

Cum poți fi cât 6

Coaching pentru soluții

Adulții iubesc să se joace. Jocul aduce relaxare.

Adulții au probleme. Problemele sunt stresante.

Păstrăm adulții și transformăm rezolvarea problemelor în joc! Imaginează-ți că ești, pe rând: cercetător, inventator, judecător, strateg, luptător și filosof. Aceste personaje te vor ghida în găsirea de soluții.

Această metodă de lucru presupune următorii pași:

Pasul 1. ORIENTAREA

Pasul 2. CONFIGURAREA NOULUI

Pasul 3. DECIZIA

Pasul 4. CONFIGURAREA STRATEGIEI

Pasul 5. TRANSPUNEREA ÎN PRACTICĂ

Pasul 6. FINALIZAREA

Vei parcurge fiecare pas asumându-ți rolul indicat și scopul urmărit. Am notat și câteva întrebări ale căror răspunsuri să te ajute să fii propriul tău coach.

Pasul 1. ORIENTAREA

Rol asumat: Cercetătorul

Scopul urmărit: O privire realistă asupra situației actuale. Conștientizarea stării de fapt și recunoașterea necesității de schimbare. Trasarea, în linii mari, a unei direcții de urmat.

Întrebări ale Cercetătorului:

1. Unde mă aflu acum?
2. Ce obțin păstrând această situație?
3. Ce nu obțin păstrând această situație?
4. Ce este important pentru mine ACUM?
5. Către ce ar trebui să mă orientez?

Ca Cercetător - fii atent la tine, ceilalți, mediu, prognoza pe termen mediu și lung pe care o poți face în legătură cu evoluția ta în raport cu situația existentă și cea dorită. Gândește în termeni de eficiență, cost, beneficii, stare de bine, riscuri.

Folosește tipul de gândire rece, obiectivă. Analizează acribios cifre, observă evenimente certe. Ai în vedere potențialul tău (intelectual și emoțional), conștientizează-ți nevoia de progres.

Fii lucid.

Pasul 2. CONFIGURAREA NOULUI

Rol asumat: Inventatorul

Scopul urmărit: Crearea unor posibile legături cu destinațiile propuse de Cercetător. Descoperirea șanselor de succes. Procurarea informațiilor. Găsirea de alternative. Inventarierea resurselor existente și necesare.

Întrebări ale Inventatorului:

1. Unde vreau să ajung?
2. Care sunt alternativele pe care le am?
3. Cu ce atuuri pornesc la drum?
4. De ce resurse mai am nevoie?
5. Cum le pot obține?

Fii creativ! Fii inovativ!

Acesta este un rol în care îți poți permite să visezi fără limite. Conturează posibilitățile de acțiune evitând să-ți pui blocajele: „nu pot”, „nu se poate”, „nimeni nu a procedat așa până acum”, „au încercat și alții și nu au reușit”.

Un prieten mi-a povestit cum, în timp ce negocia cu o florăreasă cumpărarea câtorva fire de „Papucul doamnei”, pentru a le planta în grădina proprie, o doamnă bine intenționată îi șoptește conspirativ: „vor muri în trei zile”. Mai prudent - prietenul meu întreabă vânzătoarea despre modalitatea de îngrijire a plantei. Doamna binevoitoare nu renunță, se întoarce și-i șoptește iară, discret și apăsător: „eu sunt la a cincea tentativă!”

Papucii doamnei (florile nu ai așa-zisei protectoare) sunt și acum în grădină!

Fii încrezător în șansa ta!

Pasul 3. DECIZIA

Rol asumat: Judecătorul

Scopul urmărit: Decizia asupra celei mai bune alternative. Definirea clară a obiectivului.

Întrebările Judecătorului:

1. Care soluție este cea mai bună?
2. Ce credințe și valori îmi sunt respectate?
3. De la ce principii nu abdic?

4. Ce anume nu vreau să se întâmple ca rezultat al deciziei mele?
5. Care este hotărârea mea?
6. Cum îmi formulez obiectivul?

În cele mai multe cazuri vei considera că nu ai suficiente informații pentru a te decide. Amânarea devine astfel DECIZIA! Nu vrei asta!

Asumă-ți responsabilitatea unei decizii păstrând posibilitatea de a fi flexibil în timpul implementării.

Decide PRO sau decide CONTRA! Indecizia te menține confuz, dezarticulat, mâhnit.

Amânările sunt o rugină pe care consimți să o așezi pe aspirațiile tale. De ce să te miri că, la un moment dat, nu le mai ai? Nu ești un produs finit, ci unul în evoluție. Asumă-ți hotărârile care-ți aduc cel mai bun profit pe piața vieții. Cu banii tăi nu ai proceda similar?

