

Coach, trener, konsultant

Współtwórca Provocare. Od 2013 rozwija podejście prowokatywne w Polsce szkoląc coachów, trenerów, terapeutów managerów. 11 lat doświadczenia pracy w korporacji na stanowiskach specjalisty, koordynatora, eksperta. Ponad 10 000 godzin doświadczenia na sali szkoleniowej. Coach ICC od 2011r. Z potrzeby serca wolonWariat.

strona www | <https://norbertgrzybek.pl> i <https://provocare.pl>



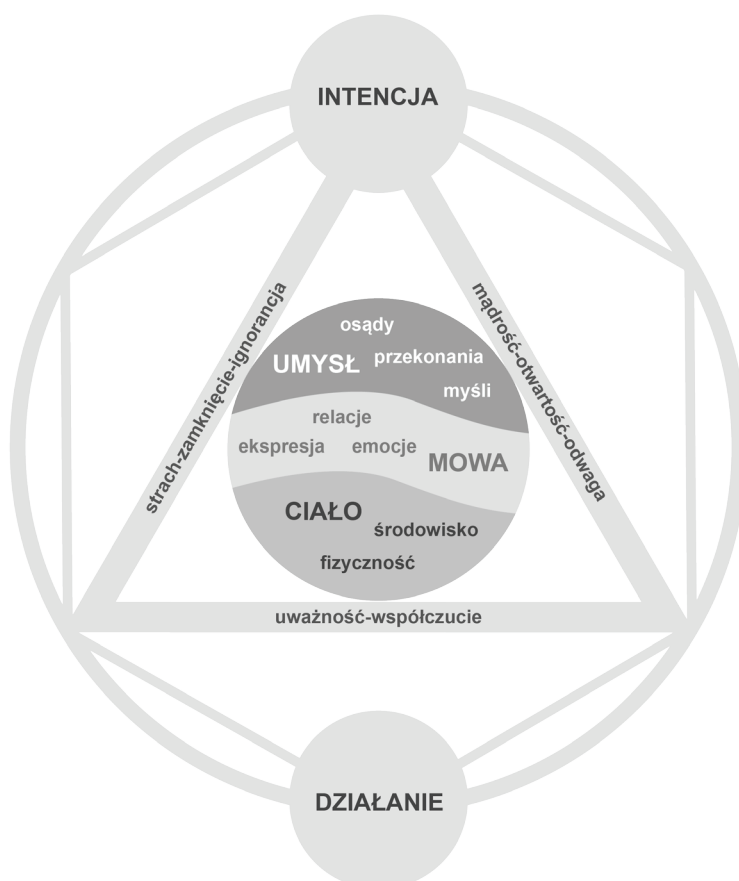
Model refleksyjnej praktyki

5

Opis narzędzia

Model refleksyjnej praktyki wywodzi się z nurtu podejść kontemplacyjnych, z nauk psychologii buddyjskiej. Ideą przewodnią modelu jest wsparcie w realizacji potencjału człowieka, zespołów i organizacji. Ponieważ potencjał urzeczywistnia się w działaniu i jego efektach, to na ich jakość ma wpływ szereg czynników podlegających naszemu wpływowi lub też pozostających poza naszą kontrolą. Refleksyjne podejście dzięki praktyce uważności zwiększa naszą świadomość istnienia tych czynników, a dzięki podejściu współczucia ukierunkowuje na właściwe działanie, czyli prowadzące do realizacji pozytywnych intencji. Uważność i współczucie są podstawą prezentowanego podejścia.

Model jest pewnego rodzaju mapą umożliwiającą kompleksową analizę funkcjonowania jednostki, zespołu lub organizacji w relacji ze sobą, innymi i światem. W swojej formie graficznej przedstawia trójkąt i sześciokąt wpisane w koło:



U jego szczytu jest intencja, która jest początkiem każdego świadomego działania. Natomiast na dole jest działanie, rozumiane także jako otrzymywane rezultaty.

Intencja – czyli głęboki powód / motyw naszego działania, najczęściej jest to pozytywne dążenie płynące z głębi naszego serca i mądrości. Intencja może być dla nas samych, dla innych osób, dla otoczenia i świata.

Czasem jednak, zdarza się też, że intencja wypływa z głębi naszego zamętu i neuroz, wówczas możemy nie mieć kontaktu z jej aspektem mądrości i dobra. Dlatego tak ważne jest uświadomienie sobie, co nami kieruje, gdy podejmujemy działania. Z jakiego stanu umysłu rozpoczynamy działanie. Właściwa intencja jest niejako sterem naszego działania.

Na przykład: Kierowani intencją rozwoju potencjału i pragnieniem sukcesu naszego zespołu w przemyślany sposób delegujemy i z łagodną konsekwencją egzekwujemy różne zadania. Natomiast, gdy napotkamy opór i trudności, ster naszego działania mogą przejąć negatywne emocje, potrzeba władzy, nawykowe reakcje nacisku i wymuszania. Gdy potrafimy się zatrzymać i zauważyć co robimy, to powrót do pozytywnej intencji pomaga w odnalezieniu właściwego postępowania.

W dalszej części modelu, po bokach trójkąta, mamy z jednej strony takie jakości, jak: mądrość, otwartość i odwagę, a z drugiej – strach, zamknięcie i ignorancję

Nie są one niczym stałym, w naszym życiu i działaniach funkcjonujemy w różnym stopniu kierowani tymi jakościami, w zależności od wielu różnych czynników, w tym od 3 sfer opisujących naszą rzeczywistość w danym momencie i kontekście – te sfery, to: ciało (body), mowa (speech), umysł (mind).

Są one przedstawione w środkowej części trójkąta.

- Ciało – to sfera fizyczna, materialna i środowisko
- Mowa – to sfera emocji, relacji i komunikacji
- Umysł – to nasze poglądy, przekonania, wartości, sposób myślenia, aspekty duchowe.

W każdej z tych sfer możemy w danym momencie funkcjonować na różnym

poziomie kontinuum mądrość – ignorancja, odwaga – strach, otwartość – zamknięcie.

Na przykład: Mądrością na poziomie Ciała (Body) może być troska o zdrowie, środowisko a ignorancją brak zainteresowania tymi tematami i niewiedza. Na poziomie Mowy (Speech) mądrością może być dbałość o transparentną, uczciwą komunikację z pracownikami, a ignorancją – lekceważenie potrzeby informowania pracowników, niedocenywanie znaczenia przekazywania informacji w procesie zmiany. Na poziomie umysłu mądrością i zarazem otwartością może być gotowość do poznawania odmiennych poglądów, uważne słuchanie połączone ze szczerym zainteresowaniem, a przejawem zamknięcia i ignorancji byłoby w tym przypadku np. wchodzenie w konflikt i uporczywe bronienie swojego zdania, bez wysłuchania swojego rozmówcy. Podstawą trójkąta są uważność i współczucie, jako fundamentalne warunki urzeczywistniania potencjału człowieka, zespołu i organizacji.

- Uważność to intencjonalne dążenie do bycia obecnym, świadomym tego, co dzieje się w nas i w naszym otoczeniu w danym momencie. To doświadczanie, eksplorowanie z pełną otwartością, ciekawością i powstrzymywaniem się od ocen i natychmiastowych diagnoz i etykiet. Uważność jest bazą do zwiększania samoświadomości ludzi, zespołów i organizacji oraz ich świadomości tego, co na zewnątrz.
- Współczucie to otwartość na dostrzeganie cierpienia własnego i innych, połączone z jednoczesnym dążeniem do zapobiegania temu cierpieniu lub niwelowaniu jego skutków. Cierpieniem może być np. stres, choroba, przeciążenie, brak oczekiwanych rezultatów, zmiana, strata, pogorszenie relacji, dyskomfort, osamotnienie, bezsilność, utknięcie, konflikt, obawa, trwanie w chaosie itd. Współczucie zawiera w sobie aspekt ciepła, mądrości, życzliwości i odwagi mierzenia się z trudnościami. Niejednokrotnie przejawia się także w surowej i wymagającej postawie, podejmowaniu trudnych decyzji i ich konsekwentnym egzekwowaniu. Jednak zawsze u podłoża takich zachowań jest klarowność własnych pozytywnych intencji, przekładanych na mądre działanie. Współczucie jest postawą, którą można rozwijać, a jej ważnym elementem jest świadomość współzależności, połączenia, wspólnoty doświadczeń. To jest bardzo bliskie myśleniu systemowemu i ma bezpośrednie przełożenie na rozwój świadomego / proaktywnego przywództwa, które wymaga umiejętności myślenia globalnego, uniwersalistycznego.

Wskazówki do pracy z Modelem Refleksyjnej Praktyki

Model może być przydatny w pracy coacha, lidera, superwizora – w kontekście pracy własnej lub wspierania w rozwoju innych osób. Jest narzędziem przede wszystkim dla osób, które mają już pewne doświadczenie i przeszkolenie w podejściu kontemplacyjnym. Do każdej z jego części istnieją narzędzia pomocnicze ułatwiające eksplorację poszczególnych elementów. Oferowane są w ramach materiałów uczestnikom moich warsztatów.

W bazowej postaci stanowi narzędzie do wykorzystania w oparciu o wiedzę, doświadczenie i inwencję twórczą osoby, która z nim pracuje. Poruszając się pomiędzy różnymi elementami modelu możemy w ten sposób przeanalizować siebie samego, naszego klienta, zespół:

- w pracy z zespołem, razem z uczestnikami możemy dokonać wielowymiarowego „skanu” funkcjonowania zespołu i na tej podstawie wspólnie zaprojektować kierunki pożądanych zmian w kulturze współpracy i wzajemnych relacjach
- w pracy indywidualnej możemy chcieć dokonać kompleksowej analizy naszego / czyjegoś funkcjonowania w określonej roli np. lidera, coacha, rodzica
 - może to być także węższy cel np.
 - zrozumienie naszego funkcjonowania w konkretnej relacji,
 - rozwiązywanie sytuacji konfliktowej,
 - przygotowanie się do ważnej rozmowy

Innym kontekstem jest superwizja naszej pracy z klientem, gdzie celem może być np.:

- klarowność - zrozumienie własnych intencji, emocji, reakcji,
- praca z oporem - zrozumienie zjawiska i przyczyn oporu u naszego klienta,
- wyjście z impasu, utknięcia,
- głębsza eksploracja systemu z którym pracujemy – poznanie, wsłuchanie się, zrozumienie,
- integracja, ugruntowanie we własnym modelu pracy oraz dalszy rozwój.

