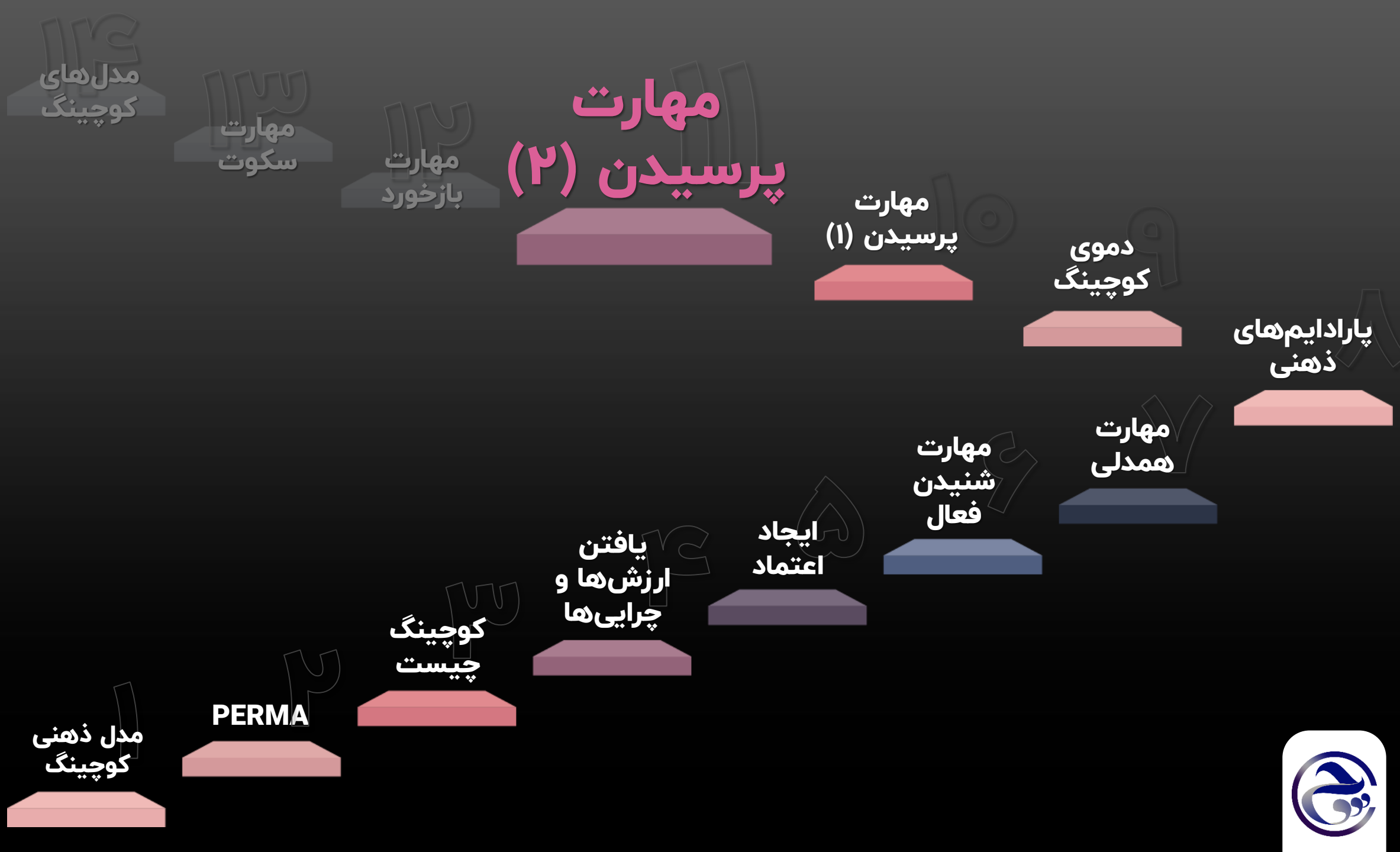


کارگاه آموزشی

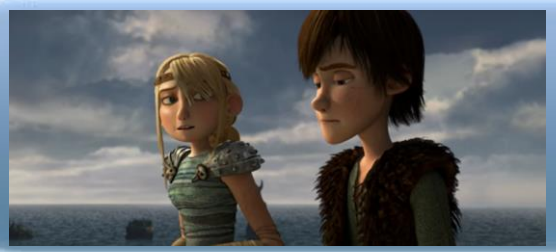
زی کوچ

مهارت پرسیدن

ماژول سوم جلسه دوم

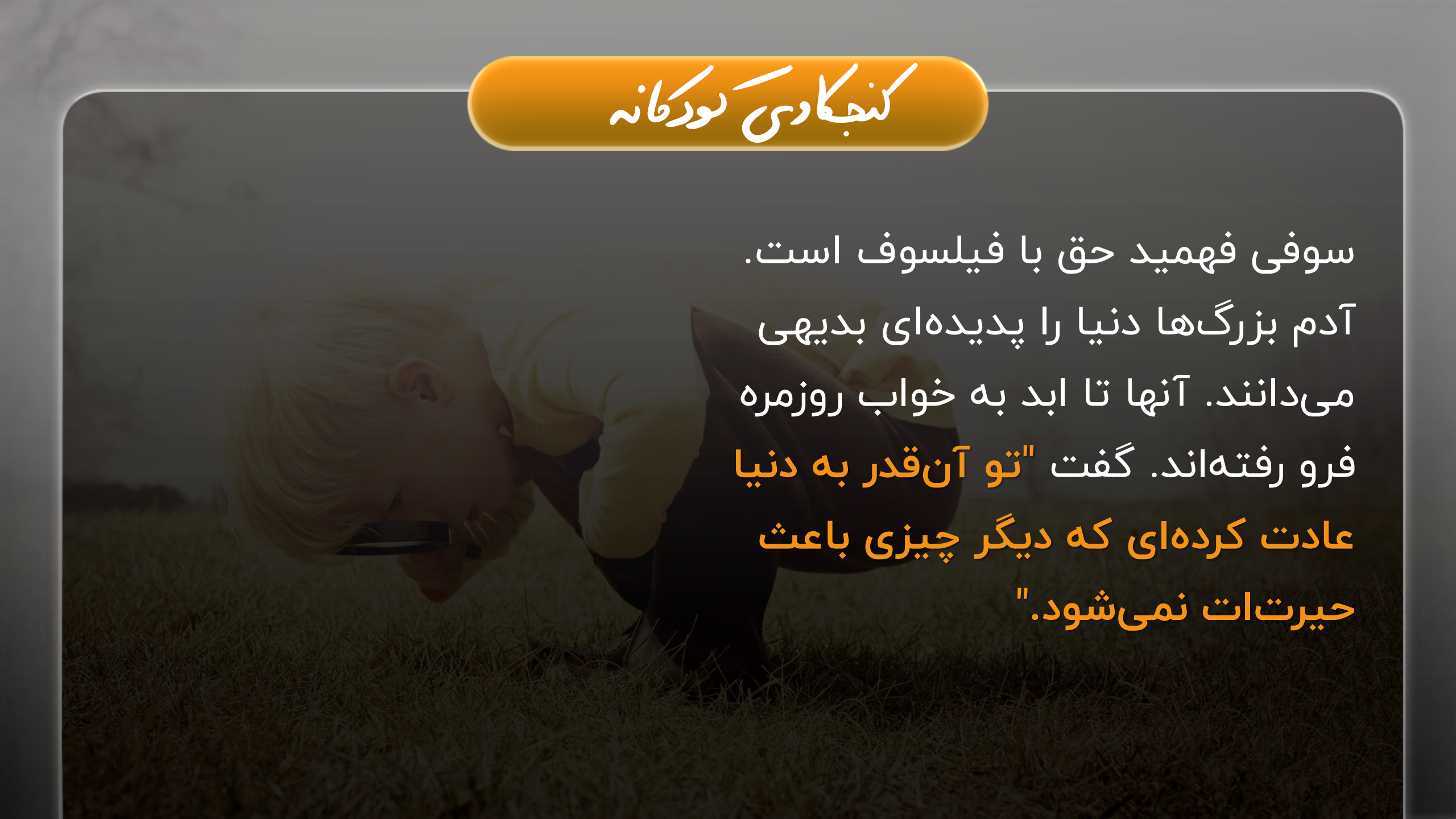

مدل ذهنی کوچینگ
PERMA
کوچینگ چیست
یافتن ارزش‌ها و چرایی‌ها
ایجاد اعتماد
مهارت شنیدن فعال
مهارت همدلی
پارادایم‌های ذهنی
دموی کوچینگ
مهارت پرسیدن (۱)
مهارت پرسیدن (۲)
مهارت بازخورد
مهارت سکوت
مدل‌های کوچینگ

گفتگو کنید



انیمیشن:
چگونه اژدهای خود را تربیت کنید

