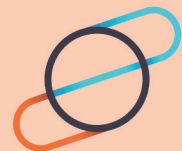


Kurs

Koučing psihologija

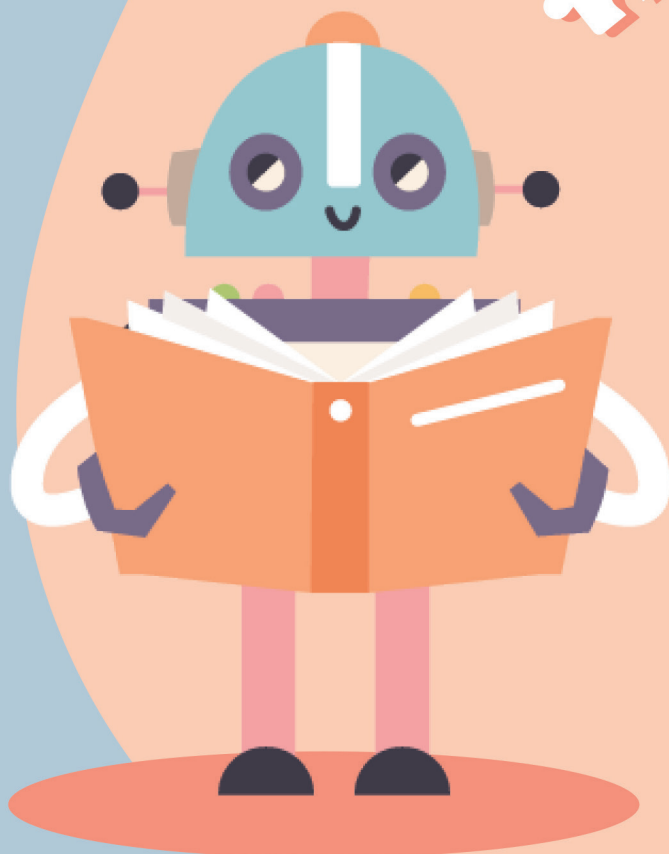
Radna sveska

Mia Popić



SINERGIJA

UpSelf





I MODUL

Važne veštine za budućnost
i kako koučing može da nam pomogne
da te veštine razvijemo kod sebe i kod drugih





1. Zapišite 3 hrabra poduhvata, neke stvari na koje ste posebno ponosni, kada ste sebe potapšali po ramenu i sebi rekli „Ovo si zaista dobro uradio ili uradila.“

1.

2.

3.



2. Kako glasi definicija ranjivosti po Brene Brown:

Zapitajte sebe:

Da li postoji bilo šta hrabro što uradimo u životu, a da na neki način ne podrazumeva ranjivost?



3. Koje su veštine presudno važne za budućnost?



4. Šta znači „vodimo druge onako kako vodimo sebe“?



5. Kako koučing može da nam pomogne da se veštije snalazimo u budućnosti?



II MODUL

Koučing psihologija





1. Navedite sve definicije koučinga koje su spomenute u kursu?



2. Šta su ciljevi koučinga?



3. Koja pitanja kouč sebi postavlja tokom koučing razgovora?

1.

2.

3.

4.

5.



4. Šta je uloga kouča, a šta uloga klijenta u koučing procesu?



5. Šta je koučing psihologija?



6. Ključna razlika između koučing psihologije i koučinga?



7. Šta je kognitivno bihevioralni koučing (KBK)?



8. Koji su ciljevi kognitivno bihevioralnog koučinga?

1.

2.