Gdy już pracujemy nad konkretnym tematem / przypadkiem rozpoczynamy od analizy intencji analizowanego działania w celu jej pełnego uświadomienia. Jeśli praca nie dotyczy planowania, ale zdarzeń z przeszłości, to zestawiamy

intencję z otrzymanymi rezultatami i sprawdzamy, w jakim stopniu została zrealizowana.

Sferze Ciała-Mowa-Umysł przyglądamy się zadając adekwatne pytania identyfikując emocje, przekonania oraz kontekst środowiskowy. Najbardziej zaawansowanym i wymagającym gruntownego przygotowania jest element modelu dotyczący aspektów mądrości, ignorancji, strachu, odwagi, zamknięcia i otwartości. Pracując z nim rozwijamy w sobie i innych postawę zrozumienia natury ludzkiego funkcjonowania, odwagę bycia z tym, co trudne i łagodnej transformacji w kierunku urzeczywistnia potencjału.

Rekomendacje

Zastosowanie metody w: coachingu indywidualnym i zespołowym, rozwoju przywództwa i organizacji, w superwizji, w terapii.

Autor tekstu | **Wiesława Serkowska**

Propagatorka podejścia opartego na uważności (mindfulness) i współczuciu (compassion) w środowisku pracy i w życiu prywatnym.



Członkini międzynarodowej Rady Programowej czasopisma Mindfulness. Współtwórczyni Akademii Proaktywnego Przywództwa opartego na podejściu uważności i współczucia. Doświadczona trenerka, coach i mentorka kadry kierowniczej. Wiceprezeska Polskiego Towarzystwa Superwizji Coachingu oraz Superwizorka akredytowana przy Izbie Coachingu. Współpracowniczka EY Academy of Business. Absolwentka dwóch kierunków studiów: Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych UW oraz Psychologii SWPS. Posiada liczne certyfikacje trenerskie, coachingowe i superwizyjne.

Jako jedna z nielicznych osób w Polsce ukończyła roczny program dla superwizorów coachingu w brytyjskiej Academy of Executive Coaching oraz trzyletni program z zakresu Psychologii Kontemplatywnej - Karuna Training – stworzony w oparciu o nauki jedyne buddyjskiego uniwersytetu na świecie (Naropa University).

strona www | <https://coachway.pl/>

Oddech!



Jakie masz przekonania na temat narzędzi coachingowych?

Podczas superwizji poznałem następujące:

- *Pierwsza sesja to zasady i cele czyli SMART, druga to koło życia i wartości, trzecia stół mentorów i skalowanie.*
- *Ja pracuję z kartami – prosty model, a taki potężny*
- *Coaching należy prowadzić na najniższym z możliwych poziomów, zaczynam zawsze od GROW.*

Jeśli chodzi o narzędzia coachingowe to moje trzy główne przekonania brzmią następująco:

- Warto znać, rozumieć i nie planować ich użycia
- Jeśli z narzędzi najbardziej lubisz młotek, to będziesz wszystkich traktował jak gwoździe.
- Coach jest najważniejszym narzędziem coachingowym

Moim ulubionym narzędziem jest... O tym zaraz. Teraz chwila refleksji.

Odsłuchując setki sesji coachingowych - w roli superwizora, mentora, asesora coacha uczącego się na własnych doświadczeniach – mogę pokusić się o jedną, dużą, mocną i aż nadto prawdziwą generalizację. Coachowie przeważnie nie zostawiają klientowi przestrzeni. Kropka.

Po czym to można najprościej poznać? Po braku przerwy pomiędzy wypowiedzią klienta a pytaniem coacha. Klient często jeszcze nie skończył a już słyszy pytanie. Po tym, że trudno doliczyć się choćby jednej sekundy przerwy między słowami klienta a słowami coacha, że obaj mówią na raz, że coach zadaje pytanie, potem je poprawia a potem parafrazuje, w efekcie zadając kilka pytań na raz – albo , co gorsza zadaje kilka pytań na raz. Po tym, że coach nie oddycha! A przynajmniej nie oddycha uważnie czyli jak się to obecnie określa – mindfully.

Opis narzędzia

Teraz jest dobra pora do zaprezentowania bezcennego, skutecznego, głębokiego i przynoszącego magiczne wręcz efekty narzędzia: Oddechu!

Najprościej zacząć je stosować w specyficzny sposób. Kiedy usłyszymy, że klient skończył mówić bierzemy wdech, wydychamy, wstrzymujemy oddech po wydechu na 3 sekundy, bierzemy wdech i z wydechem zadajemy pytanie.

Przedstawię to w formie kolejnych siedmiu kroków

- Klient kończy mówić
- Coach bierze wdech
- Coach robi wydech
- Coach wstrzymuje oddychanie na 3 sekundy
- Coach bierze swobodny wdech
- Coach zadaje pytanie – jedno pytanie. Krótkie pytanie /do maksimum 10 słów/.
- Coach słucha

Rekomendacja

Rekomenduję na początek stosowanie tego narzędzia siedem razy podczas sesji. Zachwył gwarantowany.

Autor tekstu | **Zbigniew Kieras**

Akredytowany Coach i Superwizor

Partner w AC&T (Advanced Coaching & Training)

Posiada ponad 20-letnie, międzynarodowe doświadczenie trenerskie we współpracy z klientami korporacyjnymi, dla których opracował i przeprowadził blisko tysiąc szkoleń.

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu skutecznej komunikacji, rozwoju zespołu, systemów motywowania siebie i innych, zarządzania sobą w relacjach biznesowych i osobistych.

Ma w dorobku ponad 3000 godzin coachingów, w tym dla najwyższej kadry zarządzającej wiodących firm w Polsce, głównie międzynarodowych

korporacji. Z sukcesem pracuje z klientami indywidualnymi (executive coaching, business coaching, coaching efektywności osobistej), jak również z zespołami (team coaching, coaching relacji).

Członek założyciel Izby Coachingu w Polsce, członek ICF Polska i ICF Global, członek międzynarodowego zespołu Asesorów ICF, akredytowany supervisor Izby Coachingu.

Wykłada na studiach podyplomowych Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie oraz Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.

Pasjonują go góry (ratownik TOPR) oraz konie.

strona www | <http://zbigniewkieras.pl/>



Integracja na poziomach zmiany Diltsa



Opis narzędzia

Kolejne narzędzie to swoiste „wash and go”. Wszystko w jednym. Kompletna recepta na sesję coachingową. Jeśli zadziała. Jak nie, to warto zrobić coś innego. Zgodnie z ogólną zasadą różnorodności: „Jeśli coś nie działa, to zrób coś innego!”.

Narzędzie to można spotkać pod nazwą „Integracja na poziomach zmiany Diltsa” lub „Chunk-up/chunk-down”, albo „Od ogółu do szczegółu”. Polecam je tym, którzy znają, rozumieją i praktykują perspektywę poziomów zmiany Roberta Diltsa, stworzoną przez Gregorego Batesona.

Jest to - z grubsza – narzędzie oparte o trzy pytania:

- Dlaczego jest to dla Ciebie ważne?
- Jakie mogą być możliwości/sposoby?
- Co zrobisz jako pierwszy krok?

Narzędzie może zadziałać następująco. Klient chce pracować na przykład z relacją z przełożonym.

- Po wysłuchaniu go stosujemy narzędzie oddech i zadajemy pytanie: *Dlaczego jest to dla ciebie ważne?*
- Słuchamy i pogłębiamy: *A co w tym [słowa klienta] jest dla Ciebie najważniejsze?*
- I prosimy o esencję: *A gdybyś miał/a określić to, co jest w tym najważniejsze jednym słowem?*

Tutaj najczęściej uzyskamy odpowiedź na poziomie wartości. Niech to będzie w naszej przykładowej rozmowie SZACUNEK.

Teraz kolejny poziom pytań:

Jakie mogą być możliwości/sposoby na to, żebyś zatroszczył się o ten SZACUNEK?

Pytania rozszerzające, które zadajemy to: *I co jeszcze?* – tak długo, aż klient doprecyzuje co najmniej trzy możliwości/sposoby.

Klient może powiedzieć, że: samemu doceniać swoją pracę, nie wstydzić się mówić o swoich sukcesach, zwiększyć asertywność, nauczyć się stawiać granice, zawnioskować o podwyżkę...

I kolejny poziom:

Kiedy myślisz o tych sposobach [powtarzamy esencję słów klienta], to co zrobisz, jako pierwszy krok?

Tutaj pomagamy klientowi zasocjować się z tym pierwszym krokiem, wykonać go w głowie tak dokładnie i szczegółowo jak to możliwe i popatrzeć na wynikające z pierwszego kroku rezultaty.

W naszym przykładzie może to być na przykład:

Kiedy szef zrobi mi kolejną „wrzutkę na wczoraj” powiem mu, co teraz robię i na kiedy to ma być zrobione i poproszę o decyzję, co mam przesunąć na potem albo czego mam nie zrobić, żeby spełnić jego oczekiwania...

Rekomendacja

Jak z każdym narzędziem – warto najpierw popraczkować na sobie. Jeśli zadziała, wniesie coś ważnego i nabierzesz do niego przekonania, to najprawdopodobniej udzieli się ono Twoim klientom i będzie im służyć w kolejnych sesjach, tygodniach i latach Twojej praktyki coachingowej.

A w sytuacji, kiedy nie zadziała – zrób coś innego!

Autor tekstu | **Zbigniew Kieras**

Autoempatia na wyciągnięcie ręki

Autoempatia jest narzędziem, które pozwala nam skontaktować się z samym sobą, odzyskać stabilizację w chwilach rozchwiania i wyrażać to, co jest dla nas w danej chwili najważniejsze. Praktykowanie autoempatii nie powoduje, że nasze problemy znikają, ale dzięki temu, że przestajemy być emocjonalnie związani z naszymi problemami, jesteśmy lepiej wyposażeni do poszukiwania skutecznych rozwiązań. Autoempatia jest również doskonałym lekarstwem na sytuacje, w których „odłącza nas od systemu”, kiedy w sytuacjach stresowych to nie my sterujemy naszymi emocjami, ale one przejmują kontrolę nad naszym zachowaniem. Autoempatia daje nam możliwość wyboru — prawdziwego wyboru tego co dla nas jest najważniejsze.