کنجکاوی کودکانه



سوفی فهمید حق با فیلسوف است. آدم بزرگ‌ها دنیا را پدیده‌ای بدیهی می‌دانند. آنها تا ابد به خواب روزمره فرو رفته‌اند. گفت **"تو آن‌قدر به دنیا عادت کرده‌ای که دیگر چیزی باعث حیرت‌ات نمی‌شود."**

تمرین گروهی



تصور کنید
کودک هستید...

نظام پرسشگری سقراطی

۱ پرسش‌های تک‌نظام

مستلزم شواهد و استدلال
درون یک نظام فکری است

یک پاسخ درست

دانش

۲ پرسش‌های بی‌نظام

ابراز ترجیحی
شخصی را می طلبد

نظر شخصی

غیر قابل ارزیابی

۳ پرسش‌های محل مناقشه

مستلزم شواهد و استدلال
درون نظام‌های متعارض است

پاسخ‌های بهتر و بدتر

قضاوت

انواع پرسش



- پرسش‌های بسته/باز
- پرسش‌های کنترلی
- پرسش‌های بی‌طرفانه
  (لحن سرزنش و... نداشته باشه)
- پرسش‌های قدرتمند


احساس
سه گانه
گفتار
واقعیت
باور

پرسش درباره‌ی باورهای مراجع

باور، گزاره، یا نتیجه‌گیری

افکار معارض و مخالفت‌ها

چه پاسخی می‌دهید اگر کسی بگوید که...؟ دیگران چه نظری ممکن است در این مورد داشته باشند؟

