



- storming

Napiš si, (či už ide o činy alebo správanie) čo by si mal prestať, robiť menej, pokračovať, robiť viac, alebo začať robiť

	POKRAČOVAŤ	ROBIŤ VIAC	ZAČAŤ	ROBIŤ MENEJ	PRESTAŤ
1					
2					
3					
4					
5					

Pre tímy i jednotlivcov



Skúste sa ponoriť do tvorivej aktivity a vymyslíte, čo by vzhľadom k situácii alebo kontextu ktorý riešite, bolo užitočné začať robiť. Čo už sa darí? Čo z toho, čo už sa darí, by si mohol robiť viac? V čom by bolo dobre pokračovať? Čoho by si mohol robiť menej a čo by bolo vhodné opustiť? Čomu treba jednoznačne prestať venovať pozornosť?

Ak prejdeš celou tabuľkou, vráť sa na začiatok a prezri si, čo sa ti podarilo vytvoriť a zaznamenať. Tabuľka ti môže poslúžiť ako vhľad do situácie alebo ako inšpirácia do ďalšieho premýšľania. Tvoje poznámky ale môžeš použiť aj ako hodnotný podklad ku konkrétnym akčným krokom u seba, klienta alebo v tíme s ktorým pracuješ.

Ako Solution Focused kouč by som navrhla zameriavať pozornosť na to, čo už funguje a v čom pokračovať. Prípadne čoho robiť viac a na čo nabrať odvahu a začať to realizovať. V duchu hesla: „Kam smeruješ pozornosť, tam to rastie“ mám smelý predpoklad, že ak dobrého a funkčného bude viac, nefunkčného bude menej.

Ak máš však iný nápad využitia, neváhaj experimentovať a prispôb si to tomu, čo sa ti zdá vhodné a užitočné.

Meno: _____ Dátum: _____