Czy może być coś piękniejszego?

Praktyka autoempatii przywraca nas do systemu — najpierw na poziomie kontaktu ze sobą, a następnie szerzej — na poziomie zewnętrznym — w relacjach rodzinnych, przyjacielskich, zawodowych. Przywracając kontakt z tym, co jest ważne dla nas, rozpoznając własne uczucia i emocje, integrując to w sobie, budujemy siebie jako coraz bardziej kompletnego człowieka, który buduje bogatsze i autentyczne relacje ze światem. Uzdrowiamy dzięki temu nasze relacje z dziećmi, rodzicami, małżonkami, pracownikami, szefami. Sami stajemy się lepszymi rodzicami, małżonkami i szefami.

I ponieważ dowiadujemy się co jest dla NAS naprawdę ważne, o wiele łatwiej jest podejmować decyzje, które są w zgodzie z naszymi potrzebami.

bajka o empatii do siebie

Dawno, dawno temu, za górami za lasami w pewnym biurze pracowała sobie bardzo ambitna Pani Dyrektor. Lubiła mieć wpływ, lubiła, kiedy wiedziała, po co pracuje, dla kogo, kto jest jej klientem. Lubiła z tymi klientami pracować, pomagać im w rozwiązywaniu ich problemów, albo wdrażaniu ich innowacyjnych rozwiązań. Rozkwitała na spotkaniach i telekonferencjach. Zamknięta w pokoju nad tabelkami z niekończącymi się rzędami liczb, nie była najbardziej szczęśliwą osobą. Tabełki były nieuniknioną częścią jej pracy, którą akceptowała i znosiła z godnością, ale tam, gdzie byli ludzie były relacje, był kontakt z kimś prawdziwym – tam czuła się jak ryba w wodzie, albo kozica w wysokich górach.

Była w swoim żywiole. Właściwie odkąd pamiętała, pracowała w firmach, w których miała dużo kontaktu z ludźmi. Tutaj miało być niby tak samo, ale to natura nieożywiona stanowiła większość jej obrazów dnia. Tony papierów i lordoza od gapienia się w komputer.

Siedziała godzinami zamknięta w tym samym pokoju. Interakcje z ludźmi były głównie zdalne. Niby coś, ale czuła, że potrzebuje więcej żywego i prawdziwego kontaktu.

Pewnego dnia, zupełnie przypadkiem, gdzieś przez byłego klienta/starego znajomego nadarzyła się okazja do podjęcia nowej bardzo atrakcyjnej współpracy dla jej aktualnego zleceniodawcy. Kiedy usłyszała w telefonie historię czego potrzeba, aż podskoczyła w środku z radości do góry. Wiedziała, że współpraca może być atrakcyjna dla obu stron. Że obie strony mają odpowiednie zasoby, mogą być sobą wzajemnie zainteresowane. Ona może ich połączyć i dzięki niej mogą razem współpracować. Oczami duszy swojej widziała ten piękny obraz, który zawsze rysował jej się w głowie w tej sytuacji – dwa brzegi rzeki rozdzielone niebezpieczną kipiłą wodą, a na każdym z brzegów samotnik. Bez szans na kontakt, na spotkanie. A ona budowała most... Układała powoli kładkę, dzięki której obie strony mogły się spotkać.

Kiedy kładka była na tyle stabilna, żeby przyjąć pierwszy spacer, dochodziło do kontaktu. Rozpoczęły się spotkania, rozmowy. Z ustaleń zaczynał powoli się wyłaniać jeden wspólny cel. Czasem uczestniczyła w tym, co działo się dalej, czasem nie. Nie musiała. Kiedy brała udział w „zasiewie”, w tych delikatnych i jakże niepewnych pierwszych chwilach kreacji i budowania „od zera” czegoś trwalszego i czegoś nowego na przyszłość, piała ze szczęścia i niewiele rzeczy zawodowo dawało jej podobną radość i spełnienie. Tak więc telefon, który odebrała tego dnia, dawał jej szansę na to, że dojdzie do narodzin jakiegoś nowego połączenia. I sama myśl o tym cieszyła ją niezmiennie.

Umawianie spotkania nie było wcale takie proste, samoloty, zagraniczni goście, inne kolidujące spotkania. Kiedy więc zaproszeni goście przekroczyli próg sali konferencyjnej, serducho w środku skakało radośnie – raz na lewo, raz na prawo, zaraz pójdzie w radosne tany... w jej klatce piersiowej trwała rozgrzewka przed tańcami.

Czuła się inicjatorem, organizatorem, duszą tego spotkania. Gdyby nie ona, genialny pomysł, który pojawił się w jej głowie jak oświecenie – do tego spotkania nie miało szans dojść – ludzie po obu stronach stołu byli bardzo od siebie odlegli – na wielu poziomach. Zdawała sobie sprawę, że była katalizatorem. Ułatwiała, wspierała, była w swoim żywiole – w swojej roli.

I co? Nie tym razem. Szybko okazało się, jak bardzo, bardzo jednostronne było postrzeganie jej własnej roli, w tym, co się miało zadziać w tej sali konferencyjnej. Podjęta przez nią próba przywitania gości, rozpoczęcia spotkania, zapoznania ich ze sobą, roztopienia pierwszych lodów i wstępna przyziarnia, czy jest szansa

na zbudowanie kładki, została bardzo szybko zniweczona. Zanim zdążyła skończyć wypowiadać pierwsze zdanie, Najważniejszy Gospodarz machnął ze zniecierpliwieniem ręką, odsunął ją na bok i dalej po swojemu prowadził spotkanie.

To, co się w niej działo, przez kolejnych 20 minut tego spotkania było nie do opisanego. Ilość sprzecznych emocji i niespełnionych potrzeb zalewała ją jak wodosпад. Miała ochotę na zmianę zapaść się pod 9 stół ze wstydu, rzucić się Najważniejszemu do gardła, uciec z sali konferencyjnej, drzwiami, zamykając je z hukiem, albo wymysknąć po cichu udać, że nagle musi odebrać telefon i wyjść – wtedy nie musiałaby już tutaj wracać. I dalej palić się ze wstydu...

Wzięła wdech i zaczęła się powoli podnosić z siedzenia, ale coś ją na nim powstrzymało i kazało wykorzystać ruch do sięgnięcia po notatnik, który leżał na środku stołu. Usiadła z powrotem. Wzięła jeszcze jeden głęboki oddech i zaczęła pisać. Wyglądało to tak, jakby po prostu robiła notatkę ze spotkania.

Najpierw papier zalały bardzo brzydkie słowa, które dałoby się skrócić mniej więcej czegoś takiego ... \$!!@&##^@\$(^#(@)&\$#!. Czuli, że ma spięte ciało, zaciśnięte gardło i czuje się jakby była związana jakąś tajemniczą niewidzialną liną. Potem zaczęła pisać wg znanego jej schematu.

Kiedy uspokoiła pierwszy zalew emocji, było łatwiej złapać dystans. „Machnął ręką i zaczął mówić, zanim skończyłam zdanie. Poczułam się odrzucona, poczułam wściekłość i smutek, bo chciałam być na tym spotkaniu potrzebna. Tęskniłam za kontaktem z ludźmi, chciałam z nimi współpracować. Teraz kiedy jestem po prostu smutna, chciałabym mieć jasność, że ten kontakt, który zaaranżowałam, jest wartościowy dla obu stron spotkania i że warto, abym podejmowała takie wysiłki w przyszłości. Czy warto się starać i czy warto próbować być potrzebnym?”

Przeczytała, to co zapisała jeszcze raz, a po chwili po raz kolejny. Kiedy przeczytała po raz trzeci, poczuła, że pomimo smutku, który jeszcze gdzieś był — i trudno, żeby tak nagle wyparował — poczuła, że zaczyna się rozluźniać. Mogła lżej oddychać, złość już rozluźniła swoje „okowy”. Była w stanie śledzić trwające spotkanie i uśmiechnąć się do gości po drugiej stronie stołu. Ci zauważyli, że jest z nimi, zadali uprzejmie pytanie – skierowane do niej. Odpowiedziała z sensem.

Goście pożegnali się po krótkim podsumowaniu dalszych kroków. Spotkanie było skończone. Wiedziała, jakie następne kroki podjąć. Wiedziała, jakie ma prośby do świata, do zwierzchników. Co najważniejsze, wiedziała, jakie prośby ma do siebie. Podjęła decyzję i WYBRAŁA, jak chce przeżyć tę sytuację, 10 co chce z tym zrobić. Nie zadziałała impulsywnie. Zatrzymała się na chwilę, żeby WYBRAĆ stan przy sobie. I sprawdzenie, co jest dla niej najważniejsze. Wiedziała, że nie może przejść nad tym do porządku dziennego i wiedziała, że nie może tego zrobić teraz, bo rana była jeszcze rozdrapana i zbyt świeża. Zdawała też sobie sprawę z tego, że to jest do wyprostowania, że będzie umiała powiedzieć na głos,

o co jej chodziło i czego oczekuje na przyszłość.
Wiedziała jak to zrobić. Miała gotowy plan. To było bardzo dobre spotkanie — ze sobą.

A dalej żyli długo i szczęśliwie. Koniec i bomba, kto czytał ten trąba.

PS: wszelkie podobieństwo osób, miejsc i terminów jest przypadkowe. Jedynie Pani Dyrektor i jej uczucia są prawdziwe.

Autoempatia na wyciągnięcie ręki | Opis narzędzia

Autoempatia, to mój ulubiony sposób, aby nie dać się zwariować. Daje mi szansę, na to, żebym dowiedziała się, co jest NAPRAWDĘ ważne, daje mi możliwość bycia w kontakcie ZE SOBĄ, (czyli najważniejszą osobą, z którą kontakt powinnam utrzymywać :).

Autoempatia, pozwala również na zobaczenie mojego problemu, marzenia lub po prostu wycinka rzeczywistości, przez pryzmat kilku poziomów, który potem układa się w jedność.

Empatia dla siebie pomaga mi w autorefleksji, pogłębianiu świadomości, poznaniu siebie, co w konsekwencji przekłada się na spokojniejsze i bardziej zrelaksowane patrzenie na świat. Kiedy zaczynasz zdawać sobie sprawę, co jest dla Ciebie naprawdę ważne i jaki masz wpływ na to, czy to osiągniesz, czy nie, dostajesz prezent w postaci poczucia sprawczości, dostajesz jasność. Czujesz luz. Jesteś kwiatem lotosu unoszącym się na niezmałconej tafli jeziora.

