

Eredeti mű:

Sonia Weidenmann, Bernd Weidenmann:

75 Bildkarten für Coaching und Beratung

© 2013 Beltz Verlag, www.beltz.de

A mű és annak részei szerzői jogvédelem alatt állnak. Minden, a vonatkozó törvényekben megengedettől eltérő felhasználáshoz a kiadó előzetes írásbeli hozzájárulása szükséges. Sem a teljes mű, sem részei nem szkenelhetők és nem tárolhatók hálózaton az érintettek beleegyezése nélkül. Ez vonatkozik az iskolák és más oktatási intézmények belső hálózataira (intranet) is.

© **Z-Press Kiadó Kft., 2014**

Minden jog fenntartva

Fordította:

Borbély Péter

Tördelés és borítótervezés:

Dobos Gábor | www.gabordobos.hu

Nyomtatás és kötészet:

 **Könyvműhely.hu**
PARTNER A KÖNYVKIADÁSBAN

Kiadja és terjeszti:

Z-Press Kiadó

ÜZLETI ÉS TRÉNINGKÖNYVEK KIADÓJA

3532 Miskolc, Liszt Ferenc u. 16/A

Telefon: 46/532-080

www.z-press.hu

Tartalomjegyzék

Bevezetés	2
Használjunk gyakrabban képeket!	2
Coaching „és” tanácsadás?	2
A képkártya alkalmazása tanácsadási helyzetben	4
▶ 01 A módszer	6
A képekről beszélgetés pszichológiájához	9
Ami kerülendő	11
Válaszok a módszerrel kapcsolatos gyakori kérdésekre	12
▶ 02 Szituációk a képkártyákhoz	15
Szituáció: „Tisztázzuk a célt”	16
Szituáció: „Fedezzük fel a belső csapatot”	19
Szituáció: „Értsük meg a kapcsolatokat”	19
Szituáció: „Önreflexió”	21
Szituáció: „Személyes visszacsatolás”	22
Szituáció: „Kreativitás és képzelet”	23
Szituáció: „Pillanatfelvétel”	26
Szituáció: „Vessünk horgonyt”	27
▶ 03 A képkártyák részletezése	29
A coaching és tanácsadó képkártyák kategóriái	35

Situáció: „Pillanatfelvétel”

A tréningeken és szemináriumokon megszokottnak számít a vakumódszer: a résztvevők sorban, egy mondatban mondanak valamit egy előre megadott témáról, és így rövid betekintést adnak gondolataikba és érzéseikbe – ahogyan a villám fénye ragyogja be a sötét szobát egy pillanatra. A villámkérdések témái a következők lehetnek:

- jelenlegi hangulat,
- reakció egy eseményre (pl. válság),
- értékelés (visszacsatolás a szemináriumról, a trénernek),
- elvárások,
- a változás óhaja („Mi lehetne jobb?”)

A vakumódszerrel az oktatók és a résztvevők lehetőséghez jutnak, hogy pár perc alatt vélemény- és hangulatképet kapjanak egy témában.

A coach és a tanácsadó néha szintén vágyhat arra, hogy egy pillanatra betekinthesse a coachee vagy ügyfél gondolataiba. Az alkalmat általában olyan jelek szolgáltatják, amelyek arra utalnak, hogy az ügyfél épp ingerült, nincs képben, zaklatott, elzárkózik, vagy valami más za-

varja a beszélgetést. Tanácsadóként ezt a megfigyelést közvetlenül szóvá teheti, és remélheti, hogy megkapja azt az információt, amely tisztázza a helyzetet. Ígéretes alternatíva az, ha a villanófényt képkártyával váltjuk ki.



Példa a pillanatfelvételre a coachingban

Feltűnik, hogy az ügyfele tíz perce csak testben van jelen. Önnek fogalma sincs, hogy mi a baj. Talán csak fáradt? Vagy a téma nem jelent számára semmit? Szándékosan nem vesz róla tudomást? Ön mondott valami rosszat, vagy csak ő értette félre?

Helyezzen néhány képkártyát az ügyfél elé, és mondja azt: „Kérem válassza ki azt a képet, amelyik a leginkább illik ahhoz, ami önben épp most megy végbe.” Majd hallgassa végig figyelmesen a kommentárt, nézze meg alaposan a képet, és gondolja át a folytatást.

A „vakumódszert kiváltó képkártya” eszköze minden fent említett helyzetben használható, tehát egy Ön és a coachee közötti krízisben, visszajelzésként vagy „szon-

dázásra”, ha úgy érzi, hogy a közös munkában valamin változtatni kell. Mivel a vakut mindig akkor veszik elő, ha valami tisztázatlannak és zavarosnak tűnik, a (szabadon értelmezhető) képről folytatott közvetett beszéd előnye ismét felmerül. Az ember nem érzi kötelezőnek, hogy precízen és részletesen fejezze ki magát – ahogyan a kép nélküli beszédnél igen.

Szituáció: „Vessünk horgonyt”

Többször is jellemeztük már a képkártyákat ideális bevezetőkként, a tanácsadás és coaching témamegnyitóiként, mint médiumot a téma első megközelítéséhez, ami felismerhetővé teszi az asszociációkat (a „jelentésudvart”), a vázlatos körvonalakat, az atmoszférát. De a képkártyák a lezárásban is hatékonyak, miután a tanácsadás folyamatának egy fázisa lezárul, és mielőtt egy újabb kezdődik. Arra kérjük az ügyfelet, hogy az eredményből és a tapasztalataiból vonja le a következtetést, tömörítse, és ezzel tegye felidézhetővé, hogy megóvja a feledéstől.



Példa: összegzés a coachingban

A coachee szakmai helyzetével való elégedettségére még az első fázisban kidolgoztak egy karriertervet, amely segít megérteni azokat a beállítottságokat, meggyőződéseket és fantáziákat, amelyek miatt eddig nem jutott előre. Most a coach a coachee-val közösen célzott stratégiákat és feladatokat fejleszt, és megkéri, hogy válassza ki az összegző képkártyákat.

Kiteríti ezeket, és azt mondja: „Most tisztábban látja, milyen erők működnek az ön elégedettségének és passzivitásának hátterében. Önnek pedig olyan ötletei vannak, amelyeket szembeállíthat ezekkel. Mit hoz ki ebből a fázisból? Mi a legfontosabb az Ön számára? Válasszon ki egy képet, amely illik ehhez. Többet is lehet.”

Ez a pozitív emlékhorgony a hétköznapokban is segítheti az ügyfelet azáltal, hogy mobiltelefonnal lefényképezi. A kép ugyanis, különösen a képkártya fotója, konkrét és tömör, könnyebb megjegyezni és emlékezni rá, mint a szóbeli összefoglalóra.