

DENISA KMECOVÁ  ZUZANA KARPINSKÁ

EMOČNÉ KARTY

Pre každého, kto chce porozumieť svojim emóciám.

Pre koučov, terapeutov, trénerov, rodičov a deti.





Obsah

EMOČNÉ KARTY – návod na prácu s kartami	3
Pre všetkých, ktorí chcú porozumieť svojim emóciám.	3
Pre koučov, terapeutov, trénerov, rodičov a deti.	3
Prostredníctvom kariet a nimi vytváraného uvedomenia pomáhame ľuďom:.....	4
Pri práci s Emočnými kartami sa naučíte:	4
Karty je možné využiť:	4
Pred použitím kariet si treba uvedomiť:	4
Pár slov o koučingu na úvod	5
Koučovacia pyramída.....	5
Prvá vrstva koučovacieho rozhovoru KONTAKT	6
Druhá vrstva koučovacieho rozhovoru KONTRAKT	6
Tretia vrstva koučovacieho rozhovoru NÁSTROJE.....	6
Štvrtá vrstva koučovacieho rozhovoru AKCIA.....	6
Piata vrstva koučovacieho rozhovoru PRÍNOS	7
Ako pracovať s kartami podľa pyramídy	7
Podrobný návod pre koučov	7
Prvá vrstva: KONTAKT	7
Druhá vrstva: KONTRAKT	8
Tretia vrstva: NÁSTROJE	9
Štvrtá vrstva: AKCIA	9
Piata vrstva – PRÍNOS.....	10
Návod a príklady otázok pre všetkých, ktorí chcú pracovať s kartami	11
1. vrstva:	11
2. vrstva:	11
3. vrstva:	11
4. vrstva:	11
5. vrstva:	11
O vzniku kariet	12
O zakladateľkách koučovacej školy Business Coaching College	
a autorkách knihy Koučovanie podľa pyramídy	13
	
Business Coaching College	16



EMOČNÉ KARTY – návod na prácu s kartami

Pre všetkých, ktorí chcú porozumieť svojim emóciám.

Pre koučov, terapeutov, trénerov, rodičov a deti.

Karty sú efektívnym nástrojom, ktorý sprostredkúva človeku obsahy zo svojho nevedomia. Pomáhajú pri zdieľaní zážitkov a emócií človeka. Sú nositeľom rôznych stavov. Stav je komplex, ktorý zahŕňa emócie, spomienky, nálady, zvyky a osobné preferencie, ktoré sú často nevedomé. Tieto spomínané stavy sú dôležitým identifikátorom vnútorných postojov a presvedčení (o sebe, o druhých, o svete). Presvedčenia sú vnútorné postoje, ktoré sa v človeku uložili na základe zážitkov, a s nimi spojených emócií. Ovplyvňujú správanie človeka, jeho vzťahy s inými a prežívanie rôznych životných situácií a celkové vnímanie sveta okolo. Časom sa presvedčenia môžu aj meniť, v súlade s meniacimi sa okolnosťami. Niektoré presvedčenia nám slúžia a niektoré nás limitujú. Človek ich môže aj zmeniť, keď zistí, že mu už neslúžia. A na to treba, aby ich rozoznal. A práve pri tom sú karty veľmi užitočným nástrojom.

Karty pomáhajú identifikovať emócie človeka (dieťaťa) takou hravou formou, že sa pri tom cíti celkom bezpečne. Takže sú užitočným nástrojom, napríklad aj pri „zaseknutom človeku“, alebo veľmi introvertnom človeku, ktorý nie je ochotný zdieľať obsah svojho prežívania.

Práca s kartami rešpektuje hranice človeka a dáva súčasne dostatok slobody na sebavyjadrenie.

S kartami sa dá pracovať aj bez slov, čo človeku vytvára bezpečné prostredie.

Emočné karty podporujú rozširovanie vedomia kombináciou viacerých kanálov, ktorými klient vníma. Najmä vedomia verbálneho, kinestetického a asociatívneho. Hlavným prínosom je, že karty pomáhajú človeku porozumieť vlastnému príbehu, či vnútornému procesu a nachádzať svoje vlastné stratégie a riešenia.



Prostredníctvom kariet a nimi vytváraného uvedomenia pomáhame ľuďom:

- nachádzať ich vlastnú vnútornú silu a zvyšovať odolnosť,
- spoznávať samého seba (kto som a kto nie som, čo chcem a čo nechcem, aké mám sny, prania a potreby, ako riešim konfliktné situácie a využívam vlastné emócie, ako sa podporujem a prijímam pomoc z prostredia, ako vnímam svoju situáciu a ako sa rozhodujem),
- zdieľať náročnú životnú či pracovnú situáciu,
- nachádzať stratégie a riešenia daného problému,
- sprostredkovať človeku porozumenie svojho príbehu a aj vlastného procesu.