Ten poradnik powstał po to, aby dzielić się tym moim ulubionym narzędziem ze światem. Jeśli pracując z poradnikiem, dasz sobie czas na przeprowadzenie praktyki i posłuchasz tego, co jest dla Ciebie ważne, to każdy wynik tej pracy będzie sukcesem. Będziesz bliżej siebie. Schemat przeprowadzania tej praktyki był przetestowany na ludziach i nikt przy tym nie ucierpiał.

Etap pierwszy

Narzędzia: Będziesz potrzebować narzędzia do pisania. Jeśli nie pracujesz na tym wydruku i czytasz ten dokument w wersji elektronicznej, to będzie Ci potrzebna kartka papieru. Jeśli jesteś w dużych emocjach, przygotuj trzy kartki.

Czas: Jeśli wykonujesz tę praktykę po raz pierwszy, zajmie Ci to od 15 do 40

minut. Długość pracy zależy przede wszystkim od wagi tematu, nad którym chcesz pracować, Twojego aktualnego dobrostanu, poziomu emocji, jaki Ci towarzyszy. Przeczytaj do końca zalecenia dotyczące tego etapu pierwszego. Jeśli nie masz tyle czasu, aby przeprowadzić całą praktykę w jednej rundzie, i chcesz podzielić pracę na etapy, to jest to jak najbardziej ok, ale dla zachowania spójności praktyki rekomenduję jednak wykonanie etapów 2-5 za jednym podejściem. Odstęp czasu pomiędzy etapem pierwszym i drugim może dać więcej dystansu, jeśli temat praktyki budzi duże emocje. Odstęp czasu pomiędzy etapem piątym a szóstym może dać Ci więcej czasu na zorientowanie się w ostatecznych działaniach, jakie możesz podjąć — jeśli wymagają uwzględnienia osób trzecich w Twoim rozwiązaniu. Jeśli chcesz przejść przez praktykę szybko i nie koniecznie chcesz czytać cały poradnik, bo znasz już zasady pracy - na końcu poradnika jest jednostronicowy skrót esencji przeznaczonej do praktyki autoempatii.

Warunki: Dobrze jest zapewnić sobie pewien poziom intymności i możliwość wyłączenia się od rzeczywistości na czas pracy (kto czytał "bajkę o empatii do siebie" ze wstępu wie, że może być to w trakcie spotkania).

Z czasem praktyka będzie coraz prostsza i czas pracy będzie się skracał. Co więcej, przy wyjątkowo dużych dawkach autoempatii proces odbywa się wewnątrz i niezauważalnie dla otoczenia. Można go przeprowadzić, nawet stojąc na światłach w korku. Poradnik pokazuje schemat praktyki. Później wchodzi ona w krew.

Temat: Teraz zdefiniuj, z czym chcesz pracować. Zapisz jednym zdaniem problem, sprawę, temat, z którym się mierzysz. To co jest dla Ciebie najbardziej aktualne – na tu i teraz. Wybierz, rzecz, której uleczenie da Ci najwięcej spokoju wewnętrznego na tą konkretną chwilę.

Przykładowe tematy do pracy:

- Wkurza mnie jak szef daje mi tyle roboty, a te lenie z drugiego pokoju siedzą i nic nie robią.
- On jest takim flejtuchem i bałaganiarzem, znowu zostawił skarpetki na środku pokoju.
- Jestem taka samotna.
- Boże, jak te bachory krzyczą! Mam ochotę je wymordować.
- wJak ten debil jeździ! Gdzie on ma migacze?!?! Zajechał mi drogę!!

podpowiedz techniczna

Jeśli robisz to ćwiczenie po raz pierwszy, to przetestuj je na jakimś temacie który, owszem budzi w Tobie emocje, ale w skali od 1 do 10, nie wychodzi poza granicę 5 (gdzie jeden oznacza – „nie zależy mi na tym, ten problem mógłby dla mnie w ogóle nie istnieć”, a dziesięć oznacza, że gotuje się w Tobie krew i jesteś w wysokich emocjach). Mierzenie się z sytuacją z bliższego końca skali przy wykonywaniu praktyki po raz pierwszy, podwyższy Twoją skuteczność.

Temat, z którym pracuję dzisiaj, to...

podpowiedz techniczna

Jeśli:

- 1) nie chcesz respektować zalecenia i przechodzisz przez tę praktykę po raz pierwszy, a temat jest na skali oznaczony jako bardzo emocjonujący — czyli na dziesięć lub,
- 2) robisz to kolejny raz z rzędu, a jesteś w ekstremalnie wysokich emocjach,

to tym bardziej postaraj się najpierw popracować nad próbą zdystansowania się choć trochę od tematu pracy. Jeśli nie masz w okolicy człowieka, który mógłby Cię wysłuchać, to wykorzystaj pisanie. Jest nawet lepsze, bo obarczasz swoimi emocjami niewinny kawałek papieru, zamiast Bogu ducha winnego człowieka.

Wylej na papier wszystkie swoje złości i żale. Zanim wyjdiesz do świata i zaczniesz siał zniszczenie, pożogę i wszystkie inne #%\$@^&, wyrzuć z siebie frustrację, szaleństwo, i wszystko to, co najbardziej Cię uwiera. Nie musisz być delikatny / delikatna w stosunku do kartki papieru. Nie musisz pisać ładnymi słowami i w ogóle nie musisz silić się na elokwencję. Zero eufemizmów. Żadnych trzynastozgłoskowców. Pisz, co Ci pióro na papier przyniesie. Oddaj to. To już nie będzie wtedy Twoje. To jest baza do tej praktyki.

Lepiej to zapisać i spalić, niż rzucić w twarz komuś, na kim Ci zależy i będziesz tego potem żałować...

Są jeszcze dwa powody, dla których warto to robić. Po pierwsze, pisanie odłącza nam bezpieczniki w mózgu i słowom łatwiej jest płynąć, kiedy ręka jest w jednostajnym ruchu. System nerwowy jest tak zajęty samym faktem wykonywania czynności pisania, trzymania pióra, pilnowania linii, że to, co jest treścią, pochodzi z jego najgłębszych zakamarków, nie jest płytke — jest to właśnie to, czego szukamy. Po drugie, jeśli pozwolisz sobie na naprawdę swobodną wypowiedź i przestaniesz się martwić o formę, przecinki i składnię zdaniową, to będzie to bardzo silna baza pod kolejne etapy praktyki, gdzie będziesz identyfikować swoje emocje i potrzeby. Będzie Ci po prostu dalej o wiele łatwiej pracować. Za tym, co nas uwiera, co nas najbardziej nas irytuje, zawsze stoją nasze ważne niezaspokojone potrzeby. Ich będziemy szukać w etapie czwartym.

podpowiedź techniczna

W wersji dla samodzielnych, ale niezdecydowanych — po prostu narysuj swój problem, albo wklej wycinek z gazety, albo zdjęcie wydrukowane z internetu. Jeśli nie możesz tematu praktyki zobrazować słowami, użycie obrazu będzie również wspierające. Nasz mózg gadzi widzi obrazy, a nie zawsze rozumie słowa i być może łatwiej się z nim skomunikujesz, jeśli się do niego tak wprost odwołasz. Obrazek nie musi być ładny, ani dokładny. Jeśli jest metaforą, to również zadziała. Nikt inny nie musi wiedzieć, co jest na tym obrazku. Ty masz wiedzieć, co na nim jest.

Kiedy jesteś już w stanie pisać i masz szansę złapać trochę dystansu od swojego tematu, czas przejść do pracy właściwej opisanej w kolejnych etapach. Droga do zrozumienia siebie dla Ciebie otwarta...

Etap drugi - Fakty i obserwacje

Przypomnij sobie, co jest tematem praktyki:

Temat, z którym pracuję dzisiaj, to...

A teraz popatrz na to z dystansu i zapisz to tak jakbyś obserwował/obserwowała to okiem kamery systemu ochrony przemysłowej. W tym kroku posługujesz się tylko faktami, konkretami, to nie jest miejsce na domysły, oceny i obelgi. Jeśli w Twoim precyzyjnym opisie pojawiła się jakaś ocena jak na przykład: "on jest głupi", "to niesprawiedliwe", "zawsze mi się to dzieje", "on nigdy nie ...", "jestem beznadziejna" i potrzebujesz się jeszcze miejsca na to aby wybrzmiały Twoje frustracje, to wróć proszę do etapu pierwszego.

Aby, pokazać Ci o co Cię proszę przedstawię poniżej przykłady, jak opisać Twój problem za pomocą faktów i obserwacji. Posłużyłam się przykładowymi tematami do pracy z wcześniejszej części poradnika.

Komunikat	Fakt/obserwacja
Wkurza mnie jak szef daje mi tyle roboty, a te lenie z drugiego pokoju siedzą i nic nie robią.	Mam dzisiaj dużo pracy i dostałam kolejne zadania.
On jest takim flejtuchem i bałaganiarzem, znowu zostawił skarpetki na środku pokoju.	Na środku pokoju leżą skarpetki.
Jestem taka samotna.	Dzisiaj z nikim nie rozmawiałam i nie mam planów na wieczór.
Boże, jak te bachory krzyczą! Mam ochotę je wymordować.	Jest bardzo głośno i zaczyna boleć mnie głowa.
Jak ten debil jeździ! Gdzie on ma migacze?!?! Zajechał mi drogę!!	Kierowca z auta obok zajechał mi drogę.

Etap trzeci - Emocje

Emocje to twój klucz do tematu, nad którym pracujesz. Od dzieciństwa większość z nas jest tresowana w wypieraniu emocji z naszego życia, podczas gdy są one po prostu nośnikami wielu ważnych informacji. Czyż nie jest absurdem świadome pomijanie źródła informacji, które masz w sobie?

Po co nazywamy emocje?

