



Mielen treenivinkit

Ongelmakeskeinen coach -
herätä sinnikkyytesi!

Milloin tehdään?

- tilanteessa, jossa haluat muutosta hirveästi, mutta sinulla ei meinaa riittää uskoa siihen, että se toteutuu

Mitä hyötyä?

- saat katkaistua pahimman ahdistusvellonnan
- toisten ihmisten tai olosuhteiden syyttely vähenee
- voimaannut toimijaksi
- löydät asioita, joita voit kokeilla ongelman ratkaisemiseksi

Kenelle?

- itsekseen tehtävä harjoitus
- sparrattavan henkilön tueksi

Mitä tarvitaan?

- muistiinpanovälineet
- aikaa vartista puoleen tuntiin riippuen siitä, kuinka sinnikäs olet ja haluatko tehdä toimintasuunnitelman samalla

Ennen kuin aloitat

- Harjoitusta varten on syytä olla ymmärrys motivaation ainesosista ja niiden kartoitus tehtynä. Tee siis Into ja usko -harjoitus.
- Tee tämä harjoitus vain jos into on tarpeeksi suuri. Matala usko ei myöskään saisi kohdistua omaan kyvykkyyteen.
- Jos toimit toiselle ihmiselle ongelmakeskeisenä coachina, varoita että otat metodissa erikoisen roolin.

Ongelmakeskeinen keskustelu

- "Coach" ei viekään asiakasta suggestioharjoituksessa tulevaisuuteen tilanteeseen, jossa muutostoive on toteutunut, eikä kysy mitä hyviä asioita tästä seuraa, mitä vielä, mitä muuta, jne.
- Coach laittaakin asiakkaan kohtaamaan tilanteen, jossa toive ei toteudukaan ja kysyy mitä nyt?
- Asiakas haastaa vastaan ja keksii toisia keinoja päästä tavoitteeseensa.
- Coach tyrmää tämänkin idean: "mitä kun tuokaan ei onnistu"?

Keskustelun jatkaminen

- Jatka mahdollisimman pitkään pallottelua coachin ja asiakkaan välillä.
- Voit kokeilla tylyyden rajoja coachina - se nostattaa sisuuntumista. Kun joku haastaa unelmasi ja uhkaa sitä, tunnetilasi muuttuu. Pistät kampoihin.
- Kirjaa vastauksesi ylös - ne muodostavat listan mahdollisista kokeiltavista ratkaisuista.

Toimintasuunnitelma

- Hyödynnä energian suunnanmuutos heti. Pääset kääntämään ahdistuksen, tilanteen syyttelyn ja toivottomuuden sisuuntumiseksi ja haluksi päästä tavoitteeseesi.
- Tarkastele listaasi. Oletko tehnyt jotain vastaavaa jo? Miten se toimi? Miten voisi muuttaa toimintaa? Mitä voisit lähteä kokeilemaan helposti? Millä voisi olla suuri vaikutus? Löytyykö listalta yllättäviä suunnan tai asenteen muuttajia?



Ota Kykene seurantaan

www.kykene.fi

Lisää mielen treenivinkkejä
luvassa!

