

Če želim,
da bi bilo
DRUGAČE,
moram nekaj
spremeniti

Peter Gabor



kazalo

| | |
|---|----|
| 1 PREDSTAVITEV DELAVNICE | 6 |
| 1.1 Povratne informacije udeležencev prvih dveh demo izvedb delavnice | 8 |
| 2 TEORETIČNA IN IZKUSTVENA IZHODIŠČA | 10 |
| 2.1 Štiri šole oz. pristopi h karierni /k zaposlitveni orientaciji | 10 |
| 2.2 Teorija motivacije za današnji čas; kaj nas motivira v največji meri | 11 |
| 2.2.1 Korenček in palica: sedem napak: | 11 |
| 2.2.2 Presenetljiva resnica o tem, kaj nas motivira | 11 |
| 2.3 Karierno / zaposlitveno svetovanje in osebno svetovanje | 12 |
| 2.4 Nekatere "ovire na cesti" oz. zaviralci učinkovitosti svetovanja: | 12 |
| 2.5 Kreacija oz. kreiranje lastnega življenja | 12 |
| 2.5.1 Kaj to pomeni v praksi? | 14 |
| 2.5.1.1 Sinhroniciteta | 14 |
| 2.5.1.2 Samouresničujoča se prerokba in / ali miselna naravnost | 14 |
| 2.6 Ambivalenca / diskrepanca | 16 |
| 2.7 Strategije odločanja | 16 |
| 2.8 Jajce biti oz. ravni zavesti | 17 |
| 2.8.1 Delovanje nezavednega oz. dinamično samoocenjevanje in razreševanje problemov | 18 |
| 2.8.2 Risanje | 19 |
| 2.8.2.1 Splošna navodila za aplikacijo risanja v svetovalni proces: | 19 |
| 2.9 Pozitivna čustva : negativna čustva na delavnici | 19 |
| 2.10 Pripovedovanje zgodb | 20 |
| 2.11 Spraševanje in / ali diskutiranje | 21 |
| 2.12 Čustva | 21 |
| 2.12.1 Čustva in zaposlovanje | 22 |
| 2.12.2 Naslavljanje čustev | 22 |
| 2.12.3 Tehnike za čustveno razbremenjevanje (EFT in PEAT) | 23 |
| 2.13 Imaginacija / vizualizacija | 24 |
| 2.14 Smisel življenja oz. življenjsko poslanstvo | 24 |
| 2.15 Časovna orientiranost | 25 |
| 2.15.1 Optimalni časovni profil | 26 |
| 2.15.2 Posamezniki, ujeti v preteklosti in sedanjosti | 27 |
| 2.15.3 Kako lahko pomagamo posameznikom, ki so ujeti v negativni preteklosti in pretirano hedonistični in / ali fatalistični sedanjosti | 28 |
| 3 PRIPOROČILA MODERATORJEM ZA VODENJE DELAVNICE | 30 |
| 4 PREDSTAVITEV DELAVNICE POTENCIALNIM UDELEŽENCEM PRED NJIHOVO ODLOČITIVJO ZA VKLJUČITEV | 32 |
| 5 PRVO SREČANJE | 35 |
| 5.1 Sprejem udeležencev | 35 |
| 5.2 Razreševanje (trenutne) antagonistične motivacije oz. umirjanje s pomočjo tehnike PEAT | 35 |
| 5.3 Pisanje / risanje lastne knjige življenja | 37 |
| 5.4 Predstavitve moderatorja | 39 |

| | | |
|-----------|---|----|
| 5.5 | Predstavitev udeležencev oz. pripovedovanje življenjskih zgodb oz. verbalna predstavitev napisane knjige življenja | 39 |
| 5.6 | Povzemanje vseh predstavitev | 40 |
| 6 | DRUGO SREČANJE | 42 |
| 6.1 | Pogovor o doživljanjih na preteklem srečanju in v času med srečanjema | 42 |
| 6.2 | Zunanji in notranji dejavniki, ki vplivajo na nas in naše življenje | 42 |
| 6.2.1 | Zunanji dejavniki, ki vplivajo na nas in naše življenje | 43 |
| 6.2.2 | Notranji dejavniki, ki vplivajo na nas in naše življenje | 47 |
| 6.3 | Trening postavljanja ciljev in korakov za doseganje le-teh | 49 |
| 6.4 | Imaginacija / vizualizacija | 50 |
| 6.4.1 | Spreminjanje notranjih slik | 51 |
| 7 | TRETJE SREČANJE | 55 |
| 7.1. | Pogovor o doživljanjih na preteklem srečanju in v času med srečanjema | 55 |
| 7.2 | Časovna orientacija | 55 |
| 7.3 | Pomemben je vsak korak na poti do cilja | 56 |
| 7.4 | Kreacija lastne realnosti; moč prepričanj in emocij, ki jih gojim | 58 |
| 7.5 | Ozaveščanje prepričanj, ki jih gojimo o svetu | 61 |
| 7.6 | Ozaveščanje prepričanj, ki jih gojimo o sebi | 62 |
| 7.7 | Ozaveščanje prepričanj, ki jih gojimo o zaposlovanju | 63 |
| 7.8 | Sedem korakov za doseganje ciljev | 64 |
| 7.9 | Trening postavljanja ciljev in korakov za doseganje le-teh | 68 |
| 7.10 | Spreminjanje notranjih slik | 69 |
| 8 | ČETRTO SREČANJE | 71 |
| 8.1. | Pogovor o doživljanjih na preteklem srečanju in v času med srečanjema | 71 |
| 8.2 | Kreiranje pozitivnih / manj omejujočih prepričanj o svetu | 72 |
| 8.3 | Kreiranje pozitivnih / manj omejujočih prepričanj o sebi | 73 |
| 8.4 | Kreiranje pozitivnih / manj omejujočih prepričanj o zaposlovanju | 74 |
| 8.5 | Kaj je moj splošni smisel življenja oz. moje splošno življenjsko poslanstvo? | 75 |
| 8.6 | Trening postavljanja ciljev in korakov za doseganje le-teh | 77 |
| 8.7 | Spreminjanje notranjih slik | 78 |
| 9 | PETO SREČANJE | 80 |
| 9.1. | Pogovor o doživljanjih na preteklem srečanju in v času med srečanjema | 80 |
| 9.2 | Kaj je moj poklicni / zaposlitveni smisel življenja? | 81 |
| 9.3 | Zavzeto delovanje in akcije | 83 |
| 9.4 | Trening postavljanja ciljev in korakov za doseganje le-teh | 85 |
| 9.5 | Spreminjanje notranjih slik | 86 |
| 9.6 | "Čudežno vprašanje" glede zaposlitve | 87 |
| 9.7 | Zaključek delavnice | 89 |
| 10 | VIRI IN LITERATURA | 92 |
| 11 | NAVODILA ZA IZVEDBO | 95 |

predstavitev delavnice

1 PREDSTAVITEV DELAVNICE

Naslov delavnice je, z dovoljenjem avtorice Eve Gutlinger, prevzet iz knjige Easy; Mit Leichtigkeit das Abenteuer leben gestalten.

Delavnica je koncipirana kot svetovalna delavnica, v kateri se prepletajo trije poglavitni pristopi, to je kombinacija:

- ♦ mehkih (samoreflektivnih) in
- ♦ trdih tehnik in vaj
- ♦ z vseskozi prisotnima (po potrebi) kariernim in / ali zaposlitvenim svetovanjem in
- ♦ osebnim svetovanjem.

Poglavitni problem strank in svetovalcev je pogosto nezmožnost za rešitev problema stranke oz. nezmožnost stranke, **da postane zavestna določenih psihičnih** (zavestnih, še bolj pogosto pa nezavednih) vsebin, ki ji onemogočajo, da bi naredila korak naprej. To drži tudi za svetovanje strankam na zavodu za zaposlovanje. Svetovalci – svetovalci zaposlitve, poklicni in rehabilitacijski – vsi se trudijo po najboljših močeh, da bi strankam pomagali premagati ovire, omejujoča prepričanja itd., toda uveljavljeni pristop - pogovarjanje, dajanje nasvetov, testiranje, poskusi motiviranja itd. - je, čeprav dobronameran, **v določenih primerih nezadosten.**

To še posebej drži v primerih dolgotrajno brezposelnih oseb.

Ko je to potrebno, je stranke moč nagovoriti tudi na drugačen, dopolnilen način. Te pristope, metode, tehnike, posredovanja lahko poimenujemo kot mehke oz. (do določene mere) umetniške tehnike. Te tehnike je moč uporabiti z namenom opogumljanja strank, da pridejo **v boljši stik s samimi seboj**. Boljši stik s samim seboj posamezniku pomaga pri sprejemanju odločitev in reševanju problemov.

Poudarek je na izboljševanju stika s samim seboj oz. **posledičnem opolnomočenju** s strani stranke same, pri čemer je svetovalac samo iniciator procesa. Preko tega procesa je stranka nato zmožna poiskati prave odgovore zase pri sebi samem.

Namen delavnice je **dodatno prispevati k premiku** udeležencev od statusa quo njihove situacije, dolgotrajne brezposelnosti, k njenemu (raz)reševanju. Delavnica ni namenjena učenju veščin iskanja zaposlitve, razlagi zakonitosti trga dela ipd.; temu so namenjene druge delavnice in ukrepi.

Delavnica oz. skupinska oblika svetovanja je primarno namenjena dolgotrajno brezposelnim oz. tudi težavnim strankam. Koncipirana je kot krajše delo na sebi. Delavnica je primerna tudi za druge skupine strank, ki so prijavljene na Zavodu, s poudarkom, da lažje zaposljive osebe seveda ne potrebujejo celomesečnega pristopa. Zanje bi bila primerna (glede na njihove značilnosti in potrebe) skrajšana oblika delavnice.

Tema: dopolnilni pristop k obravnavanju dolgotrajno brezposelnih oseb oz. pristopiti k dolgotrajno brezposelnim osebam na nekoliko drugačen način (od splošno uveljavljenega) z namenom spodbujanja njihovega samo reševanja situacije brezposelnosti

Namen: (samo)sprememba nekaterih stališč in prepričanj, ki jih dolgotrajno brezposelne osebe gojijo o samih sebi in o svoji situaciji brezposelnosti

Cilji: udeleženci bodo:

- ♦ prišli v boljši stik s samim seboj,
- ♦ prišli v boljši stik s svojimi željami, kaj si v življenju želijo početi (v smislu službe oz. zaposlitve),
- ♦ samo izražali nekatera svoja prepričanja in stališča o svetu in o samem sebi,
- ♦ spremenili nekatera svoja prepričanja in stališča o svetu in o samem sebi,
- ♦ (do določene mere) dosegli opolnomočenje,
- ♦ trenirali postavljanje (tudi zaposlitvenih) ciljev in korakov za doseg le – teh.

Ciljna skupina:

delavnica je primerna za vse brezposelne osebe, toda v prvi vrsti je namenjena:

- ♦ dolgotrajno brezposelnim in težko zaposljivim osebam, toda ne tistim, ki so psihiatrični pacienti oz. ne osebam z opaznejšimi psihološkimi težavami, ki
- ♦ imajo končano (vsaj) poklicno srednjo šolo; če so dovolj odprti, je delavnica (po dosedanjih izkušnjah) primerna tudi za osebe brez poklicne izobrazbe.

Velikost skupine: 8 – 10 oseb

Izvajalci:

- ♦ poklicni svetovalci,
- ♦ rehabilitacijski svetovalci,
- ♦ svetovalci zaposlitve za dolgotrajno brezposelne in
- ♦ svetovalci za lažje zaposljive brezposelne osebe, **ki jim takšen svetovalni pristop leži oz. jim je blizu in ki so bili predhodno udeleženi** (ne nujen, vseeno pa zaželeni pogoj) **na** (vsaj nekaterih) izmed navedenih **internih izobraževanjih (delavnicah):**
 - ♦ komunikacija,
 - ♦ metode in tehnike dela s skupino,
 - ♦ svetovalni intervju,
 - ♦ aktivacija svetovalnega procesa,
 - ♦ motivacija,
 - ♦ motivacijsko intervjuvanje.

Priporočljivo je, da zaradi naravnosti delavnice (večinoma nedirektiven, pristop) moderatorji, ki bodo delavnico izvajali, le – te ne izvajajo na svojih matičnih uradih, ampak na uradih, kjer jih stranke ne poznajo. Z znanimi strankami po vsej verjetnosti zaradi pozicije avtoritete ne bodo uspeli vzpostaviti primerno mehkega pristopa oz. optimalno izvedbo delavnice.

Potek in trajanje:

- ♦ pisno vabilo na predstavitev delavnice; poleg standardnega vabila (iz ZP neta) potencialnim udeležencem poslati še posebno vabilo (v prilogi),
- ♦ predstavitev delavnice potencialnim udeležencem oz. motiviranje potencialnih udeležencev za vključitev v delavnico (srečanje pred začetkom delavnice); od 30 do 60 minut,
- ♦ 5 krat (lahko tudi 4 krat ali 6 krat; odvisno od dinamike v skupini); po približno 2 – 2.5 uri na srečanje; enkrat ali dvakrat na teden (celotni čas trajanja približno 1 mesec).

Dodatna aktivnost po izvedbi delavnice:

vsaj eno spremljanje udeležencev oz. individualna obravnava vsakega udeleženca po zaključku delavnice.

Gradiva:

- ♦ priročnik za inštruktorje.

Ključne informacije o posameznih enotah delavnice:

- ♦ pod naslovom vsake učne / delovne enote delavnice se nahaja tabela z osnovnimi informacijami
- ♦ v tabeli so navedeni naslednji elementi:
 - ♦ prioriteta; stopnje prioritete so označene s črkami A, B ali C:
 - prioriteta A: nujno izvesti
 - prioriteta B: ne tako nujno izvesti
 - prioriteta C: ne nujno izvesti
 - ♦ cilji; opis ciljev delovne enote
 - ♦ metode; navedba uporabljenih metod
 - ♦ pripomočki; navedba potrebnih pripomočkov
 - ♦ urjevanje , zaključki; navedba načina utrjevanja oz. refleksije podanih vsebin, v primeru vodene diskusije tudi predlog možnih vodilnih vprašanj.

Temeljna strokovna literatura:

- ♦ Amundson, N. E. (2009). Active Engagement; The being and doing of career counselling. Canada; Ergon Communications.
- ♦ Braden, G. (2011). Božanska matrika; most, ki povezuje čas, prostor, čudeže in prepričanja. Ljubljana; založba Cangura.
- ♦ Gutlinger, E. (2011). Easy; Mit Leichtigkeit das Abenteuer leben gestalten. Ennsthaler.
- ♦ McGraw, P.C. (2002). Življenjske strategije; kako se odločati, obnašati in živeti učinkovito. Ljubljana, Orbis.
- ♦ Matthews, A. (2000). Prisluhnite svojemu srcu; Poiščite smisel v življenju in pri delu. Ljubljana; DZS.
- ♦ Zimbardo, P.G. in Boyd, J. (2009). The time paradox : the new psychology of time that will change your life. New York; Free Press.

Druga potrebna oprema:

- ♦ Flip chart,
- ♦ barvice (po en paket z 12 barvicami na 2 udeleženca),
- ♦ beli A4 listi.

1.1 Povratne informacije udeležencev prvih dveh demo izvedb delavnice:

- ♦ delavnica je zelo dobro sprejeta;
- ♦ udeležencem je bil še posebej všeč sproščen način vodenja delavnice (zaradi katerega so se odprli in tudi bolje sprejemali vsebine, vaje itd.);
- ♦ udeleženci so v veliki oz. zadostni meri zadovoljni s konceptom, z vsebinami, uporabljenimi vajami, metodami in tehnikami – sprejeli so jih brez težav in zdijo se jim učinkovite;
- ♦ posebej so izpostavili to, da jim je bilo na delavnici omogočeno govoriti o sebi, izražati svoja mnenja in se pogovarjati med seboj ter z moderatorjem;
- ♦ na individualni ravni, na ravni doživljanja posameznikov se je udeležencem dogajalo boljše (spo)znavanje samega sebe, ozaveščanje določenih stvari pri samem sebi, prepoznavanje tega, kaj bi bilo pri sebi dobro spremeniti ter opolnomočevanje, čemur je delavnica primarno tudi namenjena, seveda tudi v povezavi z iskanjem zaposlitve.

teoretična
in izkustvena
izhodišča

2 TEORETIČNA IN IZKUSTVENA IZHODIŠČA

2.1 Štiri šole oz. pristopi h karierni in / ali k zaposlitveni orientaciji

Na področju karierne in zaposlitvene orientacije obstajajo štiri pristopi oz. konceptualni okviri.

- ♦ Prvi pristop je pristop socialne učinkovitosti (»matching«, ponudba in povpraševanje na trgu dela, socialne potrebe oz. potrebe družbe, realizem, posredovanje na delovna mesta, pristop kompetenc).
- ♦ Drugi pristop je razvojni pristop (samouresničenje posameznika, izbire posameznika, konstruktivistični pristopi, pristopi pripovedovanja zgodb).
- ♦ Tretji konceptualni okvir je pristop socialnega rekonstruktivizma (dekodiranje družbenega, kritična, reflektivna praksa, strukturalni pristopi).
- ♦ Četrty pristop je akademski pristop (statusna orientacija, ekspertni modeli, modeli, temelječi na raziskavah) (vse Sultana 2012).

Vsaka šola poudarja en vidik karierne in zaposlitvene realnosti. **Šele skupaj tvorijo celoto.**

Šola socialne učinkovitosti je samo ena izmed štirih šol.

Kot kaže, je najboljši pristop h kariernemu in zaposlitvenemu svetovanju pristop, ki do določene mere upošteva poglede vseh štirih šol.

Logiko šole **socialne učinkovitosti** dobro poznamo, saj jo v bistvu večinoma – vsaj na deklarativni ravni (praksa je bolj življenjska, saj drugače preprosto ne gre) - uporabljamo. Pri čemer je na mestu upravičena ocena, da je **domet njenega vpogleda, pristopa in metode omejen**. Predvsem zato, ker je v svojih konceptualnih okvirih glede na kompleksnost življenja in področja kariere ter zaposlovanja **močno oz. zelo redukcionistična**.

To trditev je moč podkrepiti tudi z raziskavami na področju karierne in zaposlitvene orientacije oz. odločanja posameznikov na tem področju, ki jih izvajajo v Luksemburgu: »**Trg dela** kot eden izmed dejavnikov, ki jih posamezniki upoštevajo pri sprejemanju svojih poklicnih odločitev, se glede na raziskave **nahaja šele na četrtem** mestu seznama dejavnikov (Ruppert 2010 d)«.

Delavnica je koncipirana kot **dopolnilni pristop uveljavljenemu pristopu socialne učinkovitosti**. In sicer iz smeri vseh preostalih treh šol: nekaj malega s področja akademskega pristopa, nekaj več s področja socialnega rekonstruktivizma in največ s področja razvojnega pristopa in konstruktivizma.

Tak - **celovit - način** gledanja na zaposlovanje in / ali situacijo na trgu dela enakovredno poudarja tako **osebno odgovornost posameznika** za lastno kariero, **moč posameznika** za kreacijo lastne kariere, kot tudi **odgovornost širšega družbeno- politično – gospodarsko - monetarnega sistema** za razvoj kariere posameznikov ter **odgovornost posameznikov za sokreiranje** tega širšega družbenega okolja. Obenem v obzir jemlje seveda tudi, toda z **upravičeno zmanjšanim poudarkom, ponudbo in povpraševanje**.

Perspektiva oz. perspektive so v življenju nas vseh zelo pomembne. Od perspektive oz. od načina gledanja in posledično doživljanja vsega, kar sestavlja naša življenja, je odvisno marsikaj: odnos do življenja, odnos do soljudi, pričakovanja, aspiracije, nivo motivacije, nivo upanja, poguma na ravni posameznika ter seveda tudi vse, kar se dogaja v družbi: odnosi, kolektivna pričakovanja, kolektivna motiviranost, duh naroda itd..

Perspektive so pomembne tako **na ravni posameznikov, institucij, kot tudi širših družbenih sistemov**.

Te perspektive na različnih ravneh **se med seboj prepletajo in vplivajo druga na drugo.**

Vsekakor velja, da **tudi institucije** preko perspektiv, ki jih ponujajo oz. preko katerih obravnavajo svoje uporabnike, na le – te **močno vplivajo.**

Perspektive so lahko bodisi (bolj ali manj) **parcialne, neživljenjske, omejujoče** bodisi (bolj ali manj) **celovite, življenjske, osvobajajoče.**

Celovit način gledanja na zaposlovanje in na situacijo na trgu dela oz. celovit pristop do svetovanja strankam ima in tako strankam prinaša oz. ponuja **drugačno perspektivo** od trenutno večinsko uveljavljene pri nas. Ne več samo perspektive ponudbe in povpraševanja, prilagajanja razmeram na trgu dela, krivda za to, da si nezaposlen, je samo in popolnoma tvoja itd.. Za razliko od preveč omejujoče, tesnobne perspektive, ponuja (do določene mere) osvobajajočo perspektivo. Osvobajajočo v smislu pripisa razlogov za širšo situacijo nezaposlenosti.

2.2 Teorija motivacije za današnji čas; kaj nas motivira v največji meri

Svet ljudi se spreminja. Spreminja se **paradigma**, naš pogled na svet in na nas same. Spreminjamo se tudi mi. **Stari načini delovanja ljudi izgubljajo svojo moč, pojavljajo se novi načini.**

Vedno bolj jasno postaja, da so **stari načini samo motiviranja in motiviranja soljudi** oz. prepričanja glede motivacije **do določene mere preživeti.** Korenček in palica model motiviranja **ne dosega več rezultatov**, ki jih sta jih dosegala še do prek kratkim. To ne pomeni, da je ta model popolnoma preživet; po vsej verjetnosti je še vedno potreben, toda ne več v pretežni meri.

Raziskovalci človeške motivacije ugotavljajo, da nagrada (denar; pod predpostavko, da posameznik zasluži dovolj za normalno preživetje) in kazen oz. neugodje, povzročeno od zunaj (takšno ali drugačno) nista več tista, ki v največji meri spodbujata ljudi k aktivnostim.

2.2.1 Korenček in palica: sedem napak

- ♦ Izničita lahko notranjo motivacijo.
- ♦ Lahko zmanjšata uspešnost.
- ♦ Lahko zatreta ustvarjalnost.
- ♦ Lahko izpodrineta lepo vedenje.
- ♦ Lahko spodbujata goljufanje, bližnjice in neetično vedenje.
- ♦ Lahko vodita v odvisnost.
- ♦ Lahko spodbujata kratkoročno razmišljanje (Pink 2011, 59).

2.2.2 Presenetljiva resnica o tem, kaj nas motivira

Trije dejavniki, ki v največji meri motivirajo aktivnosti ljudi so:

- ♦ Avtonomija (ljudje delajo najbolj motivirano, če jim je omogočena zadostna mera avtonomije oz samostojnosti, glede tega, kaj bodo počeli in tudi glede tega, kako in kdaj bodo to počeli);
- ♦ Mojstrstvo (ljudje se radi urijo oz. postajajo vedno boljši v tem, kar delajo. Mojstrstvo se ravna po treh pravilih:
 - ♦ mojstrstvo je način razmišljanja, kajti svoje zmožnosti morajo ljudje biti sposobni videti kot neskončno izboljšujoče in ne kot omejujoče,
 - ♦ za mojstrstvo je potreben trud, pogum in namenska vaja,
 - ♦ mojstrstvo je nemogoče v celoti doseči, zato je hkrati mamljivo in zoprno.

- ♦ Življenjski namen (ljudje delajo motivirano, če opravljajo tisto delo, ki je v skladu z njihovim življenjskim namenom oz. če v svojem delu najdejo širši smisel, če delajo za širši cilj) (Pink 2011).

Prvi dve nogi tripoda, avtonomija in mojstrstvo, sta ključnega pomena. Toda za ustrezno ravnotežje potrebujemo tudi tretjo nogo – **smisel**, ki avtonomijo in mojstrstvo postavi v kontekst. Avtonomni ljudje, ki si prizadevajo za mojstrstvo, svoje delo opravljajo na visoki ravni. Toda tisti posamezniki, ki tako delujejo v smislu nekega širšega cilja, so zmožni doseči še več. Najbolj globoko motivirani ljudje, če ne omenjamo tistih, ki so najbolj produktivni in zadovoljni, svoje želje in aspiracije povezujejo z nečim, kar je večje od njih samih (prav tam).

»Življenjski smisel je ključni del nas ljudi, ki pa so ga pretekle teorije motivacije zanemarile oz. gladko spregledale. **Smisel priskrbi aktivacijsko energijo za življenje**« (Csikszentmihalyi, M., v Pink 2011).

2.3 Karierno / zaposlitveno svetovanje in osebno svetovanje

»Helwig (1987) je na osnovi obsežne študije prišel do sklepa, da sta **osebna motivacija in učinkovit odnos do iskanja zaposlitve** vsaj tako pomembna, **če ne celo bolj pomembna dejavnika pri iskanju zaposlitve** kot veščine in tehnike iskanja zaposlitve« (v Liptak 2010).

»Imbimbo (1994) piše, da sta bili karierno oz. zaposlitveno svetovanje in osebno svetovanje vedno videna kot dve ločeni področji svetovalnih praks. Problem takšnega pogleda je v tem, da pogosto ignorira tudi ugotovitve dolgoletne tradicije na področju kariernega svetovanja, ki prepoznava velik pomen osebnostnih dejavnikov posameznika pri odločanju in sledenju svoji karierni poti. Verjame v to, da »mora biti svetovalec **zmožen prehajati med aktivno in direktivno vlogo kariernega oz. zaposlitvenega svetovalca in spodbujevalno ter raziskovalno vlogo osebnega svetovalca**« (v Liptak 2005).

»Videnje, da sta karierno in zaposlitveno svetovanje in osebno svetovanje medsebojno neodvisna in izključujoča se, oz. da posamezniki lahko ločijo svoje osebne zadeve od tega, kar se dogaja na področju njihovih poklicnih življenj, je neutemeljeno poenostavljanje« (Liptak 2005).

