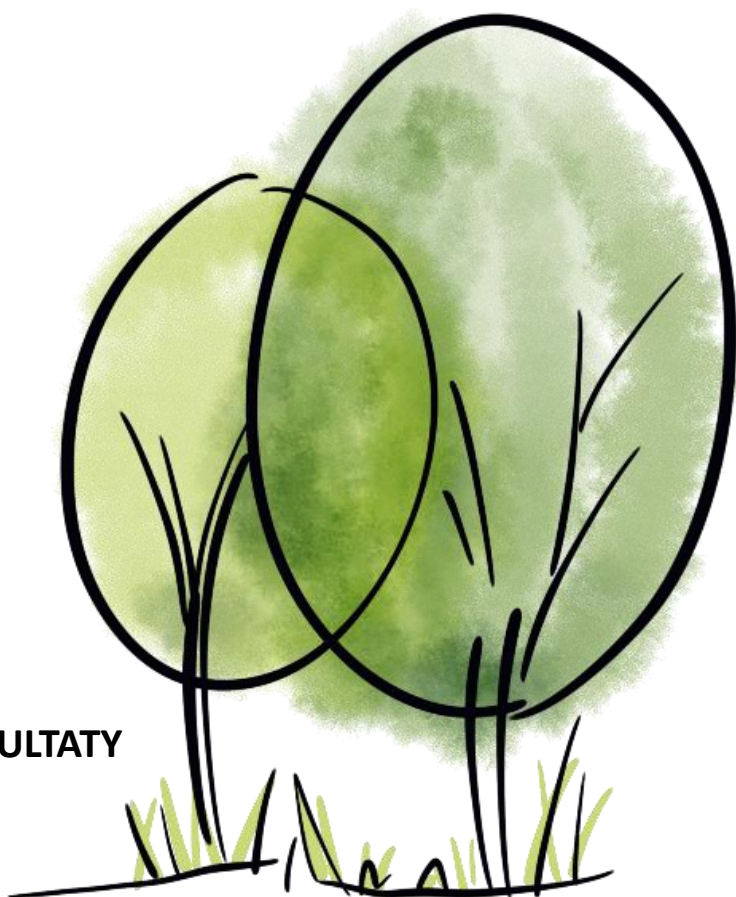


Potęga facylitacji

JAK SPRAWIĆ, BY ZESPOŁY
OSIĄGAŁY ZDUMIEWAJĄCE REZULTATY



REDAKTOR NACZELNA

Kimberly Bain

AUTORZY

Kimberly Bain

Trevor Durnford

Malin Morén Durnford

Mark Bain

Hector Villarreal Lozoya

Martin Gilbraith

Michael Ambjorn

Barbara Mackay

Kavi Arasu

Stephen Berkeley

OPRACOWANIA GRAFICZNE

Kailin Huang

Rosanna von Sacken

Debbie Roberts

Chitra Chandrashekhar

TŁUMACZENIE

Anna Bell

KOREKTA MERYTORYCZNA

Anna Zaremba

#FacPower



Potęga facylitacji w autorefleksji, wdrażaniu zmian i rozwoju osobistym

Tekst: Barbara Mackay

Wizualne podsumowanie: Kailin Huang

Tłumaczenie: Anna Bell

Facylitacja jest w istocie przeznaczona dla grup. Te same jednak procesy, które mają zastosowanie podczas facylitacji grup, mają także ogromną wartość, gdy stosujemy je u jednostek. Autofacylitacja wymaga umiejętności głębokiej i szczerej refleksji nad swoim życiem oraz schematami, którymi podążamy. To sztuka podróżowania z samym sobą.

W tym rozdziale przyjrzymy się:

- Czym są autorefleksja i autofacylitacja?
- Po co to robić?
- Jak to robić?
- Jakie mogą być efekty regularnego zaprzęgnięcia potęgi facylitacji do samooceny oraz zmieniania samego siebie?

To jest bardzo praktyczny rozdział. Przejdziemy przez trzy procesy planowania, do wypróbowania których gorąco zachęcam. Jest jednak dużo więcej narzędzi facylitacji. Chcę tylko dać ci kilka przykładów na zachętę, bo mam nadzieję, że wypróbujesz choć jeden z nich. Potęga facylitacji jest w zasięgu ręki po to, byś dokonał pozytywnej zmiany samego siebie.

Czym są autorefleksja i autofacylitacja?

Parafrazując część artykułu z 2017 roku¹, Süleyman Davut Göker oraz Kivanç Bozkuş stwierdzają, że refleksja nie jest osobistym procesem, ale procesem zbiorowym. Nieodzownie refleksja wiąże się z niepewnością oraz doświadczeniem. Bierzemy pod uwagę różne perspektywy, wartości, doświadczenia, wierzenia oraz szeroki kontekst. W wyniku refleksji wykształca się zrozumienie dla konieczności wprowadzenia zmian. Oczywiście pojawiają się także nowe pytania i cały proces się powtarza.

Trenerzy, coachowie oraz facylitatorzy zachęcają do regularnej refleksji. Jim Moran jest autorem artykułu na temat poznawczej neurobiologii autorefleksji ^{II}. Wyjaśnia w nim następującą rzecz: „Rozmyślanie o samym sobie jest procesem poznawczym, fundamentalnym dla ludzkiego zdrowia psychicznego”. Według niego istnieje cała sieć powiązań w mózgu odpowiadających autorefleksji.

Na podstawie własnych doświadczeń zdefiniowałabym autorefleksję jako proces analizy i uczciwego przyglądania się faktom i uczuciom. To umiejętność zadania sobie następujących pytań: co się właśnie wydarzyło? Co właściwie zrobiłem i powiedziałem? Co zaobserwowałem u siebie i innych? Co poszło dobrze, a co nie? Co chciałbym, aby następnym razem było inne? Jakie są moje kolejne kroki? Taka umiejętność trafnej samooceny prowadzi do adaptacji i zmian. Dzięki temu stawiamy czoła przyszłym wyzwaniom z większą pewnością siebie i wytrzymałością.

Trener Jim Knight podsumował to w następujący sposób: „Refleksja sprawia, że spoglądamy wstecz na nasze zachowania i dokonujemy ich oceny. Biorąc pod uwagę spostrzeżenia z refleksji, znajdujemy bardziej adekwatne zachowania” ^{III}.

Autofacylitacja polega na zastosowaniu narzędzi i postaw właściwych dla procesu facylitacji, tak aby osiągać nowe cele i rezultaty oraz egzekwować decyzje we własnym życiu. To takie proste.

Po co mi autofacylitacja?

Zapewne wielu z nas zna powiedzenie: „zanim pomożesz innym, musisz pomóc sobie” ^{IV}. Doskonałym przykładem tego zachowania jest instruktaż, jaki dostajemy na pokładzie samolotu – w pierwszej kolejności załóż swoją maskę tlenową, a dopiero potem pomóż w tej czynności innym pasażerom. Jeśli zabraknie ci tlenu, trudno będzie ci skutecznie pomóc innym. Stosuję tę samą zasadę w dziedzinie facylitacji. Ten rozdział jest o metaforycznym zakładaniu maski tlenowej w pierwszej kolejności sobie. Facylitacja własnej ewolucji i rozwoju pomoże ci w doskonaleniu umiejętności facylitacji u innych. Wytłumaczę to dokładnie poniżej.