Nazywanie emocji pozwala naszej korze nowej połączyć się z pozostałymi częściami mózgu. Mózg staje się bardziej integralny, spokojny i gotowy do dalszej pracy. Dawanie sobie przyzwolenia, na to aby emocja została nazwana i zagościła w nas, zaakceptowanie jej, "przyznanie się sami przed sobą, że czujemy to, co czujemy" daje nam możliwość dalszej pracy z emocją. Pamiętaj, to nie jest złość Twojego szefa, albo smutek Twojego dziecka. To jest Twoja złość i Twój smutek. To Ty je przeżywasz! Kiedy emocja staje się Twoja, wreszcie przyjmujesz ją do siebie jak oczekiwanego gościa, możesz z nią coś zrobić. Zaczynasz odzyskiwać kontrolę.

W tym etapie opiszesz swoje emocje, jakie pojawiają się w związku ze stanem faktycznym, jaki opisałeś / opisałaś w etapie drugim.

Jak rozpoznać emocje?

Najprościej, to zadać sobie pytanie:
Co ja w tej chwili czuję?

Jeśli nic się nie pojawia, sięgnij do źródła, czyli do ciała. Emocje są zapisywane w ciele i sygnał o ich pojawieniu się dopiero wtedy jest przekazywany do mózgu. Ciało znacznie szybciej wie, że jakaś emocja w nas się pojawia. Zamknij na chwilę oczy, weź 5-6 spokojnych oddechów i wróć do czytania.

podpowiedź techniczna

Jesteś? Zadać sobie jeszcze raz pytanie: "Co ja w tej chwili czuję?" kładąc sobie jednocześnie dłoń na klatce piersiowej. Ten ruch pomaga w uzyskaniu lepszego kontaktu z emocjami zapisanymi w ciele i pomaga odpowiedzieć na zadane pytanie: "Co ja w tej chwili czuję?" Sprawdź, jakie sygnały wsparcia wysyła do Ciebie ciało. Sprawdź, czy nie czujesz uczucia ścisku szczęk, klucia w dołku, przygarbionych pleców, napiętych mięśni karku, zwieszonej głowy, ścisku w żołądku. Nasze ciało

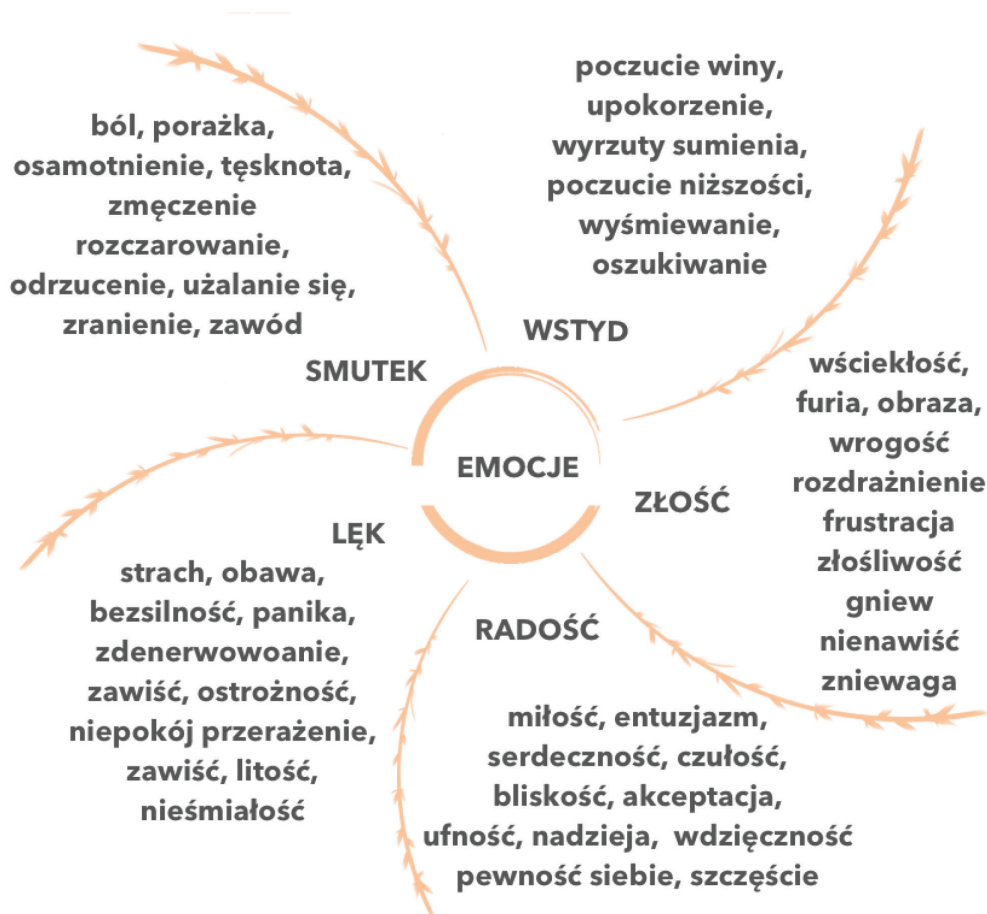
ma zapisane w swojej budowie, jakie jego reakcje są powiązane z konkretnymi emocjami. Kiedy zlokalizujesz jakieś objawy w ciele, spróbuj dopisać do niego emocję. Zaciśnięte szczęki, to najczęściej złość, ucisk na klatce piersiowej lub "w dołku" to smutek. Ścisk w żołądku to obawa.

dodatkowa podpowiedź techniczna

Sprawdź, czy to, co dzieje się w Tobie w tej chwili nie da się sprowadzić do jednej z podstawowych emocji – smutku, złości, lęku, wstydu, żalu, zaciekawienia czy radości.

Jeśli Twoje emocje nie są tak proste, a mogą przecież mieć one różne odcienie, poniżej znajdziesz listę emocji, jakie mogą towarzyszyć Ci w Twojej sytuacji, a która może pomóc w zidentyfikowaniu wszystkiego, co się w Tobie dzieje.

Koło emocji



Dokończ poniższe zdania — odpowiedzi wg własnych potrzeb. Możesz mieć pomysł, aby uzupełnić wszystkie, albo jedną lub dwie. Jeśli nie czujesz jakiejś emocji - pomiń to zdanie. Uzupełniając kilka z nich możesz zauważyć, że niektóre z nich mogą być totalnie ze sobą sprzeczne, na przykład: Twój stan faktyczny może powodować jednocześnie radość i żal. Wykonując tę część praktyki, pamiętaj o stanie faktycznym, jaki ustaliłeś /ustaliłaś w poprzednim etapie.

- Smuci mnie...
- Wstyd mi, bo...
- Jestem zła/zły, bo...
- Obwiniam się, za to że...
- Żałuję, że...
- Cieszy mnie...

Teraz wybierz tę emocję, która jest w Tobie, na tę chwilę, w związku z tym stanem faktycznym, który został zidentyfikowany w poprzednim zdaniu najsilniejsza.

- Emocja, która najsilniej odczuwam, to:

i jeszcze jedna, ale
obiecuję, że ostatnia

podpowiedź techniczna

Jeśli chcesz sobie pomóc w uproszczeniu procesu opisywania jednej emocji, spróbuj wykorzystać mój ulubiony trik – nazwij emocję w obcym języku, jaki (jeśli) jest Ci znany i dopiero wtedy przetłumacz to na polski. Możesz też wpisać swoją emocję w języku obcym. Ty będziesz wiedzieć, o co chodzi. Trik działa, dlatego, że najczęściej w obcym języku mamy tendencję do upraszczania, podczas gdy, w rodzimym szukamy odcieni szarości i wchodzimy w niuanse.

Kiedy masz swoją jedną emocję, która jest dla Ciebie w tej sytuacji najbardziej żywa. Powiedz do siebie teraz w myślach lub na głos:

Jestem [nazwa emocji] i dodaj jeszcze, "Oczywiście, że jestem
[i tu znowu ta sama emocja]"

Praca z przykładowymi tematami wyglądałaby prawdopodobnie tak:

Komunikat	Fakt/obserwacja	Emocja dominująca
Wkurza mnie jak szef daje mi tyle roboty, a te lenie z drugiego pokoju siedzą i nic nie robią.	Mam dzisiaj dużo pracy i dostałam kolejne zadania.	Złość
On jest takim flejtuchem i bałaganiarzem, znowu zostawił skarpetki na środku pokoju.	Na środku pokoju leżą skarpetki.	Rozczarowanie
Jestem taka samotna.	Dzisiaj z nikim nie rozmawiałam i nie mam planów na wieczór.	Smutek
Boże, jak te bachory krzyczą! Mam ochotę je wymordować.	Jest bardzo głośno i zaczyna boleć mnie głowa.	Bezsilność
Jak ten debil jeździ! Gdzie on ma migacze?!? Zajechał mi drogę!!	Kierowca z auta obok zajechał mi drogę.	Wściekłość

- Co ważnego stało się w tym ćwiczeniu dla Ciebie?
- Co było odkryciem? Czy coś Cię zaskoczyło?

Etap czwarty - Poszukiwanie potrzeb

Emocje są dziećmi potrzeb. Potrzebujesz czegoś tak bardzo, że ta potrzeba "urodziła" dla Ciebie emocję, aby z potrzeby niesłyszanej stać się potrzebą usłyszaną. To, że odczuwasz jakąś emocję, wynika z faktu, że jakaś Twoja potrzeba jest niezaspokojona i na tym etapie ustalisz, co tak naprawdę jest dla Ciebie najważniejsze i co domaga się spełnienia.