Delavnica pokriva področje »osebne motivacije in odnosa do iskanja dela« in »osebni dejavniki«. »Peterson in Gonzales (2005) se strinjata, da osebno in karierno svetovanje **ne smeta biti več ostro ločena**, saj ljudje, ki pridejo h kariernemu oz. zaposlitvenemu svetovalcu pogosto potrebujejo obe vrsti svetovanja« (Liptak 2005).

2.4 Nekatere ovire na cesti oz. zaviralci učinkovitosti svetovanja:

- ♦ opozarjanje, grožnje,
- ♦ moraliziranje, pridiganje,
- ♦ sojenje, kritiziranje, obtoževanje,
- ♦ sramotenje, zasmehovanje,
- ♦ ukazovanje, direktivnost,
- ♦ utemeljevanje, predavanje, svetovanje (Thomas Gordon, 1970, v Fuller in Tylor 2011).

2.5 Kreacija oz. kreiranje lastnega življenja

Dosedanje (znanstveno) videnje sveta, v katerem živimo, je bilo videnje, da je svet neodziven sistem, na katerega ljudje nimamo nobenega vpliva. To je **videnje opazovalca**. Novejše (znanstveno) videnje je diametralno nasprotno od tega. Moč ga je poimenovati kot **videnja udeleženca**.

McTaggartova v knjigi Polje; Po sledih nevidnih sil v vesolju navaja, »da je glavna predpostavka, ki so jo najprej preko enačb kvantne fizike ter nato preko eksperimentov poglobljali nekateri raziskovalci v zadnjih nekaj desetletjih, da je **sama osnova našega vesolja valujoče morje energije, eno samo ogromno kvantno polje** (McTaggart 2004)«.

Kvantni fiziki so ugotovili, da »kvantnih polj v kvantnem svetu ne povezujejo sile, temveč **izmenjava energije, ki se nenehno porazdeljuje v dinamičnem vzorcu** (prav tam)«.

Del tega polja s(m)o tudi živa bitja. Tudi ljudje: »**na naši najbolj temeljni ravni smo živa bitja, vključno z ljudmi, skupki kvantne energije, ki nenehno izmenjuje informacije s tem neizčrpnim morjem energije** (prav tam).

»Obstoj polja ničte točke implicira, da je vsa snov v vesolju medsebojno povezana z valovi, ki se širijo skozi čas in prostor in se lahko širijo v neskončnost, povezujoč posamezne dele vesolja z vsemi ostalimi deli (prav tam, 57).« **»Če to drži, potem je vse povezano z vsem ostalim, kot nekakšna nevidna mreža** (prav tam, 25)«.

Če smo preko polja ničte točke res povezani z vsem in je ves univerzum nedeljiva energetska celota, potem je na mestu sklep, da **se stvarstvo odziva na nas – na naše misli, občutenja, delovanja, mi pa se odzivamo na to celoto in imamo dostop do nje oz. njenih posameznih delov, dogodkov itn.. Ti dve dogajanji sta po vsej verjetnosti nerazločljivo prepleteni.**

Model vesolja, ki ga v zadnjem času orisujejo raziskovalci, je »model vesolja, ki je do določene mere pod našo upravo. **Naše želje in namere ustvarjajo našo resničnost** (McTaggart 2004, 208).« **»Mislimo, torej vplivamo«** (prav tam, 289).

Gregg Braden je to »ogromno kvantno polje« poimenoval **Božanska matrika**; »kvantna teorija in starodavna besedila implicirajo, da na nevidnih ravneh ustvarjamo načrte za odnose, kariere, uspehe in neuspehe v vidnem svetu. S te perspektive božanska matrika deluje kot ogromen **kozmični zaslon**, ki nam **omogoča videti nefizično energijo naših čustev in prepričanj** (našo jezo, naše sovraštvo in naš bes ter tudi našo ljubezen, sočutje in razumevanje), ki se projicirajo v fizičnem mediju življenja (Braden 2010, str. 14)«.

Načrte ustvarjamo tudi za »kariere, uspehe in neuspehe«.

Kozmos se odziva na človekove akcije, dejanja, misli, občutke, čustva, zavedno in nezavedno, racionalno in iracionalno.

Tako na **neomejujoče** misli, čustva, zavedno in nezavedno, kot tudi na **omejujoče** misli, čustva, zavedno in nezavedno.

To pa seveda ne pomeni, da je vsak posameznik kriv za vse okoliščine v svojem življenju.

Ljudje kulturno - družbeni svet, v katerem živimo in do določene mere posledično tudi osebne okoliščine vsakega posameznika **so-kreiramo**. Poudarek je na **so – kreiranju**.

Med drugim ima pri kreiranju življenja posameznika precej zraven tudi širši družbeni okvir, politika, gospodarstvo, itd.. Ideologizacija popolne odgovornosti posameznika zase je potencialno zelo nevarna reč. Nevarna v smislu, če posamezniku v življenju (ekonomsko in tudi drugače) ne uspe, je za to v polni meri odgovoren sam, družba, država, politika, lastniki kapitala in drugi sokreatorji družbene realnosti pa pri tem nimajo (popolnoma) nič.

Kar seveda ni res; posameznik ne živi in ne deluje in ne more živeti in delovati neodvisno od širših družbeno kulturnih razmer.

2.5.1 Kaj to pomeni v praksi?

2.5.1.1 Sinhroniciteta

Kot podkrepitev za to, da si do določene mere ljudje sami kreiramo svojo realnost, je moč navesti **fenomen sinhronicitete** C. G. Junga.

O pojavu, ki ga je kasneje poimenoval sinhroniciteta, je Jung pričel razmišljati na podlagi izkušenj oz. poročanja pacientov, s katerimi je delal, na podlagi poročanja o takšnih izkušnjah s strani objektivnih ljudi (znanstveniki, filozofi itn.), na podlagi lastnih doživetij ter na podlagi proučevanja klasične kitajske filozofije (Jung 1995, 185): »Kot psihiater in psihoterapevt sem se z omenjenim fenomenom pogosto srečeval in se lahko prepričal, kako pomembni so za notranje izkustvo človeka; svoje izkušnje s sinhronicitetnimi pojavi sem zbiral iz desetletja v desetletje« (prav tam). Ugotavlja, »da gre pri tem večinoma za stvari, o katerih se na glas ne govori, da se ne bi izpostavljali nepremišljenemu posmehu. Vedno znova je bil začuden nad tem, koliko ljudi ima izkušnje te vrste in kako skrbno so skrivali to nepojasnjivost« (prav tam).

»Sinhroniciteto je označil kot **načelo akavzalnega oz. nevzročnega povezovanja**« (Jung 1995, 187, op. 1). **Pojem se nanaša na smiselno povezovanje oz. sovpadanje med seboj navidez nepovezanima psihičnim stanjem, pojavom na eni ter sočasnim objektivnim pojavom, pojavi, na drugi strani.**

»Sinhroniciteta tako najprej pomeni istočasnost določenega psihičnega stanja z enim ali več zunanjimi dogodki, ki se pojavljajo kot smiselne paralele trenutno subjektivnemu stanju – včasih pa tudi obratno« (Jung, 1995, 297).

V sklopu sinhronicitetnih dogajanj pomembno mesto zavzemajo **emocije**; »pri pojavljanju sinhronicitetnih fenomenov ne smemo zaobiti še enega pomembnega faktorja – emocij. Empirično je moč potrditi, da je pojavljanje raznih sinhronicitetnih fenomenov povezano z arhetipskimi dogajanjem, kot so npr. krize, bolezni, pojav psihoze, in še posebej smrt. Poznano je, da posameznik v arhetipskih situacijah reagira močno afektivno, zaradi česar se upravičeno postavlja vprašanje **ali emocije, če že ne drugega, ne pomagajo pri nastajanju sinhronicitetnih fenomenov**« (Jerotić 1990, 55).

Braden to Jungovo ugotovitev dodatno podkrepljuje: »Naše najstarejše in najdragocenejše tradicije modrosti nas opominjajo, da pravzaprav **obstaja jezik, ki nagovarja božansko matriko** – jezik, ki nima besed in ne vsebuje običajnih komunikacijskih znakov, ki jih naredimo s svojimi rokami in telesom. Ta jezik ima tako preprosto obliko, da ga znamo že vsi »tekoče govoriti«. Pravzaprav ga uporabljamo vsak dan svojega življenja, saj je to jezik **človekovega čustva**« (Braden 2010, 16).

Zavedanje svojih prepričanj, misli, čustev, predsodkov, sodb, racionalnih in iracionalnih vsebin je zato zelo pomembno. Delavnica udeležencem do določene mere pomaga pri ozaveščanju teh vsebin. Obenem pa jim preko določenih metod in posredovanj pomaga pri preseganju določenih vsebin, ki jim onemogočajo, da bi se premaknili z mesta.

2.5.1.2 Samouresničujoča se prerokba in miselna naravnost

Fenomena **samouresničujoče se prerokbe** in **miselne naravnosti** sta v psihologiji poznana že kar nekaj časa. Ljudem se v življenju lastne prerokbe in miselne naravnosti pogosto uresničijo. Tako kar se tiče njih samih in njihovih življenjskih okoliščin kot tudi kar se tiče soljudi: »...gre za to, da naša predstava o drugem človeku vpliva na naše obnašanje do njega. Drugi se seveda na to ponavadi odzove

na način, ki potrjuje našo prestavo o njem. In najdemo se v začaranem krogu« (Internetni vir I).

S svojimi prepričanji, stališči, čustvi itd., vplivamo nase in na svoje življenjske okoliščine, vplivamo pa tudi na druge in na njihove življenjske okoliščine. Sovplivamo in sokreiramo.

»Naravnost ne vpliva le na to, kako vidimo druge ljudi, temveč utegne druge ljudi celo **poboljšati ali poslabšati**. V študiji več kot sto otrok so merili, koliko pričakovanja drugih o sposobnostih kakega otroka vplivajo na le – tega. Med otroci, o katerih so njihove matere menile, da so podpovprečni in da bodo takšni tudi ostali, jih le 7.7 odstotka v starosti od desetih do enajstih let ni imelo čustvenih motenj. Med tistimi pa, ki so jih matere ocenile kot nadpovprečne, teh težav ni imelo 46,2 odstotka. Teh razlik ni bilo mogoče pripisati drugim dejavnikom, na primer izobrazbi staršev, njihovi zaposlitvi, starosti, vrsti poroda ali velikosti družine, kar kaže, da gre za resnično neposreden vpliv naravnosti« (Russel 1990, 165).

Podobno lahko na šolski uspeh otrok vpliva učiteljevo mnenje o njegovih zmožnostih. Če otroke z enakimi sposobnostmi razdelimo na dve skupini, učiteljem pa rečemo, da ima ena skupina višji inteligenčni količnik in da lahko od njih pričakujemo imeniten uspeh, druga skupina pa je v tem pogledu šibka, bo prva skupina uspevala precej bolje kot druga. Ta efekt, ki mu pravijo tudi **Pigmalionov efekt**, so potrdile številne raziskave, **ne le v šolah, temveč tudi v službah, psihiatriji, medicini, politiki, družbenih odnosih in v drugih okoljih** (prav tam).

Ali z drugimi besedami; **motivacija je interpersonalni fenomen**. Kar pomeni, **da preko tega, kakšen odnos vzpostavimo s stranko oz. kako jo vidimo, do določene mere vplivamo nanjo**.

Pri čemer je potrebno poudariti, da fenomena samouresničuje se prerokbe in naravnosti vsekakor **nista samo fenomena površinskega pričakovanja in vedenja**. In da **nista samo fenomena misli** oz. da za učinkovanje teh dveh procesov v realnosti niso zaslužne samo misli. Konotacija je miselna zato, ker se psihologija zaradi svoje tradicije je in se še vedno v največji meri ukvarja s kognicijo. Pri čemer **neupravičeno zanemarja nekognitivni vidik** človeka. Zelo veliko vlogo pri teh dveh fenomenih igrajo čustva; po vsej verjetnosti še večjo od kognicij.

Predpostavke + bazična prepričanja + pričakovanja + emocije + vedenje + ... = kreirana izkušnja (v) realnosti oz. samouresničuječa se prerokba.

Bodisi:

- ♦ nikoli nisem bil dober v matematiki in nikoli ne bom;
- ♦ umrl bom v starosti 80 let, tako kot moj stari oče;
- ♦ za preživetje je treba trdo delati;
- ♦ če bom šefu povedal, kar mu gre, me bodo odpustili;
- ♦ itd..

Ali pa:

- ♦ do 28 leta bom zaslužil svoj prvi milijon evrov;
- ♦ za vse (vseeno) niso krivi moški;
- ♦ moje družinsko življenje je tako harmonično, da je že osladno ;
- ♦ itd...

2.6 Ambivalenca

Ljudje želimo razrešiti neželjeno situacijo oz. problem, v kateri se nahajamo, pri čemer pa ima veliko posameznikov težave z **antagonističnostjo motivacije**. Radi bi naredili spremembo, toda pri tem nas ovirajo slabe izkušnje iz preteklosti, omejujoča prepričanja, odpori, z eno besedo, takšne ali drugačne **blokade**.

Motiviranje stranke, partnerja itd., na način, na katerega smo mi vsi navajeni to početi, ne deluje. **Nihče ne more sogovorniku v naročje »naložiti« zvrhano mero motivacije za razreševanje oz. udejanjanje česar koli v njegovem življenju.**

Vsak posameznik mora lastno ambivalenco do svojih motivacijskih ciljev **razrešiti sam**.

Vsak posameznik poseduje **lastne vire za to razreševanje**. Obilico lastnih virov. Priti mora do lastnih rešitev. Bolj ali manj sam. Vsakdo je unikatni posameznik; kaj je najboljšo zanj ve vsakdo najbolje sam.

Svetovalci strankam pri tem lahko **samo pomagamo**.

Ambivalenca:

- ♦ je v redu in naravna, je nekaj povsem običajnega;
- ♦ zaradi ambivalence raziskujemo možnosti;
- ♦ svetovalec dela z ambivalenco (Fuller in Tylor 2011).

Dilema radost – bolečina

To je **najpogostejša vrsta dileme** v naših življenjih, ko govorimo o odločanju.

Če izbereš eno pot (sprememba), **boš izgubil nekaj pomembnega**, toda pridobil nekaj, kar potrebuješ. Na drugi strani pa, če se odločiš za drugo pot (status quo), **boš obdržal tisto, kar ceniš**, toda **izgubil boš tisto, kar potrebuješ**. Gre za **dvojno zagato**. Karkoli narediš, vedno nekaj izgubiš in nekaj pridobiš.

Posamezniki, ki se nahajajo sredi takšne dileme, se običajno premikajo med dvema za in dvema proti - v svojih mislih - v večnem krogu in niso zmožni sprejeti odločitve. Na ta način ostajajo ujeti v **vedenju, ki je trenutna navada**. Takšne dileme vodijo do **zamrznjenega vedenja**.

Štirje glasovi:

- ♦ najbolje, da ostaneš tam, kjer si;
- ♦ najbolje, da nekaj spremeniš;
- ♦ ostani tam, kjer si in izgublaj še naprej;
- ♦ spremeni se in izgubi! (Fuller in Tylor 2011).

Zelo povedna je etimološka razlaga besede **odločitev**; v prvi vrsti gre pri vsaki odločitvi za **od – ločitev**, za **ločitev od** starega, poznanega, udobnega, za **ločitev od** tistega v trenutni situaciji, kar mi nekaj (takšnega ali drugačnega) prinaša.

2.7 Strategije odločanja

Strategijo odločanja in reševanja problemov je moč razdeliti na dva pristopa:

- a) **kognitivne metode odločanja, npr. metoda plusi in minusi,**
- b) **intuitivno odločanje.**

Za mnoge posameznike je odločanje več kot zgolj razmislek o različnih faktorjih; seže do njihove duše in je zelo intuitivno. Dober občutek glede odločitve je lahko ključen faktor v procesu odločanja.

Vedno bolj jasno je, da odločanje poteka tako na iracionalni kot na racionalni ravni; odločanje je **vedno celostno**. Ljudje se nikoli ne odločamo samo racionalno (kot trdijo nekatere starejše teorije), **vedno je v odločitev vpleten tudi (del) iracionalnega, npr. intuicija, občutki ipd.**, pri čemer ima vsakdo lahko povsem svoj pogled na to, kaj je racionalna in primerna odločitev.

Tisto, kar potrebujemo sedaj, je ravnotežje. Danes se vse spreminja tako hitro, da se ni modro zanašati na stare formule, utečene prakse in omejene modele, ko se odločamo glede tega, kaj storiti. **Potrebno je poiskati ravnotežje med vedno se odločati v skladu z znanstvenimi metodami ter med vedno se odločati po instinktu. To, da nam popolnoma zavlada intuicija, v primerjavi s tem, da nam je popolnoma vladala logika, ni napredek** (vse Amundson 2009).

Odločanje je proces in tistemu, ki se odloča, ni potrebno imeti vedno vsega razdelanega, da se lahko premakne naprej.

2.8 Jajce biti oz. ravni zavesti

- ♦ spodnja tretjina jajca biti predstavlja podzavest,
- ♦ srednja tretjina jajca biti predstavlja zavest, zavestno,
- ♦ zgornja tretjina jajca biti predstavlja nadzavest oz. nadjaz oz. višji jaz,
- ♦ meje med temi tremi deli osebnosti oz. uma so prehodne,
- ♦ meje med jajcem biti (posameznikom) in okoljem je prehodna,
- ♦ tako podzavest kot nadzavest sta v veliki meri nezavedni,
- ♦ tudi vseh vsebin zavesti nimamo ves čas v aktivni zavesti (Parfitt 1997).



Nadzavest oz. višji jaz je »**prostor navdiha, področje kreativnosti in velike lepote ter plemenitih idej**« (Meadows 2003, 79 - 80). V nadzavesti se nahajajo **tudi rešitve, viri za razreševanje problemov, ljubezen** itd..

Nadzavedne vsebine so zavesti dosegljive preko meditacije, glasbe, (terapevtskih) pogovorov, občutkov itd. ter preko določenih tehnik in metod, ki jih je pogojno moč označiti s terminom **umetniške tehnike**. Vsi ti načini **vzpostavijo most med nezavednim in zavednim**.

2.8.1 Delovanje nezavednega oz. dinamično samoocenjevanje in razreševanje problemov

Projekcijske oz. projektivne tehnike in metode so zelo dobrodošle pri delu na samem sebi in pri delu s strankami.

Poglavitni razlog za njihovo uporabnost in koristnost je v tem, **da se ljudje marsičesa, kar zadeva nas same, naš odnos do samih sebe, odnos do sveta in ljudi okoli nas, preprosto ne zavedamo.** Marsičesa se ne zavedamo iz več razlogov:

- ♦ sami sebe ne vidimo od zunaj, ampak se gledamo od znotraj, zaradi česar naš pogled na samega sebe lahko vsebuje precej slepih peg,
- ♦ iz takšnih ali drugačnih razlogov se določenih stvari preprosto ne želimo zavedati (bolečina, obrambni mehanizmi itd.),
- ♦ itd..

Drugi razlog za njihovo uporabnost in koristnost, ki je tesno povezan s prvim, je ta, da **ljudje običajno uvide, spoznanja, razjasnitve itd., ki jih o samem sebi spoznamo sami oz. do katerih se dokopljemo sami, sprejmemo in upoštevamo.**

Za razliko od uvidov in spoznanj, na katere nas poskušajo opozoriti soljudje in življenje. **Na informacije o nas samih iz zunanjega sveta se običajno odzovemo z odporom in trmo oz. jih ne sprejmemo ravno z odprtimi rokami.**

»Komunikacija s samim seboj in razreševanje problemov se lahko zgodita tudi na napol nezavednem nivoju, pri čemer **ustvarjalni proces služi kot močna pogonska sila.** Sproščena ustvarjalna energija običajno služi kot koristen vir za reševanje svetovalnih problemov – bodisi direktno bodisi indirektno.

Na primer.:

- ♦ risanje,
- ♦ pesnjenje,
- ♦ pisanje in pripovedovanje zgodb,
- ♦ uporaba metafor
- ♦ uporaba telesa ipd..« (Amundson 2009).

Omenjeni procesi se na začetku do določene mere dogajajo izven aktivne zavesti. Sčasoma pa posameznik postane v polni meri zavesten njihovih rezultatov. Mogoče je reči, da preko teh metod in tehnik posameznik v svoj nezavedni um **naloži določen program.** Ta program se potem predeluje in slej ko prej se rezultati tega programa pojavijo v njegovi aktivni zavesti.

Preko določenih samoprojekcijskih tehnik in metod posameznik lahko:

- ♦ poda določene odgovore samemu sebi o samem sebi. Poglobljena interpretacija s strani strokovne osebe pri njih ni potrebna. Seveda se lahko na kratko pogovori o izdelku s stranko, toda poglavitni namen teh metod in tehnik je raziskovanje samega sebe oz. samoozaveščanje. So precej učinkovite; če do uvida in razrešitve problema ne pride takoj, pride do njega v določenem času in / ali lahko razreši (določene) probleme oz. situacije, v katerih so se znašli. Preko teh metod in tehnik posameznik naloži določen program v svoj prizavestni, nezavedni um, ki se slej ko prej sprocesa in rezultati tega procesiranja slej kot prej pridejo do zavesti.

Slabe plati uporabe teh tehnik:

- ♦ vsi posamezniki teh aktivnosti ne počnejo radi,
- ♦ veliko jih je obremenjenih z estetskim izgledom končnega izdelka,
- ♦ svetovalec jih mora ponuditi na ustrezen način,
- ♦ itd..

Dobre plati uporabe projekcijskih tehnik:

- ♦ večja dinamika svetovalnega procesa,
- ♦ zanimivo za svetovalca, predvsem pa za svetovanca,
- ♦ manj naporno za svetovalca (stranke ne prepričuje v nekaj),
- ♦ svetovanec pride v stik s samim seboj,
- ♦ itd..

2.8.2 Risanje

Risanje je zelo močna in uporabna samoprojekcijska tehnika. Risanje imamo vsi ljudje v krvi, ne glede na to ali se z risanjem ukvarjamo ali ne.

Verbalni jezik sicer je značilno človeški, toda ljudje smo mnogo več kot samo lingvistična bitja. **Slika pove več kot tisoč besed**; ko rišemo, rišemo tudi vsebine, ki jih težko ubesedimo. **Ko rišemo, smo v večjem / tesnejšem stiku s samim seboj, tudi z nezavednimi deli nas samih**, kot takrat, ko (samo) govorimo.

2.8.2.1 Splošna navodila za aplikacijo risanja v svetovalni proces:

Stranki na kratko razložimo, zakaj risanje, npr.: **»Z risanjem boste samemu sebi dali določene odgovore na določena vprašanja«**, v nadaljevanju pa:

- a) jo povprašamo ali bo risanje v redu.
Poudarimo, da ni potrebno, biti obremenjen z estetsko vrednostjo risbe.
- b) Pred samim risanjem jo poprosimo, naj najprej **3 – 5 minut samo čečka po praznem papirju** (na ta način preklopi od racionalnega na ustvarjalni način delovanja, obenem se pa posledično sprosti). Povprašamo jo **o občutkih in čustvih**, ki so jo prevevali med čečkanjem in **ali je njeno počutje** sedaj kaj drugačno od predhodnega, ter kako je drugačno.
- c) Na kratko **podamo navodila za dotično risanje**.
- d) **Povratnih informacij oz. interpretacij ni potrebno podajati, to ni namen metode; pomembno je samo, da se s stranko na kratko pogovorimo o narisnem oz. da jo vzpodbudimo, da risbo na kratko razloži sama sebi.**
- e) Na kratko stranko povprašamo **o občutkih / čustvih, ki so jo prevevali med risanjem in ki jo prevevajo ob narisnem**. Po končanem risanju stranko **na kratko** povprašamo o narisnem, poprosimo, naj nam na razloži, **kaj je narisala in zakaj je to narisala** tako, kot je oz. zakaj meni, da je narisala, kar je narisala na način, na kakršnega je narisala. V smislu razjasnjevanja povedanega le – to parafraziramo, če je to potrebno. Če opazimo kaj, kar izstopa, pa stranka tega ni ubesedila, to prijazno in mirno omenimo, najboljšo v vprašalni obliki, npr.: **»Opazil sem, da ... kaj menite vi o tem?«**
- f) Če nam (iz tega ali onega razloga) ni do tega, da bi se s stranko pogovarjali o risbi, **se ni potrebno pogovarjati o njej**.
- g) **Pri aplikaciji risanja v skupini je odločitev za predstavitev narisane drugim udeležencem popolnoma prostovoljna, možno pa je seveda tudi to, da se moderator odloči, da udeležencev sploh ne bo pozval k javnemu predstavljanju narisane.**

2.9 Pozitivna čustva : negativna čustva na delavnici

Vse v delavnici uporabljene **samorefektivne vaje, metode, intervence** (risanje, vodena vizualizacija itd.), so koncipirane tako, da posameznik, ki jih izvaja, **ne pade v negativna občutja** ali kaj podobnega. **V največji meri komunicira s svojim nadjazom** (kjer se nahajajo ustvarjalnost, rešitve problemov, viri za razreševanje težav in zagat). Tu domujejo samo **tako imenovana pozitivna čustva in občutja**.

Vsaka izmed teh vaj, metod, posredovanj sodi v eno od naslednjih dveh kategorij:

- a) **neposredna komunikacija z nadjazom** (npr. vaja risanja smisla življenja),
- b) najprej **komunikacija z jazom** (problem, zagata itd.) čemur **sledi komunikacija** (razreševanje dotičnega problema / zagate itd.) **z nadjazom** (npr. vaja vodena vizualizacija, vaja risanje problema in razrešitve problema).

Tudi pri vajah in metodah, ki **na začetku** do določene mere nagovorijo tako imenovana negativna čustva in občutja (npr. ko se odločiš za en problem iz svojega življenja, ki bi ga rad razrešil, se z usmeritvijo pozornosti na ta problem **samodejno** pojavijo tudi negativne emocije, ki ta problem spremljajo; **občutenje je vedno prisotno**), se **v drugi fazi** vaje le – ta umaknejo oz. se lahko celo transformirajo v pozitivna čustva in občutenja.