Jednym z celów facylitatora jest ułatwienie grupie osiągnięcia zamierzonego celu, wymyślenia produktu, podjęcia decyzji albo znalezienia rozwiązania w drodze kontrolowanego procesu. Wyobraź sobie, że jesteś facylitatorem, który nie potrafi podjąć decyzji. Zasadniczo sam nie wiesz, dokąd zmierzasz. Przeskakujesz z tematu na temat. Jesteś zdezorganizowany, twoje granice nie są jasne. Mówisz „tak” w odpowiedzi na prawie każdą prośbę, twoje wewnętrzne zagubienie, wynikające z niezrozumienia, kim jesteś i dokąd zmierzasz, często przekłada się na grupy, które facylitujesz. Koniec końców grupa poczuje się zagubiona i zdezorganizowana.

Innym antyprzykładem, będącym następstwem niedostatecznej pracy nad samym sobą, jest działanie w reakcji na nagłą potrzebę. Mam z tym spore doświadczenie. Zawsze skutkowało to dla mnie wewnętrznym wypaleniem, zmęczeniem i kompletną bezradnością wobec innych albo samej siebie. Myślałam, że imponuję innym albo że nieźle radzę sobie z nieskończoną listą zadań. W rzeczywistości jednak nie wywierałam takiego realnego wpływu, jaki potencjalnie mogłam wówczas wyrzeź. Żałuję, że nie poznałam potęgi autofacylitacji dużo wcześniej.

Dla kogo jest autofacylitacja?

- Dla każdego, kto jest zainteresowany bardziej spełnionym i celowym życiem.
- Dla liderów, którzy chcą tworzyć wizję przyszłości i zachęcać zespoły do robienia wielkich rzeczy.
- Dla facylitatorów procesów skłonnych facylitować przebieg skomplikowanych zmian u innych.

- Dla trenerów pomagających innym rozwijać się i wzmacniać umiejętność dostrzegania szerokiej perspektywy.
- Dla ludzi pozbawionych praw obywatelskich, którzy potrzebują zapewnienia, że ich marzenia mogą się spełnić.

Jakie są moje założenia?

- Każdy potrafi wyobrazić sobie inną, lepszą przyszłość.
- Warto regularnie wygospodarować 2–8 godzin na to, aby stworzyć interesujący i gruntowny plan bądź oś czasu, które będą cię motywować i ukierunkowywać przez następne lata.
- Kreatywne i intuicyjne myślenie^v oraz używanie wyobraźni zazwyczaj zwiększają potęgę autofacylitacji.
- W pierwszej kolejności musisz wypróbować te metody na sobie. Dopiero potem możesz pomagać innym w ich stosowaniu.

Historia Jesse – część 1

Podczas konferencji facylitatorów byłam współprowadzącą warsztaty. Moja grupa składała się z innych facylitatorów. Celem serii spotkań było wsparcie uczestników w rozwoju roli lidera naszej społeczności i facylitatora. Zastosowaliśmy wiele ćwiczeń z zakresu autorefleksji i autofacylitacji.

Pół godziny po tym, jak wszyscy się przedstawili, w grupie wyczuwało się pozytywną energię. Wtedy do pokoju weszło Jesse. Jesse nie było facylitatorem (aby chronić tożsamość Jesse, posługuję się formą bezosobową). Poprosiłam Jesse, aby się przedstawiło, zadając dokładnie te same pytania, które wcześniej zadałam innym członkom grupy.

Jesse rozpoczęło długi wywód, tłumacząc, że tak naprawdę nie chciało brać udziału w konferencji. Jedynym powodem, dla którego znalazło się na konferencji, była konieczność udokumentowania rozwoju zawodowego. Myślało, że facylitatorzy zajmują się jakimiś paranormalnymi sprawami (abstrakcyjnymi, nikomu niepotrzebnymi tematami) i że to wszystko bujda. Według Jesse świat to okropne miejsce i w dodatku pełne złych ludzi. Codziennym zadaniem Jesse było radzenie sobie z tymi złymi ludźmi. To właśnie ono zmuszało tych złych do dostosowania się do norm społecznych. Jesse powiedziało także, że źle się czuło i że wzięło mocne leki, aby zwalczyć infekcję. Potem dodało, że boryka się z jakimiś sprawami rodzinnymi. Bezskutecznie starałam się przerwać Jesse, ale ono kontynuowało swoją tyradę. Mówiło o tym, jak beznadziejny jest świat, ludzie źli, a ono musi to wszystko naprawiać. To nie była refleksja, ale wyraz głębokiego rozczarowania życiem – i to bez żadnej cenzury.

Współprowadząca facylitatorka powiedziała mi później, że współczuła Jesse i nie mogła w tamtym momencie myśleć o niczym innym, jak o bólu Jesse. Zauważyłam, że grupa dosłownie chciała odgrodzić się od Jesse. Ich mowa ciała ewidentnie demonstrowała postawę obronną, fizycznie odchylając się od Jesse, a ich twarze wyrażały frustrację, zdenerwowanie i strach.

Wyczułam, że Jesse naprawdę potrzebuje szczerości, szczególnie biorąc pod uwagę świat, w jakim żyje. Autofacylitacja musi być bezpośrednia i prawdziwa. Musisz być ze sobą zupełnie szczery. Powiedziałam więc Jesse bez ogródek, co zaobserwowałam tamtego dnia w grupie. Jesse nagle zamilkło i wyglądało na zdziwione, ale nie wyszło z pokoju. To była tylko jedna z wielu interwencji tamtego dnia i miałam wrażenie, że pomogło to Jesse poważnie podejść do procesu własnej zmiany. Ani ja, ani współprowadząca, ani grupa nie mieliśmy wówczas pojęcia, jak skutecznie Jesse zastosuje autofacylitację.

Zapamiętaj historię Jesse, bo jeszcze do niej wrócimy. Być może także twoje życie albo twoja ścieżka kariery mogłyby się zmienić po przeczytaniu tego i innych rozdziałów tej książki.

Jak zacząć przygodę z autofacylitacją?

Chciałabym pomóc ci zapoznać się z potęgą autofacylitacji poprzez trzy kreatywne narzędzia facylitacji. Każde z nich używa obrazów i w przypadku każdego tworzona jest wizja przyszłości. Autofacylitacja sama w sobie nie wymaga jednak wizji przyszłości. To może także być proces retrospektywny – spojrzenie w przeszłość, aby dostrzec, co można poprawić w przyszłości. Jestem jednak zdania, że najbardziej ekscytujące i satysfakcjonujące zmiany dzieją się, gdy tworzenie wizji przyszłości jest regularną czynnością w życiu.

Wielokrotnie na przestrzeni lat stosowałam te trzy narzędzia wobec samej siebie, przyjaciół, rodziny i znajomych. Naprawdę diametralnie i pozytywnie zmieniły one nie tylko moje życie, lecz także życie innych. Dowodem na to są ich słowa i czyny. Jest także pewien bonus, jeśli już jesteś liderem albo podążasz ścieżką lidera. Potęgą regularnie stosowanej autofacylitacji owocuje dogłębnym zrozumieniem siebie i innych ludzi, a to z kolei pomoże ci być bardziej skutecznym jako lider.