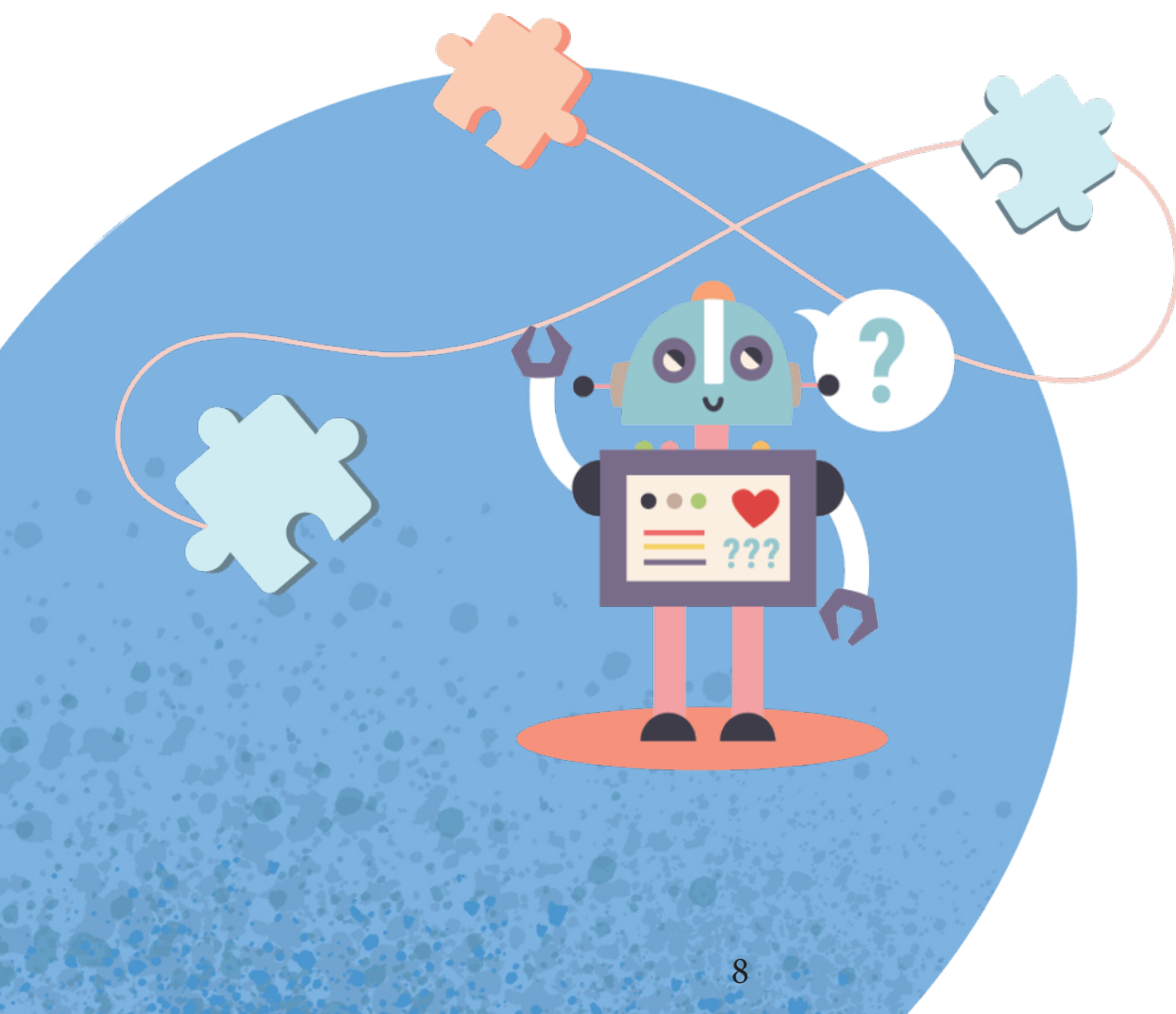
3.



9. Koja je razlika između samoprihvatanja i samopoštovanja?



10. Šta znači dualni pristup u kognitivno bihevioralnom koučingu?





III MODUL

KBT i REBT kao osnova koučinga





1. Zamislite da prolazite ulicom i vidite kolegu s posla. Vi mu se javite, a on vas ne pozdravlja. Kako sve možete da se osećate povodom ove situacije?