Pridobljene izkušnje z aplikacijo vaj in metod, uporabljenih v priročniku, kažejo na to, da udeleženci med delavnico in / ali med izvajanjem vaj in metod ne doživljajo negativne nastrojenosti, negativnih čustvenih izpadov ali česa podobnega. Ravno nasprotno; doživljajo občutenja miru, umirjenosti, radosti, igrivosti, svobode itd..

2.10 Pripovedovanje zgodb

Ljudje smo bazično zgodbarski. Pripovedovanje in poslušanje zgodb je v naši krvi.

Vsi od nas imamo potrebo, da se našo zgodbo sliši. Šele, ko nek dogodek iz svojega življenja ali svojo življenjsko zgodbo povemo sočloveku, se ta izkušnja **dokončno vkomponira v nas**; dokler ne povemo drugemu, izkušeno na nek način ni trdno oz. še ne čisto resnično.

Preko pripovedovanja zgodb tudi **ozaveščamo vzorce** ipd., po katerih delujemo. Pogosto na podlagi pripovedovanja zgod iz svojega življenja pripovedovalec doživi aha trenutek; šele, ko pripoveduje, se lahko zave, npr., kaj počne, kako deluje, na kašen način pravzaprav funkcionira, kakšne so nekatere njegove predpostavke, ki vplivajo na njegovo življenje ipd.. Ta efekt bi se dalo poimenovati kot efekt **»ko povem, se zavem«**.

Ljudje znanja, vedenja in informacije, ki so vkodirana v zgodbe prenašamo in osvajamo **sorazmerno lahko**.

Preko zgodb (lahko) tudi **navdihujemo druge**, jih opogumljamo ali razbremenjujemo.

Gre torej za pripovedovanje in aktivno poslušanje svojih življenjskih zgodb oz. zgodb iz svojega življenja:

- ♦ **stranka svetovalcem**, če svetovalci stranko aktivno poslušajo, stranka na ta način dobi tudi potrditev, da je vredna, da je nekemu mar zanjo ipd.;
- ♦ **svetovalcev strankam** »Če svetovalci s svetovancem deli svoje življenjske in poklicne izkušnje, je to zelo v redu« (Ruppert 2010a). Podelitev življenjskih in delovnih izkušenj svetovalca s svetovancem ni prepovedano, ampak je celo zelo dobrodošlo. V ozadju tega akta se skriva močan človeški oz. intermotivacijski naboj, ki lahko precej pripomore k svetovančevemu uspešnejšemu spoprijemanju z odločitvami, ki so pred njim. V generičnem smislu. Verjetnost, da se bo svetovalec odločal oz. postopal tako, kot se je odločal oz. postopal svetovalci, je majhna. Vsakdo med nami je unikaten oz. edinstven. Vsakdo odločitve v končni fazi sprejema po sebi, nam pa je pri tem lahko v precejšnjo pomoč prenos izkušenj, motivacije, poguma itd. preko podelitve izkušenj.

2.11 Spraševanje in diskutiranje

Ljudje smo **odnosna bitja**. Zaradi tega potrebujemo **dialoško orientirano komunikacijo**.

»Možgani funkcionirajo na način, da ko **jim je zastavljeno vprašanje, avtomatično in aktivno pričnejo iskati odgovor nanj**« (Gutlinger 2011).

Z vodenim pogovorom svetovancu (med drugim) pomagamo tudi, da samemu sebi ozavesti določene vsebine (prepričanja, rešitve problemov itd.). **Ko povem, se zavem**. Obenem tudi na ta način **delujemo svetovalno** in spodbujamo udeležence, da diskutirajo in izmenjavajo mnenja ter izkušnje tudi **med seboj**.

2.12 Čustva

Čustva so sestavni del človeka. Niso manj pomembna od razuma.

»Novejše raziskave, tudi na področju biologije oz. fiziologije poudarjajo pomembnost sodelovanja in medsebojne soodvisnosti med razumom in čustvom. Kot pravi Daniel Goleman v Čustveni inteligenci: »Ideal stare paradigme je bil razum, osvobojen vpliva čustev. Nova paradigma nas sili, da uskladimo glavo in srce«« (Wilks 2009).

Čustva so potrebna oz. **opravljajo določene funkcije**, zaradi česar jih je potrebno upoštevati tudi pri svetovalnem delu.

V novejšem času je razmerje med čustvi in razumom osvetlila raziskava dveh možganskih področij: amigdale in neokorteksa. V razvojnem smislu je starejša amigdala, ki jo imenujejo tudi **čustveni možgani**, in je odgovorna za vse naše impulzivne reakcije. Tudi za tiste, ki nam lahko rešijo življenje.

Neokorteks (možganska skorja), ki ga imenujejo tudi racionalni možgani, se je razvil kasneje v evoluciji človeka. Med drugim nam omogoča, da **razmišljamo o čustvih, ki jih občutimo**. To pa je že sposobnost, ki vodi h **globljemu razumevanju lastnega duševnega doživljanja**, njegove interpretacije in izražanja. Prav zaradi neokorteksa **se lahko spustimo v logiko čustev ter se iz njih učimo**.

Če amigdala deluje brez neokorteksa, **lahko izgubimo nadzor nad seboj** in delujemo neobvladano. To so stanja besa in drugih močnih čustev, ki človeka vodijo v povsem nerazumna dejanja, kot je na primer uboj. Če pa neokorteks deluje brez amigdale, postane življenje pusto in brezbarvno. Nekemu mladeniču so iz zdravstvenih razlogov odstranili amigdalo. Posledica je bila ta, da je povsem izgubil sposobnost prepoznavanja občutkov, tako svojih kot tudi občutkov drugih ljudi. To stanje imenujemo čustvena slepota. Brez amigdale ni solz, ni veselja, ni blaženosti ...

Če v malo sodobnejšem jeziku opišemo povezanost omenjenih možganskih delov, potem se glasi takole. **Čustveni možgani (amigdala) zaznajo in si zapomnijo praktično vse čustvene vtise, neokorteks pa na podlagi teh informacij podatke obdela**. Pri tem upošteva vse čustvene izkušnje, ki so osnova za predvidevanje in odločanje npr. kaj se bo zgodilo, če delujemo na nek določen način ali pa, kakšne posledice bo imelo neko dejanje za nas in za druge. Vidimo torej, da so informacije, ki jih dobimo iz čustev, **osnova razumskega delovanja in da je povezanost obeh delov nujna**.

Gledano fiziološko **povezava čustev in razuma obstaja in deluje**. Drugo vprašanje pa je, kako ravnamo s svojimi čustvenimi in miselnimi procesi v psihološkem smislu, torej kako se v vsakdanjem življenju znajdemo med 'sporočili' čustev in razuma. To je približno tako, kot če bi imeli na voljo samo dva TV kanala in bi oddajala včasih enotna sporočila, spet drugič pa povsem nasprotna. Komu verjeti? V praksi je videti tako, da včasih sledimo čustvom z upanjem, da nas bodo pripeljala do zelenega cilja. Drugič prepustimo vajeti razumu. Skozi oboje pa iščemo neko trajno zadovoljstvo, izpolnitev in srečo. Ali nam

uspeva? Večina pokazateljev kaže, da ne najboljše. **Način delovanja, ki ga krajše lahko poimenujemo 'ali – ali' (ali razum ali čustva), se največkrat ne obnese.** Če se odločamo predvsem za eno, zatremo drugo.

Spoznanje, da je potrebno v življenju vzpostaviti drugačen odnos med čustvi in razumom, je že prišlo v zavest velikemu številu ljudi. **Gre za sodelovanje** in ne za prevlado enega ali drugega. Ob tem pa se zastavlja vprašanje, na kakšen način to storiti. Kako vzpostaviti v sebi tako stabilnost, ki bo odsevala resnico čustev in razuma na način dopolnjevanja? Kako te dve povsem različni logiki povezati in se dvigniti v višjo kvaliteto notranjega in zunanjega življenja? Saj prav za to gre. **Nočemo več cepetati na mestu ali se vrteti v krogu.** Želimo naprej. In ta naprej pomeni, **da želimo bolj bogate in izpolnjujoče odnose, da želimo sebe izražati iskreno, si ustvariti samopodobo, ki bo ustrežnejša našemu pravemu jazu, živeti v skladu s svojimi prepoznanji in vrednotami, se učiti globlje ljubezni, premagati strah pred lastnimi čustvi in čustvi drugih ljudi, živeti tisto svobodo, v kateri se ne bojimo prevzeti odgovornosti zase in še mnogo drugega.**

S tem pa smo odprli neko novo polje učenja. Saj ne, da bi bilo čustvovanje nekaj novega za nas, toda načini soočanja z lastnim čustvenim življenjem, razbiranje pomena čustev in prepoznavanje globljih sporočil, ki jih prinašajo, so za večino ljudi novi in še nepoznani. Naposled le imamo možnost, da se **učimo čustvene abecede in opismenjevanja.** Učiti se iz čustev pomeni razumsko odkrivati, zakaj čutimo tako kot čutimo, torej spoznati sprožilce in motive čustvenih odzivov.

Imajo pa čustva in čustveni vzorci 'veliko časa', saj **vztrajajo tako dolgo, dokler ne dojamemo sporočila.** To je lahko jutri, pojutrišnjem ali nikoli. Odvisno od naše odločitve in globine hrepenenja po spremembi in rasti. **Saj je namen procesa sodelovanja med čutenjem in razmišljanjem v tem, da se spreminja naš odnos do stvari, dogodkov, ljudi, vzorcev, prepričanj ... in da se širi zavedanje.** Le v resnični simbiozi med čustvi in razumom se odpira **področje globljega zavedanja,** v katerem smo sposobni razumeti tiste razsežnosti življenja in sebe, ki bi nam sicer ostale skrite. Ko se pravilno povežeta inteligenca razuma in čustev, se odpre pot mogočnemu vedenju, ki nadgradi in osmisli dogajanje v človekovi psihi in življenju nasploh. To je inteligenca srca, ki jo nekateri imenujejo tudi duhovna inteligenca. Tudi zaradi tega je poznavanje namena in dinamike čustev, njihovo obvladovanje ter razvoj čustvene inteligence nasploh pomemben del samorazvoja vsakega človeka (vse Renata Bokan 2012, internetni vir II).

Emotivni vidik je (tudi) v procesih odločanja izjemno pomemben dejavnik. Precej bolj, kot smo mu bili pripravljeni priznati še do pred kratkim. Zgolj racionalistični modeli o odločanju se poslavljajo, ker niso odraz realnega stanja tega, kaj vse ljudje smo. V naših življenjih zelo pomemben – do določene mere še vedno skrivnosten – del igrajo čustva, občutki, intuicija itd..

2.12.1 Čustva in zaposlovanje

»Teoretiki in do določene mere tudi praktiki kariernega / zaposlitvenega svetovanja pogosto iz svojih generalizacij **izpustijo emotivni del odločanja,** kar je gromozanska redukcionistična napaka« (Ruppert 2010b).

»V svetovalnem procesu je potrebno upoštevati, da med emocijami in kognicijo obstaja intenzivna korespondenca. Svetovalci moramo v odnosu do svetovancev »uporabljati« tako imenovano **kognitivno empatijo;** kognitivno empatijo je po vsej verjetnosti moč označiti za ključno kompetenco za svetovalce« (Ruppert 2010c).

2.12.2 Naslavljanje čustev

Čustva so tudi bistveni, konstituirajoči del motivacije. V bistvu je med čustvi in motivacijo težko potegniti ločnico. Kot taka je zelo pomemben **gibalec ali zaviralec vedenj(a).** V prvi vrsti se vsi v precejšnji meri odločamo na podlagi emocij, tako prijetnih (radost, prijetno vznemirjenje, pričakovanje,

veselje, optimizem itd.) kot neprijetnih (strah, negotovost, slabe pretekel izkušnje, nezaupanje itd.).

V svetovalnem delu čustva svetovalcev **premalo naslavljamo**. V Sloveniji vsekakor. Ni se moč izogniti vtisu, da pri svojem delu s strankami običajno nagovarjamo **(samo) njihov kognitivni vidik**. Zato, ker smo žrtve stare paradigme, »...v kateri se čustva pogosto omalovažuje, da so vredna manj kot mišljenja« (Wilks 2009).

Z naslavljanjem oz. spraševanjem udeležencev o njihovem emotivnem doživljanju jih na nek način **priznamo, prepoznamo kot celovite osebe, oz. jim dovolimo doživljanje čustev** (tudi tako imenovanih negativnih). **S tem jim (med drugim) sporočamo tudi, da jih vrednotimo pozitivno**. Obenem pa jim na ta način **pomagamo delati s čustvi**.

Ko posameznik v polni meri ozavešča, **katero čustvo trenutno doživlja in zakaj** (čustva so prinašalci sporočil) **ga doživlja**, ga nato **lažje sprejme** (tudi s pomočjo podpirne klime), v trenutku, ko pa ga (in sporočilo, ki ga nosi) sprejme, pa le – ta **izgubi na svoji intenziteti** (intenzivnost čustva pade vsaj za polovico). Posledično je (še posebej v primerih doživljanja intenzivnih, tako imenovanih, negativnih čustev) videnje trenutne situacije in odločanje jasnejše.

Če nam ne vladajo (pre)močne emocije, se lažje in bolj jasno odločamo ter posledično aktivno in uspešno delujemo v željeni smeri; (predvsem) negativne emocije nas pogosto držijo nazaj oz. zaradi njih ne zmoremo storimo koraka naprej. Tudi v smislu kreiranja realnosti v kateri živimo (tudi) preko emocij (glej zgoraj).

Namen postavljanja vprašanj o:

- ♦ emotivnih stanjih stranke ali
- ♦ o tem, katere emocije stranko navdajajo ob npr. določeni vaji, ki jo delajo ali
- ♦ katere emocije stranko navdajajo ob razgovoru o določeni tematiki
- ♦ itd.,

je **samoprepoznava in kratka naslovitev opaženih emocij**. Ljudje so za takšen način odkrite obravnave emocij **hvaležni**, zaradi česar svetovalni proces v nadaljevanju **lažje steče**.

Svetovalci lahko zastavljamo svetovancem dve ključni vprašanji

- ♦ Katera čustva trenutno doživljaš oz. katera čustva si doživljal?
- ♦ Zakaj misliš, da doživljaš oz. si doživljal/a ta čustva? Kaj misliš, da ti sporočajo?

2.12.3 Tehnike za čustveno razbremenjevanje (EFT in PEAT)

Poleg tega, kar nam kultura dovoli videti, smo ljudje še precej več. Nismo samo fizično telo in racionalni um.

Ljudje smo **fizična in nefizična** bitja; sestavljeni smo iz fizičnega in nefizičnega. Fizični del nas je telo, nefizični pa naš energetski, duhovni, zavestni, nezavedni del. Fizični del predstavlja samo relativno majhen del tega, kar smo; materialno telo naj bi predstavljalo le nekje od 3 – 5 % vsega, kar resnično smo; razmerje med telesnim in zavestnim, energetskim in nezavednim je v najboljšem primeru nekje okoli 10 : 90.

Pri čemer je na mestu poudarek, da nezavedne **niso samo potlačene** (po Freudu) vsebine, vsebine nezavednega so veliko bolj raznolike.

Med drugim je tudi iz kitajske tradicionalne medicine znano, da se po našem telesu ne pretakajo samo telesne tekočine, **ampak tudi energija**. Energija teče po energetskih žilah oz. kanalih, ki se imenujejo

meridiani. Z **dotikanjem določenih točk** na našem telesu lahko vplivamo na pretakanje energije. Ker so čustva (**e – mocija; energija v gibanju**) energija v gibanju, preko vzpodbujanja energetskega pretoka posledično vplivamo na čustvena oz. razpoloženska stanja. V smislu **raztapljanja** energetskih vozlov, blokad itd..

Gre za tehnike v sklopu **meridianske oz. energetske** psihoterapije. Poznamo več različnih šol meridianske terapije. Najbolj vidne so naslednje:

- ♦ **EFT** (Emotional freedom technique),
- ♦ **PEAT** (psiho – energetsko – avra - tehnologija) Živorada M. Slavinskega,
- ♦ **EMDR** (desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem).

Prvi dve metodi sta do določene mere primerni tudi za **samotretman**. Gre za **pritiskanje** ali **tapkanje** na določene akupresurne točke po telesu, ob čemer oseba izgovarja tudi **določene afirmacije**. Pritiskanje ali tapkanje ponavljamo toliko časa, dokler situacija, ki jo želimo razrešiti in ki je imela velik negativno čustveni vpliv nanj, **izgubi negativno valenco**. Po tretmanu oz. tretmajih ostane npr. samo spomin na slabo izkušnjo, negativni čustveni naboj pa se raztopi. To (v prihodnosti) **omogoča bolj svobodno in sproščeno vedenje**.

»Vzrok za vsa negativna čustva je motnja v telesnem energijskem sistemu. Metoda EFT ne vsebuje dolgotrajnega postopka v smislu »no, pa mi povejte svojo življenjsko zgodbo...«. Ni tablet. Ni bolečega podoživljanja preteklih bolečih dogodkov. Ne potrebuje mesecev ali let za rezultate. Potrebuje samo delček običajnega časa in se pogosto opravi v nekaj minutah. Ljudje se enostavno znebijo svoje čustvene prtljage, navadno za vedno, in potem bolj učinkovito živijo svoje življenje« (Craig neznana letnica).

»Metoda EFT je zasnovana na odkritju, da **ima neravnovesje v energijskem sistemu telesa močne učinke v človeški duševnosti**. Ko odpravite neravnovesje, kar naredite z lahnim stimuliranjem nekaterih točk na telesu (tapkanjem), problem pogosto hitro izgine« (prav tam).

2. 13 Imaginacija

Imaginacija **resnično deluje oz. ima opazen vpliv** na življenje in okoliščine posameznika. Tudi v psihologiji je to že dolgo znano.

Najverjetnejši odgovor na vprašanje, zakaj dejansko učinkujeta, je združena razlaga, da zaradi oz. preko zavestno oz. nezavedne obdelave vsebin in / ali preko teorije kvantnega polja oz. kvantnega polja (zgoraj); z imaginacijo in vizualizacijo posameznik **vpliva na svojo zavest in posledično na svoje nezavedno, kar se posledično manifestira v njegovi materialni realnosti**.

V določenem smislu so imaginacija tudi risanje določenih »zadev« iz življenja posameznika, razreševanje problemov s pomočjo risanja, pripovedovanje zgodb itd..

2.14 Smisel življenja oz. življenjsko poslanstvo

Vsakdo od nas je unikatni. Vsakdo od nas ima tudi **svoj, edinstven življenjski smisel**. Življenjski smisel oz. življenjska poklicanost je pri vsakomur od nas **najbolj bazično gibalo**. Globinska motivacija. **Če svoje življenje gradimo na podlagi te motivacije, se počutimo izpolnjene, koristne itd..**

Zelo uspešni ljudje nimajo samo ciljev, ampak se zavedajo svojega poslanstva, svoje poklicanosti, imajo svoj vodilni življenjski cilj. Pri tem ni pomembno, kako ti ljudje definirajo svoj uspeh; poslanstvo ima

lahko verski značaj ali humanitarni cilj, kot to velja za mater Terezo ali Alberta Schweitzerja, umetniški, kot na primer pri režiserju Stevenu Spielbergu ali slikarju Pablu Picassu, ali tehnološko – ustvarjalni, kot to velja za Billa Gatesa (Schwarz, Schweppe 2005, str. 41).

Ti ljudje niso nujno bolj nadarjeni, bolj inteligentni ali prodorni, ni nujno, da imajo močnejšo voljo ali da so rojeni pod srečnejšo zvezdo, kot drugi. Pomembnejše je, da jim je vsa njihova stremjenja in moči uspelo usmeriti v en sam cilj, prav to pa je tisto, kar označuje poslanstvo. Gre za **so učinek vseh vrednost, prepričanj, interesov, želja in ciljev** nekega človeka. Občutek poslanstva vliva človeku **vztrajno občutenje življenjskega cilja, krepí njegovo identiteto, odločnost, budi strast in navdušenje** (prav tam).

Precej ljudi svojega življenjskega poslanstva **nima ozaveščenega oz. razdelanega**, zaradi česar skozi življenje plujejo nekoliko neučinkovito, če je to seveda pravi izraz.

»Večina ljudi je brez ... vodilnega življenjskega cilja, nimajo poslanstva. Imajo poklic, delo, službo – to, kar morajo početi, delati – in imajo zasebno življenje, v katerem skušajo početi to, kar si v resnici želijo, da bi uresničili svoje vrednote« (Schwarz, Schweppe 2005, str. 41).

Veliko ljudi se tudi za poklic oz. za kariero odloča predvsem **na podlagi strahov, izmed katerih je običajno najmočnejše prisoten strah za preživetje oz. strah pred preživetjem**, ne pa na podlagi svojega življenjskega smisla. Zato jih izbire, ki jih v življenju opravljajo, ne zadovoljujejo, ne radostijo in ne osrečujejo.

Odločajo se na podlagi bolečine in ne na podlagi radosti. Svoje življenje **kreirajo iz bolečine, ne iz radosti**.

Mišljeno je, da bi ljudje svoje življenje živeli iz in v radosti. Ne iz bolečine, trpljenja, neizmernega žrtvovanja za druge itd.. **To postaja vedno bolj jasno**. Ljudje ne pristajamo več na »življenje v solzni dolini, češ, da bomo samo na ta način po smrti prišli v nebesa«.

Precejšen del življenjskega smisla posameznika, če ne celo najpomembnejši, je tudi njegov **poklicni (življenjski) smisel**. Običajno je le – ta v skladu z njegovimi sposobnostmi, interesi, osebnostnimi značilnostmi itd.. Izkušnje kažejo, da ljudje, ki se za svojo poklicno pot odločajo na podlagi svoje življenjske poklicnosti, (med drugim) načeloma tudi nimajo večjih težav z zaposlovanjem.

Poklicni smisel življenja je lahko, npr. bodisi »doprinos profesionalnemu področju v smislu razvoja«, bodisi »delo varilca za 800 - 1000 EUR neto plače na mesec« itd..

To, da posameznik sledi in živi svoj življenjski smisel, je seveda dobro zanj. Toda ni dobro samo zanj; **dobrobiti od njegovega dela, strasti, radosti, navdušenja, rezultatov, kreacij, oz. od česarkoli, kar je delil s svetom in delal za svet, imamo mi vsi**; težko si je predstavljati svet brez npr. Alberta Einsteina, Nelsona Mandele, natararice v sosednjem baru ali svetovalke na zavodu itd.. **Vsakdo od nas zase in tudi za širšo družbo opravlja nujno potrebno funkcijo**. Tudi ljudje, ki navidezno ne počnejo nič oz., ki so dolgotrajno brezposelni.

2.15 Časovna orientiranost

Ljudje svoja življenja živimo **časovno orientirani**. Na kontinuumu preteklost – sedanjost – prihodnost smo lahko različno orientirani ali podorientirani.

Zimbardo (2009) razločuje pet časovnih usmeritev:

- ♦ preteklost:
 - ♦ negativna preteklost
 - ♦ pozitivna preteklost
- ♦ sedanost:
 - ♦ hedonistična sedanost
 - ♦ fatalistična sedanost
- ♦ prihodnost.

Od tega, katera časovna orientacija pri posamezniku prevladuje, je odvisen način in posledično kvaliteta življenja, ki ga živi.

2.15.1 Optimalni časovni profil

- ♦ »**Visoko na perspektivi pozitivna preteklost** Občutek **pozitivne preteklosti** da korenine. Kot center samoafirmacije te preteklost poveže s samim seboj preko časa in prostora. Pozitivna preteklost te prizemlja in poskrbi za občutek kontinuitete skozi življenje« (Zimbardo in Boyd, 2009).

Če svojo preteklost ne glede na zelo verjetne precejšnje negativne izkušnje vrednotimo pozitivno, preko česar se osvobodimo previsoke pozicije na perspektivi negativne preteklosti, **nas preteklost ne bremeni več in posledično ne vleče več nazaj**. Ljudje smo žal naravnani tako, da smo večinoma osredotočeni na tisto, kar je bilo ali je v naših življenjih negativnega. Karikirano rečeno; **skorajda ves čas se ukvarjamo, premlevamo, se vrtimo okoli tega, kar je bilo ali je negativnega, slabega, neprijetnega v naših življenjih**.

Pri čeprav se zdi ocena, da smo vsaj **polovico ali celo do tri četrtine časa bolj ali manj zadovoljni** kar na mestu.

To trditev je moč podkrepiti tudi z ugotovitvami opravljenih psiholoških raziskav, ki kažejo, da ima na nas »**negativno dogajanje močnejši vpliv kot pozitivno**« (Baumeister in sod., 2001, v Internetni vir III).

Pri čemer »te ugotovitve ne smemo razumeti narobe. To ne pomeni, da nas slabo bolj privlači kot dobro, temveč ravno nasprotno. **Gre za to, da nas pogosto slabo močneje odbija, kot nas dobro privlači**. Močnejši vpliv negativnega se kaže na mnogih področjih: **življenjski dogodki (travmatski dogodki)**, medsebojni odnosi in partnerstvo (konflikti bolj kot soglasje, nezvestoba bolj kot zvestoba), **učenje, vzgoja, emocije, stališča** (negativne povratne informacije, negativne emocije, negativni vzgojni vplivi bolj kot pozitivni, negativni vtisi in stereotipi bolj kot pozitivni« (prav tam).

- ♦ »Zmerno visoko na perspektivi **prihodnosti** Preko perspektive prihodnosti svojo prihodnost lahko napolniš z upanjem, optimizmom in močjo. Prihodnost ti da **krila**, ki ti omogočajo leteti na nove lokacije in biti gotov v svoje sposobnosti soočanja z možnimi nepričakovanimi izzivi na poti. Omogoča ti, da si zmožen pobegniti statusu quo in da premagaš strah pred novostmi« (Zimbardo in Boyd, 2009).

Posamezniki, ki se na perspektivi prihodnosti nahajajo **(pre)nizko**, iz svojega življenja »ne bodo nič naredili«, ker ne bodo delali za to, da bi v prihodnosti dosegli takšne ali drugačne cilje (zaposlitvene, izobrazbene, osebne itd.). Posamezniki, ki so na perspektivi prihodnosti nahajajo **previsoko**, bodo skorajda ves svoj čas delali za prihodnost, za to, da bi še več dosegli, še več imeli ipd.. Takšni ljudje so deloholiki, ki se ne zanjo sprostiti in (tudi) uživati življenja.