Historia Jesse – część 2

Z perspektywy czasu myślę, że Jesse straciło z oczu wizję przyszłości – nie wiedziało już, jakie były jego marzenia. Nadal wykonywało czynności typu „jak”, ale zapomniało „dlaczego” i „o co chodzi”. Wrócimy jeszcze do wcześniejszej historii, aby dowiedzieć się, co się stało, gdy Jesse przypomniało sobie, „dlaczego” i „o co chodzi”.

Może zainteresuje cię także prezentacja Simona Sinka *Złote koło* ^{VI}.

Trzy ulubione narzędzia do autofacylitacji

Zdecydowałam się tylko na te trzy narzędzia, ponieważ mogę je dobrze wyjaśnić w tym rozdziale. Kolejnym, ale już nie omówionym tutaj narzędziem, jest model planowania strategicznego ToP ^{VII} Międzynarodowego Instytutu Spraw Kulturowych (ICA, ToP Strategic Planning model), ale wymaga on zaawansowanego szkolenia.

1. **Kolaż wizji przyszłości oraz metoda rozmowy zogniskowanej ToP.** Kolaż polega na zebraniu wielu obrazków i przyklejeniu ich na tablicę bądź karton. Technika partycypacji ToP odnosi się do zestawu narzędzi stworzonych dla facylitatorów oraz liderów facylitacji na całym świecie, biorąc pod uwagę różnice kulturowe. Schemat metody rozmowy zogniskowanej albo ORID jest podstawą wszystkich narzędzi ToP.
2. **PATH Planowanie alternatywnego jutra z nadzieją (PATH, czyli Planning Alternative Tomorrows with Hope).** To graficzne przedstawienie wizji oraz proces definiowania celów. PATH była pierwotnie opracowana przez grupę Kanadyjczyków dla ludzi z niepełnosprawnościami rozwojowymi po to, by umożliwić im życie lepszej jakości. Czas jednak pokazał, że metoda ta sprawdza się doskonale w każdej grupie oraz w przypadku indywidualnych osób.
3. **Graficzny personalny kompas wraz z ćwiczeniami planu działania od Grove (Grove Graphic Personal Compass Action Planning Workbook).** Grove to międzynarodowa grupa konsultantów, która specjalizuje się w wizualnych i zorientowanych na procesy szablonach. Facylitatorzy korzystają z wielkoformatowych szablonów w pracy z grupami, podczas gdy do indywidualnego użytku dostępne są bardziej poręczne formaty. Firma ta w swojej ofercie proponuje także szkolenia.

POTĘGA FACYLITACJI

Opis każdego z narzędzi będzie zawierał następujące informacje:

- Dlaczego i kiedy stosować dane narzędzie oraz kilka zaskakujących, przykładowych rezultatów.
- Kroki danej metody, aby pomóc ci określić, czy cię przekonuje.
- Przygotowania, potrzebne materiały i inne konieczne zasoby. Wymienię niezbędne rekwizyty oraz przedstawię, jak stworzyć optymalne warunki poprzez staranne emocjonalne i fizyczne etapy przygotowania.

Jeśli wahasz się, które z narzędzi wypróbować w pierwszej kolejności, zerknij na tabelę poniżej. Liczę, że pomoże ci w podjęciu decyzji.

<i>Porównanie trzech metod autofacylitacji</i>					
<i>Metoda</i>	<i>Przygotowanie</i>	<i>Czas</i>	<i>Potrzebne umiejętności / nastawienie</i>	<i>Zawiera sterowany sen na jawie</i>	<i>Kiedy stosować</i>
<i>Kolaż i konwersacje</i>	<i>Zebrać 20–40 obrazków</i>	<i>2–3 godziny</i>	<i>Chęć spróbowania czegoś nowego</i>	<i>Nie</i>	<i>Nie masz w ogóle pomysłów na siebie albo jest ich bardzo mało. Twój mózg potrzebuje pożywki</i>
<i>PATH</i>	<i>Dokładnie przestudiować kroki procesu albo zorganizować ich facylitację</i>	<i>3–4 godziny</i>	<i>Umiejętność wizualizacji, wyznaczania wielkich celów oraz myślenia na poziomie szczegółów</i>	<i>Tak</i>	<i>Jesteś bardzo zmotywowany i chcesz robić wielkie rzeczy. Potrzebujesz doraźnej pomocy</i>
<i>Ćwiczenia z kompasu graficznego od Grove</i>	<i>Zakupić ćwiczenia; stosować się do instrukcji. Zebrać cienkie mazaki w różnych kolorach</i>	<i>6–12 godzin, najlepiej podzielone na kilka sesji</i>	<i>Analityczne i kreatywne myślenie</i>	<i>Nie</i>	<i>Lubisz powolną, ale systematyczną pracę oraz cenisz czas przeznaczony na refleksję. Pracujesz sprawnie z wizualnymi szablonami</i>

Kolaż i metoda rozmowy zogniskowanej ToP

Dlaczego i kiedy stosować to narzędzie?

Zastosowałabym tę metodę w sytuacji, kiedy nie jesteś pewien swojej przyszłości. Być może czujesz, jakbyś nie miał żadnego pomysłu na to, co ze sobą zrobić. Może ci się wydawać, że utknąłeś, nie odczuwasz satysfakcji, nie jesteś zmotywowany i masz wrażenie zagubienia w obecnym życiu. Możesz zastosować metodę kolażu, a zaraz po niej metodę skupionych konwersacji. Takie połączenie będzie doskonałą pożywką dla twojego mózgu. Ta metoda jest skuteczna ponieważ:

- motyw ułożony z obrazków może być dla ciebie wskazówką, bez angażowania w to twojego świadomego mózgu;
- obrazy pozostają z tobą na długo – neurobiolodzy są przekonani, że obrazy przechowywane są w pamięci długoterminowej;
- zabiera relatywnie mało czasu i nic nie kosztuje.

Historia Jesse – część 3

Dostrzegłam niesamowitą moc, jaką dają obrazy w przypadku Jesse. Pamiętasz pesymizm Jesse? W dalszej części warsztatów każdy z uczestników został poproszony o zilustrowanie swojego obecnego życia. Następnie mieli oni za zadanie wyobrazić sobie inną, bardziej pozytywną przyszłość. Jesse z dumą zaprezentowało swój rysunek przedstawiający sytuację obecną w porównaniu z przyszłością. W przypadku Jesse kontrast był ogromny. Jesse zobrazowało obecne życie jako chmury burzowe i palpitacje serca. Przyszłość jednak narysowało jako piękną mieszankę spiralnych wzorów, gdzie ze środka wyłaniały się kwiaty i słońce. Różnica kolorystyki i przekazanych emocji była naprawdę zdumiewająca.

Moja historia

Wielokrotnie korzystałam z metody kolażu. Zawsze robiłam to samodzielnie. Jest to jednak znacznie bardziej wzbogacające doświadczenie, jeśli jesteś w grupie ludzi, w której każdy pracuje nad swoim kolażem. Inni uczestnicy mogą mieć interesujące sugestie i intrygujące komentarze, co jest bardzo pomocne. Możesz obserwować innych i naśladować ich sposób pracy.