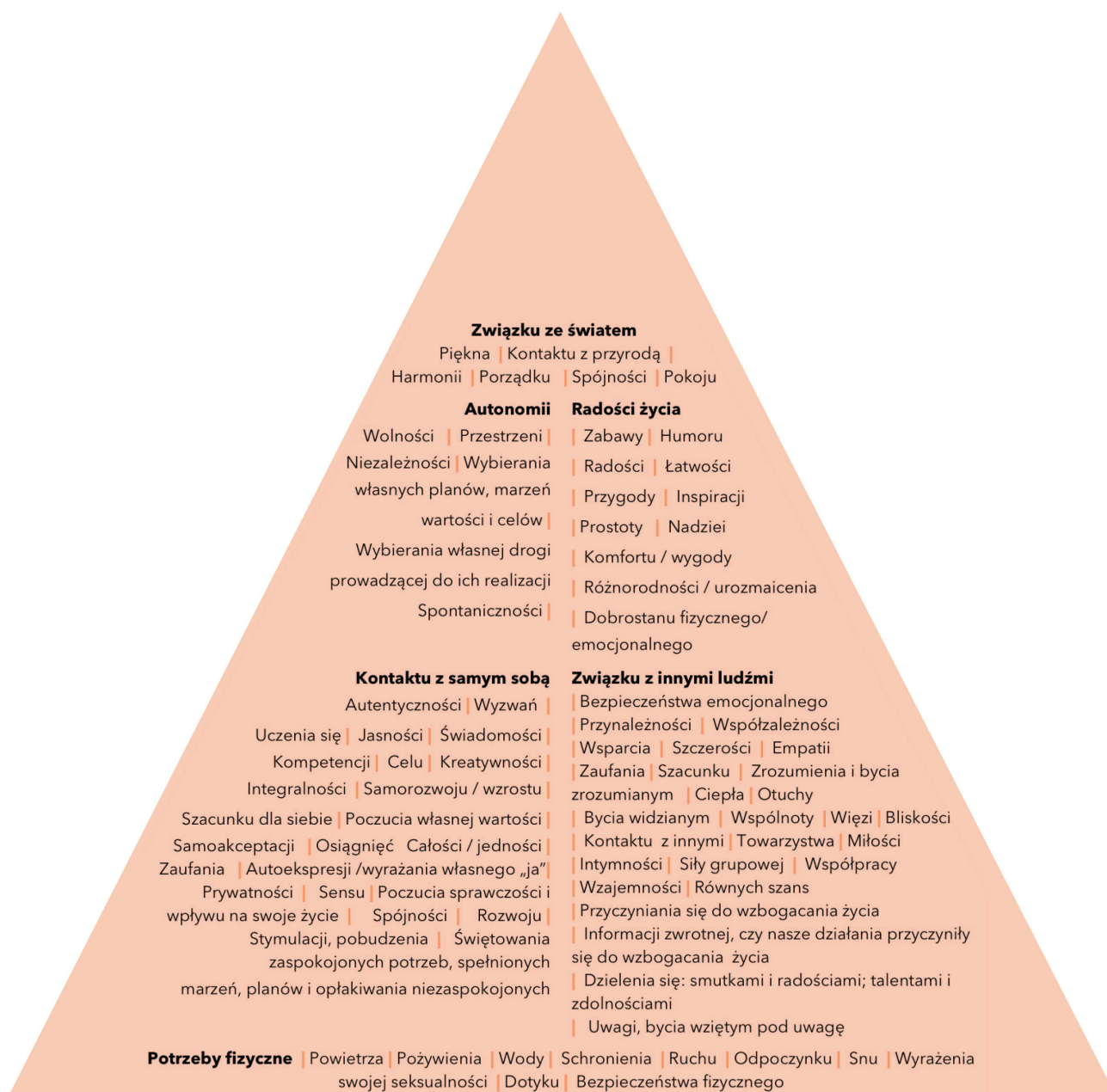
Możesz również na tym etapie sprawdzić, co się dzieje w Twoim ciele. Weź spokojny oddech i połóż sobie rękę na brzuchu. To jest siedlisko naszych potrzeb i przez kontakt fizyczny może być Ci łatwiej dotrzeć do tego co potrzebujesz.

Pamiętając o Twojej najbardziej żywej emocji, do jakiej udało Ci się dotrzeć w poprzednim kroku, uzupełnij zdania:

- Tesknie za...
- Potrzebuje mniej / chce mniej...
- Potrzebuje więcej / chce więcej...

Jeśli wypełnienie tych odpowiedzi powyżej jest dla Ciebie trudne, poniżej umieściłam piramidę potrzeb. Może tam, znajdziesz to, czego potrzebujesz?

Piramida potrzeb



Jeśli czujesz się zagubiony / zagubiona w ogromie potrzeb jakie są na tej liście, to sprawdź, czy spełnione są twoje trzy podstawowe (zaraz po fizjologicznych) potrzeby: potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba przynależności, poczucie godności / szacunku. To te trzy potrzeby są dla homo sapiens najbardziej krytyczne do spełnienia.

Teraz zapisz swoją jedną, najważniejszą niezaspokojoną potrzebę:

- Potrzebuje...

Praktyka w oparciu o przykładowe tematy naprawdopodobniej wyglądałaby tak:

Komunikat	Fakt/obserwacja	Emocja dominująca	Potrzeba
Wkurza mnie jak szef daje mi tyle roboty, a te lenie z drugiego pokoju siedzą i nic nie robią.	Mam dzisiaj dużo pracy i dostałam kolejne zadania.	Złość	Wsparcia, zrozumienia, uwzględnienie
On jest takim flejtuchem i bałaganiarzem, znowu zostawił skarpetki na środku pokoju.	Na środku pokoju leżą skarpetki.	Rozczarowanie	Współpracy, wzajemności, komfortu, porządku
Jestem taka samotna.	Dzisiaj z nikim nie rozmawiałam i nie mam planów na wieczór.	Smutek	Przynależności, więzi, bliskości, sensu, intymności
Boże, jak te bachory krzyczą! Mam ochotę je wymordować.	Jest bardzo głośno i zaczyna boleć mnie głowa.	Bezsilność	Łatwości, harmonii, komfortu
Jak ten debil jeździ! Gdzie on ma migacze?!?! Zajechał mi drogę!!	Kierowca z auta obok zajechał mi drogę.	Wściekłość	Bezpieczeństwa fizycznego zaufania, wzajemności

Etap piąty - Prośby

Dwa poprzednie etapy praktyki były nurkowaniem do głębi siebie dla lepszego kontaktu, z tym, co jest dla Ciebie ważne. Na tym etapie pracy masz zidentyfikowane fakty, emocje i potrzeby, w związku z sytuacją, nad którą pracujesz w tej praktyce. Teraz zaczniesz powoli wypływać na powierzchnię i zastanawiać się jak spełnić potrzebę, którą zidentyfikowałeś / zidentyfikowałaś w kroku poprzednim.

W tym celu dokończ następujące zdania (oczywiście, jeśli masz problem z uzupełnieniem któregoś, bo jest jeszcze zbyt abstrakcyjne, to nic na siłę):

- Mam prośbę do siebie o...
- Mam prośbę do moich bliskich o...
- Mam prośbę do wszechświata o...

Co było Ci najłatwiej napisać ?

Która prośba jest tą, która sama wyskoczyła spod pióra, a którą pisałeś / pisałaś z trudnością?

Która prośba zmaterializowała się jako pierwsza, a która jako ostatnia?

Czy rzeczy, o które chcesz poprosić swoich bliskich i wszechświat są dla nich możliwe do wykonania?

Czy realne jest, że zostaną spełnione?

Czy gdyby to była prośba skierowana do Ciebie też byłbyś / byłabyś w stanie ją spełnić – sam / sama dla siebie? (przykład: jeśli masz prośbę do wszechświata, żeby wszyscy dali Ci święty spokój, to czy dopuszczasz sytuację, w której sam / sama sobie odpuszczasz?)

Nasze poradnikowe przykłady dla mnie będą prawdopodobnie wyglądały następująco po tym etapie.

Komunikat	Fakt/obserwacja	Emocja dominująca	Potrzeba	Prośby
Wkurza mnie jak szef daje mi tyle roboty, a te lenie z drugiego pokoju siedzą i nic nie robią.	Mam dzisiaj dużo pracy i dostałam kolejne zadania.	Złość	Wsparcia, zrozumienia, uwzględnienie	Prośba do siebie o odwagę i asertywność w rozmowie z szefem. Prośba do szefa o uwzględnienie potrzeb proszacego.
On jest takim flejtuchem i bałaganiarzem, znowu zostawił skarpetki na środku pokoju.	Na środku pokoju leżą skarpetki.	Rozczarowanie	Współpracy, wzajemności, komfortu, porządku	Prośba do siebie o pozostanie w kontakcie. Prośba do partnera o sprzątniecie skarpetek.
Jestem taka samotna.	Dzisiaj z nikim nie rozmawiałam i nie mam planów na wieczór.	Smutek	Przynależności, więzi, bliskości, sensu, intymności	Prośba do siebie o znalezienie strategii ad hoc oraz stałej, które pozwolą zaspokoić potrzeby przy uwzględnieniu zaangażowania osób trzecich i bez ich zaangażowania.
Boże, jak te bachory krzyczą! Mam ochotę je wymordować.	Jest bardzo głośno i zaczyna boleć mnie głowa.	Bezsilność	Łatwości, harmonii, komfortu	Prośba do siebie o łagodność i wyrozumiałość względem siebie. Prośba do dzieci o pomoc w znalezieniu wspólnych sposobów na komfort i harmonię. Prośba do innych opiekunów o wsparcie w spełnieniu potrzeb.
Jak ten debil jeździ! Gdzie on ma migacze?!?! Zajechał mi drogę!!	Kierowca z auta obok zajechał mi drogę.	Wściekłość	Bezpieczeństwa fizycznego zaufania, wzajemności	Prośba do siebie o cierpliwość, łagodność. Prośba do drugiego kierowcy o uwzględnienie innych uczestników ruchu drogowego.

Etap szósty - Strategie

Kiedy wykonałaś / wykonałeś powyższe punkty i opisałaś / opisałś stan faktyczny, swoje emocje i potrzeby związane z tym stanem oraz sformułowałaś / sformułowałś swoje prośby, pamiętając o całej pracy, jaka została do tej pory wykonana — odpowiedz sobie na pytania:

- Co w związku z tym zrobisz?
- Jaka jest najmniejsza rzecz jaką mogę zrobić w związku z prośbami jakie wypisałam / wypisałś?
- Jaka jest najmniejsza rzecz jaką mogę zrobić dla siebie w tej chwili?
- Jakie działania podejmę od razu?
- Czy mogę działać samodzielnie, czy też potrzebuje czyjegos wsparcia?
- Kiedy dokładnie to zrobisz?
- Po czym poznam, że osiągnę cel w terminie, który założyłam / założyłem?