- ♦ »Zmerno visoko na perspektivi **hedonistične sedanjosti** Hedonistična sedanjost ti daje **energijo in radost** za polno življenje. Ta energija te napaja za raziskovanje ljudi, krajev in samega sebe. Zmerna hedonistična sedanjost potrjuje življenje« (Zimbardo in Boyd, 2009).

Posamezniki, ki se na tej perspektivi nahajajo **previsoko**, živijo samo za sedanji trenutek – toda ne v smislu biti popolnoma prisoten v sedanjem trenutku, pač pa v smislu samo uživanja, zabave, sproščanja, nenapornega življenja, življenja brez truda itd., brez perspektive prihodnosti.

Posamezniki, ki se na tej perspektivi nahajajo **prenizko**, pa se ne znajo radostiti življenja, ne znajo se (po)veseliti, ne znajo se sprostiti in izpreči.

- ♦ »Nizko na perspektivi **negativne preteklosti**« (Zimbardo in Boyd, 2009) Glej zgoraj; perspektiva pozitivna preteklost
- ♦ »Nizko na perspektivi **fatalistične sedanjosti**« (Zimbardo in Boyd, 2009)

Posamezniki, ki se na tej perspektivi nahajajo **(pre)visoko**, občutijo in razmišljajo oz. se vdajajo občutenju in razmišljanju, da se tako v njihovih osebnih življenjih kot tudi širše gledano nič ne da spremeniti, popraviti, itd., zaradi česar so vsakršni trud, napor in prizadevanje brez smisla.

2.15.2 Posamezniki, ujeti v preteklosti in sedanjosti

Določena populacija ljudi je zasidrana bodisi v:

- ♦ **negativni preteklosti** bodisi v
- ♦ **pretirano hedonistični** bodisi v
- ♦ **fatalistični sedanjosti**.
- ♦

Ljudje, ki živijo v teh časovnih orientacijah, po pravilu posledično niso v zadostni meri orientirani na prihodnost. Ti ljudje preprosto ne koncipirajo oz. **nimajo kognitivnih shem**, ki bi jim »govorile«, da je za to, da bi nekaj dosegli, potrebno nekaj narediti. Niso bili tako vzgojeni, mogoče so se takšni že rodili ipd.. Primerna orientacija na prihodnost pomeni med drugim tudi orientacijo v trud, delo itd..

Drugi razlog, ki je po vsej verjetnosti samo »druga plat zgoraj navedenega kovanca«, ki jih zavira in onemogoča, je ta, da je **njihova motivacija v bistvu zajezena s psihičnimi oz. energetskimi blokadami**. Te energetske blokade so emotivne narave. Moč jih je poimenovati energetski zamaški oz. vozli.

Običajno so to:

- ♦ **strahovi,**
- ♦ **razočaranje,**
- ♦ **zamere,**
- ♦ **jeza,**
- ♦ **sovraštvo itd..**

Običajno so to posledice slabih izkušenj iz preteklosti, ki niso bile primerno razrešene oz. predelane. To ima za posledico tudi to, da posameznik **ne verjame oz. ne zaupa več v to**, da si je do določene mere zmožen kreirati svoje življenje v »pozitivni« smeri. Svoje življenje si kreira v »negativni« smeri (samouresničujoča prerokba itd.), pri čemer pa v smislu obrambnega mehanizma nato to kreiranje v **preveliki meri pripiše zunanjemu svetu, pomembnim drugim v svojem življenju, državi, zunanjim okoliščinam**.

2.15.3 Kako lahko pomagamo posameznikom, ki so ujeti v negativni preteklosti in pretirano hedonistični in / ali fatalistični sedanjosti

Obstaja več metod, načinov ali posredovanj, s katerimi se da do določene mere popraviti navedene časovne fiksacije. To so večinoma zadeve, ki jih lahko oz. mora narediti vsak posameznik sam, v kolikor se odloči, da bi rad spremenil svoj časovni profil in posledično popravil svoj način življenja. Pri določenih spremembah posamezniku lahko pomagajo (psiho)terapevti.

Nekaj pa lahko naredimo tudi **svetovalci, zaposleni na zavodu**. Brezposelnim osebam lahko pomagamo, da se naučijo **postavljati cilje** in **razdelovati korake**, ki jih je potrebno narediti, da bodo dosegli zastavljene cilje.

Zimbardo in Boyd sta opravila eksperiment z učenci, ki so se nahajali zelo nizko na perspektivi prihodnosti na račun navedenih časovnih fiksacij. Trenirala sta jih v **postavljanju ciljev**, ki jih želijo doseči v prihodnosti ter v **definiranju posameznih korakov** za dosego le - teh.

Trening sta pričela s postavljanjem ciljev najprej za **današnji dan**, nato za **jutri**, nato za čez **en teden**, za čez **en mesec**.

Rezultati so opogumljajoči; udeleženi učenci so se po enem tednu navedenega treninga v opazni meri **orientirali v prihodnost**. Naučili so se da, če želijo kaj doseči, morajo za to tudi nekaj narediti. Do določene mere so se naučili tudi osredotočenosti na posamezni korak, oz. naučili so se osredotočenosti na korakanje, kar jim je odvzelo hromečo potrebo, da bi bil njihov cilj dosežen že danes.

To mi kot svetovalci na zavodu s strankami že počnemo, jim v tem smislu pomagamo, oz. jim poskušamo pomagati. Pri čemer to počnemo (bolj ali manj) **delegirajoče**. Zahtevamo, da stranka nekaj naredi. Pri tem smo bolj ali manj uspešni. Zdi se, da našo uspešnost zavira predpostavlanje, da so vse naše stranke (v zadostni meri) orientirane v prihodnost. **Kar seveda ni res**.

Zaradi tega (bolj ali manj) delegirano postavljanje ciljev oz. zahtevo po postavljanju ciljev, odločanju, iskanju službe, zaposlovanju itd. določena podskupina ljudi, prijavljenih na zavodu, v bistvu doživlja **kot napad nase**. Od njih zahtevamo nekaj, **česar v njihovem opisu sveta preprosto ni**. Zaradi tega jih doživljamo in okarakteriziramo kot ljudi, ki ne sodelujejo, ki ne igrajo po pravilih itd..

Za precej njih je moč trditi, da perspektiva prihodnosti **sicer je prisotna** v njihovem življenju, da perspektivo prihodnosti sicer v svojem časovnem profilu imajo, da pa jim njihova **demotivacijska dinamika** onemogoča realizacijo le – te.

Torej, **strankam**, še posebej tistim, ki **niso v zadostni meri orientirane v prihodnost**, lahko pomagamo s tem, da se z njimi najprej:

- ♦ odkrito in obenem prijazno na kratko pogovorimo o njihovi **časovni orientaciji** oz. o tem, zakaj njihov časovni profil ni optimalen,
- ♦ da jih vzpodbujamo in opogumljamo v **postavljanju ciljev**, začevši s kratkoročnimi cilji in nadaljujoč z bolj dolgoročnimi cilji (**današnji, jutrišnji, enotedenski, enomesečni, enoletni cilj**),
- ♦ da jim povemo oz. jim predstavimo, kako naj bi bilo postavljanje ciljev videno v praksi.

Pomagamo jim pri **operacionalizaciji** doseganja ciljev **po korakih**; povprašamo jih, **katere korake bi bilo potrebno narediti**, da bodo dosegli želeni cilj.

priporočila
moderatorjem
za vodenje
delavnice

3 PRIPOROČILA MODERATORJEM ZA VODENJE DELAVNICE

- ♦ udeležence veliko sprašuj, diskutiraj z njimi o delavniških vsebinah, izkušnjah, doživljanjih v zvezi z vajami, o njihovih življenjih, o njihovih zagatah, težavah itd.; okoli polovico časa, namenjenega posameznim srečanjem, lahko zavzamejo pogovori, diskusije, vodene diskusije itd.,
- ♦ uporabljene metode, vaje in posredovanja so **enostavne za uporabo tako za moderatorja kot tudi za udeleženca; »keep it simple«**,
- ♦ uporabljene tehnike, metode in vaje **kombiniraj** tako z **osebnim** (v skupini), kot tudi z **zaposlitvenim svetovanjem** (če je to potrebno),
- ♦ **osebno svetovanje uporablja le v tolikšni meri, kot se ti zdi potrebno in kot se pri tem počutiš suverenega,**
- ♦ udeležba na delavnici je **prostovoljna**; v primeru odločitve za neudeležbo na samem začetku ali sredi poteka delavnice ali samo v primeru določenih tehnik in vaj ne uporablja represivnih ukrepov,
- ♦ nikogar v nič ne sili, **samo predlagaj mu,**
- ♦ v tolikšni meri, kot je možno, poskusi do udeležencev pristopati na **sodobno nevtralen način**, s čim manj obsodb, presojanj, vrednotenj itd.,
- ♦ ko je potrebno nastopiti odločno, npr., ko je potrebno prekiniti eventualno spiralo negativnosti ali soočiti udeleženca z njegovim eventualnim razdiralnim ali samorazdiralnim vedenjem, **ne oklevaj,**
- ♦ z udeleženci **deli zgodbe, izkušnje, dogodke iz svojega življenja** in poglede ter videnja določenih vsebin itd.; takšna podelitev / izmenjava s pozicije enakovrednih sogovornikov doda dušo procesu in posledično doseže boljši učinek kot predavanje ex catedra. Toda, če čutiš, da se ne bi razkrival na ta način, tega ne počni oz. to počni samo v meri, ki je zate sprejemljiva,
- ♦ **naslavlja emocije in doživljanja udeležencev**, ko je to potrebno; aktivno in jasno sporoči in / ali povprašaj, katera čustva v danem trenutku doživlja udeleženec,
- ♦ udeležencem pred vsako vajo, posredovanjem in metodo **na kratko razloži** teoretično oz. izkustveno ozadje le – te (zakaj funkcionira); s poudarkom na kratko (razen v primerih, ko želijo bolj podrobno razlago),
- ♦ (do določene mere) **se prilagajaj, sledi** potrebam udeležencev,
- ♦ če vidiš / začutiš potrebo po spremembi vrstnega reda vsebin (znotraj enega srečanja ali med srečanji), ga **spremeni,**
- ♦ če ti kakšna vsebina, metoda, posredovanje, vsebina ne leži, te ne prepriča, ti občutki govorijo, da jo ne bi uporabil, **je ne uporablja,**
- ♦ **razlagalne in ostale vsebine posreduj samo v tolikšni meri, v kolikšni meni, da je to potrebno in izvedljivo glede na značilnosti posameznikov v skupini,**
- ♦ izvedbo delavnice **prilagajaj dinamiki v skupini**; če oceniš, začutiš, da predlagano zaporedje vsebin v določeni skupini ne funkcionira najbolje, ga prilagodi, spremeni,
- ♦ če oceniš ali začutiš, da bi bilo (**glede na tvojo osebno in strokovno individualnost ter dinamiko v skupini**) potrebno dodati kakšno vsebino, metodo, **jo dodaj (do določene mere delavnico prilagodi sebi; vsakdo med nami je unikatni**; vse, kar počnemo, počnemo najbolje, če to počnemo **na nam lasten način**),
- ♦ ne preobremenjuj posameznih srečanj z vsebinami, vajami, metodami, predavanji itd.; **manj je več!**

predstavitev
delavnice
potencialnim
udeležencem

4 PREDSTAVITEV DELAVNICE POTENCIALNIM UDELEŽENCEM PRED NJIHOVO ODLOČITIVJO ZA VKLJUČITEV

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | Od 30 do 60 minut |
| Cilji | Udeleženci se bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ seznanili z namenom in cilji delavnice♦ seznanili s konceptualnim okvirom delavnice♦ seznanili z okvirnim časovnim potekom delavnice♦ seznanili z okvirnim vsebinskim okvirom delavnice♦ seznanili z osnovnimi informacijami in pravili |
| Metode | <ul style="list-style-type: none">♦ Informiranje,♦ pojasnjevanje,♦ razlaga |
| Pripomočki | |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija: vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kakšna se vam zdi delavnica?♦ Vas zanima?♦ Se boste odločili za udeležbo?♦ Se strinjate s pravili?♦ Vas kaj moti? Odgovarjanje na njihova vprašanja. |

Vsebina, obrazložitev

Na to delavnico ste bili povabljeni zato, ker **ste dolgotrajno brezposelni** (več kot eno leto prijavljeni na zavodu).

Predvidevamo, da stanje dolgotrajne brezposelnosti **ni tisto, kar si želite**. V kolikor vas to, da ste dolgotrajno brezposelni, ne moti, se vam absolutno ni potrebno spreminjati samo zato, ker bi si tega želeli mi.

Mi bi vam z največjim veseljem dali delo oz. zaposlitev. Žal tega ne moremo storiti. Iz preprostega razloga, ker **delovnih mest ne ustvarjamo mi**. Mi nismo najpomembnejši dejavnik na trgu dela. Najpomembnejši dejavnik na trgu dela je sam trg dela.

Mi smo **zgolj posredniki** med prostimi delovnimi mesti na eni strani in ljudmi, ki iščejo zaposlitev na drugi strani ter **gasilci požarov**. Tako družbeno sistemskih kot tudi individualnih, ki pa so medsebojno zelo tesno prepleteni. Teh požarov ne povzročamo mi. Obe nalogi – tako nalogo posredovanja kot nalogo gašenja požarov – opravljamo po svojih najboljših močeh. Ta moč je omejena z družbeno institucionalnim okvirom na eni strani, z individualnimi okviri naših uporabnikov na drugi strani ter z medsebojnim vplivanjem obeh. Opravljamo sicer še nekaj drugih družbeno potrebnih funkcij, toda kreiranja delovnih mest ni med njimi.

Je pa res, da z vami, ker ste prijavljeni na zavodu, moramo **nekaj početi**. S tem, da vemo, da vam, ko vam nekaj vsiljujemo (tudi to pač oz. na žalost moramo do določene mere početi), v bistvu ne pomagamo. Odločitve za korake oz. za nadaljnje korake v življenju morajo priti iz posameznika samega, samo v tem primeru je to zanj prava stvar. Če so koraki vsiljeni od zunaj, to ni dobro za nikogar.

Naš namen in namen delavnice je, da vas **vzpodbudimo, da vam pomagamo ugotoviti**, kaj si želite v življenju, kaj bi radi počeli oz. katere korake v življenju bi radi storili v prihodnosti. S poudarkom na zaposlitvi seveda, toda ne samo s tem poudarkom. Naš namen je, da pripomoremo k temu, da **zaživite življenje v skladu s svojimi željami**. Da pridete v boljši stik s samimi seboj.

Vsakdo je svojega življenja kovač. Od zunanjega sveta je odvisno marsikaj, toda niti slučajno ne vse. Kaj to pomeni; do določne mere si vsakdo od nas svoje življenje kreira sam. Radi bi vas spodbudili, da bi se vprašali, na kakšen način si vi kreirate svoje življenje. In ali bi lahko to počeli bolje.

Ker ugotavljamo, da utečeni pristopi (pogovor, nasveti, testiranje, napotovanja itd.) lahko posamezniku pri odkrivanju, česa si želi in kaj bi lahko izboljšal, da bi prišel do zelenega stanja, pomagajo samo v določeni meri, smo se odločili, da to delavnico zastavimo **na nekoliko drugačen način**.

Kaj bomo počeli:

- ♦ pogovarjali se bomo,
- ♦ izmenjevali izkušnje,
- ♦ delali vaje v manjših skupinah,
- ♦ risali bomo,
- ♦ postavljali cilje in korake na poti do le – teh,
- ♦ izvajali vaje vizualizacije, itd..

Kako bomo to počeli:

- ♦ srečevali se bomo **petkrat po okoli 2 uri vsakič, enkrat ali dvakrat na teden**,
- ♦ druženja **bodo zanimiva**, ne bo dolgočasno,
- ♦ v ničesar vas **ne bomo silili**,
- ♦ odločitev za udeležbo na delavnici **je prostovoljna**,
- ♦ ravno tako **je prostovoljna** odločitev za sodelovanje pri vseh vajah, tehnikah, metodah itd.,
- ♦ radi bi vas **samo vzpodbudili**, da bi nekoliko razmislili o sebi in o svoji situaciji brezposelnosti,
- ♦ ter vam pomagali pri **razreševanju eventualnih zagat**, ki jih imate na tem področju,
- ♦ in sicer preko pogovarjanja ter nekaterih vaj in tehnik, ki vam bodo **pomagale spremeniti tiste stvari**, za katere se boste sami odločili, da bi jih spremenili.

Pravila so naslednja:

- ♦ vse, kar se v skupini zgodi, pove itd. ostane v skupini,
- ♦ vse dejavnosti, vaje, podelitve itd. so prostovoljne; če česa ne želite narediti, povedati, vam ni treba in zato ne boste deležni nobenih sankcij.

prvo srečanje

5 PRVO SREČANJE

5.1 Sprejem udeležencev

Namen: vzpostavitev prijetne klime, zagotoviti dobro počutje udeležencev

Cilji: razjasnitev nejasnosti, zagotoviti občutek varnosti

| | |
|------------------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | Od 5 do 10 minut |
| Cilji | Udeleženci se bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ počutili sprejeti♦ počutili varni |
| Metode | Neposreden pristop, povabilo v prostor |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | / |

5.2 Razreševanje (trenutne) antagonistične motivacije oz. umirjanje s pomočjo tehnike PEAT

| | |
|------------------------------|---|
| Prioriteta | A, B |
| Čas trajanja | 5 do 10 minut |
| Cilji | Udeleženci se bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ seznanili z metodo razreševanja antagonistične motivacije♦ preizkusili in izkusili metodo♦ jo eventualno pričeli uporabljati v vsakdanjem življenju |
| Metode | <ul style="list-style-type: none">♦ Informiranje,♦ pojasnjevanje,♦ razlaga,♦ uporaba tehnike |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja <ul style="list-style-type: none">♦ Se vam tehnika zdi smiselna?♦ Ali se po uporabi tehnike počutite kaj drugače kot ste se predhodno?♦ Na kakšen način?♦ Se vam zdi tehnika uporabna v vsakdanjem življenju? Itd.. |

Vsebina, obrazložitev:

Nevtralizacijo antagonistične motivacije **je moč delati:**

- ♦ na začetku vsakega srečanja ali
- ♦ med posameznimi srečanji - po potrebi (nemirna skupinska dinamika ipd..).

Za uvod in obrazložitev glej podpoglavje 2.13.3 Tehniki EFT in PEAT, str. 23

+

Antagonistična motivacija

Antagonistična motivacija je motivacija bi – ne bi.

Na nas delujeta **dva tipa** antagonistične motivacije:

- ♦ **globinska antagonistična motivacija;** vsakdo od nas globoko v sebi doživlja in izkuša globoko vsajeno antagonistično motivacijo, ki v veliki meri določa potek naših življenj – gre za tako imenovano prvinsko polarnost, tako rekoč osebni yin – yang konflikt. Vsakdo doživlja sebi lastno prvinsko polarnost. Z globinskim PEAT-om je to prvinsko polarnost možno razrešiti oz. spojiti dva nasprotna pola v harmonično celoto
- ♦ **površinska antagonistična motivacija;** je bolj vsakdanje narave, npr.:
 - ♦ moram nekaj narediti, pa se mi trenutno ne da,
 - ♦ želim nekaj narediti, pa sem utrujen,
 - ♦ želim povabiti dekle na zmenek, pa me je tega preveč strah,
 - ♦ želim povabiti fanta na zmenek, pa me je tega preveč strah,
 - ♦ ob 9:00 imam naročeno stranko, obravnavi katere bi se najrajši izognil,
 - ♦ rad bi se prijavil na razpisano delovno meto, pa me je strah, itd..

Možno je seveda, da so tudi površinske antagonistične motivacije v določeni meri povezane z globinsko antagonistično motivacijo.

Praktična uporaba

Metoda **PEAT-a**, ki omogoča **samorazreševanje trenutne antagonistične motivacije** je naslednja:

- ♦ akupresurni pritisk na jaz točko (žlička oz. prsnica) +
- ♦ sporočilo samemu sebi (umirjeno, nekajkrat):
»Čeprav jaz (ime) (... problem), popolnoma in absolutno sprejemam in ljubim sebe, svoje telo, svojo osebnost in to, da (... problem)«.

Še ena metoda PEAT-a za samorazrešitev trenutne antagonistične motivacije je tudi **umiritev v kratkem času:**

- ♦ odročena roka, zaprte oči +
- ♦ sporočilo samemu sebi:
- ♦ **»Ko se moja roka dotakne noge, sem in se tudi doživljam kot popolnoma ok«.**

Zakaj je smiselno izvajati to metodo:

- ♦ bolj si prazen,
- ♦ bližnjica do »flowa« oz. pretoka,
- ♦ potem se ti ne mudi, si bolj umirjen,
- ♦ traja samo 15 – 30 sekund (vse inštitut AM)..

Po nevtralizaciji trenutne antagonistične motivacije je človek precej bolj umirjen (če je bil pred nevtralizacijo nemiren), zbran itd.. Zaradi tega se aktivnosti v nadaljevanju loteva s precej več motiviranosti in jasnosti kot pred tem.

5.3 Pisanje in risanje lastne knjige življenja

| | |
|------------------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | <ul style="list-style-type: none">♦ Najprej 5 minut čečkanja (udeleženci čečkajo po praznem listu papirja), da se venomer prisotni kritični um umiri in da se sprostijo (glej spodaj)♦ Pisanje in risanje med 30 in 60 minutami |
| Cilji | Udeleženci se bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ napisali in narisali knjigo svojega življenja,♦ preko česar bodo do določene mere naredili inventuro svojega življenja in♦ eventualno ozavestili, osvetlili kakšno zadevo iz svojega preteklega, sedanjega (stanje, težave, problemi ipd.) ali prihodnjega (želje itd.) življenja |
| Metode | Individualna vaja |
| Pripomočki | A4 listi, pisalo, barvice |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako vam je šlo?♦ Ste mogoče kje imeli kakšne težave?♦ Kakšni občutki so vas navdajali med pisanjem in risanjem?♦ Zakaj so vas navdajali takšni občutki?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev:

Pred pisanjem in risanjem knjige življenja na kratko povemo naslednjo **uvodno generalno razlago** (velja **tudi za risanje in nekatere druge metode** v nadaljevanju delavnice):

- ♦ imamo dve možganski polovici;
 - ♦ leva m.p. je orientirana v logiko, jezik, načrtovanje, kritiko itd. (z eno besedo jo je moč pogojno poimenovati kot racionalni del nas),
 - ♦ desna m.p. je orientirana v ustvarjalnost, v čutenje, v umirjenost (z eno besedo jo je moč pogojno poimenovati kot iracionalni del nas);
- ♦ običajno (vzgoja v našo kulturo ...) (precej bolj) uporabljamo levo m.p. ,
- ♦ desno m.p. zanemarjamo oz. je ne uporabljamo v tolikšni meri, kot bi jo lahko,
- ♦ težava je v tem, da samo z logiko in kritičnim umom ne moremo najbolje razrešiti težav, ne moremo se odločati celostno itd.,
- ♦ da bi slišali tudi glas naše intuicije, ustvarjalnosti, tihega vedenja, moramo najprej nekoliko utišati konstantno prisotno prigovarjanje logičnega in / ali kritičnega uma,
- ♦ to lahko storimo s poslušanjem glasbe, z meditacijo, z vizualizacijo, z risanjem itd..

Navodilo za pisanje in risanje knjige življenja

- a) V tem (zgoraj predstavljenem) smislu vas najprej vabim, **da nekaj minut čečkate po praznem listu papirja.**

b) Pogovor; vprašanja:

- ♦ Kako se počutite?
- ♦ Se počutite kaj drugače kot ste se pred čečkanjem?
- ♦ Kako drugače se počutite?

Udeleženci poročajo o pozitivnih občutkih in čustvih: radost, sproščenost, veselje, umirjenost itd..

c) Če nekaj napišemo ali narišemo, na ta način **svoje misli prizemljimo**, na ta način se jih lahko šele dobro začnemo zavedati. Na ta način samemu sebi lahko povemo določene stvari, ki si jih drugače ne bi.

d) Pisanje in risanje knjige življenja:

- ♦ prepognite beli list papirja formata A4 in ga nato prepognite še enkrat;
- ♦ v nadaljevanju na naslovni strani napišite naslov svoje svojega življenja in še kaj v tem smislu,
- ♦ na notranjih dveh straneh svoje življenje uredite, razdelite v poglavja (na kakršenkoli način, ki vam je blizu), še kaj dopišite, narišite ipd.,
- ♦ na zadnji strani napišite ali narišite zelena / pričakovana prihodnja poglavja (želje, potrebe itd.) svojega življenja.

Vključujete lahko besedila pesmi, rišete, skicirate itd.

Pisanje in risanje knjige življenja je močna **samorefektivna** in **samoizpraševalna** metoda.

5.4 Predstavitev moderatorja

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | Od 5 do 10 minut |
| Cilji | <ul style="list-style-type: none">♦ Vzpostaviti kontakt z udeleženci♦ Podati sporočilo: tudi jaz sem eden izmed vas oz. nisem tako zelo drugačen od vas♦ Eventualno opogumiti udeležence z lastnim zgledom za premagovanje določenih težav in prepek v njihovih življenjih |
| Metode | Kratka podelitev življenjske zgodbe moderatorja, s poudarkom na izobrazbenem in zaposlitvenem vidiku |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | / |

Vsebina, obrazložitev:

za uvod / razlago glej podpoglavje 2.10 Pripovedovanje zgodb, str. 20.

+

Z udeleženci podelimo tisto in toliko iz svojega življenja, kot želimo in glede česa se počutimo v redu. Ne več. Če ne želimo podeliti ničesar, ne podelimo ničesar.

Moderator se lahko predstavi pred udeleženci ali po predstavitev udeležencev. Odvisno od dinamike v skupini.

