

MAGIA METAFORY - CO I DLACZEGO?

Zawartość zestawu:

40 kartoników do zaplanowania struktury w dowolny sposób



1 pole startowe



1 pole końcowe



16 pól pod karty z pytaniami



12 pól pod karty z obrazami



8 pól pod karty do tworzenia historii



1 pole ze skalą



1 pole bohatera



30 kart ze zdjęciami i sentencjami



30 kart z intrygującymi plamami



48 kart z pytaniami odwołującymi się do modelu GROW



12 pustych kart do zapisania dodatkowych pytań

Zalety zestawu:

- pytania są przetłumaczone na język angielski, co umożliwia pracę z klientem anglojęzycznym
- karty powlekane są folią i można je delikatnie przecierać po użyciu zmywalnego pisaka
- karty mają szerokie zastosowanie w coachingu, autocoachingu, psychoterapii oraz w pracy zespołowej do twórczego poszukiwania rozwiązań.

* pionek i pisaczek nie są elementami zestawu

Zestaw **MAGIA METAFORY** zaprasza do pracy z **fotografią i pytaniami coachingowymi**. Temat sesji coachingowej zostaje przeniesiony w **świat metafory** i skojarzeń (przekazy metaforyczne docierają do umysłu z większą skutecznością niż dosłowne komunikaty).

Tak, jak w tańcu dowolnym pary mogą wybierać muzykę, figury taneczne i przedstawiać swój własny kreatywny program, tak wykorzystując zestaw **MAGIA METAFORY** można zmieniać strukturę procesu, ilość wykorzystanych pytań, fotografii, dostosowując to do możliwości i oczekiwań klienta. Karty mają **inspirować**, a nie blokować procesy rozwojowe. W tej grze nie ma złych posunięć, jeżeli są zgodne z wolą i intencją klienta.

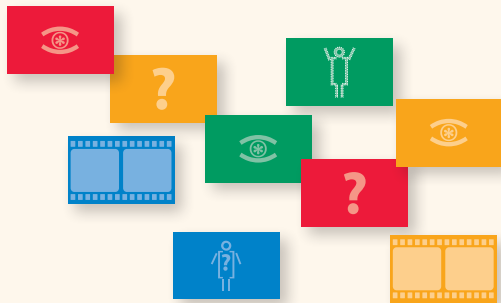
Dzięki **MAGII METAFORY** możemy zaprosić klienta do niestandardowego przejścia przez **proces GROW**, który pozwoli ustalić **cel działania**, przeanalizować **zasoby i doświadczenia** przyjrzeć się różnym **możliwościom** oraz opracować **plan działania**. W trakcie sesji coachingowej warto czasem **wyjść poza kalki mentalne** i zaproponować klientowi **kreatywne metody** pracy nad sobą. Takim oryginalnym sposobem jest **spacer po planszy z oznaczonymi polami** (pytania, obrazy, dodatkowe, twórcze zadania). Klient może za pomocą kartoników **zaplanować trasę** tego spaceru – jego kierunek, stopień skomplikowania, kolejne przystanki na refleksję. To ważny element pracy z **MAGIA METAFORY**. Ograniczeniem może być tylko blokada wyobraźni. Zasady pracy z tym narzędziem są **elastyczne i pozwalają na zmiany** wynikające z **potrzeb** klienta.

Treść pytań **można zmieniać**. Nowe można zapisać na pustych kartach. Pytania można przykrywać innymi pytaniami.

Do każdego pytania klient może **wylosować** fotografię. Działa ona wtedy na zasadzie **przypadkowego bodźca**. Na taką losowość zdajemy się do końca sesji, ale możemy też poprosić w pewnym momencie o **świadomy wybór** karty. Kartę z fotografią można połączyć z kartą, która zawiera jej fragment, dając w ten sposób możliwość dostrzeżenia **nieuświadomionych obszarów** oraz wyjścia poza schematy.

Na polach przypominających **taśmę filmową** można poprosić o ułożenie karty i wymyślenie do niej **historii**. Taka narracja może być przydatna **w znalezieniu analogii** pomiędzy nią, a problemem, nad którym pracuje klient.

JAK BUDOWAĆ STRUKTURĘ SESJI CZYLI CO MOŻNA ZROBIĆ Z KOŁOROWYMI KARTONIKAMI?



Scenariusz **MAGII METAFORY** oparty jest o model **GROW**. Warto przedstawić klientowi jego etapy oraz zalety sięgnięcia po ten schemat. Poszczególne tury zróżnicowane są kolorystycznie.

G (GOAL) **CZYLI DOPRECYZOWANIE CELU**

Jednym z najtrudniejszych etapów coachingu jest ustalenie celu sesji. Czasem coach zakłada, że wie, co jest celem sesji, podczas gdy rzeczywisty cel jest inny. Klient również może być nieświadomy swojego celu lub nie potrafi go nazwać. Ustalanie celów jest najbardziej efektywne wtedy, gdy bazuje na silnych stronach klienta. Postawa *Jak mogę być jeszcze lepszy w tym, w czym już jestem dobry?* jest efektywniejsza niż *Jak mogę zwalczyć tę słabość?*.