Pri práci s Emočnými kartami sa naučíte:

- ako nadviazať kontakt s klientom (dospelým aj detským),
- identifikovať vlastné emócie aj emócie druhých,
- vytvoriť mapu situácie,
- ďalej s nimi efektívne a zmysluplne narábať pri hľadaní riešenia.

Karty je možné využiť:

- V koučingu – individuálnom aj tímovom / skupinovom.
- V terapii – individuálnej aj skupinovej (u detí a dospelých).
- V poradenstve / konzultingu.
- V manažmente.
- V rodine – pri hre s deťmi / ich rozvoji.
- V kariérovom poradenstve.
- V školách.
- V iných pomáhajúcich profesiách.
- V domove dôchodcov / pri práci so starými ľuďmi.

Pred použitím kariet si treba uvedomiť:

- správny čas,
- miesto,
- kontext, v ktorom je vhodné ich použitie,
- osobnosť klienta (spôsob, akým pracujete s kartami môže mať vplyv aj na výsledok klienta).



Od toho závisí úspešnosť použitia kariet. Pokiaľ karty neplnia funkciu, netreba tlačiť na pílu, ale nechať prácu s kartami tak a posunúť sa ďalej iným spôsobom. Karty majú široké možnosti využitia – neexistuje jediný správny spôsob (niekedy použijete celú sadu a niekedy iba jednu kartu, niekedy použijete kartu iba v úvode a niekedy pracujete počas celého rozhovoru iba s kartami)

Buďte slobodní, hrajte sa s nimi a experimentujte!

Pár slov o koučingu na úvod

Na úvod napíšeme pár slov o koučingu a koučovacej pyramíde, pretože to vám v nasledujúcich častiach návodu poslúži ako pomôcka.

Koučovanie je jemná práca, ktorá nemá presne stanovený postup či návod, riadi sa však jasne definovanými koučovacími kompetenciami. Základným pravidlom je, že kouč neposkytuje človeku rady či návody a nevedie ho smerom, o ktorom predpokladá, že je pre klienta ten „správny“. Podstatou koučovania je, že vďaka dobre položeným otázkam si klient sám urobí „jasno“. Kouč klienta sprevádza počas jeho uvažovania, umožňuje mu premýšľať slobodne a ísť v premýšľaní za jeho bežné hranice. Zároveň kouč vytvára rámec, alebo akýsi priestor, kde si klient ukladá svoje myšlienky či nápady, intenzívnejšie si ich uvedomuje a následne s nimi s pomocou kouča narába viac do hĺbky, dáva im akúsi štruktúru či systém. Pri tomto type sprevádzania si klient ujasňuje veci inak, ako keď premýšľal sám. Klient v priebehu či na konci rozhovoru pociťuje istú zmenu v tom, že veci vidí jasnejšie, rastie mu osobná sila, vie kde a ako môže začať konať a má konkrétnu predstavu o výsledku, ktorá ho posilňuje v odhodlaní. Žiadny kouč, dokonca ani iný človek nie je expertom na život iného človeka.

Koučovacia pyramída

Koučovacia škola Business Coaching College vyvinula model vedenia koučovacieho rozhovoru, pod názvom Koučovacia pyramída. Koučovacia pyramída je jasný a štruktúrovaný model vedenia rozhovoru, ktorý pomáha koučovi nestratiť sa v rozhovore a zároveň ponúka dostatok priestoru na to, aby kouč umožnil človeku (klientovi) ostať slobodným.

Transformačný koučovací rozhovor podľa pyramídy sa skladá z piatich fáz.



Príklad použitia – jednotlivec

- vystihuje pochybnosť, ktorú potrebuje prekonať, aby mohol konať,
- vystihuje mieru jeho odhodlania konať,
- vystihuje, čo ho môže podporiť,
- môže byť symbolom, ktorý mu bude pripomínať, k čomu sa zaviazal.



Piata vrstva – PRÍNOS

Piata vrstva koučovacej pyramídy, ktorú označujeme skratkou PRÍNOS, je krátká reflexia koučovaného o tom, aký prínos malo pre neho jeho rozmyšľanie, čo zaujímavé si o sebe alebo svojej téme uvedomil. Ak pracujete so skupinou, tak si členovia skupiny obrázky ukazujú a stručne ich komentujú.

Príklad použitia – jednotlivec alebo skupina

Vyberte si kartu, ktorá:

- vyjadruje, ako ste sa dnes mali ako tím,
- vyjadruje, aké pocity si odnášate z dnešného stretnutia.

Viac informácií o koučovaní podľa pyramídy nájdete v knižke **Koučovanie podľa pyramídy**. Autorkami knihy sú Zuzana Karpinská a Denisa Kmecová.

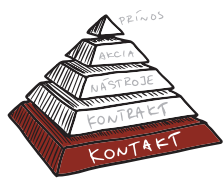


www.koucovaciaskola.sk



Návod a príklady otázok pre všetkých, ktorí chcú pracovať s kartami

1. vrstva:



Vyber si kartu...

Ako sa teraz cítiš?