5.5 Predstavitev udeležencev oz. pripovedovanje življenjskih zgodb oz. verbalna predstavitev napisane knjige življenja

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 30 - 60 minut (odvisno od števila udeležencev, pripravljenosti udeležencev na pripovedovanje o samem sebi itd.) |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ predstavili svoje knjige življenja ostalim udeležencem delavnice |
| Metode | Individualne predstavitve |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Eventualno (po potrebi) povratna informacija moderatorja oz. vodena diskusija po posameznih predstavitev |

Vsebina / obrazložitev:

za uvod / razlago glej podpoglavje 2.10 Pripovedovanje zgodb, str. 20.

+

Če poslušalci pripovedovalca aktivno poslušajo, ta na ta način dobi **tudi potrditev, da je vreden, da je nekomu mar zanj** ipd..

Priporočljivo je, da poslušalci povedanega **ne vrednotijo**, da pripovedovalca ne obsojajo in ne sodijo, saj izkušnje kažejo, da **sodba rodi samo sodbo in odpor**, poslušanje brez **obsojanja in sodb pa intermotivacijsko omogoči, da se v pripovedovalcu porodi želja po eventualni spremembi**.

To ne pomeni, da povratne refleksije s strani moderatorja in / ali ostalih udeležencev niso dobrodošle ali celo potrebne; samo podane naj bodo na način brez sodb.

Navodilo udeležencem

Prosil bi vas, če bi sedaj ostalim v skupini predstavili svojo knjigo življenja. Ni potrebno predstaviti vseh stvari, ki ste si jih napisali in narisali. Povejte samo tisto, kar želite povedati.

Vsak udeleženec predstavi svojo knjigo življenja vsem v skupini. Če to seveda želi; **če ne želi, ga v to ne silimo**.

5.6 Povzemanje vseh predstavitev

| | |
|------------------------------|--|
| Prioriteta | B, C |
| Čas trajanja | 5 – 10 minut |
| Cilji | Pripraviti teren za nadaljnje izvajanje delavnice |
| Metode | 2 možnosti: <ul style="list-style-type: none">♦ beleženje na Flip chart♦ zgolj verbalno povzemanje |
| Pripomočki | Eventualno Flip chart |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Ali ste mogoče opazili, da je vašim predstavitvam kaj skupnega?♦ Kaj vam je skupnega?♦ Zakaj mislite, da je temu tako?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev:

na koncu vseh predstavitev kot povzetek eventualnih skupnih značilnosti vseh predstavitev. To aktivnost izvedemo, če nanese, da bi bilo to v redu oz. potrebno narediti.

drugo srečanje

6 DRUGO SREČANJE

6.1 Pogovor o doživljanjih na preteklem srečanju in v času med srečanjema

| | |
|-----------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 15 – 30 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ izrazili, kaj so doživeli ali doživljali na predhodnem srečanju♦ izrazili, kaj so doživeli ali doživljali v povezavi z vajami in posredovanji, ki so jih opravili na predhodnem srečanju v času med srečanjema |
| Metode | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako doživljate vsebine, ki smo se jih lotili na zadnjem srečanju?♦ Se vam zdijo smiselne?♦ Zakaj? Zakaj ne?♦ Ali ste v povezavi z vajami, ki ste jih opravili na zadnjem srečanju, doživeli kakšen uvid?♦ Kakšno zanimivo misel?♦ Kakšno zanimivo učinkovanje?♦ Itd. |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Eventualno beleženje odgovorov na Flip chart |

6.2 Zunanji in notranji dejavniki, ki vplivajo na nas in naše življenje

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 2x: <ul style="list-style-type: none">♦ 10 – 15 minut za delo v skupinah♦ 5 minut za predstavitev izdelanega plakata / skupino♦ 10 - 15 minut za vodeno diskusijo in razlago = približno 60 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo ozavestili, <ul style="list-style-type: none">♦ da obstajata dva poglobljena vira vplivov in motivacije, ki delujeta na posameznika |
| Metode | Vaja, delo v skupinah: <ul style="list-style-type: none">♦ izdelava plakatov |
| Pripomočki | Flip chart listi, flomastri |
| Utrjevanje, zaključki | Razlaga |

Vsebina / obrazložitev:

na posameznika vplivajo tako **zunanj** kot **notranji dejavniki**. Posvetili se bomo razmišljanju, raziskovanju in pogovoru o teh dveh poljih vplivanja oz. samovplivanja.

6.2.1 Zunanji dejavniki, ki vplivajo na nas in naše življenje

| | |
|------------------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | <ul style="list-style-type: none">♦ 10 – 15 minut za delo v skupinah♦ 5 minut za predstavitev izdelanega plakata / skupino♦ 10 - 15 minut za vodeno diskusijo in razlago = približno 30 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo razmišljali in se pogovarjali o: <ul style="list-style-type: none">♦ zunanji motivaciji in o♦ sistemu, preko česar bomo♦ zunanjo motivacijo oz. sistem spravili z dnevnega reda; v nadaljevanju se z njo ne bomo več ukvarjali, ukvarjali se bomo z notranjimi viri udeležencev |
| Metode | Vaja, delo v skupinah: <ul style="list-style-type: none">♦ izdelajte plakat na temo zunanjih dejavnikov, ki vplivajo na nas in naše življenje; Vprašanje: <ul style="list-style-type: none">♦ Kateri zunanji dejavniki vse vplivajo na vedenje in akcije posameznika?♦ V kolikšni meri? V kolikšnem obsegu? |
| Pripomočki | Flip chart listi, flomastri |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija, vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kateri vsi zunanji dejavniki vplivajo na odločitve in življenje posameznika?♦ V kolikšni meri, menite, zunanji motivatorji vplivajo na vedenje posameznika?♦ Zakaj?♦ V kolikšni meri se posameznik lahko reši vpliva zunanjih okoliščin?♦ Na kakšen način? Razlaga Vprašanje za konec: <ul style="list-style-type: none">♦ Ali vam to, da se pritožujete čez politiko, sistem, zavod, delodajalce, svoje partnerje, itd. kaj pomaga? Ne glede na to, da je marsikaj res? Ali ste zaradi tega potem kaj boljše volje? Ste potem bolj napolnjeni z energijo? Ali potem lažje naredite korake, ki si jih želite / jih morate storiti v življenju? |

Vsebina, obrazložitev:

Glej pod tem in pod naslednjim poglavjem; zunanji in notranji dejavniki so tesno prepleteni, zaradi česar obrazložitve ni možno popolnoma razmejiti.

Ljudje primarno živimo v tako imenovani kulturni realnosti. To pomeni, da nase, na svet itd. gledamo (bolj ali manj) na način, za katerega kultura in družba pravita, da je resničen in / ali pravi.

Vemo, vidimo, občutimo, spoznavamo in poznamo predvsem tisto, kar nam kultura, v katero se rodimo, dovoli videti. Bolj ali manj. Živimo in vedemo se na način, kot nam ga predpiše kultura, v katero se rodimo. Bolj ali manj.

Seveda v vsem tem obstaja prostor za individualnost in svobodno voljo; v kolikšni meri posameznik svojo individualnost uveljavlja, je odvisno od pritiska družbenih zapovedi na eni strani ter volje in želje po doseganju samega sebe na drugi strani.

Družbeno – kulturna prepričanja in zapovedi o tem, kaj in kakšna je resničnost, kaj je možno in kaj ne, kaj smem narediti in česa ne smem narediti, kako se je potrebno vesti, kako je potrebno živeti, kakšne odločitve je potrebno v življenju sprejemati, kaj moram doživljati ob določenih dogodkih itd. **v veliki meri določa dožemanje in posledično tudi vedenje posameznikov.**

Ta prepričanja in zapovedi se kažejo na več nivojih, na:

- ♦ ekonomskem,
- ♦ političnem,
- ♦ sistemskem,
- ♦ institucionalnem,
- ♦ osebнем,
- ♦ na nivoju »Kaj bodo pa ljudje / sosedge rekli«?
- ♦ itd..

Družbeni sistem je, kakršen je, ni niti slučajno najboljši možen, ni pošten, ni dober za vse itd.. To je nesporno. Sili nas v marsikaj, kar za nas ni dobro, koristno, česar si ne želimo početi itd.. To postaja vse bolj jasno vedno večjemu številu ljudi. Vedno bolj jasno vedno večjemu številu ljudi postaja jasno tudi to, da **družbeni sistem ni od Boga dan** in da je kot tak spremenljiv.

Pretežni krivec za to, da so stvari takšne, kot so, da npr. **vi trenutno nimate službe, je seveda tudi sistem.** Kapitalistični sistem, v katerem živimo, je npr. narejen tako, da nikoli nimajo vsi delovno sposobni prebivalci dežele služb. **Nikoli niso zaposleni vsi, ki bi lahko delali.** To je eden izmed načinov vzdrževanja **visoke ravni negotovosti in strahu** v družbi, ki gre na roko kapitalu.

Če ni služb, ni služb. Žal jih ni.

Če ni relativno dobro plačanih različnih služb, jih pač ni. Žal jih ni.

To je sedaj, v času recesije, še posebno očitno.

Dodatni problem je v tem, da neoliberalni kapitalizem, v katerem trenutno živimo, v precejšnji meri, poleg tega, da povzroča takšno stanje stvari, obenem ljudi, ki se v njem ne znajdejo, na račun tega obremeni še z dodatnimi velikimi občutki individualne krivde.

Kar seveda ni pošteno.

Poglavitni razlog za situacijo brezposelnosti tako na ravni družbe oz. sistema, kot tudi na ravni posameznika, je povezan z **močjo posameznika**. Sistem onemogoča oz. poskuša onemogočiti moč posameznika, ker mu to ustreza. Na ta način ljudje ostajamo odvisni od tega sistema, to je, odgovornost zase smo položili v roke nekomu v zunanjem svetu, bodisi drugemu posamezniku, državi, instituciji itd..

Po drugi strani pa nam ta isti sistem z namenom prikrivanja svojih resničnih namenov vzbuja občutek, da smo za svoje življenjske situacije v popolni meri odgovorni sami.

Kar obenem ni in je res.

Ni res zato, ker smo svojo moč predali v roke temu sistemu, ki to želi doseči od nas, in je tako ne posedujemo več.

Res pa je zato, ker je moč, ki smo jo predali v roke nekomu zunaj nas, pravzaprav naša moč.

To moč lahko kadarkoli vzamemo nazaj.

Stvar dodatno zakomplicira še antropološko dejstvo, da družbo, v katero se rodimo in ki nas v precejšnji meri oblikuje, s tem, kako razmišljamo, kaj počnemo itd. naprej soustvarjamo. Mikro soustvarjamo. Toda to soustvarjanje je zaradi naše programiranosti v precejšnji meri lahko zgolj vzdrževanje sistema takšnega kot je.

Zaradi te kompleksnosti oz. prepletene dvojno dvojne igre sistema in nas, smo vsi pošteno zmedeni in do določene mere izgubljeni. Tudi večina politikov in delodajalcev.

To, da sem sam odgovoren za svojo situacijo brezposelnosti sicer na deklarativni ravni drži, toda, če sem se svoji moči odpovedal, ker sem bil tako programiran, potem to ne drži več.

Obenem pa na nas vse (na politike, na delodajalce in na posameznike) trenutno vpliva še **spreminjanje vsesplošne paradigme**. Svet se spreminja in posledično se spreminja naš pogled na svet. In / ali obratno. Gospodarska kriza je eden izmed vidikov teh sprememb.

Svet se spreminja v smeri radosti, v smer rahljanja institucionalnih okvirov ipd., po drugi strani pa se stari načini družbeno – kulturnega **borijo za obstanek** na ta način, da svoje rešitve, načine delovanja in poglede še intenzivirajo. **To trenje povzroča velike dodatne napetosti, ki jih občutimo mi vsi.** Med drugimi v največji meri tudi brezposelne osebe, ki so ostale brez zaposlitve oz. ne dobijo zaposlitve, kakršno bi si želeli.

Del teh napetosti je tudi (zaenkrat še) precejšnja nejasnost glede tega, kam gremo oz. kam bi želeli iti kot posamezniki in kot družba. Nejasnost in posledični strah je pogojen s tem, da **smo sredi procesa**. Stari načini se še niso poslovili, zaradi česar **potrebne nove rešitve še niso jasne**. Ne večini politikov, ne večini delodajalcev, ne večini posameznikov.

Na ravni običajnih posameznikov to pomeni, vsaj tako se zdi, da službe v prvi vrsti izgubljajo tisti, ki so se za poklic in zaposlitve odločali **pretežno na podlagi bolečine oz. strahu za preživetjem**. Zaradi takšnega (družbeno generiranega) pristopa do sebe in svojega zaposlovanja so se odločali za izobraževanje, za službe, ki jih niso, ki jih ne veselijo. Ker to na širši ravni »ne gre več skozi«, so preko izgube službe prisiljeni ponovno izpraševati svoje dotične izbire. Podobno se dogaja na ravni

medsebojnih odnosov oz. partnerskih zvez.

Med drugim se dogaja tudi zmanjševanje jakosti oz. potrebe po vključenosti v najbolj pogosto psihološko igro, prisotno na Zemlji, ki jo (bolj ali manj) igramo mi vsi. **Igra žrtev - agresor.** Spremembe, ki se dogajajo, kličejo k opustitvi te igre tako na individualnih kot tudi na institucionalnih in državnih ravneh.

Zaradi teh in ostalih sprememb med drugim tudi vedno več ljudi (tudi prijavljeni na Zavodu za zaposlovanje) ne pristaja več na stari način pogleda na zadevo, da bi se morali v smislu golega preživetja **zadovoljiti z zaposlitvijo, ki jim ni blizu, ki jih ne veseli in ki jim prinaša premajhen zaslužek.** Časi samožrtvovanja ali samožrtvovanja za širše družbeno dobro so minili.

Ta paradigma je precej drugačna od stare paradigme – ki je bila in je prisotna tako v socializmu kot tudi v kapitalizmu - , **da se je za širše družbeno dobro potrebno žrtvovati, žrtvovati v smislu zanikanja svojih resničnih želja, interesov, potreb itd. in početi tisto, kar družba zahteva oz. potrebuje od tebe itd.**

Na zunanjo motivacijo oz. motivatorje tako **vi** (svetovanci) kot **mi** (svetovalci) **nimamo velikega vpliva.** V nadaljevanju se bomo zato osredotočili na **notranjo moč** in na **notranjo motivacijo**, ki je najpomembnejša tako za nas kot za vas kot naše stranke.

6.2.2 Notranji dejavniki, ki vplivajo na nas in naše življenje

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | <ul style="list-style-type: none"> ♦ 10 – 15 minut za delo v skupinah ♦ 5 minut za predstavitev izdelanega plakata na skupino ♦ 10 - 15 minut za vodeno diskusijo in razlago = približno 30 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo ozavestili: <ul style="list-style-type: none"> ♦ da je poglavitno polje, kjer (lahko) v največji meri deluje vsak posameznik, notranje in ne zunanje polje ♦ udeleženci se bodo naravnali na notranjo motivacijo |
| Metode | Vaja, delo v skupinah: <ul style="list-style-type: none"> ♦ izdelajte plakat na temo notranjih dejavnikov, ki vplivajo na nas in naše življenje; Vprašanje: <ul style="list-style-type: none"> ♦ Kateri notranji dejavniki vse vplivajo na vedenje in dejanja posameznika? ♦ V kolikšni meri? V kolikšnem obsegu? |
| Pripomočki | Flip chart listi, flomastri |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija, vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> ♦ Kateri vsi notranji dejavniki vplivajo na odločitve in življenje posameznika? ♦ V kolikšni meri, menite, njegovi notranji motivatorji vplivajo na vedenje posameznika? ♦ Zakaj? ♦ V kolikšni meri se posameznik lahko reši vpliva notranjih okoliščin? ♦ Na kakšen način? ♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev:

Kljub temu, da je družbeni sistem, v katerem živimo, takšen, kakršen je, v svojih rokah držimo precej moči za kreiranje svojega življenja. Lastno moč, ki je ni malo. Težava je v tem, da ne vemo oz. se ne zavedamo, da imamo v sebi ogromno moči za vse, kar moramo v življenju početi. **Lastno moč.** Lastno moč za kreiranje lastnega življenja. Naučeni pa smo, da je naša moč omejena in **da jo mora potrditi zunanji svet.** Veliko svoje moči smo neprostovoljno podelili zunanjemu svetu; svetu družbe, politike, gospodarstva itd..

Družbeni sistem, v katerem živimo, je **dvoličen.** Zaradi zasledovanja sebi lastnih ciljev nam to notranjo moč po eni strani s svojimi zahtevami sicer do določene mere **omejuje, jo poskuša zmanjšati** ipd., po drugi strani nas pa obremenjuje oz zalaga **s preveliki občutke krivde,** če »nismo zaposleni za nedoločen čas že zadnjih 10 let« itd..

Poglavitna zagata za nas je v tem, da smo mi vsi zaradi vzgoje v družbo (med drugim) **prepričani tudi v to, da je naša moč kreiranja lastnega življenja zelo omejena.**

Po eni strani je posameznikova moč kreiranja lastnega življenja omejena; omejujejo jo družbeno - kulturno posredovana prepričanja, **da smo kot posamezniki šibki**, obenem pa tudi družbeno - kulturno posredovano prepričanje, da se moramo predati vsesplošnemu toku tega, kar od nas družba pričakuje.

Toda ni omejena v tolikšni meri, kot mi to občutimo.

To, da ima vsakdo med nami ogromno notranje moči za kreiranje lastnega življenja pa vsekakor ne pomeni – karikirano rečeno – da smo vsi zmožni ustanoviti s.p. ali kaj podobnega. **Nismo vsi rojeni za samostojne podjetnike.** To je dejstvo.

Smo pa zmožni s »sevanjem, ki ga oddajamo v svet« do odločene mere sokreirati tudi delovno mesto oz. zaposlitev zase. Pri čemer ta izjava ni mišljena samo v smislu ustanovitve lastnega s.p..

Počasi postaja jasno, da je tisto, kar je najboljšo za posameznika, najboljšo tudi za družbo kot celoto. Pri čemer je potrebno poudariti, da tu ni govora o hiperegoizmu tajkunov, ampak samo o tako imenovanem **razsvetljenem egoizmu.**

Razsvetljeni egoizem (končno) dovoljuje posameznikom, da lahko najprej poskrbijo zase, šele nato za druge in za potrebe družbe. Kako naj poskrbim za druge, če najprej (emotivno, energetsko, finančno itd.) ne poskrbim zase? Odgovornosti drugih mi ni potrebno nositi na svojih ramenih, saj na ta način ne pomagam ne njim ne sebi; zame je najpomembnejše tisto, kar si zase želim sam, ne kar si zame želijo oz. od mene pričakujejo drugi itd..

Ko res živiš iz sebe, iz svojih resničnih potencialov, ko si v tem smislu egoističen, na ta način tudi družbi doprinašaš največ, kar lahko.

Moč je trditi, da je to, da nekdo nima zaposlitve, med drugim tudi klic na ravni posameznika k razmisleku, **kaj si v življenju resnično želi početi ter kaj, katera prepričanja, emotivni vozli ga pri tem ovirajo in k razmisleku o lastni moči.**

Precej brezposelnih oseb preprosto ne ve, kaj bi pravzaprav najrajši počeli v življenju, obenem pa jih pri doseganju zelenega ovira marsikatero tako družbeno kot osebno omejujoče prepričanje itd..

Drži oboje; na nas vplivajo zunanji in notranji dejavniki. Na nas ne vplivajo samo zunanji dejavniki, kot smo bili večinoma naučeni. Obenem pa ni vse v naših življenjih odvisno popolnoma od nas samih. Bi bilo, če bi nam družbeno kulturni okvir to dovoljeval oz. dopuščal. Ampak nam ne. Vsaj zaenkrat še ne .

Ga pa – družbeno kulturni sistem - mi vsi soustvarjamo; tudi preko tega, s čim se strinjamo oz. na kaj pristajamo. In na kaj ne. Vsakdo od nas ima moč vplivanja in / ali spreminjanja, preprosto preko tega, s čim se strinjamo in s čim ne.

Vaje v nadaljevanju oz. v naslednjih srečanjih vam bodo pomagale pri:

- ♦ samospoznavanju in
- ♦ preseganju nekaterih omejujočih prepričanj, ki vas držijo nazaj.

6.3 Trening postavljanja ciljev in korakov za doseganje le-teh

| | |
|------------------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | Prva možnost: <ul style="list-style-type: none">♦ 3- 5 minut čečkanja♦ 3- 5 minut risanja oz. opisovanja cilja, ki ga udeleženec želi doseči♦ 5- 10 minut postavljanja in zapisovanja korakov, ki jih mora narediti, da bi prišel do cilja = približno 15 minut Druga možnost: <ul style="list-style-type: none">♦ samo zapis zelenega cilja♦ 5- 10 minut postavljanja in zapisovanja korakov, ki jih mora narediti, da bi prišel do cilja |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ postavili kratkoročni cilj♦ postavili korake za doseg tega cilja |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Listi papirja, barvice, pisalo |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako vam je šlo?♦ Ste imeli kakšne težave?♦ S čim?♦ Zakaj menite, da ste imeli težave?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo udeležencem:

- ♦ izberite si cilj, ki ga želite doseči danes, to je zelo kratkoročen cilj,
- ♦ zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in situacijo, kako ste ta cilj že dosegli:
 - ♦ Kaj vidite?
 - ♦ Kako se počutite?
- ♦ nato si ta cilj zapišite ali ga narišite,
- ♦ nato si zapišite posamezne korake oz. kaj vse je potrebno narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili.

6.4 Imaginacija

| | |
|-----------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 5 minut |
| Cilji | Udeleženci se bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ seznanili s teoretičnimi in z izkustvenimi izhodišči glede imaginacije oz. vizualizacije |
| Metode | Razlaga |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprišanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Se vam povedano zdi smiselno?♦ Kako se vam zdi; obstaja možnost, da učinkuje?♦ Ali imate že kakšne izkušnje z meditacijo?♦ Z imaginacijo?♦ Bi poizkusili? |

Vsebina / obrazložitev

Za uvod / razlago glej podpoglavje 2.13 Imaginacija, str. 24.

+

Notranji svet nam je ljudem **popolnoma naravna stvar**. Dotikamo se ga oz. vstopamo vanj, ko **sanjamo**, ko **sanjarimo**, ko **se prepuščamo domišljiji**, ko **kaj ustvarjamo** itd.. Notranji svet **je del nas**. Z njim z izjemo eventualnih nočnih mor **nimamo slabih izkušenj**.

Razlika med našim običajnim dostopanjem do notranjega sveta (sanje, sanjarjenje) in dostopom vodene imaginacije bo samo v tem, da bomo sedaj vanj vstopili pri polni zavesti in z določenim namenom.

Namen je razrešitev izbranega problema **na notranji oz. simbolni** oz. energetske ravnici. Obstaja velika verjetnost, da se bo problem po tej notranji razrešitvi razrešil tudi v zunanem svetu.

V notranjem svetu ali v nezavednem imamo precej programov, ki se jih pogosto niti ne zavedamo. Preko vodene imaginacije sami sebi oz. svojemu nezavednemu lahko **na prijazen in učinkovit način povemo določene zadeve, razrešimo problem, popravimo star, bolečinski program** itd..

Tako te stvar delujejo. Resnično delujejo.

»Nezavedno je dosegljivo **preko simbolov in slik**« (Gutlinger 2011, 22). Notranji svet se sestoji oz. se nam razkriva preko simbolov in slik.

6.4.1 Spreminjanje notranjih slik

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ izvedli vajo vodene imaginacije, preko katere bodo na simbolni ravni v notranjem svetu razrešili problem ali zagato iz svojega življenja♦ preko česar bodo sprožili proces razreševanja le – te tudi v zunanjem svetu |
| Metode | Vodena imaginacija |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja po izvedeni imaginaciji: <ul style="list-style-type: none">♦ Ali vam je šlo?♦ Ste mogoče imeli kakšne težave?♦ Kakšni občutki so vas navdajali med vajo?♦ Se vam zdi smiselna?♦ Kakšni se vam zdi, bodo učinki te vaje?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Izkušnje kažejo, da manjše število udeležencev med prvo imaginacijo ne bo videlo notranjih slik. Potrebujejo nekaj treninga. Med drugo imaginacijo (tokom naslednjega srečanja) po pravilu notranje slike vidijo vsi.

Navodilo za udeležence

Izberite si problem ali zagato iz svojega življenja, ki vas obremenjuje in ki bi ju radi razrešili, pa ne veste najbolje kako. Za začetek si izberite lažji problem. Ni treba, da je to problem v zvezi z zaposlovanjem. Do tja še pridemo v naslednjih srečanjih.

Zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se.

Vodena imaginacija

Ko si v domišljiji predstavljamo temo ali skrb iz našega življenja, se nam zraven **pojavi slika**. Slika je lahko bodisi **simbolična** ali pa **konkretna**. Ta slika oz. simbol nam pokaže, **kako naše nezavedno doživlja, vidi določeno stvar**. Je zgolj slika, **brez sodb in ocen ter pojasnil**.

Odločite se za **eno temo ali skrb iz vašega življenja**. Katerokoli, ni potrebno, da je povezana z situacijo brezposelnosti.

Ko pomislite npr. na svojo službo, **katera podoba se porodi v vaši fantaziji?** Pisarna? Pokrajina? Velik kamen? Nekaj drugega?

Ali pa razmišljate o svoji partnerski zvezi. **Kateri simbol se vam pojavi ob misli na vašo partnersko zvezo?**

Ali o katerikoli drugi temi, ki vas trenutno preobremenjuje. Izpit, načrti, naslednji projekt. Karkoli.

Dovolite svojemu nezavednemu, da vam o dotični temi posreduje sliko.

Če se vam spontano **ne pojavi nobena slika, ni problema**. V tem primeru **izberite oz. se odločite za simbol, ki ustreza vaši trenutni situaciji. To je lahko tudi nekaj, kar se nahaja pred vami.**

Pisalna miza. Sobna rastlina. Ali pa ptič zunaj na balkonu. Takšni simboli **so ravno tako učinkoviti kot slike v vaši domišljiji.**

Ko ste si izbrali zunanji simbol, ga v nadaljevanju **uporabljajte kot izhodišče za nadaljnje delo v vaši fantaziji.** Zunanja slika, pisalna miza, roža, ptič ... **naj ostanejo takšni kot so.**

Vseeno je ali uporabljate zunanji ali notranji simbol; **to, kar v tem trenutku gledate, je simbolična predstavitev teme, ki ste si jo izbrali s strani vašega nezavednega v tem trenutku.**

To je slikovna predstavitev teme vključno s pripadajočimi občutki, mislimi, pričakovanji in izkustvi, ki so povezani z njo.

