

# Dialog sokratejski w mentoringu

Źródło: <https://mentiway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=dialog-sokratejski>

---

Dialog sokratejski jest techniką pracy, techniką zadawania pytań wspierającą przyglądania się i podważania pojawiających się nieracjonalnych myśli, przekonań. Polega na dyskusowaniu i kwestionowaniu tego co pojawia się w naszym umyśle na skutek danego wydarzenia czy też sytuacji.

#przekonania #przekonania niewspierające #przekonania ograniczające #blokada  
#poszerzenie perspektywy #nowe opcje #pewność siebie #mentoring  
#programy mentoringowe

## Dialog sokratejski

Kiedy stosować:

- ▶ Dialog sokratejski jest techniką pracy, techniką zadawania pytań wspierającą przyglądania się i podważania pojawiających się nieracjonalnych myśli, przekonań.

Rekwizyty:

- ▶ Kartka A4 (opcjonalnie)
- ▶ Długopis (opcjonalnie)
- ▶ Tablica wirtualna, w przypadku pracy zdalnej (np.: Miro, Mural) - opcjonalnie

Instrukcja:

W sytuacji, która blokuje daną osobę, zapytaj co podpowiada w tej chwili jej, jego umysł. Jaka się w tej sytuacji pojawia myśl.

Opcjonalnie, możesz poprosić o jej zapisanie

### **Dyskutowana myśl:**

.....

W kolejnym kroku możesz zadać pytania z puli pytań dostępnych poniżej.

- ▶ Czy istnieją dowody potwierdzające tą myśl? Jakie?
- ▶ Czy istnieją dowody negujące tę myśl? Jakie?
- ▶ Czy uwzględniasz wszystkie dowody, czy tylko zgodne z tą myślą?
- ▶ Czy ta myśl prowadzi do negatywnych konsekwencji? Jakich?
- ▶ Jakie są pozytywne konsekwencje tej myśli, dla mnie lub dla innych?
- ▶ Co innego mogliby myśleć inni ludzie w podobnej sytuacji?
- ▶ Czy mogę sformułować tę myśl inaczej? W jaki sposób?
- ▶ Jak czułbym (-abym) się i postępował (-a), kierując się inną myślą?
- ▶ Czy ta myśl opiera się na faktach, czy raczej na uczuciach?
- ▶ Czy ta myśl opisuje (złożoną) rzeczywistość jako czarno-białą?
- ▶ Czy ta myśl przedstawia prawdopodobny, czy najgorszy scenariusz przebiegu zdarzeń?
- ▶ Czy ta myśl jest moja własna, czy raczej odzwierciedla przekonania innych ludzi?
- ▶ Jak czułby się człowiek traktujący tę myśl poważnie? Jak inaczej mógłby ją traktować?
- ▶ Co, znając Twoją myśl, mógłby doradzić Ci przyjaciel?

Dyskusowanie z nieracjonalnymi myślami i tworzenie myśli alternatywnych to bardzo ważna i umiejętność.

Wskazówka:

Pytania Sokratejskie można także zastosować do pracy własnej, dyskutując z własnymi nieracjonalnymi myślami, przekonaniem.

*Źródło opracowania: Terapeutikon*



Mentiway - platforma mentoringowa