Aké pocity vyvoláva v tebe táto situácia?

Ako sa máš, keď sa to deje?

2. vrstva:



Vyber si kartu...

Ako by to vyzeralo podľa tvojho želania?
(na úrovni prežívania a emócií)

Aký je najlepší možný výsledok tejto situácie?

Ako by si to chcel mať?

3. vrstva:



Vyber si kartu...

Ako to zvyčajne vnímaš?

Aké by to bolo, keby si to zvládol?

Akú náladu / postoj ti pomôže to zvládnuť?

4. vrstva:



Vyber si kartu...

Čím teda začneš? Ako odhodlaný do toho pôjdeš?

O akú predstavu sa oprieš?

Ktorá karta vyjadruje tvoje odhodlanie?

5. vrstva:



Vyber si kartu...

Ako sa máš teraz?

Čo teraz vystihuje tvoje odhodlanie?

Aký máš z toho teraz pocit?



O zakladateľkách koučovacej školy Business Coaching College a autorkách knihy Koučovanie podľa pyramídy



Lektorky sú autorky knihy
Koučovanie podľa pyramídy,
ktorú odporúča ICF Slovak Chapter

Zuzana Karpinská (naľavo) a Denisa Kmecová (napravo).

Denisa (PHDr. DENISA KMECOVÁ, PCC) a Zuzana (Mgr. ZUZANA KARPINSKÁ, PhD., PCC), v minulosti viedli profesionálne koučovacie organizácie SAKO (Slovenská Asociácia koučov) a ICF Slovak Chapter (International Coach Federation, Slovak Chapter). V roku 2013 spolu vytvorili Business Coaching College, školu, ktorá vedie medzinárodne certifikované výcviky v koučovaní jednotlivcov, na pracovné aj životné témy, výcviky v koučovaní tímov a celú prípravu kouča na medzinárodnú certifikáciu v ICF.

Okrem vyučovania koučovania, sa Business Coaching College venuje zavádzaniu koučovacej kultúry do firiem a koučovaniu manažérov.

Zakladateľky koučovacej školy sú tiež autorky knihy, ktorá bola nominovaná na knihu roka 2017 v kategórii Životný štýl: **Koučovanie podľa pyramídy**.

Koučovanie podľa pyramídy je prvá **slovenská publikácia o koučovaní**, ktorá slúži ako učebnica a má tieto prvky:

- kniha vysvetľuje **ako krok za krokom viesť koučovací rozhovor**,
- špecifickou črtou knihy je **metafora pyramídy**, ktorú **autorky vyvinuli** ako pomôcku pre svojich študentov pri vedení rozhovorov,



Emočné Karty

- obsahuje 16 koučovacích nástrojov, ktoré koučovi v rozhovore pomáhajú klásť otázky,
- obsahuje stovky príkladov koučovacích otázok,
- knihu odporúčajú mnohí kouči a významní ľudia z biznisu,
- knihu odporúča International Coach Federation, Slovak Chapter – združenie profesionálnych koučov.

Business Coaching College tiež vydala obrázkové karty:
Koučovanie s obrázkovými kartami podľa pyramídy.





Business Coaching College

Balíček obsahuje 50 ks umelecky kreslených kariet vo veľkosti A5 a manuál práce s kartami. Manuál obsahuje tri časti. Prvá časť popisuje, ako sa karty dajú používať a na čo slúžia. Druhá časť je pomôcka pre koučov a v úvode obsahuje stručné informácie o koučovaní, popis koučovacej pyramídy a podrobný návod, ako s ňou pracovať a konkrétne príklady otázok do praxe. Tretia časť je určená širokej verejnosti, teda rodičom a deťom, terapeutom, trénerom, poradcom a podobne.

Emočné koučovacie karty sú efektívny nástroj, ktorý pomocou projektívnej techniky uľahčuje prístup človeka k vlastným vnútorným prežívaniam.

To pomáha človeku pochopiť príbeh a následne voľiť rôzne stratégie, ako veci zvládnuť. Karty uľahčujú človeku, aby sa spojil s vlastným prežívaním bez interpretácií a zacyklenia sa v emócií.

Návrh a ilustrácia: Denisa Kmecová mladšia.

Texty: Denisa Kmecová.

Grafická úprava: Jana Súkeníková.

Jazyková korektúra: Oľga Kmeťová.

Tlač a predtlačová príprava: TYPOSET, s. r. o.

V roku 2019 vydalo vydavateľstvo Business Coaching College, s. r. o., Bratislava.

Copyright © 2019 by Denisa Kmecová, Zuzana Karpinská.

Všetky práva vyhradené.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nemôže byť použitá alebo reprodukováaná, uchovávaná v informačných systémoch alebo šírená v akejkoľvek forme a akýmkoľvek spôsobom: elektronicky, mechanicky, kopírovaním, nahrávaním, skenovaním alebo inak, bez písomného súhlasu majiteľiek autorských práv, s výnimkou citácií v rámci recenzií.