Pomembno: tega simbola vam **ni treba interpretirati**. Slikovno govorico je težko prevesti v besede. Ni nam potrebno vedeti, npr. zakaj ptič poje ali zakaj se nam je pojavila slika vasice v hribih. Neurejena pisalna miza naj ta trenutek preprosto ostane takšna, kot je.

Svoj simbol si temeljito oglejte in dovolite, da slika preprosto samo obstaja. V vaši domišljiji.

Na kakšen način je vaša tema simbolično predstavljena?

Katere detajle (slike, oblike, zvok itd.) prepoznate na vaši simbolični sliki?

Ali vam na tej sliki kaj ni všeč?

Nekateri ljudje v svoji fantaziji **vidijo bogate in razgibane slike**. Drugi zelo **dobro slišijo**. Spet drugi izrazito **dobro vonjajo**. Ne obremenjujte se s tem, na kakšen način bo vaše nezavedno komuniciralo z vami; **vseeno je, na kakšen način se izrazite**. Vseeno je, na kakšen način delujejo vaši zaznavni kanali.

Ko opazujete svojo sliko, je pomembno, da ob tem opazovanju **občutite tudi občutek, ali je slika takšna kot naj bi bila oz. kot si jo želite. Ali je ta slika za vas harmonična.**

Če na vaši sliki ali na vašem simbolu obstaja karkoli, **kar vam ni všeč, potem začnite to notranjo sliko spreminjati. Polepšajte jo.**

Karkoli storite, bodisi, da **odstranite elemente, nekaj prebarvate, pomanjšate, spremenite ... naredite to zato, da polepšate to notranjo sliko**. Lahko obrežete drevo, prebarvate hišo, zamenjate kritino, pustite sadju, da zraste, poslikate kritino, pisalno mizo prestavite k bazenu – **v vaši domišljiji ni omejitev!** Pomembno je samo, da vsaka sprememba **za vas predstavlja harmonizacijo**. Da vsako spremembo, ki jo naredite na svoji notranji sliki, občutite kot dobro.

Dovoljeno je vse, kar vam je všeč. Vsaka sprememba, ki jo izvedete na svoji notranji sliki, naj gre v smeri harmonije.

Notranjo sliko **oblikujete tako dolgo, dokler niste z njo res zadovoljni**. Dokler se glede te teme morete resnično veseliti. **Zapomnite si to sliko. Bodite pozorni na vsak detajl.**

Na ta način si jo lahko prikličete kadarkoli, pred spanjem, v avtu, v čakalnici itd..

Na ta način svojemu nezavednemu zadate nalogo, da to sliko prenese tudi v vsakdanjo resničnost. Ta vpliv je resničen, je nekaj, kar se res dogaja.

Svojemu nezavednemu na ta način poveste oz. se z njim pogovorite, da za vaše težave oz. situacijo obstaja harmonična in lepa rešitev (vse Gutlinger 2011, 25 - 27).

Po imaginaciji udeležence lahko prosimo, da naj harmonično sliko, ki so jo ustvarili v svoji domišljiji, **(še) narišejo**. Izkušnje kažejo, da je to dobrodošla dodatna naloga. Na ta način sliko fiksirajo, zaradi česar jo potem lažje v sledečih dneh še nekajkrat prikličejo v zavest in na ta način svoje nezavedno opominjajo na razrešitev.

tretje srečanje

7 TRETJE SREČANJE

7.1. Pogovor o doživljanjih na preteklem srečanju in v času med srečanjema

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 15 – 30 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ izražali, kaj so doživeli, doživljali na predhodnem srečanju♦ izražali, kaj so doživeli, doživljali v povezavi z vajami in intervencijami, ki so jih opravili na predhodnem srečanju v času med srečanjema |
| Metode | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako doživljate vsebine, ki smo se jih lotili na zadnjem srečanju?♦ Se vam zdijo smiselne?♦ Zakaj? Zakaj ne?♦ Ali ste v povezavi z vajami, ki ste jih opravili na zadnjem srečanju, doživeli kakšen uvid?♦ Kakšno zanimivo misel?♦ Kakšno zanimivo učinkovanje?♦ Itd.. |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Eventualno beleženje odgovorov na Flip chart |

7.2 Časovna orientacija

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | B, C |
| Čas trajanja | <ul style="list-style-type: none">♦ 10 - 15 minut razlaga♦ 5 minut samoocenjevanja časovne orientacije = približno 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ se seznanili s konceptom časovne orientiranosti♦ ozavestili lastno časovno orientiranost / časovni profil |
| Metode | Razlaga |
| Pripomočki | Listi papirja, pisala |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Ste imeli z ocenjevanjem svoje časovne orientiranosti oz. časovnega profila kakšne težave?♦ Zakaj?♦ Katera časovna orientiranost prevladuje pri vas?♦ Zakaj mislite, da je tako?...Itld.. |

Vsebina, obrazložitev

Za uvod, obrazložitev glej podpoglavje 2.15 Časovna orientiranost, str. 25.

+

Časovne orientacije so:

- ♦ preteklost:
 - ♦ negativna preteklost
 - ♦ pozitivna preteklost
- ♦ sedanost:
 - ♦ hedonistična sedanost
 - ♦ fatalistična sedanost
- ♦ prihodnost.

Vsakdo od nas ima do določene mere izraženih vseh pet perspektiv. Pri čemer nekatere lahko prevladujejo.

Navodilo za udeležence:

Slovenski prevod in priredba vprašalnika ZTPI (Zimbard oTime Paradox Inventory) je še v delu, zato vas prosim, da:

- ♦ razmislite in ocenite, katera časovna orientiranost prevladuje pri vas oz. kakšen je vaš časovni profil in da
- ♦ si ga zapišete.

7.3 Pomemben je vsak korak na poti do cilja

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 5 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ ozavestili eventualno lastno težavo s preobremenitvijo s končnim ciljem |
| Metode | Razlaga |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako je glede tega z vami ?♦ Se prepoznate v povedanem?♦ Imate mogoče tudi vi težave s tem?♦ Kako jih doživljate?♦ itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Sanje in želje ter naravnost nam dajejo jasnost o tem, kaj si želimo, toda samo sanjati in fantazirati ni dovolj, da le – te tudi dosežemo.

Doseganja cilja se je potrebno lotiti premišljeno in disciplinirano.

Pomemben je **vsak korak na poti do cilja**.

Doseganje cilja je pomembno; pot brez doseganja cilja je tavanje. Dosežen cilj te navda z dobrim občutkom o samem sebi, to, da dosežeš cilj(e), ti omogoči napredovanje, itd.. Toda, pomembno je, da si med potjo, če je le mogoče, **osredotočen samo na trenutni korak** in da poskušaš v njem (celo) uživati.

Prevelika preobremenitev s ciljem oz. željo, **da bi bil cilj že dosežen oz. strah pred velikim številom vseh potrebnih korakov in njihovo težavnostjo**, posamezniku jemlje energijo in voljo, zaradi česar je na nek način paraliziran v svojih prizadevanjih in se ne premakne naprej.

To ni tako redek pojav.

Ljudje potrebujemo občutek napredka in uspeha. To dosežemo tako, da si dolgo pot razdelimo na manjše korake in se nato osredotočimo na vsak posamezni korak naenkrat.

7.4 Kreacija lastne realnosti; moč prepričanj in emocij, ki jih gojim

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 15 – 30 minut |
| Cilji | Udeleženci se bodo seznanili: <ul style="list-style-type: none">♦ s konceptom kvantnega polja♦ z lastno močjo za delno kreiranje svoje realnosti♦ s tem, da z določenimi omejujočimi prepričanji, mislimi in emotivnimi stanji sami sebi zapirajo določene poti |
| Metode | Razlaga |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kaj menite o povedanem?♦ Se vam zdi smiselno?♦ Prepoznavate mogoče to v svojih življenjih?♦ Na kakšen način?♦ V katerih (konkretnih) primerih? |

Vsebina, obrazložitev:

Veliko dobrega bomo naredili že s tem, če se bomo o teh vidikih življenja pričeli s strankami pogovarjati. Dosedanje izkušnje z izvajanjem delavnice kažejo, da je takšen pogled na stvarnost in na njih same udeležencem blizu.

Za uvod in razlago glej podpoglavje 2.5 Kreacija oz. kreiranje lastnega življenja, str. 12.

+

Zunanji svet je odraz našega notranjega sveta. Zunaj se pojavi vse tisto, kar znotraj že obstaja. Zunanji svet odseva okoliščine in stanje našega notranjega sveta. Harmonija v notranjem svetu se bo izrazila v zunanjem svetu v harmoničnih okoliščinah, prijetni okolici in najboljšem, kar obstaja (Haanel 2008, 21).

Moči, ki je ne posedujemo, ne moremo udejaniti. **Edini način, kako si lahko zagotovimo moč, je, da se je zavedamo.** In svoje moči se ne bomo zavedali, dokler ne spoznamo, da moč prihaja iz nas (Haanel 2008, 21).

Misli in čustva

Misli in čustva so medsebojno **tesno prepletena**. Običajno misli sledi pripadajoče čustvo; pomislim na npr. nekaj neprijetnega in pojavi se neprijetno čustvo. Če pa pomislim na nekaj prijetnega, temu sledi prijetno čustvo.

Naenkrat lahko mislimo samo eno misel; ta misel je lahko optimistična ali pa pesimistična. Naenkrat lahko čutimo samo eno čustvo; to čustvo je lahko prijetno ali pa neprijetno.

Naučeni smo, da nad svojimi mislimi in čustvi nimamo nobenega nadzora. Da smo njihove nemočne žrtve. To ne drži; vedno bolj jasno postaja, da se lahko odločamo, kakšne misli bomo mislili in kakšna čustva bomo čutili. **V precejšnji meri imamo možnost izbire.**

Je pa seveda program oz. programe, po katerem delujemo, precej težko spremeniti.

Ni pa niti slučajno nemogoče!

Od tega, kakšne misli in čustva gojim, je odvisno, kaj bom priklical oz. kaj bom ustvaril v svojem življenju. **Prijetno ustvarja prijetno in neprijetno ustvarja neprijetno.**

Poglavitni omejevalni dejavnik naših življenj je **strah**. Strah je matična plošča vseh negativnih misli in čustev.

Gojenje občutka hvaležnosti

Gojenje občutka hvaležnosti je zelo učinkovit pristop za napredovanje v življenju. Občutek hvaležnosti za vse, kar v svojem življenju že imam. Tudi za slabe ali negativne stvari.

Kar se tiče negativnih stvari in situacij; akt hvaležnosti v bistvu odpira vrata za razreševanje določenih neželenih življenjskih situacij, ker **odpre pot zavedanju, zakaj so se te situacije znašle v mojem življenju. Zavedanju sledi sprejetje. Šele sprejetju pa sledi sprememba. Sprememba brez sprejetja dane situacije ni možna. Sprejetje širi zavedanje o razlogih, potrebah itd., ki ležijo v ozadju takšnega ali drugačnega dogajanja.**

Občutek hvaležnosti je v svojih učinkih nasproten bojevanju.

Težava z bojevanjem proti čemurkoli v življenju je v tem, da **tisto, proti čemur se bojujem, vztraja, da celo pridobiva na moči**. To je stara modrost, ki pa smo jo nekako pozabili. O tem je med drugimi govoril tudi npr. Carl Gustav Jung.

Če življenje spremenite v en sam boj proti nečemu, **se bo tisto, proti čemur se borite, povečalo in razširilo**. Odločite se, za kaj se zavzimate (Matthews 2000).

Naučeni smo drugače. Da se moramo proti stvarem, ki jih v svojem življenju ne želimo imeti, boriti na vse pretege.

To ne pomeni, da se moramo strinjati z vsem, kar nas doleti v življenju. **Daleč od tega. Nestrinjanje da, ne pa besno bojevanje. Ne bojevanje proti tistemu, česar si ne želim, ampak osredotočanje na tisto, kar si želim.**

Hvaležnost oz. sprejetje negativnih stvari ni predaja ali kaj podobnega, npr.: »Če bom hvaležen za minus na svojem bančnem računu, se ga ne bom nikoli rešil«. Ravno obratno.

Kar se tiče pa pozitivnih stvari, ki so v mojem življenju že prisotne, mi pa moja osebna hvaležnost zanje odpira pot do še več le – teh.

Dvajset ključev za zavestno ustvarjanje lastne resničnosti

- ♦ **Ključ 1:** Božanska matrika oz. kvantno polje predstavlja zbiralnik, v katerem je vesolje, most med vsemi stvarmi in ogledalo, ki nam prikazuje, kaj smo ustvarili.
- ♦ **Ključ 2:** Vse na našem svetu je povezano z vsem.
- ♦ **Ključ 3:** Da bi lahko uporabljali silo vesolja, moramo sami sebe videti kot del vesolja in ne ločeno od njega.
- ♦ **Ključ 4:** Ko je enkrat nekaj povezano, za vedno ostane povezano, ne glede na to, ali ostane še naprej fizično povezano ali ne.
- ♦ **Ključ 5:** Dejanje osredotočanja naše zavesti je dejanje kreacije. Zavest ustvarja!
- ♦ **Ključ 6:** Imamo vso moč, ki jo potrebujemo, da ustvarimo vse želene spremembe.
- ♦ **Ključ 7:** Žarišče našega zavedanja postane resničnost našega sveta.
- ♦ **Ključ 8:** Preprosto reči, da izbiram novo resničnost, ni dovolj!
- ♦ **Ključ 9:** Občutki so jezik, ki nagovarja božansko matriko. Počutite se tako, kot da ste že dosegli svoj cilj in kot da so vaše molitve že uslišane.
- ♦ **Ključ 10:** Ne bo zadostoval pač kakršenkoli občutek. Občutki, ki ustvarjajo, ne smejo vsebovati ega ali podajanja sodb.
- ♦ **Ključ 11:** V svojem življenju moramo postati to, kar se odločimo doživljati kot svoj svet.
- ♦ **Ključ 12:** Ne omejujejo nas zakoni fizike, kot jih poznamo danes.
- ♦ **Ključ 13:** V hologramski stvari vsak delec te stvari odseva njeno celoto.
- ♦ **Ključ 14:** Univerzalno povezan hologram zavesti obljublja, da so v trenutku, ko ustvarimo svoje dobre želje in molitve, te že sprejete na svojih ciljih.
- ♦ **Ključ 15:** Za celoten hologram zavesti velja, da se majhna sprememba v naših življenjih zrcali vsepovsod po našem svetu.
- ♦ **Ključ 16:** Minimalno število ljudi, ki morajo biti vključeni za začetek spremembe v zavesti, je kvadratni koren odstotka celotne populacije.
- ♦ **Ključ 17:** Božanska matrika v našem svetu služi kot ogledalo za odnose, ki jih ustvarimo v svojih prepričanjih.
- ♦ **Ključ 18:** Izvor naših negativnih izkustev lahko skrčimo na enega od treh univerzalnih strahov (ali njihovo kombinacijo): zapuščenost, nizka samopodoba ali pomanjkanje zaupanja.
- ♦ **Ključ 19:** Naša resnična prepričanja se zrcalijo v naših najintimnejših odnosih.
- ♦ **Ključ 20:** V svojem življenju moramo postati prav to, kar želimo doživeti v svojem svetu (Braden 2010, 220 - 222).

7.5 Ozaveščanje prepričanj, ki jih gojimo o svetu

| | |
|------------------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ ozaveščali nekatera prepričanja, ki jih gojijo o svetu |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Listi papirja, pisalo, eventualno barvice |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako vam je šlo?♦ Ste uspeli napisati nekaj prepričanj, ki jih gojite do sveta?♦ Ste imeli kaj težav?♦ Kakšne?♦ Kakšna prepričanja - na splošno gledano - gojite o svetu? Bi kdo predstavil prepričanja, ki jih je napisal? <ul style="list-style-type: none">♦ Ste ostali zapisali podobna prepričanja?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo za udeležence

Prosim, da

- ♦ razmislite, kakšna prepričanja gojite o svetu, npr. »Svet je krut«; »Svet je lep«; »Svet je čaroben«; »Svet je prijazen«; »Svetu se fučka zame« itd.,
- ♦ jih zapišete na list papirja,
- ♦ bodite pozorni tudi na čustva in občutke, ki jih čutite ob posameznih prepričanjih
- ♦ zapišite si tudi njih (ob posameznih prepričanjih),
- ♦ če želite, jih lahko tudi narišete ali pobarvate ali kaj podobnega.

Tega, kar boste napisali, vam ne bo potrebno prebrati oz. predstaviti drugim, če ne boste želeli.

7.6 Ozaveščanje prepričanj, ki jih gojimo o sebi

| | |
|------------------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ ozaveščali nekatera prepričanja, ki jih gojijo o sebi |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Listi papirja, pisalo, eventualno barvice |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprišanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako vam je šlo?♦ Ste uspeli napisati nekaj prepričanj, ki jih gojite s sebi?♦ Ste imeli kaj težav?♦ Kakšne?♦ Kakšna prepričanja - na splošno gledano - gojite o sebi? Bi kdo predstavil prepričanja, ki jih je napisal? <ul style="list-style-type: none">♦ - Ste ostali zapisali podobna prepričanja?♦ - Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo za udeležence

Prosim, da

- ♦ razmislite, kakšna prepričanja gojite o sebi, npr. »Sem v redu človek«; »Sem enkratno človeško bitje«; »Sem neumen«; »Nič mi ne uspe narediti prav« itd.,
- ♦ jih zapišete na list papirja,
- ♦ bodite pozorni tudi na čustva in občutke, ki jih čutite ob posameznih prepričanjih,
- ♦ zapišite si tudi njih (ob posameznih prepričanjih),
- ♦ če želite, jih lahko tudi narišete ali pobarvate ali kaj podobnega.

Tega, kar boste napisali, vam ne bo potrebno prebrati oz. predstaviti drugim, če ne boste želeli.

7.7 Ozaveščanje prepričanj, ki jih gojimo o zaposlovanju

| | |
|------------------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ ozaveštili nekatera prepričanja, ki jih gojijo o zaposlovanju in iskanju službe |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Listi papirja, pisalo, eventualno barvice |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako vam je šlo?♦ Ste uspeli napisati nekaj prepričanj, ki jih gojite o zaposlovanju?♦ Ste imeli kaj težav?♦ Kakšne?♦ Kakšna prepričanja - na splošno gledano - gojite o zaposlovanju? Bi kdo predstavil prepričanja, ki jih je napisal? <ul style="list-style-type: none">♦ Ste ostali zapisali podobna prepričanja?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo za udeležence

Prosim, da

- ♦ razmislite, kakšna prepričanja gojite o zaposlovanju, npr. »Službe zame ni«; »Trg dela je krut«; »Zaposlitve dobijo samo tisti, ki poznajo direktorje«; »Nekje tam zunaj je sanjska služba zame«; »Tudi zame se bo našla služba« itd.,
- ♦ jih zapišete na list papirja,
- ♦ bodite pozorni tudi na čustva in občutke, ki jih čutite ob posameznih prepričanjih
- ♦ zapišite si tudi njih (ob posameznih prepričanjih),
- ♦ če želite, jih lahko tudi narišete ali pobarvate ali kaj podobnega.

Tega, kar boste napisali, vam ne bo potrebno prebrati oz. predstaviti drugim, če ne boste želeli.

Prosim vas, da te tri sezname lastnih prepričanj prinesete s seboj na naslednje srečanje.

7.8 Sedem korakov za doseganje ciljev

| | |
|------------------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci se bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ seznanili s priporočili glede postavljanja ciljev oz. s sedmimi koraki, ki jih je pri postavljanju in doseganju ciljev priporočljivo upoštevati |
| Metode | Razlaga |
| Pripomočki | Flip chart |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Se vam povedano zdi smiselno?♦ Ali te korake pri svojem postavljanju in doseganju ciljev upoštevate?♦ Katere da?♦ Katere ne?♦ Zakaj ne?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Razložimo na kratko oz. po potrebi

Korak 1:

- ♦ Izrazite svoj cilj v obliki posebnih dogodkov ali vedenj – nobenih nejasnosti.
- ♦ V nasprotju s sanjami, ki preskočijo pomembne detajle ali jih preprosto prezrejo, cilji ne dopuščajo nikakršne nejasnosti glede tega, kaj želimo.
- ♦ Če hočemo, da bo cilj dosegljiv, ga je potrebno operativno razdelati; izražen mora biti z dogodki ali vedenji, ki ta cilj določajo.
- ♦ Da bi sanje postale cilj, morajo biti izrecno prevedene v dejanja, torej, kaj bo storjenega. Odločite se, kaj hočete. Identificirajte in določite svoj cilj kar se le da nadrobno. Vedeti morate odgovor na naslednja vprašanja:
 - ♦ Katera so specifična vedenja ali postopki, ki tvorijo cilj?
 - ♦ Kaj boste delali oz. ne delali, ko boste cilj uresničili?
 - ♦ Ko boste na cilju, kako ga boste prepoznali?
 - ♦ Kako se boste počutili potem, ko ga boste dosegli?
- ♦ Zaključek: konkretni in podrobni odgovori na ta vprašanja vam bodo kažipot, povedali vam bodo, ali se učinkovito bližate cilju oz. ali je med potjo potreben še kakšen popravek.
- ♦

Korak 2:

- ♦ Izrazite svoj cilj v pojmih, ki so merljivi, ocenljivi in ki jih je moč analizirati.
- ♦ V nasprotju s sanjami morajo biti cilji izraženi v pojmih, pri katerih končni izid lahko ocenimo, analiziramo in premerimo.
- ♦ Če hočete, da nek namen dvignete na raven dosegljivega cilja, potem morate biti sposobni ugotoviti raven napredka. Vedeti morate, koliko cilja ste že dosegli.

- ♦ Morate imeti neko sredstvo, s pomočjo katerega boste vedeli, če ste uspešno prispeli do začrtanega cilja.
- ♦ V domišljijskem svetu lahko izjavite: »Hočem, da je moje življenje čudovito in polno«. V svetu ciljev in realnosti pa morate to čudovito in polno natančno definirati po postopku, ki ga določa korak 1, obenem pa še v izmerljivih pojmi. To pomeni, da jih boste izrazili na tak način, da boste lahko ugotovili, koliko čudovitega imate in kako polno je.
- ♦ Ustrezna vprašanja bi lahko bila:
 - ♦ Da bi bilo vaše življenje npr. čudovito, kje bi morali živeti?
 - ♦ Da bi bilo čudovito, s kom bi morali živeti?
 - ♦ Koliko denarja bi morali imeli?
 - ♦ S kakšnim delom ali dejavnostmi bi se ukvarjali?
 - ♦ Kakšno vedenje bi bilo za vas značilno?
 - ♦ Koliko časa bi namenili določenim aktivnostim?
 - ♦ Itd..
- ♦ Zaključek: izrazite svoj cilj v pojmi, ki so izmerljivi, da boste vedeli, če se mu bližate, kako daleč je še treba iti in ali ste svoj cilj dosegli ali ne. Testirajte svoj cilj s pomočjo vprašanj, ki so navedena zgoraj.

Korak 3:

- ♦ Postavite si roke za doseg cilja.
- ♦ Svoj cilj boste dosegli samo, če se držite terminskega načrta in ste zavezani določenemu datumu. Ko ste enkrat natančno določili, kaj hočete, se morate še odločiti, v kakšnih časovnih okvirih boste to dosegli.
- ♦ V nasprotju s sanjami, ki so nejasne glede konkretnih vsebin in glede časa, pa cilji, da bi jih dosegli, zahtevajo posebne roke oz. terminski načrt.
- ♦ Fantazijska izjava se lahko glasi: »Nekoč bom še bogat«. Izjava iz sveta ciljev in realnosti pa zveni takole: »Doseči hočem letni prihodek 100.000 evrov do 31. decembra 2012«.
- ♦ Z določitvami časovnih rokov dobi vaš cilj status projekta; rok, ki ste ga določili, dodaja občutek nujnosti ali namena, ki vam bo kasneje služil kot pomembne motivacijski faktor. Cilji vključujejo časovno komponento, ki ne dopušča omahljivosti in zavlačevanja.
- ♦ Razmišljanje v okviru terminskega načrta vam omogoča, da ste pri načrtovanju realistični in lahko določite, s kakšno intenzivnostjo morate delovati, da pridete do cilja.
- ♦ Zaključek: svoj cilj boste dosegli samo, če se držite terminskega načrta in ste zavezani določenemu datumu. Ko ste se enkrat natančno odločili kaj hočete, se morate še odločiti, v kakšnih časovnih okvirih boste to dosegli.

