

m

TUTORING MENTORING COACHING

NARZĘDZIA WSPIERANIA ROZWOJU CZŁOWIEKA

MAŁGORZATA TARASZKIEWICZ

Fragment

HEAVYRÄIN



2020



Centrum
Organizacji Szkoleń

Poradnik „Mentoring. Tutoring. Coaching – narzędzia wspierania rozwoju człowieka”

składa się z 2 części. W części pierwszej omówione są podstawowe informacje na temat mentoringu, tutoringów i coachingu. W części drugiej zapraszamy do auto-coachingu i wykonaniu kilku ćwiczeń w kierunku ... rozpoznania lepszego samego siebie.

Uzupełnieniem poradnika jest nagrany webinar z udziałem Elżbiety Ceglarskiej

pt. „Mentoring. Tutoring. Coaching w edukacji”

cz.1 i cz.2 – łącznie 3 godziny nagrania.

Zapraszam do lektury, posłuchania webinaru i ćwiczeń

Małgorzata Taraszkiewicz

Wydawnictwo HeavyRain, 2020



SPIS TREŚCI

Część 1 Mentoring. Tutoring. Coaching

Każdy ma swoją opowieść...

Sześć kategorii interwencji

Mój portret

MENTORING, CZYLI SPOTKANIA Z MISTRZEM

Model naśladowczy

Model kompetencyjny

Model refleksyjny

TUTORING, czyli rozmowy istotne

Główne rodzaje tutoringów

Kompetencje tutora

COACHING, czyli jak uruchomić zasoby i wyjść ze strefy komfortu

Bibliografia

Przerywnik o sercu i emocjach

Część 2 NARZĘDZIA WSPIERANIA ROZWOJU CZŁOWIEKA

- Moje koło życia
- Mordercy pomysłów
- Zbadaj swoje przekonania
- Scenariusz skanowania ciała
- Mapa Marzeń
- Karta Sprawdzam
- Pytania innowacyjne – prowokacyjne
- SMART
- Linia czasu
- Demo Day
- Analiza logiczna
- Strategia Walta Disneya
- Strategia SŁONIA
- Amplifikacja
- Kapelusze myślowe wg Edwarda de Bono
- Upraszczenie
- Profil motywacji wg prof. Reissa
- GRA Od nieświadomej niekompetencji do nieświadomej kompetencji
- Casting do teatru życia

**Każdy z nas ma oryginalny zestaw doświadczeń życiowych,
swoją indywidualną historię.
Każdy ma swoją opowieść...**



ale na pytanie CO CHCIELIBY ZMIENIĆ?
nie potrafią odpowiedzieć.

tymczasem na 100%

**wiadomo, że narzekanie i rozczarowanie
NIE PRZENIESIE NAS TAM,
GDZIE BYŚMY CHCIELI BYĆ!**

Przemyśl obszary wymienione na Kole Życia.

Pomyśl jak Ci się wiedzie w określonym obszarze.

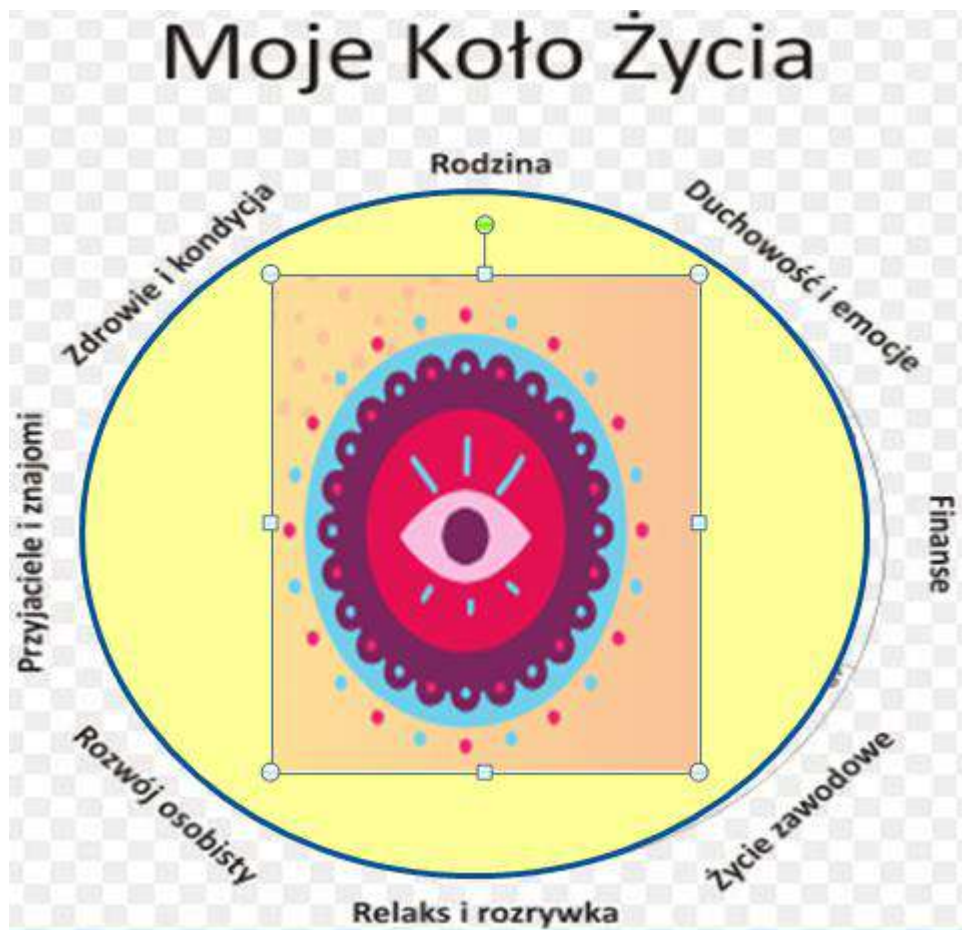
Zakreślaj obszary wg skali (10 – bardzo dobrze, świetnie)

Pamiętaj o tym, że najczęściej jesteśmy dość surowi w ocenianiu – więc pokoloruj „oczko wyżej” (np. jak zakreśliłaś coś na 7 – do domaluj do skali 8).