دلایل، شواهد و مفروضات

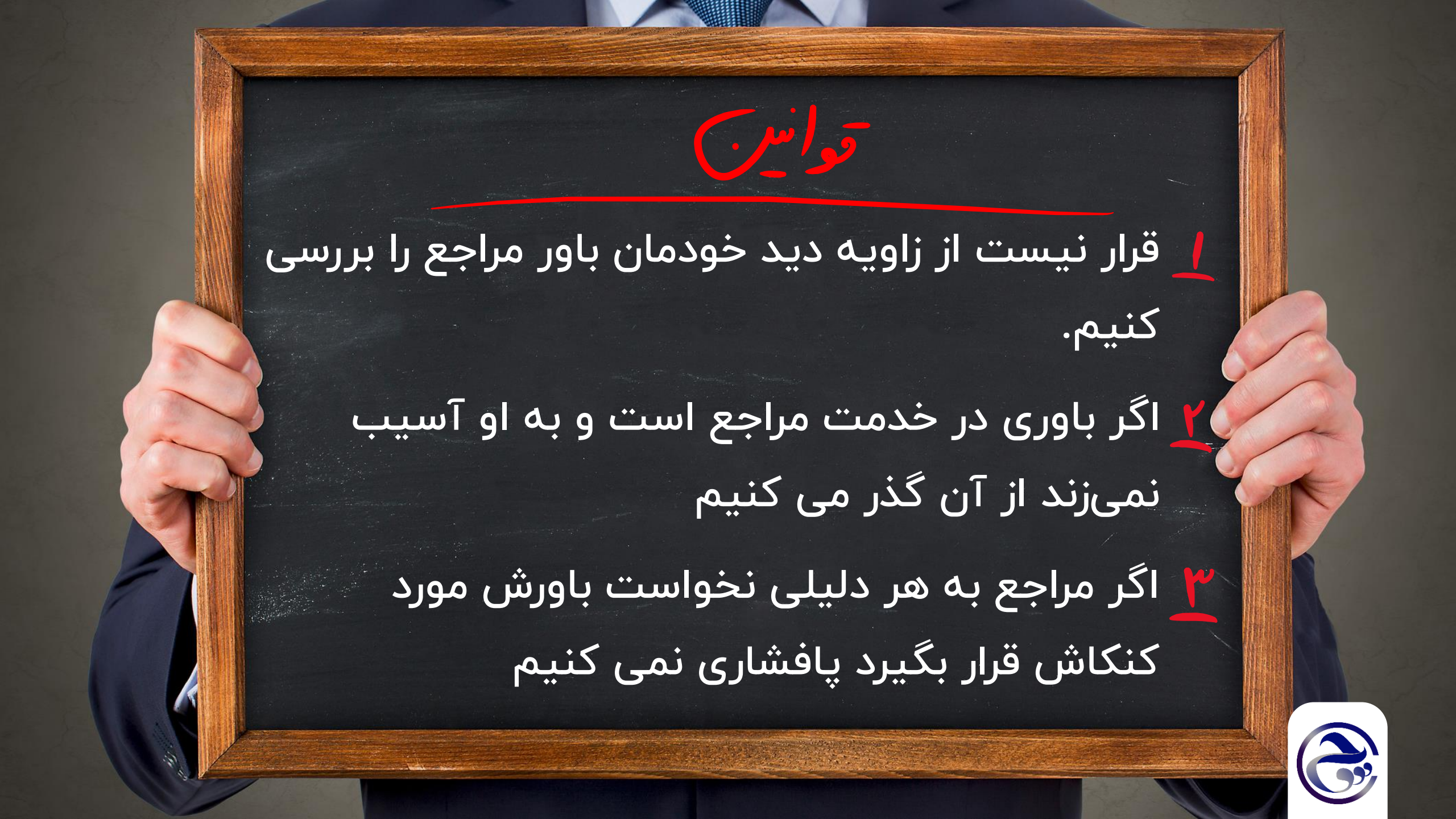
از کجا می‌دانید؟ آیا فرض شما این است که ...؟ آیا این فرض درستی است؟ چه شواهدی دارید؟ ربطش چیست؟ از کجا می‌دانید شواهد شما درست است؟ وقتی در مورد این قضیه فکر میکنید چه می‌فهمید؟

استلزامات و پیامدها

آیا تلویحاً می‌گویید که ...؟ اگر این درست باشد، آنگاه چه چیز دیگری هم ناگزیر درست خواهد بود؟ چطور این را عملی میکنید؟ اگر بر مبنای این باور عمل کنید، چه نتایجی پیش می‌آید؟