Pewnego dnia znalazłam i wycięłam zdjęcie pomieszczenia z kominkiem, którego dwie ściany były przeszklone. Nigdy wcześniej czegoś takiego nie widziałam. Przeprowadziłam się do innego kraju i poszukiwałam nowego domu. Pośrednik przyprowadził mnie do nieruchomości, gdzie był taki właśnie szklany kominek. Dosłownie opadła mi szczęka. Wiedziałam, że to nasz nowy dom.

Zastosowałam także narzędzie kolażu z moim małżonkiem, aby zastanowić się, jak wyobrażamy sobie wspólną przyszłość. Każdy z nas zaczął osobną sekcję, ale tworzyliśmy wspólny kolaż. Wyczułam, że w pierwszej kolejności potrzebujemy tworzyć kolaże niezależnie i skupić się każdy na swoim życiu. Każdy z nas jako unikalny człowiek. Zostawiliśmy więc centralną przestrzeń na elementy współzależne i wymagające współpracy. Po niedługim czasie kolaż zaczął żyć własnym życiem. Oboje, zamiast skupiać się na indywidualnych pragnieniach, koncentrowaliśmy się na elementach, w których istotne są partnerstwo i wzajemne zależności. Coraz więcej elementów kolażu pokazywało, jak nasze życia się przenikają, a doświadczenia mieszają. Mój mąż był początkowo sceptycznie nastawiony do tego kolażowego ćwiczenia. Jego mocną stroną było raczej analityczne myślenie. Kiedy teraz spoglądam na ten kolaż, który stworzyliśmy już przeszło dekadę temu, wiele rzeczy się zmaterializowało. Dziś jesteśmy partnerami, którzy wspólnie kroczą przez życie. Jest to satysfakcjonujący i oparty na współpracy związek.

Czym jest ta metoda?

Kolaż to proste narzędzie polegające na sztuce wybierania obrazków czy fotografii, które do ciebie przemawiają. Następnie przyklejasz wybrane elementy na tablicy bądź kartonie aż do momentu jego całkowitego wypełnienia. Celem kolażu jest ujęcie w obraz wymarzonej przyszłości. Zaletą tej metody jest niski, jeśli nie zerowy koszt. Można także wykonać kolaż wirtualnie, choć fizyczne wrażenie wycinania i przyklejania obrazków daje lepsze, mocniejsze rezultaty.

Kroki

1. Zadaż sobie pytanie: co chcesz zobaczyć, poczuć i usłyszeć w idealnej przyszłości na przestrzeni 1–10 lat?
2. Określ ramy czasowe. Usiądź w ciszy i zadaż sobie to pytanie. Daj sobie kilka minut, aby zdecydować o liczbie lat, które weźmiesz pod uwagę.
3. Otwórz przygotowane zdjęcia i obrazki, a następnie wybierz te, które uważasz, że do ciebie pasują. Nie myśl nad tym zbyt długo ani poważnie. Po prostu wyrwij całe strony papieru albo kliknij wirtualne obrazki i hasła, które w danym momencie wyrażają ciebie.
4. Przyjrzyj się teraz kupce wybranych obrazków i dokładnie wytnij te elementy, których chcesz użyć. Być może na całej wybranej uprzednio kartce jest zaledwie jedno słowo, jedno zdanie, jeden obrazek albo tylko jego część, która tak naprawdę do ciebie przemawia. To może być także jedynie kolor. Kiedy masz już wystarczająco dużo obrazków – więcej niż trzydzieści – wyrzuć niepotrzebny papier i pozostałe grafiki.
5. Zaczynaj przyklejać lub aranżować obrazki na tablicy, kartonie albo wirtualnie. Proponuję zostawić sam środek obszaru kolażu na najważniejszy dla ciebie obrazek. Możesz przyklejać obrazy i słowa „organicznie” (czyli bez żadnego określonego sensu i kolejności) i zobaczysz, co z tego wyjdzie. Możesz także stworzyć sekcje, takie jak: moje ciało, moje przygody, moje życie rodzinne, moja praca, moje podróże. Dodaj ozdoby, świecidełka i inne elementy, jeśli masz na to ochotę.
6. Niektórzy lubią wizualnie rozdzielić sekcje i obrazki. Inni, włączając w to mnie, nakładają obrazki jeden na drugi. Możesz także wycinać bądź zapisywać słowa.
7. W pewnym momencie dojdiesz do wniosku, że kolaż jest skończony. Zostaw go na jakiś czas, aby później do niego wrócić.
8. Jeśli jest to kolaż w fizycznej formie – pokryj całą jego powierzchnię klejem. Uzyskasz lśniące, permanentne wykończenie.
9. Wydrukuj go, jeśli jest to kolaż wirtualny, i powieś na ścianie, a następnie podziwiaj przez przynajmniej dziesięć minut.

Przygotowania i potrzebne materiały (kolaż w fizycznej formie)

- Czasopisma sprawdzą się doskonale. Używam także pocztówek albo wydrukowanych zdjęć bądź obrazków z Internetu, jeśli nie mam dostępu do czasopism. Biblioteki i domy seniora mają ich sporo i często je wyrzucają. Pixabay^{viii} to jedno z darmowych narzędzi online do pobierania zdjęć. Zbieranie obrazków może potrwać kilka dni, a nawet miesięcy. Zapisz je, aby mieć do

POTĘGA FACYLITACJI

nich łatwy dostęp. Wydrukuj wszystko, co jest w formie elektronicznej. Potem zajmiesz się przycinaniem.

- Sztwywny karton lub tektura. Polecam taki o wymiarach przynajmniej 0,5 × 0,5 m. Może być okrągły, prostokątny bądź kwadratowy. Ma być wystarczająco duży, aby dało się go powiesić w widocznym miejscu. Jednocześnie nie za duży, by bez problemu znaleźć na niego miejsce.
- Dla zwiększenia efektu wizualnego zastosuj elementy trójwymiarowe. Świece, brokat, cekiny albo błyszczący papier. Tylko wyobraźnia jest tutaj ograniczeniem.
- Klej w sztyfcie albo akrylową masę, aby przykleić obrazki na tablicy.
- Kosz na śmieci, aby wyrzucić niepotrzebne obrazki bądź ich odcięte kawałki.
- Zaproś kilku znajomych albo innych uczestników, którzy też chcą przygotować własny kolaż – jeśli czujesz, że obecność innych będzie pomocna.
- Wygospodaruj godzinę bądź dwie, by dać sobie wystarczająco czasu.
- Powiedz sobie, że dobrze ci pójdzie. Wyobraź sobie siebie samego dobrze bawiącego się tym zajęciem.
- Włącz ulubioną muzykę.

W dniu, w którym ukończysz kolaż, przeprowadź ze sobą rozmowę albo poproś kogoś innego, aby zadał ci poniższe pytania. Pamiętaj, że pytania należy zadawać w konkretnej kolejności, co dokładnie opisano w metodzie rozmowy zogniskowanej ToP. Więcej na temat tej metody znajdziesz w [Załączniku A](#).

- Co przykuwa twoją uwagę w kolażu? Kolory, kształty, słowa, akcenty?
- Które obrazki najbardziej rzucają się ci w oczy?
- Jeśli w kolażu są słowa, to które z nich naprawdę lubisz?
- Jaki według ciebie jest ton i przekaz kolażu? Co cię zaskakuje? Co jest ekscytujące? Co niejasne?
- Który element/temat przewodni kolażu jest dla ciebie szczególnie ważny?
- Czy jest coś, co już robisz, aby zrealizować wizję przedstawioną na kolażu?
- Komu chcesz pokazać ten kolaż?
- Jakich słów użyjesz, aby wyrazić uczucie względem tego kolażu? (To może być nazwa filmu, tytuł piosenki, fragment ze znanego ci wiersza albo określenie, które do niego po prostu dobrze pasuje).

