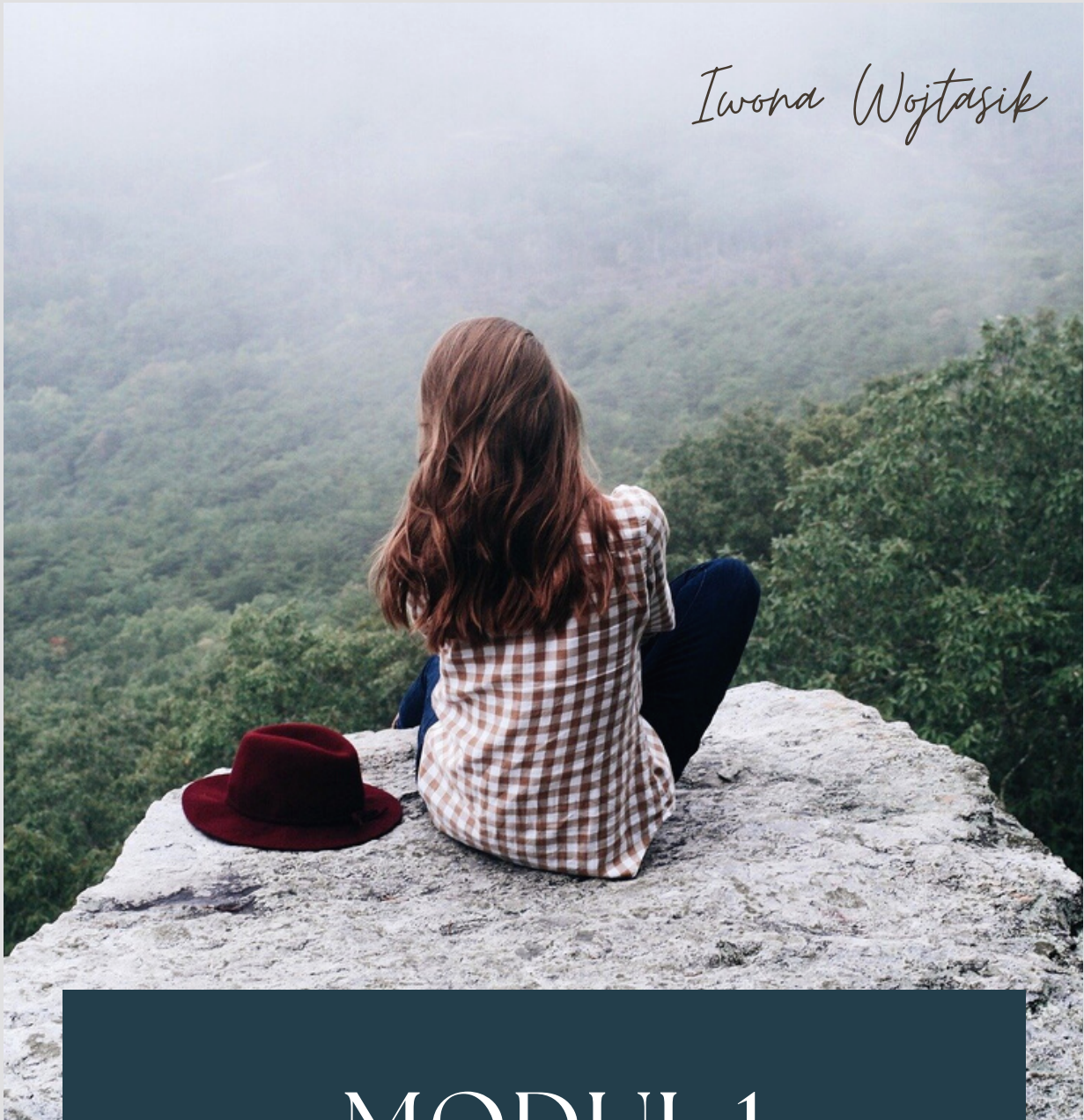




Iwona Wojtasik

MODUŁ 1 LEK I OPÓR

LABORATORIUM
TRANSFORMACJI I GŁĘBI
POZIOM 1



CYKLE ZMIANY

Zmiana jest częścią naszego życia. Mówi się, że jedyne co jest stałe w naszym życiu to zmiana. A jednak jest to coś, przed czym często się bronimy i czego się boimy. Będąc Liderem, nauczycielem czy trenerem, możemy zobaczyć jak wielkie może być to wyzwanie.



