

Gremlin - praca z wewnętrznym krytykiem w mentoringu

Źródło: <https://mentiway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=gremlin---praca-z-wewnetrznym-krytykiem>

To technika służąca pracy z wewnętrznymi ograniczeniami i nawykami. Pozwala na zidentyfikowanie ograniczeń i pracę z nimi.

#pewność siebie #rozwój #potencjał #ograniczenia #pokonywanie ograniczeń
#nowa perspektywa #motywacja #mentoring #programy mentoringowe

Gremlin - praca z wewnętrznym krytykiem

Jest wiele sposobów pracy z wewnętrznym krytykiem i być może będąc zainspirowanym (-ą) ćwiczeniami poniżej znajdziesz swój własny sposób na to jak sobie z nim (nimi) radzić.

Ćwiczenie 1

Kiedy Gremlin(y) się pojawi(ą) zadaj sobie następujące pytania:

- ▶ Kiedy się pojawiają?
- ▶ W jakich sytuacjach się uaktywniają?
- ▶ Skąd się biorą?
- ▶ Jak oddziałują na mnie?
- ▶ Czy i jak oddziałują na innych?
- ▶ Czy i jaki mają wpływ na to jak postrzegam stojące przede mną wyzwania?

Nazwijcie każdego z nich i zapiszcie ich najważniejsze cechy.

W kolejnym etapie odpowiedzcie na pytania:

- › Co robić, kiedy się pojawiają?
- › Co robić, żeby się nie pojawiały?

Zazwyczaj pomaga już sam fakt, że sobie je uświadomicie i je nazwiecie.

Czasem też w procesie refleksji pojawia się rozwiązanie, które pomoże Wam przezwyciężyć to do czego Cię zachęca (Zrób to a wystawisz się na pośmiewisko wszystkich!) lub zniechęca (Nie rób tego, jesteś za słaby (-a) żeby Ci się to udało!) Twój wewnętrzny krytyk.

Ćwiczenie 2

Postaraj się nawiązać kontakt z Twoim wewnętrznym krytykiem, w celu poszukania nowej perspektywy na to co słyszysz.

Jakie zdania, w chwilach słabości, wypowiada Twój wewnętrzny krytyk?	Jakie zdania by powiedział, gdyby stał się Twoim wewnętrznym sprzymierzeńcem?
› ...	› ...
› ...	› ...
› ...	› ...
› ...	› ...
› ...	› ...

Podдай refleksji to ćwiczenie i spróbuj znaleźć odpowiedzi na pytania?

- › Czy łatwe było zmienienie perspektywy z krytyka na sprzymierzeńca?
- › Co w tym było najtrudniejsze?

- › Co w tym było łatwe?
- › W czym Ci to pomogło?
- › Jak się czujesz z nową perspektywą?

Dodatkowe pytania, które możesz sobie postawić jako kontumację tego ćwiczenia lub potraktować je osobno:

- › Jaką ma dla Ciebie informację wewnętrzny krytyk, który się pojawił?
- › Czy i przed czym Cię ostrzega?
- › Co nowego dla ciebie wnosi jego pojawienie się?

Na wszystkie pytania odpowiadaj w danym kontekście, sytuacji, wydarzeniu.

Nie zawsze da się uchwycić uniwersalne prawdy o Twoim krytyku, ale z czasem przyglądając mu się uważniej dostrzeżesz na pewno jakieś powtarzające się wzorce a także znajdziesz własne metody, które będą działać w momencie jego pojawienia się.

Zarówno pytania z ćwiczenia 1 i 2 możesz łączyć tak żeby jak najefektywniej pracowały dla Ciebie lub Mentee.

Źródło: Opracowanie własne