Opcje

Co, jeśli chcesz skupić się na kontentym przyszłym aspekcie życia bądź pracy? Możesz wówczas przygotować kolaż tematyczny. Dla przykładu – pewnego dnia chciałam opracować pomysł ogrodu, więc wytargałam zdjęcia kwiatów i moich ulubionych elementów z czasopism ogrodniczych. Kiedy zobaczyłam je wszystkie razem w formie kolażu, wyłonił się „nastrój” ogrodu, który był dla mnie najbardziej odpowiedni.

Jeśli chcesz zmienić swój związek albo wkraczasz w nowy, możesz skupić się właśnie na tym aspekcie życia. Możesz również wybrać tematykę związaną z życiem profesjonalnym albo wizją przyszłej kariery. Z osobistego doświadczenia wiem, że wolę koncentrować się zarówno na życiu prywatnym, jak

i zawodowym w ramach jednego kolażu, ponieważ jedno wpływa na drugie. Przekonaj się sam. Być może w twoim przypadku jeden temat przewodni kolażu to dobry pomysł.

A kiedy już skończysz...

Warto wracać i spoglądać na kolaż nawet przez kilka tygodni. Dzięki temu zapiszesz obrazy w pamięci długoterminowej. To wpłynie na podejmowane przez ciebie decyzje. Ujawni się także, kiedy na twojej drodze pojawią się możliwości do wykorzystania. Dzięki temu będziesz podejmować pozytywne działania, spójne z twoją wizją. Czy jesteś w stanie ciągle odtwarzać własną wizję w wyobraźni? Jeśli tak, to te obrazy będą pchały cię do przodu.

PATH (planowanie alternatywnego jutra z nadzieją) – graficzna metoda facylitacji

Dlaczego i kiedy stosować to narzędzie?

Jeśli masz do dyspozycji pół dnia, ta krótka, a zarazem dająca zdumiewające efekty metoda procesu graficznego planowania jest doskonała na początek projektu albo gdy chcesz obrać nowy kierunek w życiu czy pracy. To ćwiczenie koncentruje twoje wysiłki na najbliższych 12–24 miesiącach. Sprawdza się także doskonale w przypadku par i rodzin. Metoda ta jest skuteczna ponieważ:

- tworzy klarowny obraz twoich największych pragnień i identyfikuje konieczne wsparcie w ich osiągnięciu;
- dokonuje synergii odmiennych i rozłącznych pomysłów;
- jest bodźcem dla projektów i programów, które utknęły w martwym punkcie;
- motywuje do działania na przestrzeni miesięcy, a nawet lat.
- zachęca do odkrycia tego, co życie ma dla ciebie w zanadrzu.

Twoja podświadomość niejako wie, czego dla ciebie chce, ale nie możesz do tego dotrzeć bez zagospodarowania właściwych warunków i zastosowania właściwych procesów.

Czym jest ta metoda?

W 1994 roku Jack Pearpoint, John O'Brien oraz Marsha Forrest sformułowali ten proces, bazując na ich wcześniejszym modelu o nazwie MAPS. W początkowej formie był on wymyślony jako proces indywidualnego planowania, w centrum którego znajdował się człowiek. Celem było wyrównanie życiowych szans osób z niepełnosprawnościami. Proces polegał na współplanowaniu ścieżki rozwoju w ramach tejże społeczności / sieci wsparcia. Teraz proces ten jest stosowany przez wszystkich i składa się z ośmiu kroków opisanych poniżej.

Kroki

1. Dosięgnij marzeń – Gwiazda Polarna (ja robię to w formie sterowanej wizualizacji).
2. Wyznacz pozytywne i osiągalne cele na 12–18 miesięcy.
3. Zrób rozpoznanie teraźniejszości.

4. Zidentyfikuj ludzi do zaangażowania.
5. Rozpoznaj sposoby budowania silnych stron.
6. Nakreśl działania na kolejne 2–3 miesiące.
7. Zaplanuj pracę na najbliższy miesiąc.
8. Zobowiąż się do wykonania pierwszych kroków.

Na YouTube znajdziesz niejednego filmik ^x instruktażowy omawiający powyższe kroki.

Jest jedno istotne zastrzeżenie. Zanim podejmiesz się przygotowania PATH ^{ix} dla innych, najpierw musisz mieć opracowaną własną PATH (najlepiej z pomocą wykwalifikowanego facylitatora PATH). Koniecznie zastosuj się do tej wytycznej. Na świecie jest niewielu ludzi, którzy są w stanie zaoferować taką pomoc innym. Chcemy, by była ona szerzej dostępna. To fantastyczny dar, którym możesz zostać obdarowany, a następnie przekazać go innym.

Historia Jesse – część 4

Jesse do pewnego stopnia utknęło w kroku 3 (teraźniejszość). Zauważało dobre strony swojego życia (pieniądze) oraz złe (musiało pracować z ludźmi, których nie darzyło sympatią i z wartościami których się nie zgadzało). Podczas warsztatów Jesse miało czas na refleksję nad swoimi marzeniami. Dzięki temu udało się odblokować cele, które chciało osiągnąć – więcej czasu z rodziną i głębsze doświadczanie, lepsza troska o zdrowie, budowanie relacji z pozytywnymi ludźmi oraz mniej skomplikowane życie. Jesse dość szybko przeszło przez kroki 4–8 i zakończyło warsztaty ze zdefiniowanym pierwszym, rozruchowym krokiem. Jesse oświadczyło, że oddeleguje jedno z kluczowych zadań zawodowych innej osobie. Ten właśnie aspekt życia zawodowego był najbardziej przygnębiający. Kiedy tylko podjęło tę decyzję, jego twarz stała się zrelaksowana i emanowała zadowoleniem. Jesse zaplanowało działania na przestrzeni kilku następnych miesięcy, polegające na przekazaniu większości zawodowych obowiązków innej osobie, a następnie sprzedaż firmy.

Moja historia

W ciągu ostatnich 25 lat stworzyłam pięć swoich PATH. Mniej więcej co 3–5 lat proszę kogoś o facylitację mojej PATH, aby nakreślić nowy kierunek i nabrać wiatru w żagle. Czasem przygotowuję swoją PATH samodzielnie. Za każdym razem jestem zdumiona rezultatami, jakie daje.

