

Ćwiczenie 54 Jak sobie z tym poradzisz?

Cel	Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów
Forma ćwiczenia	Ćwiczenie werbalne
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	Ćwiczenie indywidualne
Czas trwania	Minimum 25 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener podejmuje rozmowę z uczestnikiem.

Zadaje cztery pytania:

- Kiedy ostatni raz byłeś z siebie dumny? Kiedy poradziłeś sobie z rozwiązaniem problemu i jak to zrobiłeś?
- O czym marzysz? Co chciałbyś osiągnąć w perspektywie krótko- i długoterminowej?
- Jak mógłbyś wykorzystać swoje mocne strony, aby zrealizować swoje marzenia?
- Jaki konkretny pierwszy krok mógłbyś zrobić, a jakie kroki w późniejszej fazie? Zostają uzgodnione ramy czasowe/terminy.

Podsumowanie

Trener omawia cztery podstawowe kwestie, które wynikają z odpowiedzi udzielonych na zadane pytania. Analizuje, z jakiego wsparcia mógłby skorzystać uczestnik i dokonuje z nim konkretnych uzgodnień, również w odniesieniu do kontynuacji uzgodnionych działań. Trener może zaproponować sporządzenie "kontraktu" z uczestnikiem.