

ARKUSZ POTENCJAŁÓW

czyli poświęć sobie uwagę – spojrz na siebie.

Witaj!

Poniższy test został sporządzony na bazie moich doświadczeń pracy z ludźmi. Wpierw wykorzystywałem go, w znacznie uproszczonej formie do określania klientów, następnie był mi potrzebny do pracy w grupie, teraz natomiast jest doskonałym narzędziem jako wstęp do działań nastawionych na indywidualną pracę z określonymi zagadnieniami, które na co dzień sprawiają nam trudność. Zazwyczaj ankietę wypełniam w obecności zainteresowanego. Jeśli więc będziesz miał jakieś pytania, nie wahaj się ze mną skontaktować.

Jakim zagadnieniom Ty chciałbyś poświęcić uwagę?

Napisz kilka zdań, wymień po przecinku lub narysuj to z czym się obecnie zmagasz.

.....

.....

.....

Czy pamiętasz kiedy po raz pierwszy mogłeś zarejestrować podobną sytuację? Jako dorosły? A może jeszcze jako dziecko? Czasem należy się cofnąć nawet do okresu poporodowego i ciąży.

Dlatego postaraj się na moment wyłączyć analizę. Weź głęboki oddech i wczuj się w emocje, obrazy, wizje. Co się pojawia? Nie oceniaj! Po prostu bądź z tym i zapisz lub narysuj.

.....

.....

.....

INSTRUKCJA

Na kolejnych stronach znajdziesz kilka pytań odnoszących się do narzędzi jakimi posługujemy się podczas poznawania świata oraz wdrażania jego zmian. W każdym przypadku schemat jest podobny.

1. Poświęć chwilę na zagadnienie i opis. Wczuj się jak je rozumiesz, czym ono dla Ciebie jest.
2. Na pierwszej skali określ, czy przychodzi Tobie to łatwo, czy ciężko. Możesz uznać, że skala ta jest od 1 - 5.
3. Napisz kilka zdań jak temat jest z Tobą związany. Z czym się mierzysz lub określ, że nie widzisz w jego zakresie najmniejszych trudności.
4. Druga skala dotyczy tego, czy łatwiej przychodzi ci wykorzystanie tego zmysłu na zewnątrz (ekspresja), czy do wewnątrz (impresja). Może się on również znajdować w należytej równowadze.

PRZYKŁAD:

Obserwacja

W ten zakres wchodzi kwestie związane z przyglądaniem się czemuś z dystansem.

Zaznaczyłem 5 na skali pięciostopniowej ponieważ obserwacja jest dla mnie naturalna. Wiem, że niektórzy wolą jednak "chować się za okularami", podglądać, robić coś niejawnie.



I. Obserwacja jest u mnie związana z pragnieniem zachowania zdrowego dystansu wobec danej sytuacji - np. napięcia emocjonalnego w grupie. Zazwyczaj pragnę pozostawać na pozycji facylitacyjnej zamiast angażować się w określony konflikt. Widzę bowiem, że racje bytu ma wszystko.

ZALETY



Zarówno obserwacja swoich wewnętrznych procesów, jak i tego co dzieje się na zewnątrz nie sprawiają mi większych problemów. Nie mam trudności i z jednym i z drugim.

II. Zaangażowanie emocjonalne może powodować u mnie silne zaburzenia.

WADY

.....

.....

.....

I. MOJE ZALETY / UMIEJĘTNOŚCI / MOŻLIWOŚCI / TALENTY

W tej części skupmy się na pozytywach. Wyobraźmy sobie, że chcemy siebie pochwalić, docenić, zauważyć.

Napisz w każdym przypadku jedno zdanie z czego jesteś dumny. Gdy przychodzą Tobie na myśl tylko negatywy – odwróć stronę.

Obserwacja

W ten zakres wchodzi kwestie związane z przyglądaniem się czemuś z dystansem.

BRAK / LĘK SIŁA / PEWNOŚĆ

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

Komunikacja

W ten zakres wchodzi kwestie związane z umiejętnością porozumiewania się.

ZAPŁĄTANIE KLAROWNOŚĆ

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

Myślenie

W ten zakres wchodzi kwestie związane z syntezą, porównaniem i analizą koncepcji - operacjami w przestrzeni mentalnej.

FIKSACJE / CHAOS BUDOWA

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

Emocje

W ten zakres wchodzi kwestie związane z przeżywaniem jak i zarażaniem (np. motywacja) emocjami siebie i innych.

WYBUCHY KONTROLA

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

Działanie

W ten zakres wchodzi kwestie związane z przekuwaniem idei w materię.

LENISTWO TYTAN

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

II. MOJE WADY / BRAKI / NIECIAĞŁOŚCI / TRUDNOŚCI

W tej części skupmy się na brakach. Wyobraź sobie, że chcesz wytknąć sobie niespójności, skrytykować (szukając rozwiązań!), zwrócić swoją uwagę na swoją niedoskonałość. Napisz w każdym przypadku jedno zdanie.

Obserwacja

W ten zakres wchodzi kwestie związane z przyglądaniem się czemuś z dystansem.

BRAK / LĘK SIŁA / PEWNOŚĆ

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

Komunikacja

W ten zakres wchodzi kwestie związane z umiejętnością porozumiewania się.

ZAPŁĄTANIE KLAROWNOŚĆ

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

Myślenie

W ten zakres wchodzi kwestie związane z syntezą, porównaniem i analizą koncepcji - operacjami w przestrzeni mentalnej.

FIKSACJE BUDOWA

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

Emocje

W ten zakres wchodzi kwestie związane z przeżywaniem jak i zarażaniem (np. motywacja) emocjami siebie i innych.

WYBUCHY KONTROLA

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

Działanie

W ten zakres wchodzi kwestie związane z przekuwaniem idei w materię.

LENISTWO TYTAN

.....
.....
.....

EKSPRESJA IMPRESJA
NA ZEWNĄTRZ RÓWNOWAGA DO WEWNĄTRZ

Przydatne mogą być m.in.:

1) rozmowa z bliskimi i/lub znajomymi o własnych zaletach i wadach,

2) numerologia: http://www.cyfryprzeznaczenia.pl/portret_numerologiczny.htm

3) eneagram: <http://www.eneagram.pl>

I wiele, wiele innych systemów (strukturogram, FRIS, analiza wad i zalet) pomagających spojrzeć na siebie i swoje umiejętności ze zdrowym dystansem.