Kiedy po raz pierwszy przeprowadziłam się do USA, usiłowałam ponownie rozkręcić własny biznes w szczycie recesji. Wizualizacja mojej PATH z 2002 roku pokazywała, że sporo czasu spędzę w Azji i Ameryce Południowej. Byłam tym zaskoczona, ponieważ nigdy wcześniej nie byłam w tych częściach świata. Co więcej, nie zdawałam sobie sprawy z tego, że miałam jakiekolwiek pragnienia czy powiązania z tymi kontynentami. W 2010 roku nasza córka przeprowadziła się na jakiś czas do Brazylii, a ja zaczęłam tam regularnie podróżować. Studiowałam ajurwedę oraz teorię pięciu elementów ze wspaniałym nauczycielem naszej córki. Podczas pisania tego tekstu pojechałam do Peru, gdzie obecnie mieszka nasza córka. W 2009 roku poznałam Lilian Wang z RFOUR Limited. Lilian oraz inni, których poznałam dzięki niej, zrobili na mnie tak wielkie wrażenie, że zdecydowałam się jeździć na konferencje Międzynarodowego Stowarzyszenia Facylitatorów IAF (International Association of Facilitators) odbywające się w Azji i Oceanii. Uczestniczę w nich już od ośmiu lat. Dzięki temu byłam w Melbourne, Tokio, Singapurze, Bombaju, Hualien, Tajpej, Seulu, a nawet ostatnio w Osace! W 2009 roku założyłam „Facilitation diversity cohort” (grupę ludzi z różnych krajów, różnej rasy, z różnych pokoleń, o różnych doświadczeniach sektorowych, różnym poziomie zadowolenia itp., których wspólną cechą jest żywe

zainteresowanie i chęć rozwijania umiejętności facylitatywnych)^{xl}. Dwie kobiety z kohorty mają azjatyckie pochodzenie.

W 2012 roku jako współautor opracowałam wyczerpujący kurs facylitacji poświęcony pięciu elementom konstrukcyjnym facylitacji (Five Elements of Facilitation Design). Było to moją ambicją przez wiele lat, ale ciągle brakowało mi kontekstu. Podczas prac nad kursem doznałam bardzo głębokich przemyśleń na temat facylitacji. Dzięki temu szybko ustaliłam, co jako facylitatorzy tak naprawdę chcemy osiągnąć w pracy z grupami oraz jak postępować w takich sytuacjach. W 2018 roku zainicjowałam dwuletnią wirtualną, międzynarodową, 20-osobową kohortę. Nadal rozwijam moje przyjaźnie z innymi facylitatorami oraz współpracę zawodową w Azji i Oceanii. Bez powiązań z tym rejonem świata nie pisałabym rozdziału tej książki. Cała ta przygoda rozpoczęła się w następstwie sesji PATH, która ukazała moje spostrzeżenia i intencje.

A kiedy już skończysz...

Lubię eksponować moją PATH w miejscu, gdzie mogę przez jakiś czas się nią rozkoszować. Wracam do tych zdań i zdjęć co jakiś czas. Pokazuję ją innym, którym na mnie zależy albo których ten temat po prostu interesuje. Jest to zlepek materii i marzeń. Zapewne nie skorzystasz w życiu z wszystkich widocznych tam możliwości ani nie osiągniesz wszystkich celów dokładnie w widoczny ten sposób. Wiele z nich jednak zmaterializuje się pod jakąś postacią. Oczekuj niespodzianek. Jeśli pomogłeś komuś innemu zrobić PATH, skontaktuj się z tym kimś po kilku tygodniach i upewnij, że wykonał pierwszy zaplanowany krok (czyli punkt 8 procesu). Potęga facylitacji polega na wygospodarowaniu czasu na refleksję, wyartykułowaniu wizji, a następnie ujęciu tej wizji w coś namacalnego i widocznego.

Rekomendacje narzędzia PATH

Oto co powiedzieli moi przyjaciele i znajomi miesiące, a czasem lata po tym, jak facylitowałam tworzenie ich PATH:

Przejsie na emeryturę było doskonałym momentem na konsultacje z Barbarą i na stworzenie PATH. Proces tworzenia był niczym burza mózgów. Jako para stworzyliśmy nasz wspólny plan w oparciu o wartości. To był doskonały drogowskaz podczas tego pierwszego roku emerytury.

Ukończoną wspólną PATH powiesiliśmy w jadalni. Sprowokowało to wiele dyskusji nie tylko między nami, ale przede wszystkim z naszymi dziećmi, przyjaciółmi oraz dalszą rodziną. Zadawali wiele dociekliwych pytań, dzięki którym uszczegółowiliśmy nasz plan. Jednocześnie uświadomiliśmy im, kim jesteśmy na tym etapie życia i dokąd zmierzamy.

Jedną z trudności, jaka stanęła na naszej drodze w realizacji PATH, było to, że aby zrealizować moje cele w pierwszym roku, musiałem spędzić trzy miesiące z dala od żony. W tym czasie chciałem ukończyć szkolenie z zakresu medycyny tropikalnej i zostać wolontariuszem w obozie dla uchodźców. Wsparcie mojej żony okazało się decydujące. To było ogromne wyzwanie dla nas obojga. Udało się nam wypełnić czas spędzony osobno nowymi doświadczeniami, konieczną pracą oraz wysiłkiem fizycznym, którego oboje tak bardzo potrzebowaliśmy.

Kiedy dziś spoglądamy na naszą PATH, zdajemy sobie sprawę, ile jest jeszcze do zrobienia!

Joe Sullivan, doktor nauk medycznych, oraz Carol Gelfer, konsultantka do spraw zdrowia publicznego i facylitatorka, USA

Proces tworzenia PATH z Barbarą był dla mnie doprawdy inspirujący. To był prawdziwy dar. To była wizualizacja mojego przyszłego życia. Był to obraz bardzo jaskrawy, szczególnie w obszarze wolontariatu dla Międzynarodowego Stowarzyszenia Facylitatorów (IAF,

International Association of Facilitators) oraz rozwoju liderów. Postrzegałem facylitację jako modne określenie oraz wartość, którą należy się dzielić z innymi. Dostrzegłem także silną internetową społeczność, która się wzajemnie wspierała i dzieliła informacjami. Proces PATH zrobił na mnie tak ogromne wrażenie, że byłem w stanie dotrzeć do mojej podświadomości i klarownie wyartykułować swoją przyszłość. W ciągu miesiąca zainicjowałem biuletyn będący kwartalnikiem azjatyckim IAF (IAF, Asia Quarterly Newsletter) o nazwie IAF Asia Buzz. Wraz z grupą pasjonatów zapoczątkowałem także Azjatycką Regionalną Grupę Liderów, która wspiera wiele niesamowitych inicjatyw w tym rejonie świata. To tylko jeden element mojej PATH!

Farah Shahed, regionalny koordynator Międzynarodowego Stowarzyszenia Facylitatorów w Azji, trener, trener osobisty i facylitator, Indie

Uwielbiam w PATH to, że używa wizualizacji, aby przeprowadzić przez proces planowania. Podczas sesji PATH zrozumiałam, jakie wsparcie jest mi potrzebne, aby osiągnąć postawione sobie cele. Jednym z moich celów, zidentyfikowanych podczas sesji, była certyfikacja jako ICF Associate Certified Coach. Udało mi się dokonać tego w ciągu roku od sesji PATH dzięki pracy nad angażowaniem i wzmacnianiem elementów zidentyfikowanych podczas tej właśnie sesji. Moja PATH nadal wisi na ścianie. Uśmiecham się za każdym razem, kiedy na nią spoglądam, bo przypomina mi o moich celach i marzeniach.

Lyn Wong, CPF®, ACC, Singapur

Przygotowania i potrzebne materiały

Możesz także przygotować szablon wirtualny i cały proces przeprowadzić online za pomocą narzędzi graficznych.

