



ASOCIATYVINĖS METAFORINĖS KORTELĖS

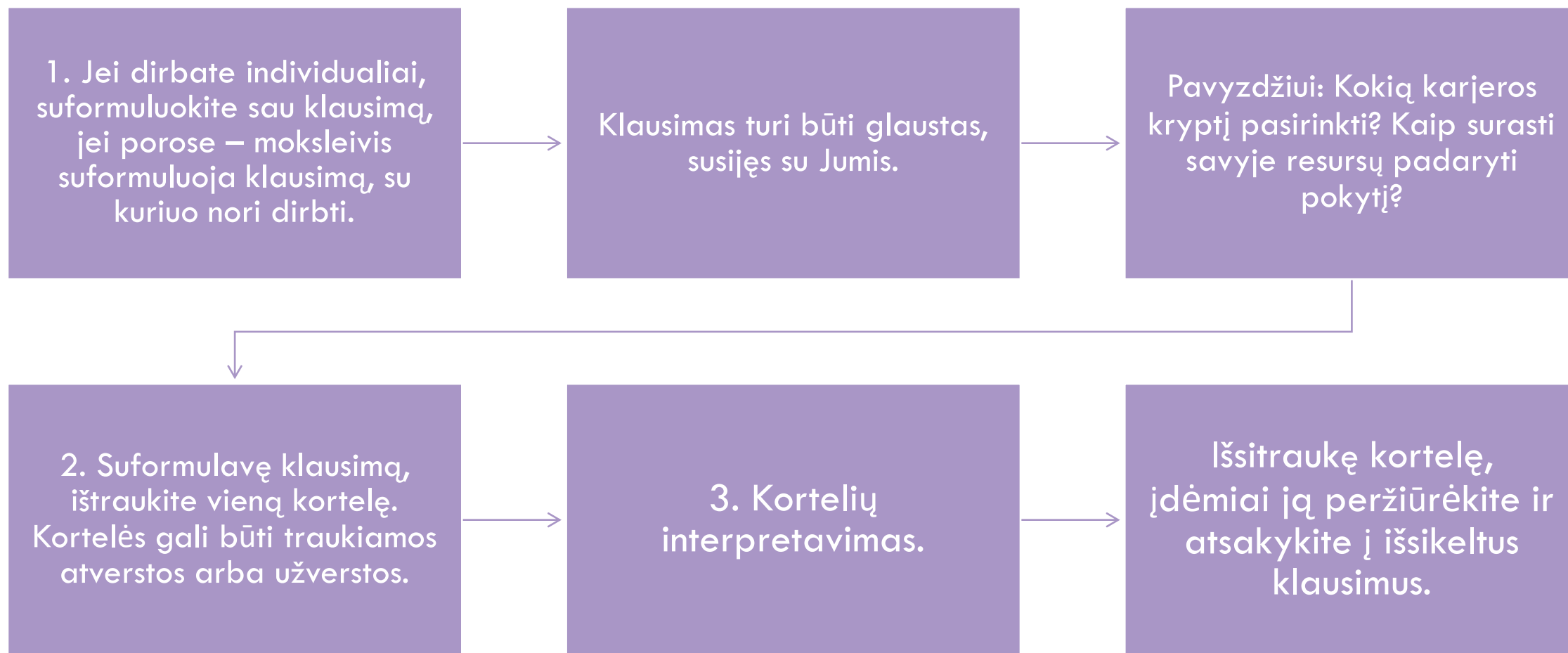
KAMILA GOLOD

LINEŠA UGDYMO KARJERAI SKYRIAUS SPECIALISTĖ, TERAPINIO KOUČINGO
PRAKTIKĖ, MENTORĖ, KŪRĖJA

KAS YRA METAFORINĖS ASOCIATYVINĖS KORTELĖS?

- Tai yra puikus įrankis, kuris vaizdinių arba vaizdinių ir žodžių pagalba suteikia galimybę saugiai ir giliai tyrinėti savo vidinį pasaulį, labiau suprasti save ir surasti daugiau alternatyvų sprendžiant įvairius su karjeros keliu kylančius klausimus.
- Kortelės NĖRA būrimo kortos, jos NETURI fiksuotų reikšmių, taip pat jos nėra diagnozėms nustatyti.
- Jos tampa lyg tiltu santykyje su savimi, leidžiančiu nuoširdžiai išgirsti save ir sukurti autentišką santykį su savimi. Interpretacijose nėra nei gerų, nei blogų atsakymų, tai yra Jūsų vidiniai atsakymai, galintys tapti atspirtimi kurti savo svajonių gyvenimą.

KAIP DIRBAMA SU KORTELĖMIS?



KLAUSIMAI KORTELEI SU VAIZDINIU:

Kas yra paveiksluke/nuotraukoje?
Apie ką tai?

Kaip Jūs pavadintumėte vaizdinį? Kodėl? Kokia šio vaizdinio istorija? Kaip ji buvo sukurta?