Przykłady jakie towarzyszą nam od początku poradnika rozwiną się najprawdopodobniej do następujących oświadczeń:

1. Kiedy widzę, jak dużo mam dzisiaj pracy i dostałam kolejne zadania do wykonania, to jestem wściekła, bo potrzebuję wsparcia kolegów z zespołu i zrozumienia, że jestem przeciążona i chciałabym, aby zostało uwzględnione w planie pracy zespołu. Mam w związku z tym prośbę do siebie o odwagę i asertywność w rozmowie z szefem przy przydziale kolejnych zadań, a szefa poproszę o uwzględnienie moich prośb i mojego obciążenia.
2. Kiedy widzę, że na środku pokoju leżą skarpetki, to jestem rozczarowana, bo potrzebuję współpracy i wzajemności w utrzymaniu porządku we wspólnej przestrzeni ponieważ zależy mi na komforcie przebywania we własnym domu. Dlatego poproszę partnera o sprzątnięcie skarpetek i powiem mu dlaczego to jest dla mnie takie ważne.
3. Kiedy siedzę sobie sama wieczorem w domu, bez żadnych planów i kiedy wiem, że z nikim dzisiaj nie rozmawiałam, to jest mi smutno, bo potrzebuję bliskości z innymi ludźmi i przynależności do jakiejś grupy lub jednostki, która pomogłaby mi zaspokoić te potrzeby. Chciałabym mieć więcej możliwości sięgania po bliskość i kontakt z innymi ludźmi, lub wymyślić dla siebie taki sposób spędzania czasu, abym mogła czuć, że utrzymuję więź z innymi ludźmi i mam poczucie sensu takiego spędzania czasu.
4. Kiedy słyszę ten hałas i tak bardzo boli mnie od niego głowa czuję się bezsilna, bo nie wiem jak poprosić dzieci o ciszę i czuję się zmęczona tą całą sytuacją. Chciałabym, aby wychowanie dzieci było łatwiejsze, chciałabym dla siebie trochę komfortu ciszy, dlatego wezmę dziesięć spokojnych oddechów i przestanę naciskać na siebie i dzieci. Powiem im jak się czuję i zaproponuję

poszukanie wspólnych sposobów na chwilę ciszy. Wieczorem poproszę kogoś, żeby zajął się dziećmi, a ja pójdę na samotny i cichy spacer po okolicy.

5. Kiedy ten kierowca zajeżdża mi drogę, to jestem wściekła i chciałabym mieć więcej zaufania, do innych uczestników ruchu drogowego, że uwzględniając przepisy i fakt, że jestem wraz z nimi na drodze będą dbać nasze wspólne bezpieczeństwo. Teraz chcąc zadbać o swoje bezpieczeństwo mogę się uspokoić i podejść do siebie łagodniej, i szkoda, że nie mam wyświetlacza na samochodzie i nie mogę poprosić tego kierowcy o uwzględnianie innych uczestników ruchu na drodze i przepisów, które nas wszystkich obowiązują.

Celowo pominęłam etap pierwszy wyrzucania z siebie wszystkich ocen, osądów, obelg, oskarżeń i inwektyw. W tym jesteśmy mistrzami i tego praktykować bardziej nie potrzebujemy :-). Myślę, że lekko wczuwając się w sytuację, jesteś w stanie szybko coś od siebie zaproponować.

Podsumujmy więc Twoją praktykę:

temat:

Kiedy widzę [tu wpisujemy fakty, ustalone w kroku 1]

.....

to czuje [tutaj wpisujemy emocje, która najbardziej rezonowała w kroku 2]

.....

bo potrzebuje [tutaj wpisujemy potrzeby, która najbardziej rezonuje z kroku 3]

.....

.....

i dlatego proszę o [wpisujemy najbardziej realistyczna do wykonania prosbę]

.....

.....

Dlatego pierwsza, najmniejsza rzecz, która zrobię to:

.....

.....

Jeśli dotarłeś / dotarłaś do tej strony, to być może chcesz wiedzieć co dalej. Przedstawiona powyżej praktyka jest moim prezentem dla Twojego lepszego słyszenia siebie: Twoich emocji, potrzeb i prośb, jakie wnosisz do siebie i do świata.

Ja stosuję ją zawsze, kiedy chcę znaleźć intencję tego o co mi naprawdę chodzi i co chcę zanieść światu. Powstanie tego poradnika, jest realizacją mojej żywej potrzeby dzielenia się z innymi ludźmi moją wiedzą i doświadczeniem i pokazania, że nawet w tym szalonym świecie można pozwolić sobie na luksus spokoju, zrozumienia i dobrego życia. Pod warunkiem, że sami chcemy sobie je dać.

Jeśli to czego doświadczyłeś / doświadczyłaś za pośrednictwem tego ćwiczenia wzbogaciło Twoje życie, to zachęcam Cię do wprowadzenia tej praktyki do swojego życia na stałe.

Zapraszam Cię również do śledzenia mnie w newsletterze i mediach społecznościowych. Jeśli otrzymałeś ten poradnik w związku z zapisem na listę moich subskrybentów, to będziesz informowany o wszelkich treściach jakie będę produkować. Jeśli jeszcze nie subskrybujesz - zapisz się koniecznie na www.silastluchania.pl. Będę dalej dzielić się przemyśleniami i wiedzą o pracy mózgu, naszego układu nerwowego, naszych emocjach, potrzebach i co jeszcze można zrobić, żeby żyć w spokoju i zrozumieniu. Siebie i innych.

Autor tekstu | **Joanna Andryszczak - Lewandowska**

Jestem emaptyczną coachinią i trenerką empatycznej komunikacji, czyli chodzącą empatią do kwadratu. Otwieram przestrzeń i robię miejsce na ciszę dla lepszego słyszenia siebie.



Pomagam moim Klientom usłyszeć i wdrożyć w życie to, co najważniejsze dla ich rozwoju w życiu prywatnym i zawodowym. Wywodzę się z biznesu, w którym pracowałam przez 19 lat. Dziesięć lat temu spotkało mnie Porozumienie bez Przemocy. Dwa lata temu coaching i praca w podejściu systemowym. Prywatnie jestem żoną, mamą, kociarą i trenuję karate.

Moje wykształcenie formalne: Coaching oparty na Empatii oraz Studium Trenerów Empatycznej Komunikacji przy Szkole Trenerów Komunikacji opartej na Empatii. Jestem w trakcie procesu certyfikacyjnego IFC (jako coach) oraz Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (jako trener). Jestem również Praktykiem NLP oraz absolwentką kursu facylitacji ustawień systemowych, mapowania 3D oraz neurobiologii Sarah Payton i praktykującą entuzjastką stylu prowokatywnego. Słowem: Siła Słuchania!

strona www | <https://www.silasluchania.pl>

Działanie w oparciu o filozofię improvizacji



Wybranie jednego konkretnego narzędzia jest dla mnie niemal niemożliwe, zwykle korzystam z konglomeratu różnych, dlatego napiszę o całej serii narzędzi zapożyczonych z improvizacji.

Każde spotkanie z klientem jest dla mnie stresującym momentem, wyczekiwany, ale jednak mocno tremującym, ponieważ stawiam przed sobą zadanie i cel do zrealizowania. Gonitwa myśli, założeń, od których należy się odciąć. Dla mnie zbawienną okazała się filozofia improvizacji zakorzeniona w teatrze improwizowanym.

Opis narzędzia

Jej podstawowe zasady mocno redukują stres i brzmią następująco:

- Jestem odprężony, gdy popełniam błąd
- Gram swoim statusem
- Jestem „tu i teraz”
- Jestem życzliwy i inspiruję innych.

Zasady te powstały, aby oswoić scenę teatru improwizowanego (gdzie wszystko jest nieznanym), aby aktor mógł poczuć się w tej przestrzeni bezpiecznie i miał ochotę tworzyć. Dzięki tym zasadom komunikacja między aktorami nowej jakości, w efekcie pojawiają się na scenie nowe kreatywne historie.

Odprężam się, gdy popełniam błąd

Strach przed niepowodzeniem, porażką jest jednym z najsilniejszych ograniczeń. Co by było, gdybyśmy się nie bali realizować swoich pragnień? Potrafi ujawnić się w momentach, w których najmniej się go spodziewamy. I właśnie wtedy, popełniamy najwięcej błędów. A rozwiązanie tego stanu

jest proste, przestać się bać, albo popełnić błąd i ruszyć dalej. Ulga, jaką się odczuwa po popełnieniu tej długo wyczekiwanej wpadki, jest tak odprężająca, że obecnie specjalnie ją preparuję, żeby rozładować stresujące sytuacje (choć często robię to nie zbyt świadomie).

Graj swoim statusem (postawą)

Status – czy tego chcemy czy nie – odgrywa dużą rolę w życiu codziennym, w kontaktach z klientami, bliskimi, napotkanymi osobami. Podejmując kontakt, podejmujemy go w określonym statusie, sami go określając. Możemy przyjąć postawę „chojraka, co to hej, do przodu..” albo „szarej myszki, która boi się pisać z kącika”.

No, dobrze, to zaliczyłam pierwszą wpadkę przed klientem. Zazwyczaj to drobnostka, która zostanie mi wybaczona, ale mogę przyjąć niski status „brzydkiego kaczątka”, albo z uśmiechem i pewnością siebie przeprosić i przejść do dalszej części spotkania.

Status może mieć niski lub wysoki poziom, ponadto oba są wolne od oceny. Zarówno wysoki, jak i niski status możemy ocenić negatywnie lub pozytywnie. Co ważniejsze, gra statusem jest działaniem świadomym i mocno kreatywnym. Z moim przetestowanym niskim statusem zawsze odwiedzam urząd skarbowy. Nie jest on na najniższym poziomie, ale w urzędzie zawsze chcę być postrzegana, jako osoba nieco bardziej zagubiona niż zorientowana. Urzędnicy niezwykle pozytywnie reagują na nieco zagubione, ale uśmiechnięte osoby, którym mogą pomóc i od których usłyszą szczerze „dziękuję”. Tego samego statusu jednak nie zastosuje podczas rozmowy z potencjalnym klientem biznesowym. Oboje byśmy tylko stracili na mojej zagubionej postawie.

Tu i teraz

Raczej rzadko zdarza się nam spędzać czas będąc w teraźniejszości. Planujemy lub rozpamiętujemy. Jesteśmy w przyszłości lub przeszłości. A jeśli już uda nam się być w teraźniejszości, to wyłączamy koncentrację, np. podczas oglądania filmu, czytania książki lub paplania o niczym. Próbując kontrolować wszystko w czasie, umyka nam to, co mamy tuż przed oczami.

Uważne przyglądanie się i dostrzeganie tego, co jest w danym momencie, zwłaszcza w kontakcie z drugą osobą, dostrzegamy nowe możliwości.