- W przeciwieństwie do metody kolażu tutaj konieczna jest emocjonalna i psychologiczna gotowość. Rezultaty będą znacznie lepsze, jeśli już od pewnego czasu zastanawiasz się nad swoją przyszłością, masz kilka pomysłów i jesteś gotów podjąć działanie.
- Przygotowanie własnej PATH zajmie ci 2,5–3 godzin.
- Wygospodaruj absolutną ciszę i możliwość pełnego skupienia na przestrzeni 3 godzin. Opcjonalnie możesz podzielić to na dwa 90-minutowe etapy.

Przygotuj następujące materiały:

- Duży arkusz papieru (wielkości tablicy demonstracyjnej – tzw. flipchartu – albo o długości 1–2 m).
- Flamastry o różnych kolorach i grubościach.
- Kolorową kredę, aby wypełnić kolorem kolumny i strzałki.
- Subtelną muzykę sprzyjającą wizualizacji. W przypadku sterowanej wizualizacji doskonale sprawdza się cicha muzyka instrumentalna.

Graficzny personalny kompas od Grove

Dlaczego i kiedy stosować to narzędzie?

Metoda Grove ^{xii} sprawdzi się doskonale, jeśli lubisz wizualne szablony. Stosuje się w niej grafiki, wykresy i diagramy, więc przemawia do ludzi, którzy są wzrokowcami, i do tych, u których procesy myślowe przebiegają bardzo logicznie. Autorzy nazywają to wnikliwą i inspirującą zabawą. Zgadzam się z tym w całej rozciągłości. Znajdziemy tam wizualne osie czasowe, arkusze czasu i szczegóły, których

POTĘGA FACYLITACJI

zazwyczaj nie biorę pod uwagę na etapie planowania. Metodę można stosować indywidualnie, choć polecam wykonywanie jej w grupie przyjaciół bądź bliskich współpracowników. Jest ona skuteczna, ponieważ:

- przemawia do wzrokowców i uczących się logicznie,
- może być wykonana samodzielnie,
- jest pomocna w przypadku przełomowych zmian w życiu.

Polecam tę metodę każdemu bez względu na etap życia. Jest ona szczególnie pomocna, jeśli chcesz dokonać przełomowych zmian w życiu. Potrzebujesz jednak sporo czasu, aby wykonać to ćwiczenie z należytą starannością i przejść wszystkie kroki (każdy z nich wymaga około 30–90 minut).

Poniżej znajduje się krótka historia mojego kolegi, który przeszedł przez swój proces ze mną i ośmioma innymi facylitatorami w ciągu jednego dnia. Każdy z nas pracował indywidualnie, przy czym po zakończeniu każdej z sekcji ćwiczeń kompasu omawialiśmy efekty solowej pracy. W ramach tego weryfikowaliśmy własne prace i otwarcie mobilizowaliśmy się wzajemnie do kolejnych sekcji.

Wraz z kolegami facylitatorami wziąłem udział w procesie personalnego kompasu od Grove. Kroki służące ewaluacji, „gdzie jestem” oraz „gdzie chcę być”, ukazały mi równowagę, w jakiej chciałem się znaleźć, balansując wiele moich zainteresowań: doradztwo, walkę o sprawiedliwość społeczną i rasową, spędzanie czasu z rodziną, podróżowanie i grę na gitarze. Byłem w stanie wytyczyć ścieżkę prowadzącą mnie do równowagi, którą następnie z sukcesem podążałem (z kilkoma krokami wstecz). W moim przekonaniu proces ten był skuteczny, gdyż był facylitowany w niewielkiej grupie. Facylitacja uczyniła możliwym dzielenie się spostrzeżeniami oraz refleksję, a w konsekwencji dopracowanie mojej wizji przyszłości.

Paul Krissel, konsultant do spraw rozwoju i zmian w organizacjach, USA

Przygotowania i potrzebne materiały

- Seria 30–90-minutowych sesji. Całość może trwać kilka tygodni albo nawet kilka miesięcy.
- Ćwiczenia zakupione w wydawnictwie Grove Consultants (patrz bibliografia).
- Długopisy i flamastry do podkreślania tekstu.
- Muzyka stanowiąca tło (jeśli uznasz to za pomocne).
- Większy stół albo biurko, na którym nie ma nic odwracającego twoją uwagę. Ćwiczenia mają konstrukcję kołonotatnika i mają około 50 cm długości.

Czym jest ta metoda?

Jest to przewodnik w formie „zrób to sam” nazywany personalnym kompasem. Składa się z siedmiu kroków:

1. Punkt startowy. Wymyśl nadrzędne albo przewodnie pytanie na sam początek, a następnie odpowiedz na cztery pytania: co mnie interesuje? Jakie są moje pilne sprawy? Skąd pochodzę? Kto jest w to zaangażowany?
2. Historia. Jak przedstawia się historia maksymalnie dwudziestu lat mojego życia – marzenia, aspiracje, wzloty i upadki, najważniejsze wydarzenia i ludzie, miejsca, zawody oraz wnioski.
3. Przekrój poprzeczny. Dokonaj oceny spędzania czasu. Typowy tydzień podzielony jest na godzinne wycinki. Określ, ile czasu spędzasz na standardowych, codziennych czynnościach, takich jak praca, rodzina, przyjaciele, rekreacja, przejazdy z miejsca w miejsce, czytanie,

POTĘGA FACYLITACJI

obcowanie z urządzeniami. Następnie oceń poziom swojej satysfakcji z czasu, jaki poświęcasz na każdą z tych czynności.

4. Inwentaryzacja. Jest to w zasadzie analiza SWOT, czyli analiza twoich obecnych silnych i słabych stron oraz możliwości i zagrożeń.
5. Wizja życia w przyszłości (kilka lat w przód). Wypełnij szablon, który skupia się na wybranych albo wszystkich związkach, osiągnięciach, doświadczeniach, radościach, zasługach, cechach środowiskowych oraz personalnych.
6. Wybory. Szablon, który koncentruje się na zawężeniu zakresu tego, co robiłeś do tej pory, lepszym rozeznaniu i nadaniu priorytetów kluczowym elementom twojej wizji w ramach motywów przewodnich oraz wyartykułowania celu.
7. Plan działania. W tym kroku istotne są szczegóły. Spisujesz cele, określasz ich ramy czasowe oraz wyznaczasz zadania do wykonania konieczne do ich osiągnięcia. Ten końcowy krok wykorzystuje informacje z wielu poprzednich szablonów. Masz tutaj do dyspozycji cztery puste strony ze znanymi ci już grafikami, jeśli jesteś fanem naprawdę szczegółowego planowania.

Moja historia

Zaobserwowałam u siebie ogromny postęp, kiedy przełączyłam się na życie, w którym istotną rolę odgrywają refleksja i skupienie na celu.

Wykonałam swój graficzny personalny kompas od Grove w czasie, kiedy cierpiałam z powodu urazu szyi. Ból dosłownie przypominał mi po raz kolejny, aby zwolnić. Potęga facylitacji polegała na tym, że jasno pokazała ona rozbieżność pomiędzy tym, jak spędzam swój czas, a tym, jak chciałam wówczas ten czas spędzać. Z wykorzystaniem tej metody określiłam cel swojego życia na danym etapie. Jestem z tego celu naprawdę dumna:

Wytworzyć głębokie powiązanie z własnym szczęściem, moją rodziną i moją kulturą, jednocześnie myśląc o innych i będąc hojnym sprzymierzeńcem kulturowo różnorodnej młodzieży oraz niedostatecznie reprezentowanych liderów.