Kokie pirmi trys žodžiai ateina į galvą, kai žiūrite į paveiksluką?

Kokie jausmai kyla stebint jį?

Kokius prisiminimus ir mintis sukelia vaizdinys?

Ko trūksta jame, kad jis taptų visapusiškesnis?

Ką Jūs norėtumėte pakeisti šiame paveiksluke ir kodėl?
Kaip jis atrodytų, jei turėtumėte galimybę jį kitaip pavaizduoti?

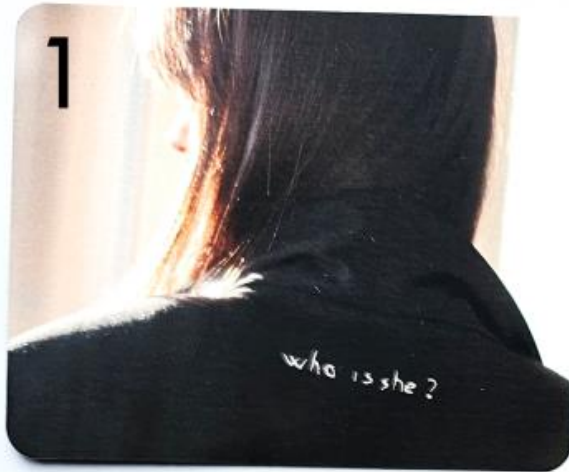
KORTELĒS SU
NUOTRAUKOMIS



KORTELĒS SU
NUOTRAUKOMIS



KORTELĒS SU NUOTRAUKOMIS



KLAUSIMAI KORTELEI SU VAIZDINIU:

Kas yra paveiksluke/nuotraukoje?
Apie ką tai?

Kaip Jūs pavadintumėte vaizdinį? Kodėl? Kokia šio vaizdinio istorija? Kaip ji buvo sukurta?

Kokie pirmi trys žodžiai ateina į galvą, kai žiūrite į paveiksluką?

Kokie jausmai kyla stebint jį?

Kokius prisiminimus ir mintis sukelia vaizdinys?

Ko trūksta jame, kad jis taptų visapusiškesnis?

Ką Jūs norėtumėte pakeisti šiame paveiksluke ir kodėl?
Kaip jis atrodytų, jei turėtumėte galimybę jį kitaip pavaizduoti?

UŽDUOTIS:

- Pasiskirstyti po 3 – vienas žmogus bus konsultuojamasis, antras – karjeros specialistas, trečias – stebėtojas, kuris stebi patį procesą ir gali padėti karjeros specialistui, jei jis kreiptųsi pagalbos ir kuris po sesijos pasidalintų savo nuomone, kaip jo akimis vyko procesas, kuo galima būtų jį papildyti.
- Laikas – 15 min.
- 10 min – karjeros specialistui ir konsultuojamam, 5 min – stebėtojui pasidalinti savo matymu apie procesą ir savo patyrimais.

INDIVIDUALI SSGG ANALIZĖ

Stiprybės

Kokios yra manos asmeninės ir profesinės stiprybės?
Kokios yra mano turimos kompetencijos?
Kokie yra mano sėkmingi projektai?
Kokie yra mano talentai?
Koks yra mano išskirtinumas?

Silpnybės

Kokios asmeninės ir profesinės savybės trukdo mano karjerai?
Ko aš bijau?
Kokios yra mano nesėkmių priežastys?
Kur man trūksta žinių ir patirties?

Galimybės

Kur aš galiu patobulinti savo žinias ir kompetencijas?
Kokios yra galimybės vidinės/išorinės karjeros?
Kokių asmeninių savybių reikia išsiugdyti, kad jausčiausi geriau?
Kokio palaikymo man reikia, kad pasiekčiau savo tikslą (mentorstė/kt)

Grėsmės

Kokios yra vidinės ir išorinės kliūtys, trukdančios pasiekti tikslą?
Kas yra mano konkurentai, kurie užima norimas pozicijas?

UŽDUOTIS:

- Pasiskirstyti po 3 – vienas žmogus bus konsultuojamasis, antras – karjeros specialistas, trečias – stebėtojas, kuris stebi patį procesą ir gali padėti karjeros specialistui, jei jis kreiptųsi pagalbos ir kuris po sesijos pasidalintų savo nuomone, kaip jo akimis vyko procesas, kuo galima būtų jį papildyti.
- Laikas – 15 min.
- 10 min – karjeros specialistui ir konsultuojamam, 5 min – stebėtojui pasidalinti savo matymu apie procesą ir savo patyrimais.

REFLEKSIJA



ĮDOMIŲ
PATYRIMŲ IR
ATRADIMŲ!

DĖKUI!



www.mukis.lt



Kamila Golod
LINEŠA ugdymo karjerai skyriaus
specialistė, terapinio koučingo
praktikė, mentorė, kūrėja