Korak 4:

- ♦ Izberite si cilj, ki ga lahko nadzorujete.
- ♦ Drugače kot sanje, ki vam dopuščajo, da fantazirate o dogodkih, nad katerimi nimate nadzora, se morajo cilj navezovati na tiste dele vaše eksistence, ki jih lahko nadzorujete, s tem pa tudi uravnavate.
- ♦ V sanjskem svetu bi lahko izjavili: »Moje sanje so, da bi imel čudovite bele božične praznike«. Bolj realistično pa bi se izjava slišala: »Za božične praznike bom pričaral tradicionalno, nostalgичno atmosfero v družini«. Glede na to, da vremena ne morete nadzorovati, sneženje ni primeren cilj. Po drugi strani pa lahko nadzorujete stvari, kot so okrasitev, glasba ali hrana, ki jo boste ponudili za praznike.
- ♦ Cilji se morajo navezovati na tiste dele vaše eksistence, ki jih lahko nadzorujete, s tem pa tudi uravnavate.
- **Zaključek: pri določanju ciljev stremite za tistim, kar lahko ustvarite, ne pa za tistim, česar ne morete.**

Korak 5:

- ♦ Načrtujte in postavite strategijo, ki vas bo pripeljala do cilja.
- ♦ V nasprotju s sanjami, kjer po stvareh predvsem hrepenimo, cilji zahtevajo strateške načrte, da jih lahko dosežemo.
- ♦ Postavljanje strategije, kako priti od točke A do točke B, je lahko za dosego cilja odločilnega pomena. Zasedovanje cilja od vas nadvse resno zahteva, da realistično ocenite ovire in vire, ki so vpleteni, in da postavite strategijo, s katero boste to realnost obvladali.
- ♦ Ena od velikih pridobitev dobro načrtovane, dobro izdelane strategije je, da vas reši nesmiselnega in nekoristnega opiranja na moč volje.
- ♦ Trditev, da potrebujete samo močno voljo, je mit! Močna volja je neuporabno čustveno gorivo; uporabljena v stanju velikega razburjenja lahko začasno okrepi prizadevanja, ko čustva izpuhtijo, pa se vlak ustavi. So obdobja, ko se ne čutite motivirani, ko ste brez energije. Edino kar vam zagotavlja napredek v takšnih obdobjih je dober strateški načrt; vaše okolje, vaš urnik in vaša razpoložljivost morajo biti načrtovani tako, da vas to troje podpira še potem, ko vas je največje navdušenje že zdavnaj zapustilo.
- ♦ Predpostavimo, npr., da je vaš cilj redna dnevna telovadba. Lahko je oditi ven in telovaditi dokler ste še polni navdušenja nad novim načrtom. Toda, če je čustvo (moč volje) tisto, kar napaja vaša prizadevanja, kaj se zgodi, ko nekega mrzlega februarskega jutra ugotovite, da vam ni dosti do telovadbe, vam je pa za to zelo veliko do spanja? Moč volje je izginila, potrebe pa ostajajo. Samo načrtovanje vašega okolja na tak način, da je zelo težko, če ne že kar nemogoče ne storiti tega, k čemur ste se zavezali, vas lahko v takem primeru reši.
- ♦ Tudi najbolj preprosto načrtovanje je lahko neverjetno učinkovito. Npr., ko se proti koncu dneva vrnem domov, sem vedno lačen. Zelo dolgo sem vstopal v hišo skozi vrata, ki so me vodila skozi kuhinjo. Kar naprej sem si dopovedoval, da ne bom ničesar prigriznil pred obedom. Včasih se mi je uspelo tega držati, včasih pa ne. Ko sem korakal skozi kuhinjo, je bilo okolje polno skušnjav. In tako sem, po načrtu za uspeh, začel vstopati v hišo pri drugih vratih, ki niso vodila skozi kuhinjo. Pot, ki sem jo ubral, ni nudila možnosti za prekrške in odvadil sem se priložnostnih prigrizkov, ki so bili zame taka nadloga. Verjemite mi, ta metoda je veliko bolj prijetna in učinkovita kot pa zanašanje na muhasto čustvo, imenovano moč volje.
- ♦ Denimo, da hočete prebrati in preštudirati pet sto strani debelo knjigo v tridesetih dneh. Najprej bodite pozorni na dejstva, ki ta primer opredeljujejo kot delovni cilj: je specifičen, je merljiv in vsebuje končni rok. Določiti, koliko strani morate prebrati na dan bi bilo preprosto aritmetično vprašanje. Pravi problem pa bi bil izdelati načrt, ki bo vas in vaš svet organiziral tako, da bi vse te strani uspeli prebrati. Za to bi bilo potrebno določiti:
 - ♦ koliko časa na dan boste potrebovali, da bi prebrali določeno število strani,
 - ♦ od kdaj do kdaj vsak dan bi bil namenjen branju (določanje urnika je v tem primeru zelo pomembno; zanašanje na moč volje nam tukaj ne bi zagotovilo uspeha; temu namenjen določen del dneva, in to brez ugovora, bi šele omogočil uspeh),
 - ♦ fizični prostor, kjer bi lahko brali brez motenj in prekinitev in kamor bi lahko prispeli, ne glede na druge obveznosti, ob za to določenem času.
- ♦ Značilnost načrtovanja je, da upošteva, da je življenje polno skušnjav in priložnosti za pobeg. Te priložnosti in skušnjave tekmujejo z vašim bolj konstruktivnim in k nalogi usmerjenim vedenjem. Brez načrtovanja se vam bo veliko lažje držati začrtane smeri.
- ♦ Zaključek: naredite si načrt, delajte po načrtu, pa boste dosegli cilj. Opirajte se na svojo strategijo, načrt in rokovnik, ne pa na moč volje. Svoje življenjsko okolje si organizirajte tako, da vas vleče k cilju, ki ste si ga zastavili. Identificirajte mesta, čas, situacije in okoliščine, zaradi katerih bi lahko skrenili z začrtane poti. Spremenite jih, da ne bodo mogli tekrovati s tistim, kar zares hočete.

Korak 6:

- ♦ Določite svoj cilj v obliki korakov.
- ♦ Drugače kot pri sanjarijah, za katere si domišljamo, da se nam bodo nekega lepega dne preprosto uresničile, je treba cilje pazljivo razdeliti na merljive korake, ki nas potem končno pripeljejo do želenega rezultata. Sanjska izjava bi lahko bila: »Do poletja mi bo prav konfekcijska številka dvainštirideset namesto dvainpetdeset«. Realistična izjava pa bi se glasila: »Ukrenil bom vse potrebno, da bom v naslednjih dvajsetih tednih shujšal po kilogram in pol na teden. Ob koncu programa bom nosil konfekcijsko številko dvainštirideset«.
- ♦ Velike življenjske spremembe se ne zgodijo kar naenkrat, do njih pridemo postopoma, korak za korakom.
- ♦ Če pogledamo cilj kot celoto, potem se nam lahko zdi tako nedosegljiv, da nas to popolnoma ohromi.
- ♦ Če cilj gledamo po korakih, se nam začne dozdevati povsem dosegljiv.
- ♦ Zaključek: stalen napredek, s pomočjo dobro izbranih, realističnih postopnih korakov pripelje do končnega rezultata. Vedite, kateri so ti koraki, še preden stopite cilju nasproti.

Korak 7:

- ♦ Izoblikujte si sistem preverjanja za napredovanje proti cilju.
- ♦ V nasprotju s sanjami, kjer se lahko poigravate z voljo, so cilji strukturirani tako, da je prav vsak korak povezan z neko oceno odgovornosti.
- ♦ V sanjskem svetu se lahko odločite, da bo imel vaš otrok same odlične ocene v spričevalu na koncu ocenjevalnega obdobja. V svetu ciljev in realnosti pa je resnica ta, da bo imel otrok postopno preverjanje. Morda bo vsak petek popoldan o doseženih rezultatih iz domačih nalog, izpraševanj in testov poročal vam ali učitelju. Soočen s to obliko sprotnega preverjanja je otrok motiviran, da se izkaže in potrди, saj pričakuje, da se bo njegov napredek tedensko preverjalo.
- ♦ Brez preverjanja si ljudje radi zatiskajo oči pred dejstvi, zato jim slabe storilnosti ne uspe ugotoviti v času, ko bi to še lahko popravili in si izboljšali rezultat.
- ♦ Zato premislite, kdo iz kroga vaše družine ali prijateljev bi vam lahko služil kot član teama, kot tisti, komur bi bili dolžni občasno poročati o svojem napredku.
- ♦ Mi vsi se bolje odzivamo, če vemo, da nas nekdo preverja, in če se zavedamo, da bomo za slabo opravljeno delo nosili določene posledice.
- ♦ Zaključek: izoblikujte si smislen sistem preverjanja in odgovornosti za svoje akcije in za nedelavnost (vse McGraw, Phil, 2002).

7.9 Trening postavljanja ciljev in korakov za doseganje le-teh

| | |
|------------------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | Prva možnost: <ul style="list-style-type: none">♦ 3- 5 minut čečkanja♦ 3- 5 minut risanja oz. opisovanja cilja, ki ga udeleženec želi doseči♦ 5- 10 minut postavljanja in zapisovanja korakov, ki jih mora narediti, da bi prišel do cilja = približno 15 minut Druga možnost: <ul style="list-style-type: none">♦ samo zapis želenega cilja♦ 5- 10 minut postavljanja / zapisovanja korakov, ki jih mora narediti, da bi prišel do cilja |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ postavili kratkoročni cilj♦ postavili korake za doseg tega cilja |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Listi papirja, barvice, pisalo |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako vam je šlo?♦ Ste imeli kakšne težave?♦ S čim?♦ Zakaj menite, da ste imeli težave?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo udeležencem

- ♦ Izberite si cilj, ki ga želite doseči v roku naslednjega tedna.
- ♦ Zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in situacijo, kako ste ta cilj že dosegli:
 - ♦ Kaj vidite?
 - ♦ Kako se počutite?
- ♦ Nato si ta cilj zapišite ali ga narišite.
- ♦ Nato si zapišite posamezne korake oz. kaj vse morate narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili.

7.10 Spreminjanje notranjih slik

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ izvedli vajo vodene imaginacije, preko katere bodo na♦ simbolni ravni v notranjem svetu razrešili problem ali zagato iz svojega življenja♦ preko česar bodo sprožili proces razreševanja le-te tudi v zunanjem svetu |
| Metode | Vodena imaginacija |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprišanja po izvedeni imaginaciji: <ul style="list-style-type: none">♦ Ali vam je šlo?♦ Ste mogoče imeli kakšne težave?♦ Kakšni občutki so vas navdajali med vajo?♦ Se vam zdi smiselna?♦ Kakšni se vam zdi, bodo učinki te vaje?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Izkušnje kažejo, da manjše število udeležencev med prvo imaginacijo ne bo videlo notranjih slik. Potrebujejo nekaj treninga. Med drugo imaginacijo (tokom naslednjega srečanja ali najkasneje ob ponovnem srečanju) po pravilu notranje slike vidijo vsi.

Navodilo za udeležence

Izberite si problem ali zagato iz svojega življenja, ki vas bremeni in ki bi ga radi razrešili, pa ne veste najbolje kako. Če čutite, da bi, si izberite nekoliko težji problem. Ni treba, da je to problem v zvezi z zaposlovanjem. Lahko pa je .

Navodila za vodenje imaginacije glej na str. 84 – 86.

četrto srečanje

8 ČETRTO SREČANJE

8.1. Pogovor o doživljanjih na preteklem srečanju in v času med srečanjema

| | |
|------------------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 15 – 30 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ izrazili , kaj so doživeli, doživljali na predhodnem srečanju♦ izrazili, kaj so doživeli, doživljali v povezavi z vajami in intervencijami, ki so jih opravili na predhodnem srečanju v času med srečanjema |
| Metode | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako doživljate vsebine, ki smo se jih lotili na zadnjem srečanju?♦ Se vam zdijo smiselne?♦ Zakaj? Zakaj ne?♦ Ali ste v povezavi z vajami, ki ste jih opravili na zadnjem srečanju, doživeli kakšen uvid?♦ Kakšno zanimivo misel?♦ Kakšno zanimivo učinkovanje?♦ Itd.. |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Eventualno beleženje odgovorov na Flip chart |

8.2 Kreiranje pozitivnih oz. manj omejujočih prepričanj o svetu

| | |
|-----------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 5 – 10 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ na simbolni ravni spremenili negativna in omejujoča prepričanja, ki jih gojijo o svetu v pozitivna in manj omejujoča oz. ne omejujoča |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Seznam lastnih prepričanj o svetu, ki so si jih zapisali na predhodnem srečanju, pisalo, eventualno barvice |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako vam je šlo?♦ Ste se lahko odločili, katera vaša prepričanja o svetu so negativna oz. omejujoča?♦ Ste predruščali vsa negativna in omejujoča prepričanja?♦ Če ne; zakaj ne? Bi kdo predstavil prepričanja, ki jih je predruščal? <ul style="list-style-type: none">♦ Ste drugi podobna prepričanja predruščali podobno?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo za udeležence

Prosim, da

- ♦ vzamete seznam vaših prepričanj o svetu, ki ste si jih zapisali na predhodnem srečanju,
- ♦ si označite tista prepričanja, ki jih prepoznate kot negativna ali omejujoča in ob katerih se ne počutite dobro,
- ♦ ta prepričanja prečrtajte z rdečim krogom in prečno rdečo črto znotraj kroga,
- ♦ ta prepričanja spremenite v pozitivna ali ne omejujoča - v takšno obliko, da se boste ob njih počutili prijetno,
- ♦ si jih zapišete,
- ♦ jih potihoma ali polglasno enkrat ali dvakrat preberete samemu sebi,
- ♦ jih, če želite, lahko tudi narišete ali pobarvate ali kaj podobnega.

Tega, kar boste napisali, vam ne bo potrebno prebrati oz. predstaviti drugim, če ne boste želeli. **Nekateri udeleženci določenih prepričanj ne bodo mogli spremeniti v manj omejujoča. S tem imamo težave tako rekoč vsi. Precejšnje težave. Nič zato. Lahko, da jih bodo uspeli spremeniti čez nekaj časa.**

8.3 Kreiranje pozitivnih oz. manj omejujočih prepričanj o sebi

| | |
|-----------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 5 – 10 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ na simbolni ravni spremenili negativna in omejujoča prepričanja, ki jih gojijo o sebi v pozitivna in manj omejujoča oz. ne omejujoča |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Seznam lastnih prepričanj o sebi, ki so si jih zapisali na |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako vam je šlo?♦ Ste se lahko odločili, katera vaša prepričanja o vas samih so negativna oz. omejujoča?♦ Ste predruožčili vsa negativna in omejujoča prepričanja?♦ Če ne; zakaj ne? Bi kdo predstavil prepričanja, ki jih je predruožčil? <ul style="list-style-type: none">♦ Ste drugi podobna prepričanja predruožčili podobno?♦ Itd.. |

Vsebina / obrazložitev

Navodilo za udeležence

Prosim, da:

- ♦ vzamete seznam vaših prepričanj o sebi, ki ste si jih zapisali na predhodnem srečanju,
- ♦ si označite tista prepričanja, ki jih prepoznate kot negativna ali omejujoča in ob katerih se ne počutite dobro,
- ♦ ta prepričanja prečrtate z rdečim krogom in prečno rdečo črto znotraj kroga,
- ♦ ta prepričanja spremenite v pozitivna ali ne omejujoča - v takšno obliko, da se boste ob njih počutili prijetno,
- ♦ si jih zapišete,
- ♦ jih potihlo ali polglasno enkrat ali dvakrat preberete samemu sebi,
- ♦ jih, če želite, lahko tudi narišete ali pobarvate ali kaj podobnega.

Tega, kar boste napisali, vam ne bo potrebno prebrati oz. predstaviti drugim, če ne boste želeli.

Nekateri udeleženci določenih prepričanj ne bodo mogli spremeniti v manj omejujoča. S tem imamo težave tako rekoč vsi. Precejšnje težave. Nič zato. Lahko, da jih bodo uspeli spremeniti čez nekaj časa.

8.4 Kreiranje pozitivnih oz. manj omejujočih prepričanj o zaposlovanju

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 5 – 10 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">na simbolni ravni spremenili negativna in omejujoča prepričanja, ki jih gojijo o zaposlovanju v pozitivna in manj omejujoča oz. ne omejujoča |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Seznam lastnih prepričanj o zaposlovanju, ki so si jih zapisali na predhodnem srečanju, pisalo, eventualno barvice |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">Kako vam je šlo?Ste se lahko odločili, katera vaša prepričanja o zaposlovanju so negativna oz. omejujoča?Ste predrugčili vsa negativna in omejujoča prepričanja?Če ne; zakaj ne? Bi kdo predstavil prepričanja, ki jih je predrugčil? <ul style="list-style-type: none">Ste drugi podobna prepričanja predrugčili podobno?Itd.. |

Vsebina / obrazložitev

Navodilo za udeležence

Prosim, da

- vzamete seznam vaših prepričanj o zaposlovanju, ki ste si jih zapisali na predhodnem srečanju,
- si označite tista prepričanja, ki jih prepoznate kot negativna ali omejujoča in ob katerih se ne počutite dobro,
- ta prepričanja prečrtate z rdečim krogom in prečno rdečo črto znotraj kroga,
- ta prepričanja spremenite v pozitivna ali ne omejujoča - v takšno obliko, da se boste ob njih počutili prijetno,
- si jih zapišete,
- jih potihoma ali polglasno enkrat ali dvakrat preberete samemu sebi,
- jih, če želite, lahko tudi narišete ali pobarvate ali kaj podobnega.

Tega, kar boste napisali, vam ne bo potrebno prebrati oz. predstaviti drugim, če ne boste želeli. **Nekateri udeleženci določenih prepričanj ne bodo mogli spremeniti v manj omejujoča. S tem imamo težave tako rekoč vsi. Precejšnje težave. Nič zato. Lahko, da jih bodo uspeli spremeniti čez nekaj časa.**

8.5 Kaj je moj splošni smisel življenja oz. moje splošno življenjsko poslanstvo?

| | |
|------------------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | <ul style="list-style-type: none"> ♦ 5 minut čečkanje ♦ 15 minut risanje ♦ 10 - 15 minut vodena diskusija = približno 30 minut |
| Cilji | Udeleženci se bodo: <ul style="list-style-type: none"> ♦ ukvarjali s svojim splošnim smislom življenja ♦ razmišljali o svojem življenjskem poslanstvu ♦ (vsaj do določene mere) ozavestili svoje življenjsko poslanstvo |
| Metode | Risanje smisla življenja |
| Pripomočki | Barvice, beli listi |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija, vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> ♦ Kakšne emocije so te navdajale ob risanju? ♦ Si presenečen nad svojim življenjskim smislom? ♦ Si imel pri risanju kakšne težave? ♦ Zakaj misliš, da si jih imel? ♦ Ali svoje življenje živiš v skladu s svojim smislom? ♦ Si med risanjem doživel/a občutek hrepenenja? ♦ Koliko vas je doživelo občutek hrepenenja? ♦ Itd.. Eventualno beleženje na Flip chart, povzemanje Razlaga |

Vsebina, obrazložitev

Za uvod in razlago glej podpoglavje **Smisel življenja oz. življenjsko poslanstvo, str. 24.**

+

Smisel življenja nas opolnomočuje itd.. Ni pa to stanje, ampak je vseživljenjski proces!

Tega vprašanja z BO skorajda ne načenjamo, čeprav je eden najpomembnejših vidikov vsakega posameznika. Vsakdo izmed nas ima svoj smisel življenja oz. življenjsko poslanstvo.

Vsakdo izmed nas je edinstven glede na talente, ki jih ima in posledično glede na naloge, delo in poslanstvo, ki jih je zmožen opraviti. Življenjski namen se v precejšnji meri povezuje seveda z delom, ki ga ljudje opravljamo, toda ne samo z njim. Ne glede na to, kakšno to delo je ali ni.

Smisel življenja je osnovni motivator ali pogonska sila za vsakogar izmed nas. Toda vsi nismo v dobrem stiku oz. zavestni svojega smisla življenja. Risanje smisla življenja nam lahko pomaga, da se ga zavemo v večji meri.

Izkušnje kažejo, da je povabilo k risanju smisla življenja s strani vseh udeležencev sprejeto pozitivno oz. brez težav.

Navodilo za udeležence

»Prosim, nariši svoj splošni življenjski smisel oz. svoje splošno življenjsko poslanstvo. Nariši ga na način, ki ti je najbližji«. Nekateri rajši narišejo abstraktno, nekateri pa realistično risbo.

Po risanju je priporočljivo, da udeležence prosimo, da svoj življenjski smisel **opredelijo, ga zapišejo še v kratkem stavku**. S poudarkom na tem, da naj stavek ne bo predolg. Na ta način sta pokrita oba pola spoznavanja, tako iracionalni kot tudi racionalno verbalni.

Po vaji stranki lahko zastavimo nekaj kratkih vprašanj, s čimer ji pomagamo, da se zave določenih dogajanj (glej zgoraj, v tabeli).

Občutki, čustva, doživljanja, ki jih posamezniki doživljajo ob risanju življenjskega poslanstva, so prijetna, npr. »**toplota, radost, svoboda, igrivost, mir, sreča, ljubezen, hrepenenje**« itd.).

8.6 Trening postavljanja ciljev in korakov za doseganje le-teh

| | |
|------------------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | <p>Prva možnost:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ 3- 5 minut čečkanja ♦ 3- 5 minut risanja oz. opisovanja cilja, ki ga udeleženec želi doseči ♦ 5- 10 minut postavljanja in zapisovanja korakov, ki jih mora narediti, da bi prišel do cilja <p>= približno 15 minut</p> <p>Druga možnost:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ samo zapis zelenega cilja ♦ 5- 10 minut postavljanja in zapisovanja korakov, ki jih mora narediti, da bi prišel do cilja |
| Cilji | <p>Udeleženci bodo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ postavili kratkoročni – srednjeročni cilj ♦ postavili korake za doseg tega cilja |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Listi papirja, barvice, pisalo |
| Utrjevanje, zaključki | <p>Vodena diskusija; vprišanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Kako vam je šlo? ♦ Ste imeli kakšne težave? ♦ S čim? ♦ Zakaj menite, da ste imeli težave? ♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo udeležencem:

- ♦ izberite si cilj, ki ga želite doseči v naslednjem mesecu,
- ♦ zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in situacijo, kako ste ta cilj že dosegli:
 - ♦ Kaj vidite?
 - ♦ Kako se počutite?
- ♦ nato si ta cilj zapišite in ali ga narišite,
- ♦ nato si zapišite posamezne korake oz. kaj vse je potrebno narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili.

8.7 Spreminjanje notranjih slik

| | |
|------------------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ izvedli vajo vodene imaginacije, preko katere bodo na♦ simbolni ravni v notranjem svetu razrešili problem ali zagato iz svojega življenja♦ preko česar bodo sprožili proces razreševanja le – te tudi v zunanjem svetu |
| Metode | Vodena imaginacija |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprišanja po izvedeni imaginaciji: <ul style="list-style-type: none">♦ Ali vam je šlo?♦ Ste mogoče imeli kakšne težave?♦ Kakšni občutki so vas navdajali med vajo?♦ Se vam zdi smiselna?♦ Kakšni se vam zdijo, bodo učinki te vaje?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo za udeležence

Izberite si problem / zagato iz svojega življenja, ki vas bremeni in ki bi ga radi razrešili, pa ne veste najbolje kako. Izberite si, če tako čutite, težji problem. Če čutite, si izberite problem v povezavi z iskanjem službe.

Navodila za vodenje imaginacije glej na 51 – 53.

peto srečanje

9 PETO SREČANJE

9.1. Pogovor o doživljanjih na preteklem srečanju in v času med srečanjema

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 15 – 30 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ izražali, kaj so doživeli, doživljali na predhodnem srečanju♦ izražali, kaj so doživeli, doživljali v povezavi z vajami in intervencijami, ki so jih opravili na predhodnem srečanju v času med srečanjema |
| Metode | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako doživljate vsebine, ki smo se jih lotili na zadnjem srečanju?♦ Se vam zdijo smiselne?♦ Zakaj? Zakaj ne?♦ Ali ste v povezavi z vajami, ki ste jih opravili na zadnjem srečanju, doživeli kakšen uvid?♦ Kakšno zanimivo misel?♦ Kakšno zanimivo učinkovanje?♦ Itd.. |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Eventualno beleženje odgovorov na Flip chart |

9.2 Kaj je moj poklicni oz. zaposlitveni smisel življenja?

| | |
|-----------------------|---|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | <ul style="list-style-type: none"> ♦ 5 minut čečkanje ♦ 15 minut risanje ♦ 5 minut pisanje alinej ♦ 10 - 15 minut vodena diskusija = približno 30 minut |
| Cilji | Udeleženci se bodo: <ul style="list-style-type: none"> ♦ ukvarjali s svojim poklicnim oz. zaposlitvenim smislom ♦ razmišljali o svojem poklicnem oz. zaposlitvenem smislu ♦ vsaj do določene mere ozavestili svojo delovno oz. zaposlitveno poklicnost |
| Metode | Risanje poklicnega oz. zaposlitvenega smisla življenja |
| Pripomočki | Barvice, beli listi |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija, vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> ♦ Kakšne emocije so te navdajale ob risanju? ♦ Si presenečen nad svojim smislom? ♦ Si imel pri risanju kakšne težave? ♦ Zakaj misliš, da si jih imel? ♦ Ali svoje življenje živiš v skladu s svojim smislom? ♦ Ali zaposlitev iščeš v skladu s svojim življenjskim oz. poklicnim smislom? ♦ Si med risanjem doživljal/a občutek hrepenenja- ♦ Koliko vas je doživelo občutek hrepenenja? ♦ Itd.. Eventualno beleženje na Flip chart, povzemanje |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo za udeležence

Po končanem risanju udeležence prosimo, naj svoj poklicni oz. zaposlitveni smisel opišejo, zapišejo še **v obliki nekaj opisnih alinej**. Na ta način sta pokrita oba spoznavna pola, tako iracionalni kot tudi racionalno verbalni.

Možno je, da službe ne dobite tudi zaradi tega, **ker v bistvu ne veste natančno, kaj bi radi delali.**

Veliko ljudi **ne ve, kaj hočejo – in se jezijo, ker tega ne dobijo**. Če ne veste natančno, kaj hočete, ugotovite, kaj je najbližje temu – in potem nadaljujte (Matthews 2000, 75 - 77).

Če ne veste, kaj bi radi delali, si morda že več let niste prisluhnil. Marsikdo postane drugačen

človek samo zato, da bi ustregel družini ... Hoteli ste biti v košarkarskem moštvu, vendar vas je mati prisilila, da ste se vpisali v glasbeno šolo in se učili igrati klavir; sanjarili ste o športnem avtomobilu, vendar ste vedno kupili kaj bolj praktičnega; hoteli ste postati novinar, vendar ste postali računovodja; hoteli ste potovati po Južni Ameriki, vendar ste dopust vedno preživljali v najbližjem letovišču (prav tam).

Če ste dolgo zanemarjali svoja hrepenenja, se nemara niti ne morete spomniti, kaj vas veseli. V sebi boste slišali glas, ki vas bo opozoril, da je zelo sebično delati tisto, kar res hočete (prav tam).

Najpomembneje je, da vam postane misel, da bi delali to, kar vam je všeč, domača in da jo sprejmete. Da boste lahko delalo tisto, v čemer uživate, morate najprej verjeti, da je to mogoče (prav tam).

Ko boste odkrili, kako bi radi preživljali čas, boste odkrili odgovore na vprašanje: »Kaj bi rad počel s svojim življenjem« (prav tam).