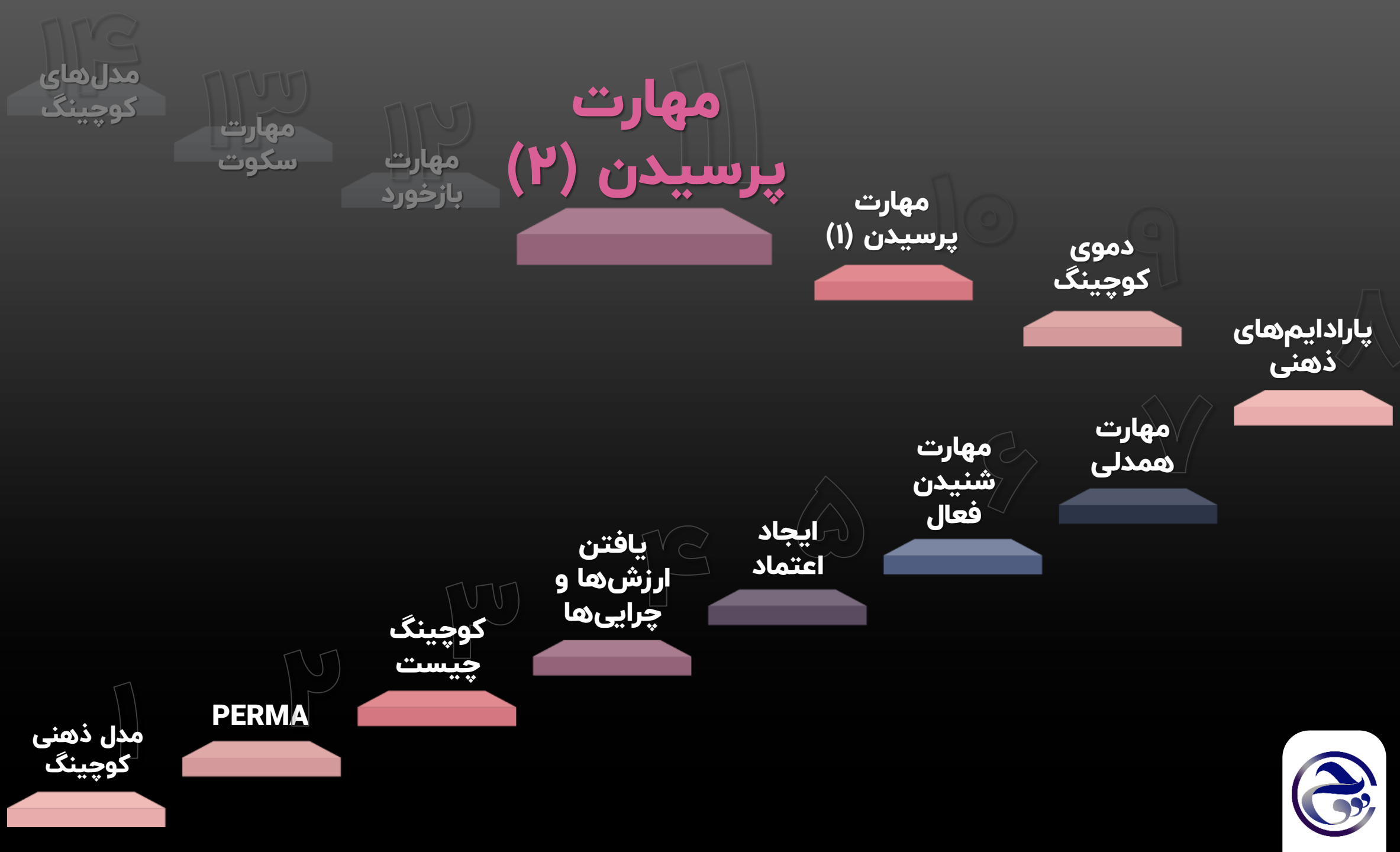
خاستگاه یا منبع

چطور به این باور رسیدید؟


قوانین
۱ قرار نیست از زاویه دید خودمان باور مراجع را بررسی کنیم.
۲ اگر باوری در خدمت مراجع است و به او آسیب نمی‌زند از آن گذر می کنیم
۳ اگر مراجع به هر دلیلی نخواست باورش مورد کنکاش قرار بگیرد پافشاری نمی کنیم

تجربه لیزر کوچینگ




مدل ذهنی کوچینگ
PERMA
کوچینگ چیست
یافتن ارزش‌ها و چرایی‌ها
ایجاد اعتماد
مهارت شنیدن فعال
مهارت همدلی
پارادایم‌های ذهنی
دموی کوچینگ
مهارت پرسیدن (۱)
مهارت پرسیدن (۲)
مهارت بازخورد
مهارت سکوت
مدل‌های کوچینگ


چه چراغ هایی در
ذهن شما روشن شد؟