R (REALITY CHECK) **CZYLI ANALIZA RZECZYWISTOŚCI**

Ocena rzeczywistości umożliwia dostrzeżenie posiadanych zasobów, co skutkuje pojawieniem się pierwszych pomysłów i rozwiązań. Nieraz na spotkaniu z coachem klient przynosi cały zestaw spraw, różnego rodzaju trudności, dokuczliwe

problemy i pilne dylematy. Olbrzymią wartość ma każde pytanie, które porządkuje realia i wymusza na kliencie analizę tego, co go powstrzymuje.

O (OPTIONS) **CZYLI SZUKANIE OPCJI**

Kolejny krok to etap kreatywnego poszukiwania możliwych rozwiązań. To moment, w którym klient może przemyśleć sprawy i wybrać jedną najbardziej wartościową możliwość.

W (WAY FORWARD/WRAP UP) **CZYLI PRZYSTĘPOWANIE DO DZIAŁANIA**

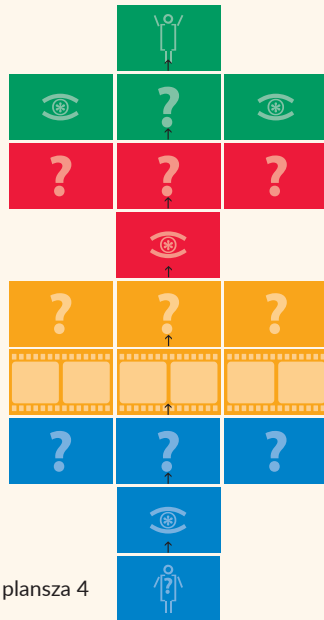
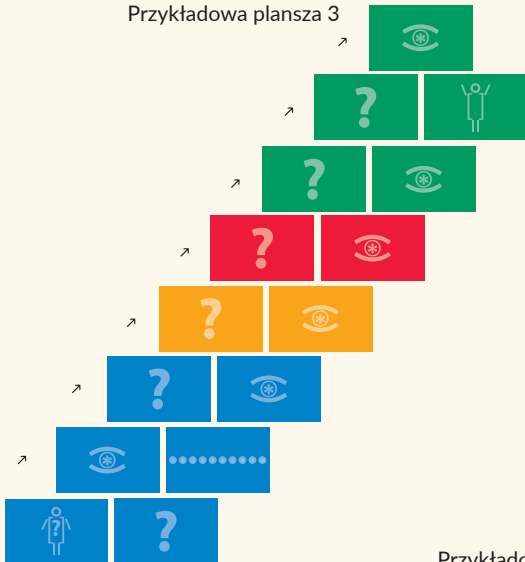
Ostatni krok dotyczy działania po zakończeniu sesji coachingowej. Pozwala przełożyć wybrane rozwiązania na konkretne kroki. Klient opracowuje takie działania, które faktycznie mogą zostać wykonane.

A 4x4 grid of 16 colored squares (blue, orange, red, green) containing various icons. The icons are connected by arrows, suggesting a sequence or flow. The icons include question marks, eyes, film strips, and a person. The sequence starts with a person icon in the top-left blue square, followed by an eye icon, then a question mark, then a dotted line. The sequence continues with question marks and eye icons in orange squares, then film strips and question marks in orange squares, then question marks in red squares, then an eye icon and question marks in green squares, and finally three question marks in green squares followed by a person icon in the bottom-right green square.

[illegible]

**** układanie kart od dołu „zawijaszami”**

Przykładowa plansza 3



Przykładowa plansza 4

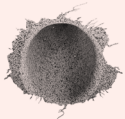
Wersja *speed* – najprostszy sposób korzystania z zestawu
to dobieranie kolejno pytań do wybranej lub wylosowanej karty / kart
(nawet bez użycia kartoników).

Co wymaga zmiany?
What has to be changed?

|G|



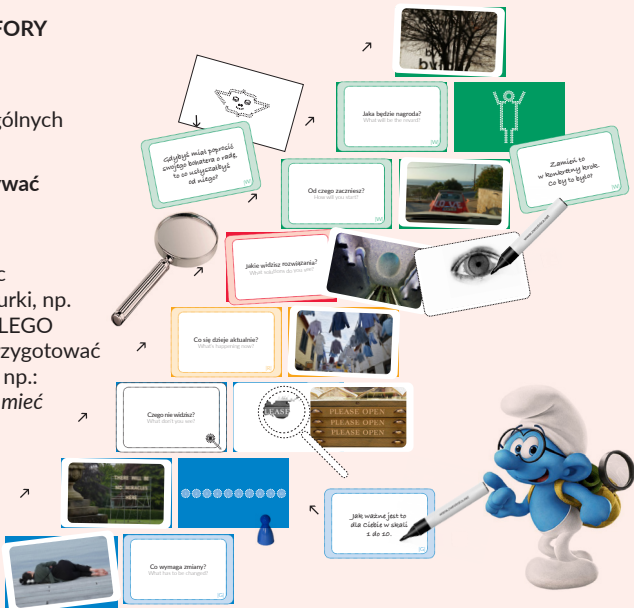
JAK W KREATYWNY SPOSÓB KORZYSTAĆ Z ZESTAWU?



www.zwrotnica.net



Tajemnicze plamy to **fragmenty** kolorowych fotografii. **Poruszają wyobraźnię** i wprowadzają element zaskoczenia.





