



dr Beata Master
www.be-master.pl

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA W TUTORINGU



W PROGRAMIE

- Chwila refleksji
- Ile psychologii pozytywnej w tutoringingu
- quiz
- Zmiana w procesie uczenia się
- Decyzje w procesie uczenia się
- Możliwości spotkania się

Praca na mocnych stronach - inspiracja z podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach

Prowadź Tutee krok po kroku:

1. Zapytaj, co wydarzyło się u niego w kontekście Waszej pracy tutoringowej, od ostatniego spotkania.

Zapytaj, co dobrego się wydarzyło? Z czego jest zadowolony/a?

2. Zapytaj, nad czym chce popracować.

Ważne, aby problem był konkretny – czyli, np. nie tyle nieśmiałość, co na przykład mam wystąpić publicznie i się stresuję.

3. Zapytaj o wyjątki w życiu Tutee. Spróbuj dowiedzieć się, jak najwięcej. Dopytaj JAK?

4. Pytanie o CUD – skierowaniem uwagi do przyszłości – jak to będzie, gdy zrealizujesz cel?

5. Ile z CUDu już jest? – Skalowanie.

6. Co potrzebujesz zrobić, aby pójść krok dalej?

7. Plan działania.



STADIA ZMIANY WG J. PROCHASKA

STADIUM 1: PREKONTEMPLACJA

brak motywacji do zmiany

STADIUM 2: KONTEMPLACJA

to faza ambiwalencji - dostrzegam problem i nie wiem co tym zrobić

STADIUM 3: PRZYGOTOWANIE

chcemy podjąć działanie, jesteśmy już zmotywowani, widzimy potencjalne korzyści

STADIUM 4: DZIAŁANIE

zmiana zachowania – nowe sposoby zachowania, myślenia

STADIUM 5: UTRZYMANIE

kontynuowanie zmiany, powtarzanie

STADIUM 6: ZAKOŃCZENIE

zautomatyzowanie nowego nawyku, działania, zmiany

JAK WSPIERAĆ LUDZI W STADIACH ZMIANY?

01

Poszerzanie świadomości

Zamiast zmuszać siebie i innych do zmiany, poszerzaj mapę postrzegania rzeczywistości, np. podróżuj, pytaj, czytaj, inspiruj, rozwijaj się, obserwuj, słuchaj i wyciągaj wnioski. W tej fazie nie naciskaj na zmianę.

02

Czas rozstać się ze złudzeniami.

Jutro nie będzie Ci łatwiej, bo jeden dzień dłużej utrwalasz nawyk zachowanie, działanie, który Ci nie sprzyja. Tutaj pomaga uważność, praca z przekonaniami, sprawdzenie co blokuje zmianę, co Ci ją może ułatwić.

03

Plan, wsparcie innych.

Szukaj ludzi, którzy Cię zachęcą do zmiany, znajdź korzyści, które mogą z tego wyniknąć, wykorzystaj swoją wyobraźnię (wizualizacja), pracuj ze swoimi myślami.

04

Działaj.

Monitoruj swoje działania, koncertuj się na sukcesach, zachowaj uważność, daj sobie czas, nie skupiaj się na wyniku końcowym, obserwuj siebie, nagradzaj się, wspieraj.

05

Konsekwencja i wytrwałość.

Już Ci się wydaje, że to masz. Zwróć uwagę na "wydaje mi się". Konsekwentnie realizuj plan zmiany, bądź uważny/a, przygotuj się na radzenie sobie z oporem, pokusami zewnętrznymi.

06

Dokonało się.

Proces zmiany stał się nieświadomą kompetencją. Nowy nawyk, zachowanie to dla Ciebie już naturalny sposób działania. Gratulacje.

