

Drogi Coachu! Drogi Kliencie!

Masz właśnie przed sobą KOŁO ZMIAN©, stworzone przez COACHING PARTNERZY, a oparte na poziomach neurologicznych wg Roberta Dilts'a.

Praca z tym narzędziem może być bardzo otwierająca i inspirująca, może też znacznie przyspieszyć i wzbogacić proces coachingowy.

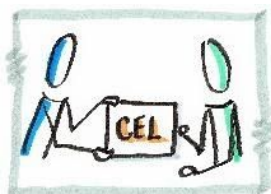
KOŁO ZMIAN© wprowadza uporządkowaną strukturę do pracy nad celem, może też być scenariuszem samodzielnej sesji coachingowej lub autocoachingowej.

Mamy nadzieję, że będzie dla Ciebie użyteczne, a jeśli masz ochotę podzielić się z nami swoimi pomysłami na wykorzystanie KOŁA ZMIAN©, napisz do nas!

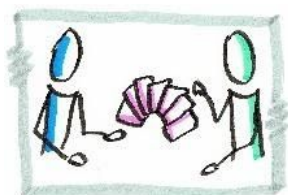
Poniżej podajemy pomysł na sesję indywidualną z KOŁEM ZMIAN©, który składa się z 4 kroków:



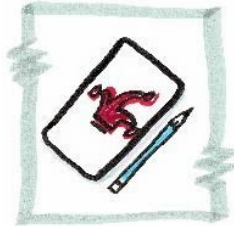
1. Ustal z Klientem cel na sesję: czym chce się dziś zająć, jakim ma problem lub pytanie.
 - a. Sprawdź, czy jest ważny, jasno sprecyzowany i aktualny.
 - b. Zapisz go na kartce
 - c. Połóż kartkę z zapisanym celem w centrum koła, aby cały czas był widoczny.



2. Teraz czas na pytania i odpowiedzi! Zacznij od lewego dolnego pola (ŚRODOWISKO) i poruszaj się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, poprzez kolejne pola (ZACHOWANIA, UMIEJĘTNOŚCI, PRZEKONANIA, SAMOPOCZUCIE, WARTOŚCI, TOŻSAMOŚĆ, MISJA). Karty możesz wykorzystywać na kilka sposobów, oto 2 z nich:
 - a. Weź całą talię odpowiadającą kolorem konkretnemu obszarowi, np. ŚRODOWISKO. Nie odkrywaj kart, pozwól Klientowi wylosować jedną z nich. Klient ma teraz czas na odpowiedź, refleksję – daj mu na to czas i przestrzeń. Następnie Klient losuje kartę z następnej talii ZACHOWANIA, powtarzamy proces aż do ostatniego obszaru.
 - b. Rozłóż wszystkie karty z danej talii z widocznymi napisami, pozwól Klientowi wybrać świadomie te pytania, które są dla niego w tej chwili najważniejsze i odpowiedzieć na nie. Powtarzaj tak samo z kolejnymi taliami przez następne obszary.



3. Zasady podczas sesji pytań i odpowiedzi:
- a. Wybór lub losowanie kart Klient może powtarzać dowolną ilość razy – wg potrzeby.
 - b. Jeśli brakuje Ci lub Klientowi ważnego pytania, dopisz je na karcie JOKER.



4. Jeśli Klient przeanalizował swój cel/problem/pytanie w kontekście wszystkich 8 obszarów (ŚRODOWISKO, ZACHOWANIA, UMIEJĘTNOŚCI, PRZEKONANIA, SAMOPOCZUCIE, WARTOŚCI, TOŻSAMOŚĆ, MISJA), zaproś go do podsumowania. Klient może wylosować kartę PODSUMOWANIE, może też wybrać ją dla niego coach. Jeśli potrzebujesz, możesz wziąć jeszcze jedną lub dwie!



5. Zapytaj Klienta, co było dla niego użyteczne w tej sesji i co zrobi z wnioskami.



Powodzenia w zmianie!

Beata Tarnowska-Kupny, Elżbieta Majewska, Joanna Adamska - COACHING PARTNERZY