



Wartości przekonań

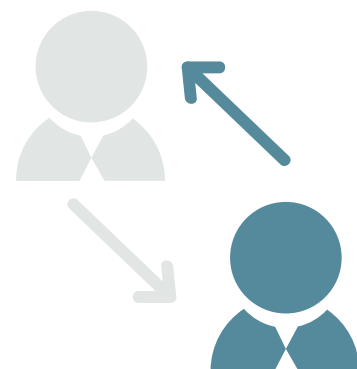
Czas trwania: 30 min.

Cel: Praca z przekonaniami

MATERIAŁY: karty wartości, czysta kartka

STRUKTURA:

1. Uczestnicy wybierają cel, z którym chcą pracować i zapisują go na górze kartki.
2. Dzielią kartkę wzdłuż na pół. Po lewej stronie wypisują wszystkie myśli, przekonania, stwierdzenia, które ograniczają realizację celu. Po prawej wypisywane są wszystkie myśli, przekonania, stwierdzenia które wspierają realizację celu, czyli po lewej – przekonania ograniczające, po prawej – przekonania wspierające, 3-5 przekonań po każdej stronie.
3. Uczestnicy wybierają do każdego przekonania/myśli kartę wartości, która wspiera, spełnia, wiąże się z danym stwierdzeniem. Jeżeli wartości się powtarzają to powinny zostać ułożone na środku.
4. Następnie w sytuacji relacji coachingowej (jeżeli to ćwiczenie jest wykonywane indywidualnie przez Klienta) jest rozmowa na temat wartości: Co one oznaczają? Kiedy są zadbane? Kiedy są łamane?
5. Kolejno z wszystkich wartości (po lewej i po prawej stronie) uczestnik wybiera 3 najważniejsze w życiu, układa je w kolejności od najważniejszej.
6. Następnie wybiera od 1 do 3 wartości i wypisuje:
 - Czego mogę robić mniej już dzisiaj, żeby zadbać o tą wartość?
 - Czego mogę robić więcej?
 - Co mogę robić inaczej?
 - Co mogę zacząć robić?
 - Co mogę przestać robić?



OMÓWIENIE:

1. Co ważnego dla Ciebie wynika z tego ćwiczenia?
2. Co odkryli uczestnicy w trakcie wykonywania ćwiczenia?