Fii hotărât!

Pasul 4. CONFIGURAREA STRATEGIEI

Rol asumat: Strategul

Scopul urmărit: Stabilirea pașilor de urmat pentru atingerea obiectivului decis. Conturarea strategiei. Analizarea riscurilor posibile. Gândirea unor modalități de preîntâmpinare sau depășire a lor.

Întrebări ale Strategului:

1. Cum să procedez?
2. Ce este esențial să fac?
3. Cum poate fi eficient planul meu?
4. Care pot fi riscurile?
5. Cum pot să le abordez?

Planuri, planificare - noțiuni care par o monedă devalorizată (poate din cauza „planurilor cincinale”!). Preferăm să ne aruncăm „cu capul înainte”! Practica ne arată că o strategie iscusit întocmită este nu numai o dovadă de istețime ci și calea către mai puțină trudă ulterioară. Conștientizează slăbiciunile strategiei și născocеște modalități de a le vindeca. Dacă gasești acum riscurile - nu ai nicio pierdere (bani, reputație,...). Planul B vine întotdeauna ca o plasă de siguranță, asul din mânecă știut numai de tine și numai bun de scos la ananghie.

Fii edificator!

Pasul 5. TRANSPUNEREA ÎN PRACTICĂ

Rol asumat: Luptătorul

Scopul urmărit: Aplicarea planului gândit de Strateg. Observarea abaterilor, adaptarea tenace la condițiile „de pe teren”. Regândire. Flexibilitate. Determinare.

Întrebări ale Luptătorului:

1. Care este primul pas pe care trebuie să-l fac?
2. Care sunt următorii pași?
3. Sunt pe drumul bun?
4. Îmi folosesc eficient resursele?
5. Ce este necesar să schimb?
6. Cum să-mi păstrez motivarea de a continua?

Fără voința Luptătorului până și o strategie genială devine nulă.

Perseverența este o caracteristică a Luptătorului. Satisfacția de a fi cu un pas mai aproape de atingerea scopului îl animă pe acesta. Luptătorul are naturalizata răbdarea necesară parcurgerii drumului de la concept până la rezultatul final.

Voința ne menține focusul pe țelul propus și ne ajută să credem în el chiar și atunci când drumul pare a se înfunda. Luptătorul din noi nu abandonează și nu-și imaginează o realitate magică în care este exonerat de efortul propriu necesar atingerii obiectivului. Puterea voinței vine din simțul riscului nonacțiunii.

1. Ce risc dacă abandonez?

Este o altă întrebare care îl susține pe Luptător și îl ajută să fie lucid și să-și polarizeze forțele intelectuale, emoționale și fizice spre linia de finish.

Fii perseverent!

Pasul 6. FINALIZAREA

Rolul asumat: Filosoful

Scopul urmărit: Finalizarea proiectului. Evaluarea rezultatelor. Dobândirea de experiență ulterior folositoare.

Întrebări ale Filosofului:

1. Ce rezultat am obținut?
2. Cum mă face să mă simt obținerea acestui rezultat?
3. Ce putea fi făcut mai bine?
4. Ce pot învăța din această experiență?

Concluziile sunt epilogul unei experiențe. Concluzionând vei ști că ai ajuns la capătul unui drum și ai învățat lecția de viață pe care orice călătorie o dezvăluie.

Recunoaște-ți surprinderile, durerile, frustrările. Îndepărtarea lor va reprezenta un alt drum pe care să mergi cu suita ta: Cercetătorul, Inventatorul, Judecătorul și Luptătorul.

Și ce va fi cu adevărat frumos este că ei nu vor fi tot cei cu care ai făcut primul drum. Vor fi cu mult, mult mai puternici. În fapt ai atins două scopuri: unul în lumea exterioară - prin atingerea obiectivului propus și celălalt în propria-ți lume - prin depășirea potențialului cu care ai început călătoria. La finalul finalului tu, un Filosof autentic, vei spune: „mi-am luat viața în propriile mâini și am făcut din ea o lucrare de care sunt mulțumit!”

Problemele personale sunt cele care ne determină să pornim pe drumul evoluției. Problemele reprezintă nu numai o neplăcere, ci și oportunitatea de a ne activa creatorul din noi.

Intuiește funcția autodezvoltării deținută de problema care te apasă.

Poți aplica și singur tehnica propusă de găsire a soluțiilor și atingere a obiectivelor.

Poți apela și la un coach care să te acompanieze către obținerea rezultatelor dorite.

Tu știi cel mai bine ce vrei!

Monica Lacramioara Barbulescu