PYTANIA PROCESOWE:

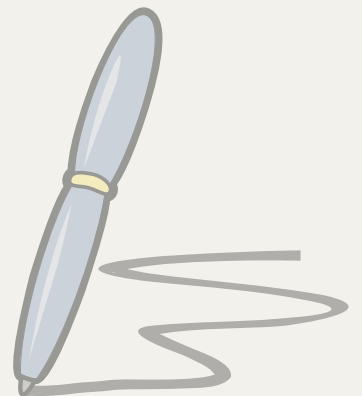
-
-
1. Jaką masz relację ze zmianą ?
 2. Gdzie są miejsca w Twoim życiu, gdzie nie jesteś elastyczna? Gdzie próbujesz trzymać kontrolę i opierasz się nowemu?
 3. Jakie są Twoje obawy dotyczące zmian?
 4. Jaki jest twój stosunek do stabilności?
 5. Jakie są moje największe blokady i skostnienia?

Cykle Zmiany

Narzędzie do oglądania Etapów Gotowości do Zmiany

Etapy zostały przygotowane na bazie i w oparciu o
narzędzie Transteoretyczny model zmiany
(Prochaska, DiClemente)

** Należy pamiętać, że nie zawsze zmiana zostanie w pełni
przyjęta i zaakceptowana. Są takie wydarzenia czy
doświadczenia, którymi w danym momencie nie można
„dobrze zarządzać” - w żaden sposób - przez nikogo. Zmiana
nie zawsze jest łatwa lub do objęcia w całości przez nas. Życie
jest nieuporządkowanym, tajemniczym, i czasem bolesnym
doświadczeniem. To co istotne na etapie 5, to akceptacja i
zrozumienie, że warto iść dalej w możliwie najlepszy dla nas
sposób nawet jeśli ta zmian nam się nie podoba.*



Etap 1 : Prekontemplacja



Brak Poczucia Bezpieczeństwa, Zaangażowania i Zaprzeczenie.

Ludzie na tym etapie są zazwyczaj nieświadomi lub mało świadomi swojego problemu zazwyczaj nie zdają sobie sprawy z tego, że problem się wydarza. i nie są gotowi na podjęcie jakichkolwiek działań w najbliższej przyszłości. Osoby na tym etapie mają tendencję do unikania , mówienia lub myślenia o negatywnych konsekwencjach braku zmiany. Tutaj mózg wykorzystuje lęk jako system ostrzegawczy tworząc zaprzeczenie i nieuznawanie, tego co jest.

Głównym celem na tym etapie jest:

- zaangażowanie w dyskusję na temat tego, jak to co się dzieje może stanowić problem.
- praca nad uznaniem i zobaczeniem wyzwań i problemu.
- stworzenie bezpiecznej i szczelnej przestrzeni na relacje, poczucie bezpieczeństwa i głębokiej relacji

Każda sesja, w której jest pewne rozpoznanie problemu, powinna być uznana za udaną. Oczekiwanie czegoś więcej jest nierealistyczne i stanowi ograniczające przekonania, filtry i jest zniekształceniem poznawczym.

Przykładami osób na tym etapie mogą być osoby , którym zostało postawione ultimatum, albo w ich życiu zaszła zmiana na którą nie mieli wpływu , zdrada, choroba, strata pracy ect.

Etap 2: Kontemplacja



Wątpliwości , Niepewność, Duża intensywność Emocji

Kontemplacja jest etapem, w którym ludzie są świadomi, że problem istnieje i zamierzają podjąć zmiany w najbliższym czasie. Jednakże, tak jak w fazie prekontemplacji, ludzie mogą spędzić na tym etapie lata. To właśnie w fazie kontemplacji ludzie głęboko zmagają się z zaletami i wadami zmiany. Wewnętrzny konflikt pomiędzy wyrzeczeniami i korzyściami wynikającymi ze zmiany powoduje ambiwalencję, która utrzymuje ludzi w tym stadium. Tak więc, powstaje świadomość, że problem istnieje, ale nie ma zobowiązania do działania. To etap , kiedy emocje są duże a ludzie często się złością, obwiniają innych i walczą, by utrzymać i potwierdzić stary sposób postrzegania

Głównym celem na tym etapie jest:

- badanie wewnętrznych zmagień
- omawianie za i przeciw , zysków i start
- Zbieranie dokładnych i istotnych informacji o zmianie, aby uzyskać jak najbardziej jasny obraz swojej rzeczywistości i rozwiązać wątpliwości

Każda rozmowa, która angażuje klienta w dyskusję na temat zalet i wad zmiany powinna być uważana za sukces. Błędem jest mierzenie sukcesu w kategoriach natychmiastowego działania. Osoby te nie są jeszcze na to gotowe.

Przykładami osób na tym etapie mogą być osoby rozważające rozwód, zmianę pracy, utratę wagi lub rozpoczęcie programu ćwiczeń. Wygłaszają oni takie stwierdzenia, jak: "Mam problem, nad którym myślę, że powinienem pracować", przy czym operatywnym słowem jest „myśleć”, a nie „pracować”.