2. Zašto je važno razumevanje kognitivne perspektive?



3. Koje su zdrave, a koje nezdrave emocije?



4. Koja je razlika između zdravih i nezdravih osećanja?



5. Objasnite ABC model i navedite jedan primer kako ABC model funkcioniše?



6. Koja su 4 načina razmišljanja koja nam ne koriste?



7. Koja je zdrava, korisna alternativa ovakvim razmišljanjima?

FORMULAR SAMOPOMOĆI U REBT

A

Aktivirajući događaj

*Ukratko opišite situaciju u vezi s kojom ste uznemireni. (Šta je to što vas najviše muči u datoj situaciji)?
A može biti unutrašnji ili spoljašnji, stvaran ili umišljen? A može biti događaj u prošlosti,
sadašnjosti ili budućnosti?*

B

Iracionalna verovanja

*Da biste identifikovali iracionalno uverenje koje tražite:
dogmatske zahteve (moranja, apsolutizme, trebanja);
užasavanje (užasno je, grozno, strašno);
- Niska tolerancija na frustraciju
(ne mogu to podneti)
- Globalna procena sebe/drugih
(ja sam on/ona loš/a bezvredna)*

Opovrgavanje Irac. verovanja

*Da biste opovrgli irac. uverenje pitajte sebe:
- Kuda me vodi zadržavanje ovog verovanja?
- Da li je korisno ili samoporažavajuće?
- Jesu li moja verovanja logična?
- Slede li ona iz mojih želja?
- Je li to zaista užasno (najgore što se može dogoditi)?
- Da li zaista to ne mogu podneti?*

Iracionalna verovanja

Opovrgavanje Irac. verovanja

Da biste razmišljali racionalnije težite:

- Nedogmatskim preferencijama (želje, htenja)
- Visokoj toleranciji na frustraciju (ne sviđa mi se ali mogu podneti)
- Neoglobalnom ocenjivanju sebe/drugih (Ja i drugi smo ljudska bića koja mogu grešiti)

Zdrave negativne emocije: kajanje, tuga, žaljenje, zdrava ljubomora, zabrinutost, zdrava zavist

C Posledice

(glavne nezdrave emocije i glavna nezdrava samoporažavajuća ponašanja)

Nezdrave negativne emocije uključuju: anksioznost, depresiju, bes, povređenost, stid, nezdrava ljubomora, krivica.



IV MODUL

Kako izgleda KBK u praksi





1. Koja su ključna pitanja koja postavljamo na početku sesije?



2. Koja ključna pitanja postavljamo na sredini sesije?



3. Koja ključna pitanja postavljamo na kraju sesije?



4. Šta znači skaliranje u koučingu i zašto misliš da je važno?



5. Šta je zdravi, a šta nezdravi perfekcionizam?



6. Šta je samoeфикаsnost? I koja je razlika između samoeфикаsnosti i samopouzdanja?



7. Šta znači „I’ll show you“ efekat u socijalnoj psihologiji?



8. Kako se razvija samoeфикаsnost ili vera da nešto mogu?

1. način

2. način

3. način

4. način



V MODUL

Koučing usmeren na rešenja





1. Pokušajte da se prisetite neke svoje trenutne situacije koja vam predstavlja problem. Opišite je nekom iz svog bliskog okruženja i na osnovu smernica kako nešto opisujemo kada smo usmereni na problem, a kako kada smo usmereni na rešenje, identifikujte kakav je vaš opis bio.



2. Šta radimo kada smo:

Usmereni na probleme:

Usmereni na rešenje:



3. Šta je GROW model i kada se koristi?



4. Koje je to magično pitanje koje se koristi u koučingu usmerenom na rešenja?



**5. Zamislite neki svoj problem koji vas žulja.
Kada biste večeras legli da spavate i taj jedan problem sa kojim odlazite da spavate i budite se s njim, nestane kad se probudite, kako bi izgledao vaš dan, šta biste prvo primetili, kako biste se osećali, kako biste se ponašali?
Šta bi bilo drugačije?**
