

# Technika 5 opcji - Przewycięzanie przeszkód w mentoringu

Źródło: <https://mentiway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=technika-5-opcji---przewyciezanie-przeszkod>

Technika 5 opcji jest przydany narzędziem pracy w sytuacji kiedy osoba z którą pracujemy napotyka na dużo przeszkód w drodze do realizacji celu. Przydatna będzie także w sytuacjach utknięcia, niemożności znalezienia rozwiązania przez osobę, z którą pracujemy. Służy pobudzeniu kreatywności i znalezieniu możliwie największej liczby wariantów rozwiązania problemu.

#kreatywność #poszerzenie perspektywy #nowe rozwiązanie #nowe opcje #opcje  
#rozwiązanie problemu #upewnienie się #podejmowanie decyzji #przeszkody #blokady  
#opór #pokonanie oporu #mentoring #programy mentoringowe

## Technika 5 Opcji – Pokonywanie przeszkód

Kiedy stosować:

- ▶ W celu wygenerowania opcji prowadzących do rozwiązania problemu
- ▶ W sytuacji utknięcia Mentee, niemożności znalezienia rozwiązania
- ▶ W celu pobudzenia kreatywności Mentee

Rekwizyty:

- ▶ Kartka A4
- ▶ Kolorowe pisaki / zakreślacze
- ▶ Tablica wirtualna, w przypadku pracy zdalnej (np.: Miro, Mural)

Instrukcja:

## Zdefiniuj przeszkody

Zdefiniujcie wspólnie z Mentee przeszkody jakie stoją na drodze Mentee do zrealizowania celu.

Pomocne tu będą następujące pytania:

- › Co jest główną przeszkodą?
- › Co Cię powstrzymuje przed osiągnięciem celu?
- › Co jeszcze?
- › Czego potrzebujesz, żeby osiągnąć cel?
- › Kogo potrzebujesz, żeby osiągnąć cel?
- › Kto może Ci pomóc?
- › Co stanowi największy problem?

Założmy, że Mentee jako jeden z największych problemów wymienia brak czasu.

## Przedstawienie rozwiązań

Zachęć Mentee do przedstawienia minimum 5 potencjalnych rozwiązań adresujących problem braku czasu.

Ważne jest, żeby nie ustępował (-a) do momenty, kiedy Mentee nie wygeneruje przynajmniej 5 opcji. To może się wiązać z ciszą, która będzie pomiędzy Wami zapadać albo z irytacją Mentee, że wymagasz od niego, od niej czegoś niemożliwego.

Pomocne tu będą następujące pytania:

- › Podaj 5 opcji rozwiązania Twojego problemu.
- › Podaj 5 wariantów rozwiązania stojącego przed Tobą wyzwania.
- › Jaką jeszcze opcję widzisz?
- › Co jeszcze?

- › Jaką inną opcję widzisz?
- › Jaką opcję doradziłby Ci Twój przyjaciel?
- › Jaki wariant zarekomendowałaby Ci Twoja przyjaciółka?
- › Jaką opcję podpowiedziałaby Ci Twój szef?
- › Jaką opcję podpowiedziałaby Ci Twoja szefowa?
- › Jaka opcja byłaby najbardziej radykalna?
- › Jakie jeszcze widzisz rozwiązanie?

Wskazówka: Zapisuj na bieżąco pomysły i opcje wygenerowane przez Mentee. Będzie Ci to potrzebne w kolejnym kroku.

Podsumuj pomysły wygenerowane przez Mentee.

Przydatne sformułowania:

- › Dziękuję za Twoją pracę w generowaniu opcji. Zaproponowałeś (-aś) do tej pory następujące opcje: [wymień rozwiązania przedstawione przez Mentee]. Czy przychodzi Ci coś jeszcze do głowy?
- › Super! Zaproponowałeś (aś) następujące opcje: [wymień rozwiązania przedstawione przez Mentee]. Czy widzisz coś jeszcze?

Upewnij się, że macie co najmniej 5 opcji. Jeżeli są rozwiązania, które te widzisz w danej sytuacji a których Mentee nie dostrzegła (-a) zapytaj, czy możesz się nimi podzielić i dodajcie je do listy wygenerowanych opcji.

## Wybór rozwiązań

Zapytaj Mentee, którą z opcji chciałby (-aby) zrealizować

- › Pomocne tu będą następujące pytania:
- › Którą z opcji chciałbyś (-aś) zrealizować?
- › Która opcja wydaje Cię najlepszą?
- › Czy to rozwiązanie pozwoli Ci w osiągnięciu celu?

- › Która opcja wydaje się być najprostszą / najszybszą / najskuteczniejszą / najtrudniejszą? Dlaczego?
- › Która z opcji z największym prawdopodobieństwem pomoże Ci rozwiązać problem? W jaki sposób?
- › Czy jakieś opcje się łączą ze sobą? W jaki sposób?
- › Kto może Ci pomóc? W jaki sposób?
- › Na co się decydujesz?

Upewnij się, że wybrane rozwiązania będzie odpowiedzią na to co wspólnie z Mentee ustaliliście jako punkt wyjściowy Waszej sesji.

Czasem może się okazać, że Mentee wraca do pierwszej opcji – tej jedynej która pojawiła się na samym początku co tylko umacnia Mentee w wierze, że to najlepsza możliwa opcja i w konsekwencji istnieje największe prawdopodobieństwo jej realizacji.

*Opracowanie własne na bazie: "Sztuka zadawania pytań w coachingu." Tony Stoltzfus*