Tworzenie dobrostanu w mentoringu

Źródło: https://mentiway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=tworzenie-dobrostanu

To technika promująca pracę na potencjałach. Pozwala na zdefiniowane obszarów dzieki którym zyskuje się poczucie pełni, dobry nastrój i równowagę psychiczną.

#równowaga #równowaga psychiczna #emocje #pozytywne emocje #potencjał #flow #zasoby #zasobność #dobry nastrój #dobrostan #well-being #zasoby materialne #zasoby niematerialne #mentoring #programy mentoringowe

Dobrostan jest tworzony poprzez świadome dążenie do maksymalizowania 5 czynników, dzięki którym człowiek zyskuje poczucie pełni, dobry nastrój i równowagę psychiczną.

1. Pozytywne Emocje
2. Efekty
3. Sens
4. Relacje
5. Flow

Kiedy stosować:

- W określeniu wewnętrznej zasobności Mentee oraz wsparciu Mentee w uznaniu mistrzostwa w danej dziedzienie.

Rekwizyty:

- Kartki

- Kartki post-it
- Kolorowe pisaki / zakreślacze
- Tablica wirtulana, w przypadku pracy zdalnej (np.: Miro, Mural)

Instrukcja:

Etap 1

1. Zachęć Mentee, żeby określił (-a) swój cel zawodowy albo osobisty.
2. Poproś Mentee o zapisanie tego celu.

Etap 2

1. Poproś Mentee o określenie czynników, w każdej z 5 kategorii, związanych z wyznaczonym Celem.
2. Zachęć Mentee, żeby wygenerował (-a) tyle czynników, ile mu, jej przychodzi do głowy.

	Kategoria	Przykładowe pytania	Odpowiedź Mentee
DOBROSTAN	Pozytywne emocje	• Jakie pozytywne emocje chcesz odczuwać w czasie działania? • Jakie pozytywne emocje chcesz odczuwać po zakończeniu działania? • Jakie konkretnie to będą emocje?	

	Efekty	• Co będzie efektem? • Jakie efekty uzyskasz? • Co osiągniesz? • Co konkretnie będzie efektem?	
	Sens	• Jaki odczuwasz sens? • Jakie wartości realizujesz? • Jakie wartości Cię wspierają?	
	Relacje	• Kto może być dla ciebie wsparciem? • Od kogo możesz czerpać? • Z kim możesz się dzielić?	
	Flow (pochłonięcie)	• Co konkretnie sprawia, że odczuwasz flow? • Co wpływa na Twoje zaangażowanie? • Co najbardziej Cię pochłania w tym działaniu?	

Etap 3

1. Zachęć Mentee do refleksji który z czynników w każdej z kategorii jest najważniejszy.
2. Oznaczcie każdy z nich – Mentee może je zakreślić albo oznaczyć innym kolorem, jeżeli pracujecie na tablicy wirtualnej.

Etap 4

1. Poproś Mentee o ułożenie zdania na bazie wybranych w etapie 3 czynników
2. Zadbaj o to, żeby zdanie było:
    1. Sformułowane pozytywnie (bez zaprzeczeń!)
    2. Czytelne
    3. Zrozumiałe
3. Poproś Mentee o zapisanie tego zdania.
4. Zachęć Mentee do refleksji – pytania, z których możesz skorzystać:
    1. Czy to zdanie ma dla Ciebie wydźwięk pozytywny?
    2. Jaki przekaz płynie z tego zdania?
    3. Czy czujesz, że to zdanie spełnia wszystkie kryteria dobrostanu?
    4. Czy to zdanie Ci służy?
    5. W jaki sposób Ci służy?

Etap 5

1. Zachęć i wesprzyj Mentee w określeniu w jaki sposób Mentee zacznie praktycznie realizować wymienione czynniki w każdym z obszarów.
2. Poproś Mentee o zapisanie zasobów materialnych i niematerialnych, które będą pomoce w realizacji celu.

	Kategoria	Zasoby Materialne	Zasoby Niematerialne
DOBROSTAN	Pozytywne emocje	› ...	› ...

		...	...
	Efekty	... ...	... ...
	Sens	... ...	... ...
	Relacje	... ...	... ...
	Flow (pochłonięcie)	... ...	... ...

Etap 6

1. Zachęć Mentee do refleksji, korzystając z następujących pytań:
2. Po czym poznasz, że odniosłeś (-aś) sukces?
3. Co się dla Ciebie zmieni?
4. Co się zmieni dla innych?
5. Co powstanie?
6. Jak będziesz się czuć?
7. Co zyskasz?
8. Jakie korzyści chcesz mieć?
9. Czego doświadczysz?

Etap 7

1. Na bazie odpowiedzi stwórzcie wspólnie z Mentee i zapiszcie zdanie tak jak to zrobiliście w Etapie 4.
2. To może być nowe zdania albo przeformułowanie tego, które już istnieje.

Etap 8

1. Podsumujcie ćwiczenie.
2. Możesz skorzystać z następujących pytań:
3. Czego nauczyłeś (-aś) się o sobie?
4. Co odkryłeś (-aś)?
5. Co zamierzasz z tym zrobić?
6. Jakie konkretnie działania podejmiesz?
7. Kiedy?

Opracowane na podstawie: “Mentoring. Zestaw Narzędzi.” Maciej Bennewicz, Anna Prelewicz

Źródło: Opracowanie własne na bazie : “Mentoring. Zestaw Narzędzi.” Maciej Bennewicz, Anna Prelewicz