Pomyśl, nad którym obszarem chciałabyś popracować?

Pomyśl jak by to wyglądało – jakby wszystko było na 10!



Czy – wg Ciebie, jest to w ogóle możliwe?

Jeżeli TAK – to gratulacje!

Jeżeli NIE – posłuchaj PRZEKONAŃ, czyli myśli, które pojawiają się w Twojej głowie.

ZAPISZ JE WSZYSTKIE - BEZ CENZURY

Lista typowych morderców:

- ✓ To nie zadziała!
- ✓ Tak nie można!
- ✓ To głupie!
- ✓ To bzdura!
- ✓ Już to robiliśmy!
- ✓ Tak nie można myśleć; to nielogiczne!
- ✓ Jest za późno na to...
- ✓ Jest za wcześnie na to ...
- ✓ Nie czas teraz na...
- ✓ Jestem na to za młody
- ✓ Jestem na to za duży
- ✓ To niemożliwe!
- ✓ A także: strach! Strach przed popełnieniem błędu!
- ✓ Strach przed ośmieszeniem!
- ✓ Niecierpliwość
- ✓ Stres
- ✓ Brak wiary w siebie!

Mordercy pomysłów



KARTY



ZRÓB DEMO DAY

Zbierz przyjazne Ci osoby i opowiedz o swoim planie, CELU, działaniach

Przygotuj się na deszcz pytań – nawet o nie poproś!

Niech powiększają ZAROŻENIA, RYZYKA, DZIURY I BRAKI

ZAPISZ TO WSZYSTKO I WEŹ POD UWAGĘ!



Znacie tę historię z Alaski?

Pewnego dnia na zaśnieżone Alasce spotkało się grono wpływowych ludzi, by przedyskutować, jak poradzić sobie z przerwami w dostawie prądu w mieście. Ciężki śnieg zasypywał przewody na słupach wysokiego napięcia, co powodowało problemy z dostawą energii.

Aby rozwiązać problem zorganizowano BURZĘ MÓZGÓW

Do grona specjalistów zaproszono: burmistrza, komendanta z wojskowej szkoły lotniczej, grono specjalistów..., zdecydowano, że zaproszą jeszcze kogoś NIEKOMPETENTNEGO.

Padło na Panią Stefanię, która była odpowiedzialna za mycie podłóg w budynku, gdzie odbywała się narada.

Narada rozpoczęła się....

Przewodniczący powiedział: "Wyobraźcie sobie, że wszystko jest możliwe, mogą wydarzyć się rzeczy nawet najbardziej niedorzeczne. Co byście zaproponowali, aby usunąć śnieg z przewodów na słupach wysokiego napięcia. Pani Stefania cicho i wstydliwie powiedziała: "Ja bym wysłała aniołki z nieba, żeby swoimi skrzydłami strzepywały śnieg".

Zapadła cisza.

Nikt nie wiedział, czy się śmiać czy płakać...

Wtedy KOMENDANT SZKOŁY LOTNIKÓW wykrzyknął: EUREKA!!!

Wiem ja sobie poradzimy ze śniegiem!

Wyślemy pilotów śmigłowców, aby nad naszym miastem wylatali godziny szkoleniowe. Ruch obrotowy wirnika helikoptera będzie strzepywał śnieg.

AMPLIFIKACJA

Powiększ konsekwencje nierozwiązania problemu!

Co się wydarzy? Skorzystaj z osób, które są dobre w kreowaniu czarnych scenariuszy (tzw. Czarne kapelusze wg Edwarda de Bono)

Powiększ radość z realizacji CELU!

Logika zaprowadzi Cię z punktu A do B.
Wyobraźnia i kreatywność- wszędzie.
Albert Einstein

UPRASZCZANIE

Rozejrzyj się wokół siebie – także metaforycznie, i napisz:

3 rzeczy, które możesz uprościć i jak?

3 rzeczy, które możesz szybko poprawić i jak to zrobisz

(albo najlepiej wstań i zrób od razu!)

UPRASZCZANIE I KAIZEN

zrobić to!

szybko poprawić

delegować!

sprawdzić czy za 2 lata będzie to nadal ważne!

podzielić na części (strategia słonia)

technika POMODORO (25 min. + 5 min. przerwy x 4 - przerwa 15 min. i ew. od nowa)

włączyć muzykę lub wyłączyć!

poczekać!





**A co, jeśli
wszystko
się uda?**

CO WTĘDY?

SPRAWDZAM!

The graphic features a purple background. On the left side, there is a vertical grid of 20 orange 'x' marks arranged in 4 columns and 5 rows. To the right of this grid, the main text is written in large, bold, orange letters. Below this, the text 'CO WTĘDY?' is written in white, bold, uppercase letters. To the right of this text is a small red rectangular box containing a cartoon illustration of a yellow, spiky monster with large white eyes and a small smile. The word 'SPRAWDZAM!' is written in white, bold, uppercase letters above the monster's head.