Etap 3: Przygotowanie



Dyskomfort , Porządkowanie , Wzrost Zaangażowania

To etap, na którym ludzie zamierzają podjąć działania w najbliższej przyszłości. Być może próbowali już jakiś działań. Na przykład, jeśli planują rozwód, być może widzieli się z adwokatem. Jeśli zaczynają dietę, mogą skonsultować się z dietetykiem lub dołączyć do grupy wsparcia. Być może przeczytali materiały na twojej stronie i umówili spotkanie z tobą. Faza przygotowawcza to faza planowania, w której klienci są gotowi aktywnie realizować swoje plany. Tutaj mózg pracuje nad porządkowaniem, kategoryzowaniem i tworzeniem języka dotyczącego zmian.

Głównym celem na tym etapie jest:

- skoncentrowanie się na tym, co jest potrzebne, aby utrzymać ciągłe zaangażowanie w dalsze działania.
- Planowanie za pomocą baby step
- Tworzenie fundamentów pod przyszłe zmiany
- Utrzymanie motywacji i głębokiego „dlaczego”
- Stały wysiłek.
-

To strefa niebezpieczna, która może prowadzić do uczucia niepokoju i pomieszania myśli.

Łatwo tutaj o przytłoczenie i utknięcie w nieproduktywnym działaniu. Zbyt szybkie działanie, może aktywować duże pokłady lęku.

.

—————**STREFA NIEBEZPIECZENA**—————
(brak utrzymania motywacji, przytłoczenie, brak małych kroków, pójdzie za lękiem)

Etap 4: Działanie



Podejmowanie nowych Decyzji, Koncentracja, Zaangażowanie

Jest etapem, w którym ludzie dokonali konkretnych rzeczywistych zmian w swoim stylu życia w ostatnim czasie. Doświadczają efektów zmiany, na które przygotowywali się. Na tym etapie pojawiają się uczucia oczekiwania, pobudzenia i przypływu energii. Postrzeganie sytuacji uległo zmianie - widzimy nowe perspektywy i widzimy światło na końcu tunelu. Energia i koncentracja wzrasta tworząc więcej zaangażowania .

Wyzwaniem na tym etapie, może być zwątpienie wokół nieoczekiwanych konsekwencji związanych z dokonaniem niezbędnych nowych wyborów i decyzji .

Głównym celem na tym etapie jest:

- Wsparcie w podejmowaniu nowych decyzji i tworzeniu nowych opcji
- Zachęcanie i motywowanie
- Tworzenie środowiska na analizowanie pojawiających się problemów i niespodziewanych konsekwencji nowych wyborów
- Przesuwanie uwagi na długofalowe efekty kiedy pojawiają się wątpliwości
- Gruntowanie nowych przekonań

Etap 5: Integracja



Faza 1: Utrzymanie Zmian i Odzyskiwanie Pewności Siebie

Jest etapem, na którym zaszły poważne zmiany i ludzie pracują, aby je utrzymać. Na tym etapie czujemy się pewniejsi i bardziej kompetentni. Ponieważ główne zmiany są już na miejscu, klienci są coraz bardziej pewni, że mogą kontynuować zmianę. Ta faza nie powinna być jednak postrzegana jako etap statyczny, nie oznacza ona zakończenia. Bardzo ważne jest, aby klienci nadal pracowali nad gruntowniem wprowadzonych zmian.

Głównym celem na tym etapie jest:

- zrozumieniu tego, co zrobił klient i co działa.
- wzmacnianiu nowych zachowań, reakcji i działań.

Są to klienci, którzy wprowadzili już jakiś czas temu zmiany np. Nowe zasady współpracy, nowe stawki wynagrodzenia, podjęli nową pracę, są w nowym związku etc.

Faza 2: To etap transformowania zrozumienia w mądrość.

W końcowej fazie, zmiana nie wydaje się już nowa ani nieznana. Klienci doświadczają poczucia satysfakcji, myśli są bardziej skoncentrowane, a zachowanie jest elastyczne. Integracja zmiany tworzy wspaniałe poczucie osobistego sukcesu i satysfakcji.

Tutaj w pełni integrujemy nasze doświadczenia zmiany. Odczuwamy empatię i swobodę w oferowaniu pomocy innym, którzy stoją przed tym zadaniem co my wcześniej. Odczuwamy gotowość i zaufanie do naszych zdolności i kolejnej rundy zmian. Dowiedzieliśmy się, co jest potrzebne, aby ta zmiana zadziałała, dowiedzieliśmy się nowych rzeczy o nas samych i życiu; nauczyliśmy się lekcji, które będą przydatne w następnej pracy lub zmianie życia. Możemy wyraźnie ocenić przeszłość, teraźniejszość i przyszłość