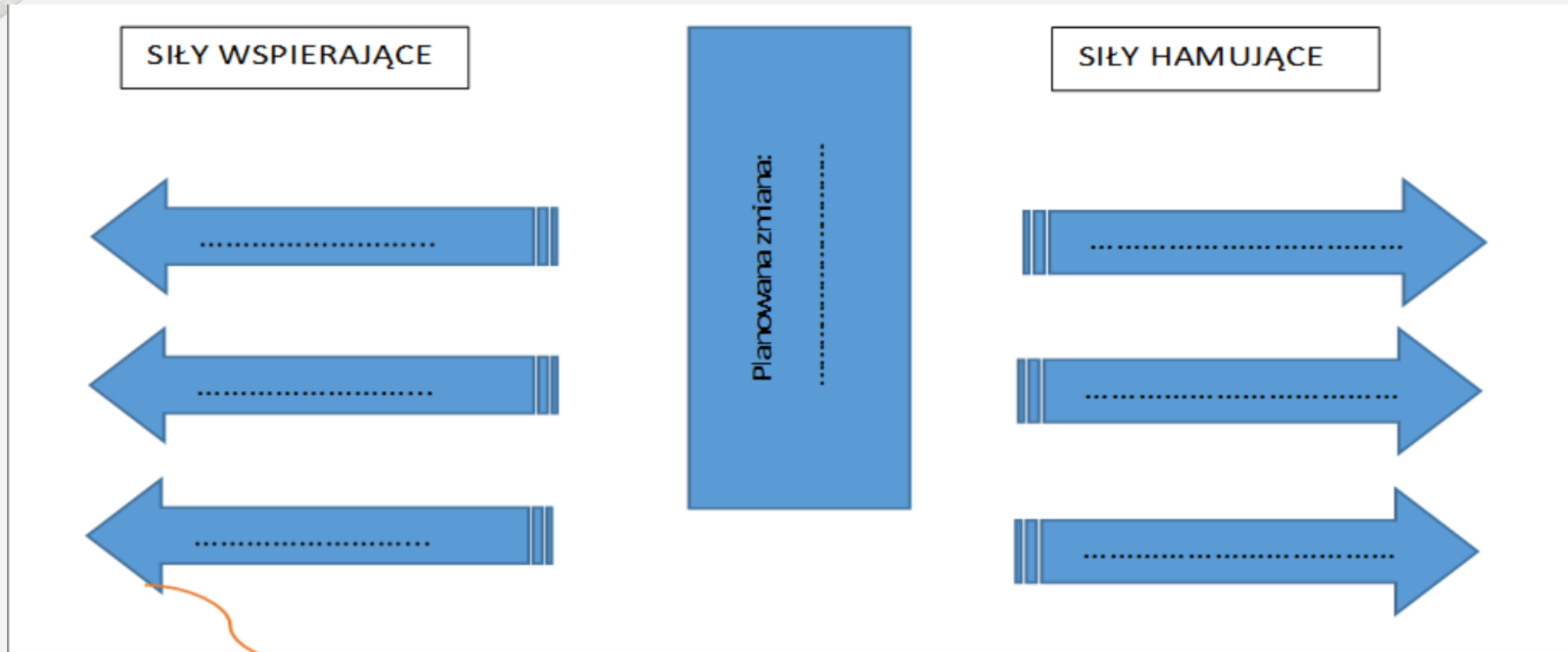




PROCES EDUKACJI I REEDUKACJI

PROCES EDUKACJI – uczenia się nawyków	PROCES RE-EDUKACJI – zmiana nawyku
Etap 1: wgląd intelektualny – zdobywanie informacji, wiedzy	Etap 1: wgląd intelektualny – zdobywanie informacji, wiedzy
Etap 2: Ćwiczenia umysłowe i fizyczne (utrwalanie)	Etap 2: Ćwiczenia umysłowe i fizyczne (utrwalanie)
	+ DYSONANS EMOCJONALNO – POZNAWCZY (uczucie dyskomfortu, część osób wraca do starego zachowania, bo czuje się sztucznie, źle w nowym nawyku).
Etap 3: Wgląd emocjonalny – to jest dla mnie proste, naturalne	Etap 3: Wgląd emocjonalny – coraz lepiej, pewniej się czuję.
Etap 4: Utrwalenie nawyku (automatyzacja)	Etap 4: Utrwalenie nowego nawyku.

ANALIZA POLA WQ LEWINA



W zakończeniu strzałek wpisz wagę znaczeniową czynnika, w skali od 1 do 5

Jak możesz wzmocnić SIŁY WSPIERAJĄCE w drodze do zmiany?

Jak możesz osłabić SIŁY HAMUJĄCE w drodze do zmiany?

GDZIE MOŻEMY SIĘ SPOTKAĆ?

SZKOLENIE DLA
Kobiet w zmianie
29.06.2019 R. - KATOWICE -
CAŁODNIOWE SZKOLENIE
- WARSZTAT BUDOWANIA
STABILNOŚCI OSOBISTEJ

SZCZEGÓŁY:

[https://be-
master.pl/warsztat-
budowania-stabilnosci-
osobiste](https://be-master.pl/warsztat-budowania-stabilnosci-osobiste)

SPOTKANIA W
SIECI

BE-MASTER JEST NA:

- WWW.BE-MASTER.PL
(artykuły, prezentacje,
ćwiczenia, oferta)
- FACEBOOKU:
BEMASTER
- INSTAGRAMIE:
beatamaster
- IN: Beata Master

JUŻ
WKRÓTCE
KSIĄŻKA O
TUTORINGU



Edukacja spersonalizowana

TUTORING. COACHING, MENTORING.
EDUKACJA DOMOWA

MOTTO

Nie pracuj ciężiej niż Twój student/uczeń

W LICZBACH

10 rozdziałów - krok po kroku o prowadzeniu procesu, ponad 40 ćwiczeń, kilkanaście schematów/wykresów, realne przykłady z gabinetu, przykładowe kontrakty, wzory dokumentów, mnóstwo osobistych doświadczeń. Około 500 stron praktycznej wiedzy.



Dziękuję za spotkanie.

Zapraszam do kontaktu:

www.be-master.pl

tel. (+48) 665 740 296

e-mail: master@be-master.pl

DR BEATA MASTER