WYZWANIE Z INTRYGUJĄCĄ PLAMĄ

Można przyrzeć się plamie i dorysować to, czego nie widać.

Można uruchomić wyobraźnię, koncentrując się na temacie sesji.

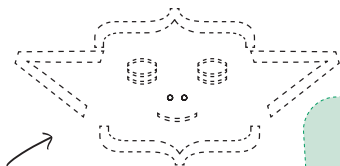
Można dotrzeć do nowych skojarzeń i zaskakujących rozwiązań.

Można porównać własną wizję ze zdjęciem, z którego pochodzi fragment.

Można poszukać asocjacji pomiędzy przypadkowymi bodźcami a problemami.



Jakie widzisz rozwiązania?
What solutions do you see?



POLE NA PYTANIE
DO BOHATERA

Można przywołać ulubionego
bohatera literackiego lub filmowego.

Można przypomnieć sobie
osobę, która wzbudza/ała podziw
albo była autorytetem.

To może być ktoś z bliskiego
otoczenia albo jakaś
znana postać.

Jak myślisz,
co zrobiłby
na Twoim miejscu
Twój bohater?

JAK „CZYTAĆ” OBRAZ CZYLI 4 ETAPY PRACY Z FOTOGRAFIĄ

Z E S T A W P Y T A Ń D O K L I E N T A





1. ZAPOZNANIE Z OBRAZEM



2. URUCHOMIENIE WYOBRAŹNI



3. OPISANIE POJAWIAJĄCYCH SIĘ EMOCJI



4. POWIĄZANIE Z WŁASNĄ HISTORIĄ

1. CO WIDZISZ?

Rejestruj dane tak, jak kamera. Nie interpretuj.

Co **konkretnie** zauważasz?

Wymień **elementy**, z których złożony jest obraz.

Opisz jego **kompozycję**.

Jakie **kolory dominują**?

Jaka jest **faktura obrazu**?

Który **fragment** przykuwa Twoją uwagę?

Co znajduje się w **tle** obrazu?

Teraz jeszcze raz przyjrzyj się dokładnie karcie.

Czy jest na niej coś, czego wcześniej nie dostrzegłeś/aś?



2. CO PODPOWIADA CI WYOBRAŻNIA?

Puść wodze fantazji.

O czym jest ten obraz? Jakie jest jego **przesłanie**?

Jaki **tytuł** nadasz tej kompozycji?

Jakie **3 słowa** nasuwają Ci się, kiedy na nią patrzysz?

Jakie **metafory** przychodzą Ci do głowy?

Gdyby ten obraz był **częścią jakiegoś cyklu**, to jaki byłby jego **temat**?

Gdybyś znalazł/a się na karcie, **gdzie byłoby Twoje miejsce**? Dlaczego tam?

Wyobraź sobie **swój dialog** z tym, co widzisz na obrazie. Jak przebiegałaby ta rozmowa?

Gdyby ta karta była fragmentem jakiejś **historii**, to o czym by ona opowiadała?

Wyobraź sobie, że powstaje **film** na podstawie tej historii.

Ten obraz jest jednym z elementów **storyboardu**.

Jaki byłby **kadr**, który go **poprzedza**? Co działałoby się **na następnym**?



3. JAKIE TOWARZYSZĄ CI UCZUCIA?

Poczuj emocje. Przyjrzyj im się.

Jaki jest **nastrój** tego obrazu?

Co wzbudza **Twoje zaciekawienie** w tym obrazie?

Czy jest **coś** w tym obrazie, co szczególnie Ci się **podoba** lub **nie podoba**?

Jakie **emocje** są ukazane na karcie?

Co czujesz, kiedy opowiadasz **historię**, która jest oparta o ten obraz/kadr?

O jakim **uczuciu** można porozmawiać, patrząc na ten obraz?

Zastanów się, po co jest ta emocja i jak można ją

wykorzystać dla siebie i innych.



4. JAK TO SIĘ ŁĄCZY Z TOBĄ?

Pomyśl o tym, jak to wygląda na karcie, a jak u Ciebie.

Jakie **osobiste znaczenie** możesz nadać temu obrazowi?

Jak to, co widzisz na karcie, odnosi się do **Ciebie**?

Jak to pasuje do tego, co **aktualnie** dzieje się w Twoim życiu?

Jak możesz wykorzystać **historię**, która powstała
w oparciu o obraz?

Jak praca z obrazem wpłynie na Ciebie?

Co może się zmienić w Twoim życiu?

Możesz teraz przygotować plan działania.

Od czego zaczniesz jego realizację?