Delati, kar vam je všeč, ne pomeni poležavati na tropski obali in za to vleči plačo. Pomeni, da delo opravljate z navdušenjem ter da vanj vlagate vso ljubezen, energijo in ustvarjalnost (prav tam).

Ljudje, ki se odločijo za opravljanje tistega dela, ki jih res veseli oz. jih veseli v zadostni meri, ki sledijo svojim hrepenenjem, hitreje in bolj gotovo dobijo službo. In dobijo službo, ki jih res veseli. Na ta način se jim »odpirajo vrata«.

Oz. si vrata odpirajo sami.

9.3 Zavzeto delovanje in akcije

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci se bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ ozavestili, da se je vsega, česar se v življenju lotimo, potrebno lotiti zavzeto♦ in to zaradi sebe, ne zaradi drugih |
| Metode | Razlaga + vodena diskusija; vprišanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako se lotevate različnih stvari v svojem življenju?♦ Različnih opravil, ki jih opravljate?♦ Različnih nalog, ki jih morate opraviti?♦ Zavzeto?♦ Daste vse od sebe?♦ Zakaj ne?♦ Kako se počutite po tem, ko nekaj opravite po svojih trenutno najboljših močeh?♦ Kako se počutite po tem, ko nečesa ne opravite po svojih trenutno najboljših močeh?♦ Za koga delate stvari v svojem življenju?♦ Za druge?♦ Zakaj?♦ Zase?♦ Zakaj? |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | / |

Vsebina, obrazložitev

Poleg notranje (miselne, čustvene, motivacijske itd.) naravnosti oz. notranje kreacije sta seveda potrebna tudi delovanje in akcija oz. zunanja kreacija.

Zavzeto delovanje in akcija

Če vedno damo vse od sebe, kar v danem trenutku zmoremo,

- ♦ kasneje ne doživljamo občutkov krivde ali kaj podobnega in
- ♦ (tudi) na ta način običajno poskrbimo za srečen izid naših prizadevanj.

Obstajata **dva odlična razloga, da se potrudite po najboljših močeh:**

- ♦ **prvič;** kadar se stoddostno potrudite, ste srečnejši in bolj zadovoljni sami s seboj. Spomnite se na šolske dni. Spomnite se, kako ste se počutili, ko ste stopali proti šoli takrat, ko ste naredili vse domače naloge – in to zelo skrbno. Ali niste stopali za odtenek bolj navdušeno kot sicer?

Nič zato, če je od vašega šolanja minilo že petdeset let, načelo domače naloge še vedno velja. Učitelji so vam naročali, da morate trdo delati – toda vedite, da ne delate zato, da bi ustregli staršem in učiteljem ali da vam šef ne bi neprestano tečnaril. Delate zase.

- ♦ **Drugič**; vesolje vedno kaznuje lenobo in vzvišenost. V življenju (in pri delu) se vam marsikaj ne bo izšlo, če se ne boste zavzeto lotili vsega, kar počnete. Kadar postanemo ravnodušni, se nam vse začne sesipati. Kar vprašajte boksarja, ki podcenjuje nasprotnika.

Ali ste že kdaj opazili, da je vožnja z nekaterimi taksisti prijetna, z drugimi pa skrajno zoprna? In vendar vsi opravljajo enako monotono delo. V čem je torej razlika? Zadovoljni vozniki imajo drugačno filozofijo od kolegov, ki so do potnikov neprijazni. Miha pravi: »Toda dobri taksisti so prijazni in uslužni, ker so pač vesele narave«. Ne! Veseli so, ker dobro opravljajo svoje delo.

Samo od vas je odvisno, ali boste radi opravljali delo (vse Matthews 2000, 72 – 74).

Kar koli želite delati ali sanjati, začnite takoj. Kdor je drzen, nosi v sebi bistrost, moč in čarobnost – začnite sedaj (Johann Wolfgang Goethe).

Neodločnost, pa najsi je razlog zanjo kakršen koli že (strah, zunanje okoliščine, notranje okoliščine, dvomi, nepoznavanje samega sebe itd.) v veliki meri hromi nas vse.

Opolnomočevanje se sicer dogaja v prvi vrsti na ravni miselnega in čustvenega naravnavanja, razjasnjevanja, kreiranja na notranji ravni itd., toda brez akcije, korakanja proti cilju tudi v zunanjem svetu se pogosto razvodeni.

9.4 Trening postavljanja ciljev in korakov za doseganje le-teh

| | |
|------------------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | Prva možnost: <ul style="list-style-type: none">♦ 3- 5 minut čečkanja♦ 3- 5 minut risanja oz. opisovanja cilja, ki ga udeleženec želi doseči♦ 5- 10 minut postavljanja in zapisovanja korakov, ki jih mora narediti, da bi prišel do cilja = približno 15 minut Druga možnost: <ul style="list-style-type: none">♦ samo zapis zelenega cilja♦ 5- 10 minut postavljanja in zapisovanja korakov, ki jih mora narediti, da bi prišel do cilja |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ postavili dolgoročni cilj♦ postavili korake za doseg tega cilja |
| Metode | Samostojno delo |
| Pripomočki | Listi papirja, barvice, pisalo |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako vam je šlo?♦ Ste imeli kakšne težave?♦ S čim?♦ Zakaj menite, da ste imeli težave?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo udeležencem:

- ♦ izberite si cilj, ki ga želite doseči v roku naslednjega leta,
- ♦ zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in situacijo, kako ste ta cilj že dosegli:
 - ♦ Kaj vidite?
 - ♦ Kako se počutite?
- ♦ nato si ta cilj zapišite ali ga narišite,
- ♦ nato si zapišite posamezne korake, kaj vse je potrebno narediti, da bi ta cilj dosegli, ga uresničili.

9.5 Spreminjanje notranjih slik

| | |
|-----------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ izvedli vajo vodene imaginacije, preko katere bodo na♦ simbolni ravni v notranjem svetu razrešili problem ali zagato iz svojega življenja♦ preko česar bodo sprožili proces razreševanja le – te tudi v zunanjem svetu |
| Metode | Vodena imaginacija |
| Pripomočki | / |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprišanja po izvedeni imaginaciji: <ul style="list-style-type: none">♦ Ali vam je šlo?♦ Ste mogoče imeli kakšne težave?♦ Kakšni občutki so vas navdajali med vajo?♦ Se vam zdi smiselna?♦ Kakšni se vam zdi, bodo učinki te vaje?♦ Itd.. |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo za udeležence

Izberite si problem ali zagato iz svojega življenja, ki vas bremeni in ki bi ga radi razrešili, pa ne veste najbolje kako. Če vam ustreza, si izberite problem v zvezi z vašim zaposlovanjem ali iskanjem službe.

Navodila za vodenje imaginacije glej na str. 51 - 53.

9.6 »Čudežno vprašanje« glede zaposlitve

| | |
|------------------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 10 – 15 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ razmislili o svojih željah glede zaposlitve v prihodnosti♦ te želje vizualizirali in / ali narisali oz. opisali |
| Metode | Samostojno delo in / ali vizualizacija |
| Pripomočki | Listi papirja, barvice , pisala |
| Utrjevanje, zaključki | Vodena diskusija; vprašanja: |

Vsebina, obrazložitev

Navodilo za udeležence:

Dvoje možnih vprašanj:

- ♦ prva možnost: »Prosim, razmislite, kako si želite, da bi bilo vaše življenje videti čez eno leto.«
- ♦ druga možnost: »Prosim, razmislite, kako si želite, da bi bil zaposlitveni del (delo, služba) vašega življenja videti čez eno leto.«

Postopek vaje

- ♦ **Prvi korak:** vizualizacija:
zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v notranjem svetu poskusite videti samega sebe, kakšno bo vaše življenje na področju zaposlitve videti čez eno leto.

Predstavljajte si samega sebe, da ste na področju zaposlovanja dosegli spremembe:
 - ♦ Kaj čez eno leto vidite okoli sebe?
 - ♦ Kaj čez eno leto drugi govorijo o vas?
 - ♦ Kako čez eno leto razmišljate o sebi?
 - ♦ Kako se počutite?
 - ♦ Kako močno si želite doseči to spremembo?
- ♦ **Drugi korak:** opišite, kakšno življenje si želite živeti čez eno leto. To narišite in nato zapišite še ključne besede.
- ♦ **Tretji korak:** ocenjevanje jakosti želje po spremembi.

Kako možno si na tem področju želite spremembe? Kako močno želite spremeniti?
Označite velikost svoje želje na lestvici **Želim si od 0 do 10**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ♦ Ali ste označili številko, manjšo od 10?
- ♦ Kaj vas ovira pri tem, da bi označili številko 10?
- ♦ Kaj lahko storite, da bi se za en korak približali številki 10?
- ♦ Zapišite si to (prirejeno po Fuller in Tylor 2011, 174 -).

9.7 Zaključek delavnice

| | |
|------------------------------|--|
| Prioriteta | A |
| Čas trajanja | 20 – 30 minut |
| Cilji | Udeleženci bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ podali povratne informacije o vsebinah in splošnem poteku delavnice♦ se poslovili drug od drugega Udeleženci in moderator bodo: <ul style="list-style-type: none">♦ na prijazen način zaključili skupno delo in druženje |
| Metode | Aplikacija vprašalnika za udeležence + vodena diskusija; vprašanja: <ul style="list-style-type: none">♦ Kako ste doživljali delavnico?♦ Kaj vam je bilo všeč?♦ Zakaj?♦ Kaj vam ni bilo všeč?♦ Zakaj?♦ Se vam zdi, da vam bodo vsebine iz delavnice in delo, ki ste ga opravili na delavnici, pomagale v življenju?♦ Na kakšen način?♦ Itd.. |
| Pripomočki | Vprašalnik za udeležence, listi papirja, pisala |
| Utrjevanje, zaključki | / |

Vsebina, obrazložitev

Tri možnosti:

- ♦ anketa oz. vprašalnik za udeležence,
- ♦ prošnja, naj udeleženci napišejo svoje povratne informacije v kratki esejski obliki (na ta način pridobljene povratne informacije povedo največ,
- ♦ kombinacija obeh teh možnosti.

Priloga I; Vsebinsko vabilo na predstavitveno srečanje

Delavnica: »Če želim, da bi bilo drugače, moram nekaj spremeniti«

Namen delavnice je, da vas spodbudimo k razmisleku o tem, kaj si želite od življenja, kaj bi radi počeli oz. katere korake v življenju bi radi storili v prihodnosti. S poudarkom na zaposlitvi seveda, toda ne samo s tem poudarkom. Naš namen je, da pripomoremo k temu, da zaživite življenje v skladu s svojimi željami.

Delavnico bom vodil svetovalec

Srečevali se bomo petkrat po okoli dve uri vsakič, enkrat ali dvakrat na teden.

Druženja bodo zanimiva.

Kaj konkretno bomo počeli:

- ♦ pogovarjali se bomo,
- ♦ izmenjevali izkušnje
- ♦ delali vaje v manjših skupinah,
- ♦ risali,
- ♦ vizualizirali,
- ♦ itd.

Ime, priimek moderatorja

viri
in
literatura

10 VIRI IN LITERATURA

- Amundson, N. E. (2009).** Active Engagement; The being and doing of career counselling. Canada; Ergon Communications.
- Braden, G. (2011).** Božanska matrika; most, ki povezuje čas, prostor, čudeže in prepričanja. Ljubljana; založba Cangura.
- Craig, G. H. (neznana letnica).** EFT priročnik; tehnike doseganja čustvene svobode (Emotional Freedom Techniques); <http://www.eft-slovenija.si/eftprirocnik.pdf>
- Fuller, C. et. Taylor, P. (2011).** A toolkit of Motivational Skills; Encouraging and supporting change in individuals. Chichester; John Wiley & sons
- Gabor, P. (2011).** Šamanizem in teorija polja ničte točke; poizkus prikaza komplementarnosti med religijsko in znanstveno mislijo. FDV; magistrsko delo. http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_gabor-peter.pdf
- Gabor, P. (2010).** Aktivacija svetovalnega procesa / svetovancev; delavnica; priročnik za inštruktorje. ZRSZ; Izobraževalni center (interno gradivo).
- Gabor, P. (2011).** Motivacija; delavnica; priročnik za inštruktorje. ZRSZ; Izobraževalni center (interno gradivo) .
- Gabor, P. (2011).** Motivacijsko intervjuvanje delavnica; priročnik za inštruktorje. ZRSZ; Izobraževalni center (interno gradivo).
- Gabor, P. (2011).** One's creativity ; imagination in the process of decision making and problem solving : addressing the unempoyed and other target groups slightly differently. Kompendij prispevkov na konferenci Innovative Tools and Methods in Career Guidance and Counsellig (Cross Border Seminar.) http://www.npk.hu/public/tanacsadoknak/konferencia_2011/COMPENDIUM.pdf
- Gutlinger, E. (2011).** Easy; Mit Leichtigkeit das Abenteuer leben gestalten. Ennsthaler.
- Haanel, C. F. 1912 (2008).** Master Key System; Tečaj samouresničitve. Maribor; Bedenik Media.
- Inštitut AM (Anton Majhen) (2011).** Trening za interne coache. Delavnica 2. Ljubljana; Izobraževalni center ZRSZ (interno gradivo).
- Internetni vir I:** I.K. Starši in otroci; spretnost v medsebojnih odnosih <http://www3.shrani.si/files/stariino915482.pdf> (januar 2012)
- Internetni vir II:** Bokan, R. Pomen čustvene pismenosti <http://www.pozitivke.net/article.php/Custvena-Pismenost-Fantazija-Data> (februar 2012)
- Internetni vir III:** Musek, J. Power point predstavitev Trendi in perspektive sodobne psihologije; <http://musek.si/Kurikuli/Pdf/TPP%2003%20Psihi%e8no%20blagostanje%20in%20zdravje%20-%20Soo%e8anje%20s%20stresom.pdf> (maj 2011)

- Jerotić, V. (1990).** Jung između istoka i zapada. Beograd, Prosveta.
- Jung, C.G. 1952, 1954, 1976 (1995).** Arhetipi, kolektivno nezavedno, sinhroniciteta; izbrani spisi. Maribor, Katedra.
- Liptak, J. J. (december 2005).** Using emotional intelligence to help college students succeed in the workplace. V: Journal of employment counselling, volume 42.
- Liptak, J. J. (2010).** Job Search Attitude Inventory; Administrator's guide. Indianapolis, JIST Works.
- Matthews, A. (2000).** Prisluhnite svojemu srcu; Poiščite smisel v življenju in pri delu. Ljubljana, DZS:
- Meadows, K. (2003).** Shamanic Experience; A Practical Guide to Psychic Powers. Rochester, Vermont, Bear & Company.
- McGraw, P.C. (2002).** Življenjske strategije; kako se odločati, obnašati in živeti učinkovito. Ljubljana, Orbis.
- McTaggart, L. 2002 (2004).** Polje; Po sledi nevidnih sil v vesolju. Ljubljana, Ara.
- Musek, J. in Kobale – Grum, D. (2009).** Perspektive motivacije. Ljubljana, Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Parfitt, W. (1997).** Prvine psihosinteze. Ljubljana; Aura.
- Pink, D. H. (2011).** Zagon; presenetljiva resnica o tistem, kar nas dejansko motivira. Maribor; Videotop d.o.o.
- Ruppert, J.J. (2010a).** Judgment and decision making. Luksemburg; LCD Mersch in Centre de psychologie et d'orientation scolaires. Neobjavljeno (predstavitev v sklopu Academie 2010).
- Ruppert, J.J. (2010b).** Does guidance really matter. Luksemburg; LCD Mersch in Centre de psychologie et d'orientation scolaires. Neobjavljeno.
- Ruppert, J.J. (2010c).** Proposing emancipatory model for VC. Luksemburg; LCD Mersch in Centre de psychologie et d'orientation scolaires. Neobjavljeno.
- Ruppert, J.J. (2010d).** Power Point prezentacija Heuristics in decision making. Luksemburg; LCD Mersch in Centre de psychologie et d'orientation scolaires. Neobjavljeno.
- Russel, P. (1990).** Knjiga o možganih; Spoznajte svoj razum in se ga naučite uporabljati. Ljubljana; DZS.
- Schwarz, A.A. in Schweppe, R.P. (2005).** Moč podzavesti; nevrolingvistično programiranje. Ljubljana; Mladinska knjiga.
- Sultana, R. (januar 2012).** Power point predstavitev Learning by comparing; forming career guidance practitioners in Europe. Interno gradivo v sklopu projekta Enotna vstopna točka za karierno orientacijo; ZRSZ.

Wilks, F. (2009). Inteligentna čustva; Čustva – kako jih prepoznati, razumeti in harmonizirati. Kranj; Ganeš.

Zimbardo, P.G. in Boyd, J. (2009). The time paradox : the new psychology of time that will change your life. New York; Free Press.

navodila za udeležence, delovni listi

6.4.1 Spreminjanje notranjih slik

Navodilo za udeležence

Izberite si problem ali zagato iz svojega življenja, ki vas obremenjuje in ki bi ju radi razrešili, pa ne veste najbolje kako. Za začetek si izberite lažji problem. Ni treba, da je to problem v zvezi z zaposlovanjem. Do tja še pridemo v naslednjih srečanjih.

Zaprte oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se.

Vodena imaginacija

Ko si v domišljiji predstavljamo temo ali skrb iz našega življenja, se nam zraven **pojavi slika**. Slika je lahko bodisi **simbolična** ali pa **konkretna**. Ta slika oz. simbol nam pokaže, **kako naše nezavedno doživlja, vidi določeno stvar**. Je zgolj slika, **brez sodb in ocen ter pojasnil**.

Odločite se za **eno temo ali skrb iz vašega življenja**. Katerokoli, ni potrebno, da je povezana z situacijo brezposelnosti.

Ko pomislite npr. na svojo službo, **katera podoba se porodi v vaši fantaziji?** Pisarna? Pokrajina? Velik kamen? Nekaj drugega?

Ali pa razmišljate o svoji partnerski zvezi. **Kateri simbol se vam pojavi ob misli na vašo partnersko zvezo?**

Ali o katerikoli drugi temi, ki vas trenutno preobremenjuje. Izpit, načrti, naslednji projekt. Karkoli.

Dovolite svojemu nezavednemu, da vam o dotični temi posreduje sliko.

Če se vam spontano **ne pojavi nobena slika, ni problema**. V tem primeru **izberite oz. se odločite za simbol, ki ustreza vaši trenutni situaciji**. To je lahko tudi nekaj, kar se nahaja pred vami. Pisalna miza. Sobna rastlina. Ali pa ptič zunaj na balkonu. Takšni simboli **so ravno tako učinkoviti** kot slike v vaši domišljiji.

Ko ste si izbrali zunanji simbol, ga v nadaljevanju **uporabljajte kot izhodišče za nadaljnje delo v vaši fantaziji**. Zunanja slika, pisalna miza, roža, ptič ... **naj ostanejo takšni kot so**.

Vseeno je ali uporabljate zunanji ali notranji simbol; **to, kar v tem trenutku gledate, je simbolična predstavitev teme, ki ste si jo izbrali s strani vašega nezavednega v tem trenutku**.

To je slikovna predstavitev teme vključno s pripadajočimi občutki, mislimi, pričakovanji in izkustvi, ki so povezani z njo.

Pomembno: tega simbola vam **ni treba interpretirati**. Slikovno govorico je težko prevesti v besede. Ni nam potrebno vedeti, npr. zakaj ptič poje ali zakaj se nam je pojavila slika vasice v hribih. Neurejena pisalna miza naj ta trenutek preprosto ostane takšna, kot je.

Svoj simbol si temeljito oglejte in dovolite, da slika preprosto samo obstaja. V vaši domišljiji.

Na kakšen način je vaša tema simbolično predstavljena?

Katere detajle (slike, oblike, zvok itd.) prepoznate na vaši simbolični sliki?

Ali vam na tej sliki kaj ni všeč?

Nekateri ljudje v svoji fantaziji **vidijo bogate in razgibane slike**. Drugi zelo **dobro slišijo**. Spet drugi izrazito **dobro vonjajo**. Ne obremenjujte se s tem, na kakšen način bo vaše nezavedno komuniciralo z vami; **vseeno je , na kakšen način se izrazite**. Vseeno je, na kakšen način delujejo vaši zaznavni kanali.

Ko opazujete svojo sliko, je pomembno, da ob tem opazovanju **občutite tudi občutek, ali je slika takšna kot naj bi bila oz. kot si jo želite. Ali je ta slika za vas harmonična**.

Če na vaši sliki ali na vašem simbolu obstaja karkoli, **kar vam ni všeč, potem začnite to notranjo sliko spreminjati. Polepšajte jo**.

Karkoli storite, bodisi, da **odstranite elemente, nekaj prebarvate, pomanjšate, spremenite ... naredite to zato, da polepšate to notranjo sliko**. Lahko obrežete drevo, prebarvate hišo, zamenjate kritino, pustite sadju, da zraste, poslikate kritino, pisalno mizo prestavite k bazenu – **v vaši domišljiji ni omejitev!** Pomembno je samo, da vsaka sprememba **za vas predstavlja harmonizacijo**. Da vsako spremembo, ki jo naredite na svoji notranji sliki, občutite kot dobro.

Dovoljeno je vse, kar vam je všeč. Vsaka sprememba, ki jo izvedete na svoji notranji sliki, naj gre v smeri harmonije.

Notranjo sliko **oblikujete tako dolgo, dokler niste z njo res zadovoljni**. Dokler se glede te teme morete resnično veseliti. **Zapomnite si to sliko. Bodite pozorni na vsak detajl**.

Na ta način si jo lahko prikličete kadarkoli, pred spanjem, v avtu, v čakalnici itd..

Na ta način svojemu nezavednemu zadate nalogo, da to sliko prenese tudi v vsakdanjo resničnost. Ta vpliv je resničen, je nekaj, kar se res dogaja.

Svojemu nezavednemu na ta način poveste oz. se z njim pogovorite, da za vaše težave oz. situacijo obstaja harmonična in lepa rešitev (vse Gutlinger 2011, 25 - 27).

Po imaginaciji udeležence lahko prosimo, da naj harmonično sliko, ki so jo ustvarili v svoji domišljiji, **(še) narišejo**. Izkušnje kažejo, da je to dobrodošla dodatna naloga. Na ta način sliko fiksirajo, zaradi česar jo potem lažje v sledečih dneh še nekajkrat prikličejo v zavest in na ta način svoje nezavedno opominjajo na razrešitev.

9.2 Kaj je moj poklicni oz. zaposlitveni smisel življenja?

Navodilo za udeležence

Po končanem risanju udeležence prosimo, naj svoj poklicni oz. zaposlitveni smisel opišejo, zapišejo **še v obliki nekaj opisnih alinej**. Na ta način sta pokrita oba spoznavna pola, tako iracionalni kot tudi racionalno verbalni.

Možno je, da službe ne dobite tudi zaradi tega, **ker v bistvu ne veste natančno, kaj bi radi delali**.

Veliko ljudi **ne ve, kaj hočejo – in se jezijo, ker tega ne dobijo**. Če ne veste natančno, kaj hočete, ugotovite, kaj je najbližje temu – in potem nadaljujte (Matthews 2000, 75 - 77).

Če ne veste, kaj bi radi delali, si morda že več let niste prisluhnil. Marsikdo postane drugačen človek samo zato, da bi ustregel družini ... Hoteli ste biti v košarkarskem moštvu, vendar vas je mati prisilila, da ste se vpisali v glasbeno šolo in se učili igrati klavir; sanjarili ste o športnem avtomobilu, vendar ste vedno kupili kaj bolj praktičnega; hoteli ste postati novinar, vendar ste postali računovodja; hoteli ste potovati po Južni Ameriki, vendar ste dopust vedno preživljali v najbližjem letovišču (prav tam).

Če ste dolgo zanemarjali svoja hrepenenja, se nemara niti ne morete spomniti, kaj vas veseli. V sebi boste slišali glas, ki vas bo opozoril, da je zelo sebično delati tisto, kar res hočete (prav tam).

Najpomembneje je, da vam postane misel, da bi delali to, kar vam je všeč, domača in da jo sprejmete. Da boste lahko delalo tisto, v čemer uživata, morate najprej verjeti, da je to mogoče (prav tam).

Ko boste odkrili, kako bi radi preživljali čas, boste odkrili odgovore na vprašanje: »Kaj bi rad počel s svojim življenjem« (prav tam).

Delati, kar vam je všeč, ne pomeni poležavati na tropski obali in za to vleči plačo. Pomeni, da delo opravljate z navdušenjem ter da vanj vlagate vso ljubezen, energijo in ustvarjalnost (prav tam).

Ljudje, ki se odločijo za opravljanje tistega dela, ki jih res veseli oz. jih veseli v zadostni meri, ki sledijo svojim hrepenenjem, hitreje in bolj gotovo dobijo službo. In dobijo službo, ki jih res veseli. Na ta način se jim »odpirajo vrata«.

Oz. si vrata odpirajo sami.

- ♦ **Tretji korak:** ocenjevanje jakosti želje po spremembi.

Kako možno si na tem področju želite spremembe? Kako močno želite spremeniti?

Označite velikost svoje želje na lestvici **Želim si od 0 do 10**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ♦ Ali ste označili številko, manjšo od 10?
- ♦ Kaj vas ovira pri tem, da bi označili številko 10?
- ♦ Kaj lahko storite, da bi se za en korak približali številki 10?
- ♦ Zapišite si to (prirejeno po Fuller in Tylor 2011, 174 -).



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



vseživljenjska
karierna orientacija
za iskalce dela



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje

Avtor: Peter Gabor
Lektorica: Marjana Boruta
Izdal: Zavod RS za zaposlovanje
Za izdajatelja: Lučka Žižek
Letnik: 2012
Spletna stran: <http://www.ess.gov.si/>

Priročnik je nastal v okviru projekta »Razvoj in promocija storitev ter pripomočkov za vseživljenjsko karierno orientacijo brezposelnih, drugih iskalcev zaposlitve in neaktivnih, ki se izvaja na zavodu RS za zaposlovanje in ga financira Evropski socialni sklad.

Svetovalna delavnica za (dolgotrajno) brezposelne osebe

Priročnik za izvajalce