Będąc w teraźniejszości i reagując na obecność, postawę, czy działanie drugiej osoby wchodzimy w relację. Ponieważ około 90% komunikacji przebiega niewerbalnie, to nasi partnerzy w rozmowie doskonale dostrzegają, że poświęcamy im część lub sto procent uwagi. Taka stuprocentowa koncentracja na rozmówcy, na jego obecności, na naszej obecności buduje poczucie zaufania i przepływu.

Jestem życzliwy i inspiruję innych

Jak być życzliwym i zainspirowanym/albo inspirującym, gdy właśnie ścieramy się ze znienawidzonym szefem lub niezbyt lubianym członkiem rodziny (sic! mam na myśli teściową)? Mogę skorzystać z dwóch rozwiązań, albo zmienić pracę/szefa/teściową (to ta pozytywna opcja), albo zmienić swoje nastawienie do nich. Wystarczy czasami znaleźć coś pozytywnego w rozmówcy, to może być coś zupełnie zewnętrznego, a czasami wystarczy dać sobie przestrzeń na zmianę zdania/nastawienia.

Będąc jeszcze raczkującym trenerem/właściwie studentem, ale jednocześnie organizatorem cyklu szkoleń, spotkałam trenerkę, która zawiodła mnie na starcie naszej znajomości kilka razy (po prostu nie przyjechała na umówione szkolenia). Na ostatnie z tej serii szkoleń udało się jej dojechać. Przez większość szkolenia siedziałam i wpatrywałam się w prowadzącą z najczystsza wściekłością, ale jednocześnie pozwoliłam sobie na przestrzeń do obserwacji i poznawania, poszukiwania pozytywów. Po szkoleniu uznałam, że mimo wszystko warto było czekać ze względu na wartość merytoryczną szkolenia i ciekawą osobowość trenerki. Dziś, po wielu latach od tamtych zdarzeń, ze śmiechem wspominamy tamte szkolenia. Jej życzliwe nastawienie i moja otwartość na nieznanie pozwoliły na nawiązanie przyjaźni (inspirującej dla obu stron).

Rekomendacja

Filozofię improwizacji polecam każdemu. W tych bardzo zwykłych sytuacjach, aby je zacząć postrzegać inaczej, aby dostrzegać teraźniejszość z jej możliwościami. A w tych niezwykłych, stresujących, gdy mamy pełno obaw, aby poczuć się pewniej, bezpieczniej, aby stworzyć przestrzeń zaufania do siebie i otoczenia.

Autor tekstu | **Katarzyna Sitkiewicz**

Trener, coach, freelancer. Od kilkunastu lat współpracuje jako trener i coach. W swojej praktyce poddopiera się narzędziami prowokatywnymi, zaczerpniętymi z praktyki teatrów improwizowanych. Hoduje prostym przyjemnościom życia.

strona www | <http://sitkiewicz.net/>



Hygge. Poszukiwanie - rozpoznawanie - tworzenie



I znowu, nie jest to do końca narzędzie. Ta metoda pozwala wyluzować w naszym spiętym świecie, odnaleźć spokój w małych rzeczach, cieszyć się codziennością. Bardziej służy ona mnie niż moim klientom (no, chyba, że liczymy na pośredni wpływ). Przekonałam się, że żyje się łatwiej, pracuje skuteczniej, komunikuje pozytywnie, gdy sami mamy w sobie „poukładane sprawy”. I nie chodzi o to, że nie mam problemów, bo kto ich nie ma... Ale raczej o to, że w świadomy sposób równoważę elementy szybkiego, miejskiego życia z potrzebami odpoczynku, intymności, nawet izolacji od natłoku spraw.

Opis narzędzia

Hygge to słowo określające filozofię życia stosowaną przez Duńczyków. Nie ma odpowiednika w języku polskim, a opisuje chwile szczęścia, ciepła, bliskości, które znajdujemy w najzwyklejszych sytuacjach. Wszyscy te chwile rozpoznajemy, np. gdy spędzamy czas z dziećmi, odpoczywamy w hamaku, czytamy ciekawą książkę, pijemy wino przy kominku. Nie wszyscy jednak znajdujemy czas, by cieszyć się tymi drobiazgami.

Dość łatwo jesteśmy w stanie określić, że jesteśmy w danym momencie nieszczęśliwi, że jest nam źle, albo coś nas gdzieś ugniata. Dość łatwo przychodzą nam stwierdzenia, że określonego dnia w przeszłości byliśmy szczęśliwi, że było nam z kimś tak dobrze i blisko. Mamy też pewne wyobrażenia, często stereotypowe, na temat tego, jak czulibyśmy się szczęśliwi, gdybyśmy coś osiągnęli, zrobili, byli w jakimś miejscu. Jednak z jakiegoś powodu nie dostrzegamy tych chwil w momencie, gdy się dzieją, gdy są. Nie dostrzegamy emocji, które powodują, że w danym momencie jesteśmy później nazwiemy szczęśliwym. Bo szczęście w przeciwieństwie do radości nie jest mocno odczuwalne. Nie jest emocją per se. Szczęście przechodzi niezauważone, bywa nijakie w danej chwili. I hygge jest umiejętnością zauważania tej nijakości i oceniania, czy jest tylko nijaka, czy może właśnie była tą chwilą szczęścia,

bliskości, ciepła, która będziemy jeszcze długo wspominać. Co ważniejsze, hygge pozwala uwolnić się od nostalgii. Bo nie musimy tęsknić do minionych zdarzeń, mamy je tuż przed, albo wręcz możemy je wykreować.

1. Bądź tu i teraz. Dostrzegaj drobne nijakie chwile. A później przyjrzyj się im dokładniej. Z perspektywy czasu dostrzeżesz, czy były tymi miłymi, wartymi zapamiętania? A jeśli tak, to czy dzieją się podobne teraz? I czy możesz czerpa z nich przyjemność?

Stanie w korku może okazać się bardzo miła chwila, jeśli puścisz dobrą muzykę, odprężysz się, albo zadzwonisz do kogoś, z kim dawno chciałeś po prostu pogadać, a ta osoba akurat będzie miała dla ciebie czas.

2. Bądź blisko/rodzinnie. Nie tylko w rozmowie, ale w działaniu.

Zabierz dzieci na spacer. Poszwendaj się z nimi tak bez celu. Dla samej obecności. Pogadajcie, albo pomilczcie. Nie miej oczekiwań. Po prostu bądź. Albo wspólnie ugotujcie obiad. Zróbcie porządki. Pojedź do babci, pozwól jej opowiadać o starych dziejach po raz 152. Ona potrzebuje opowiedzieć swoją historię, a ty potrzebujesz jej wysłuchać, by poznać historię rodziny, znajomych, przyjaciół. To jest też twoja historia.

3. Wyluzuj. Nie wszystko musi być zaplanowane. Odpuść. Daj się ponieść.

Nie chodzi o to, żeby odpuszczać całkowicie, co ma być zrobione, musi być zrobione. Z zakończenia zadania też czerpiemy przyjemność. A przerwa między działaniami i odpoczynek, będą tylko dodatkową nagrodą za pracę. I zamiast planować ten odpoczynek, może warto zrobić coś nieoczekiwanego, nie planować wcale. Może weekend za miastem, albo przeciwnie długie wylegiwanie się łóżku?

4. Zaprojektuj/zadbaj o swoją przestrzeń.

Większość naszego życia spędzamy w dwóch miejscach - w domu i pracy. Dlaczego zatem nie zadbać, aby dom był bezpieczny, pełnym akceptacji, ale również po prostu przyjaznym fizycznie miejscem? Pełnym ciepła, tego fizycznego (jak kominek), czy mentalnego. Do którego będziesz chciał wracać. Kilka drobiazgów na biurku/w okolicach miejsca pracy/ w samochodzie może zmienić nijakie chwile na pełne ciepła.

5. Dbaj o tradycje/rytuały.

Dla mojego męża taką tradycją jest niedzielny obiad u rodziców. Przyjeżdżają wszystkie dorosłe dzieci z rodzinami. Rodzice gotują obiad (albo dzieci go przywożą). Jest głośno, pełno rozmów, wspólne przygotowywanie stołu. To taki moment w tygodniu, kiedy cała rodzina ma okazję побыć ze sobą, opowiedzieć, co się w ostatnim czasie zdarzyło, zmieniło. To co ważne, nikt nie czuje się urażony, gdy któraś z rodzin nie przyjeżdża. Po prostu przyjadą kolejnym razem.

Mam dwa rytuały. Poranny spacer i poranna kawa. Wprowadzają w moim życiu niezwykłą regularność, nawet wtedy, gdy jestem daleko poza domem.

6. Wyłącz telefon... oraz inne urządzenia elektroniczne.

Nie znam wielu ludzi, którzy w obecnych czasach potrafią wyjść z domu bez telefonu. Nie potrafimy żyć bez elektroniki. Zapomnieliśmy już, jak to było przed erą internetu i smartfonów.

Naukowcy bija na alarm, ponieważ dzieci wychowujące się z tabletem/smartfonem w ręce nie mają podstawowych kompetencji społecznych.

Mam tendencję do wychodzenia z domu z rozładowanym telefonem, albo w ogóle do zostawiania go gdzieś... Wielokrotnie słyszałam od znajomych, że nie umiem korzystać ze smartfona, bo przede wszystkim muszę go przy sobie mieć. Ale czy zawsze muszę go mieć? Kiedy wybieram się na spacer, lubię po prostu zapomnieć o całym zgiełku i kontemplować ten czas, miejsce, cieszyć się obecnością moich towarzyszy (niech by to były tylko moje psy).

Rekomendacje

Do własnego użytku. Dla uzyskania pewnego rodzaju równowagi, dystansu do szybko pędzących codziennych zdarzeń. Elementy takie, jak obecność, uważność, czy spontaniczność w działaniu mogą również przydać się na szkoleniach, czy podczas sesji coachingowej.

Działania długoterminowe tj. dbanie o rytuały/tradycje lub projektowanie przestrzeni zapewne można wykorzystać w dużych procesach coachingowych, czy cyklach szkoleniowych.

Autor tekstu | **Katarzyna Sitkiewicz**

Partner strategiczny



MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA
KUJAWSKO-POMORSKIEGO
Piotr Całbecki

Partnerzy wspierający



