Zmiana nawyków w mentoringu

Źródło: https://mentiway.com/techniki-mentoringowe-i-managerskie/?t=zmiana-nawykow

To technika mająca na celu pracę z wykształcaniem nowych nawyków. Może też być użyteczna w procesie przygotowywania się osoby do ważnego wydarzenia.

#nawyki #neurobiologia #neuroplastyczność #nowe wzorce #zmiana #transformacja #nowe nawyki #wspierające nawyki #mentoring #programy mentoringowe

Zmiana nawyków

To co pozwala nam zmieniać nawyki oraz wykształcać nowe to neuroplastyczność mózgu. Neuroplastyczość oznacza, że mózg jest plastyczny i ma zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych.

Rozwój, a co za tym idzie zmiana, jest między innymi o pracy z nawykami.

Jednym ze sposobów zmiany nawyków jest próba mentalna.

Próba mentalna – to wyobrażenie sobie innego niż dotychczas sposobu postepowania w danej okoliczności (wtedy, kiedy uruchamia się stary, mocno zakorzeniony nawyk)

Przykład: bo bardzo stresującym dniu w pracy zjadam całą tabliczkę czekolady – tylko to pomaga mi odzyskać względną równowagę.

> W trakcie próby mentalnej tworzą się nowe połączenia między neuronami w mózgu, wzmacnia się osłonka mielinowa a w rezultacie wzmocnione zostają nowe szlaki przepływu impulsu. Dzięki wielu eksperymentom udowodniono, że wyobrażone doświadczenia są równie silne jak te prawdziwe. Mózg de facto nie odróżnia czy dana rzecz dzieje się naprawdę czy jest wytworem naszej wyobraźni.

Próba Mentalna

Etap 1 – Cel

Co chcesz zmienić?

Sformułuj to zdanie:

- w formie pozytywnej
- w czasie teraźniejszym dokonanym
- precyzyjnie

Przykłady:

X Nie chce więcej zostawać po godzinach w pracy.

✓ Codziennie kończę pracę o 17:00 z poczuciem lekkości.

Etap 2 – Bodziec

Co uruchamia stary nawyk?

Zastanów się jak inaczej chcesz zareagować, gdy pojawi się bodziec.

Przykład:

X Nie odpowiadam od razu na maila, który przychodzi do mnie w późnych godzinach wieczornym (tak jak to zazwyczaj robiłem (-am)).

✓ Świadomie wybieram inną reakcję: Odpowiadam na maila następnego dnia, w czasie przeznaczonym na zajmowanie się skrzynką mailową.

Etap 3 - Myśli i uczucia

Jakie myśli i uczucia pojawią się w Twoim umyśle, w obliczu problematycznego bodźca?

Przykład:

✗ Spinam się (fizycznie w ciele oraz mentalnie) i nie mogę powstrzymać się od zerkania w telefon, na maila który przyszedł.

✓ Jestem wyluzowany (-a) (fizycznie w ciele oraz mentalnie) oraz spokojny(-a) i świadomie akceptuję to, że odpowiem na maila jutro w przeznaczonym na to czasie.

Etap 4 - Wyobrażenie sobie działań

Wyobraź sobie szczegółowo swój nowy sposób działania

Przykład:

✓ Z dużym spokojem wyłączam powiadomienia mailowe w swoim telefonie i spędzam miły wieczór odpoczywając i resetując głowę. Odpowiem na maila jutro będąc wypoczętym (-ą) co będzie z większą korzyścią dla obu stron.

Etap 5 - Korzyści

Pomyśl nad wszystkimi korzyściami płynącymi z nowego zachowania i zwizualizuj sobie to.

Przykład:

✓ Jestem spokojny (-a), zadowolony (-a) i pełen (pełna) dobrej energii. Cieszę się z tych uczuć.

Twoim zadaniem jest teraz przejście w myśli przez te wszystkie kroki raz jeszcze, układając je w logiczną całość. Wyobraź sobie nowy sposób działania, zobacz co i kto się tam pojawia, jakie widzisz kolory, jakie słyszysz dźwięki, czego doświadczasz. Im pełniejszy będzie obraz tym lepsze rezultaty!

Żeby Twój mózg zaczął tworzyć nowe połączenia nerwowe, ważnym jest, żeby to ćwiczenie powtarzać min 10 razy dziennie.

Im silniejszy nawyk tym ciężej go zmienić. Ale pamiętaj, że dzięki neuroplastyczności mózgu jest to możliwe!

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o tym jak zmieniać, rekomendujemy lekturę książki “Pstryk. Jak zmieniać, żeby zmienić.” Heath Chip , Heath Dan