To stanowiło dla mnie drogowskaz przez lata. Wpłynęło na podejmowane decyzje i wspomagało przy podejmowaniu wyborów. Dla przykładu – byłam zdumiona rezultatem przekroju poprzecznego w kroku 3. Zrozumiałam, ile czasu zabiera mi przemieszczanie się między poszczególnymi miejscami. Od tamtego momentu zredukowałam odcinki jazdy do 30%, a czas dojazdów do zaledwie 10% względem tego, ile dojeżdżałam dotychczas.

Negocjowałam wirtualne spotkania z klientami i kolegami. Zamiast spędzać czas na dojazdach na spotkania twarzą w twarz, kupiłam konieczny sprzęt i sumiennie nauczyłam się nowych, wirtualnych technologii. Po pewnym czasie zaczęłam oferować kursy online. To był zupełnie nowy element mojego biznesu. Nie zrobiłabym tego bez przekroju poprzecznego czasu wykonanego z zeszytu ćwiczeń w kompasie personalnym.

A kiedy już skończysz...

Dzięki zastosowaniu facylitacji w osobistej refleksji, zmianach i własnym rozwoju dokonałam najbardziej satysfakcjonujących rzeczy w życiu. Był to także jeden z najbardziej konsekwentnych sposobów pomocy samej sobie po to, by pomóc innym.

Tak samo jak w przypadku innych metod warto wielokrotnie dokonywać rewizji wszystkich uzupełnionych stron. Być może trafisz na coś, co skłoni cię do przewartościowania całego życia. Jak wspominałam, dla mnie była to ocena spędzania czasu. Po kilku latach odwzorowałam parę ulubionych szablonów i powtórzyłam niektóre ćwiczenia.

POTĘGA FACYLITACJI

Porozmawiaj z bliskimi ludźmi, aby pomogli ci pozostać skupionym na celu i ułatwili wykonywanie zadań koniecznych do jego realizacji. Wsparcie będzie ci także bardzo potrzebne, aby przeprowadzić zasadnicze życiowe zmiany. Tak było w moim przypadku. Wy tłumacz najbliższemu, że jesteś sam przed sobą odpowiedzialny za obrane cele.

Wnioski

Każda z tych technik używana jest przez facylitatorów. Mogą być zastosowane trochę inaczej w przypadku facylitacji grup. Na przykład facylitator może wykonać grupowy kolaż do przedstawiania wizji albo poprosić grupę, aby narysowała obrazki, a następnie opowiedziała o swojej przyszłości. Duże szablony, zajmujące całą ścianę, mogą okazać się konieczne w przypadku grupowej PATH bądź ćwiczeń z kompasu. Działają one doskonale zarówno w przypadku indywidualnych osób, jak i grup.

Potęga autofacylitacji czeka na odkrycie w każdym z nas. Każdy prowadzi życie położone gdzieś w szerokim spektrum; pomiędzy życiem z czasem na refleksję a życiem, w którym na nic nie ma czasu, wypełnionym po brzegi rzeczami, które faktycznie są istotne albo takimi się wydają. Ja oczywiście jestem zwolenniczką życia pełnego refleksji. Sama się tego nauczyłam, ale nie przyszło to łatwo. Kiedy przekonałam się, że moje życie w trybie „działaj-działaj-działaj” się nie sprawdza, byłam po poważnych chorobach i wypadkach. Z moich doświadczeń wynika, że osiągniesz więcej, kiedy wygospodarujesz czas na refleksję i pozostaniesz skupiony na celach.

Problem leży w tym, że nie jesteśmy nauczani refleksji. Nikt też do refleksji nas nie zachęca. Przeciwnie, wpaja się nam, że należy robić wiele rozmaitych rzeczy w biegu. Jakby od tego zależało nasze przetrwanie. Być może podświadomie realizujesz poniekąd niekontrolowany sen o dostatnim i wygodnym życiu. Albo napotkałeś w życiu tyle przeszkód, że żyjesz tylko po to, aby dotrzeć do następnego dnia.

Autorefleksja przy użyciu którejkolwiek z metod czy prowadzenie dziennika znacząco pomogą ci w rozwoju. Klarowność wypowiedzianych słów i podejmowanych działań przysłuży się tobie oraz innym w twojej społeczności, rodzinie, gronie przyjaciół i znajomych. Kiedy myślę o robieniu wielkich rzeczy, wyobrażam sobie ludzi poddających się autofacylitacji, którzy są w stanie uzdrowić naszą planetę, uporać się z globalnymi kryzysami i wojnami, a być może nawet ratujących nas przez autodestrukcję.

Dzięki zastosowaniu facylitacji w osobistej refleksji, zmianach i własnym rozwoju dokonałam najbardziej satysfakcjonujących rzeczy w życiu. Był to także jeden z najbardziej konsekwentnych sposobów wsparcia innych w zmianach, które chcieli przeprowadzić.

Historia Jesse – część 5

Pamiętasz Jesse? Jesse myślało, że musi być bezwzględne i automatycznie wykonywać swoją pracę. Nie miało czasu na refleksję nad tym, jak bardzo było to niezadowolające oraz zawodowo poniżające. W ciągu zaledwie jednego dnia przypomniało sobie o swojej dobroci i potrzebie poszanowania własnych wartości. Tamtego dnia Jesse podjęło fundamentalną decyzję. Stało się tak dlatego, że miało szansę na refleksję w sprzyjającym otoczeniu.

Ku mojemu zaskoczeniu Jesse wróciło, aby z całym przekonaniem wziąć udział w dwudniowej konferencji. Pierwotnym celem Jesse był udział w sesji przedkonferencyjnej tylko po to, by udokumentować swój rozwój zawodowy. Jesse znów nas zdumiało podczas głównej części konferencji. Obserwowaliśmy, jak aktywnie uczestniczyło w każdych zajęciach i jak dobrze się przy tym bawiło. Następnego dnia Jesse podeszło do mnie, złapało moją rękę i powiedziało: „Twoje warsztaty były dla mnie niczym dar. Uświadomiły mi, że muszę zaprzestać przebywania ze złymi ludźmi, a zacząć przebywać z dobrymi, takimi jak na tej konferencji”.

POTĘGA FACYLITACJI

Co przyczyniło się do tej prawdziwej transformacji? Myślę, że Jesse potrzebowało być wysłuchane. To właśnie zrobiłam ja i to zrobił współprowadzący facylitator. Inni uczestnicy także wysłuchali Jesse. Jesse w pełni uczestniczyło w każdym autorefleksyjnym ćwiczeniu. Co więcej, zaczęło posiłkować się innymi obecnymi na warsztatach, aby dotrzeć do miejsca, w którym pragnęło się znaleźć. Autofacylitacja pomaga nam „pokazać się” w autentycznej formie; dokładnie takimi, jak chcemy być widoczni dla świata.



Wizualne podsumowanie: Kailin Huang

Bibliografia

- I. S.D. Göker (2016). Reflective Leadership: Learning to Manage and Lead Human Organizations. <https://www.intechopen.com/books/contemporary-leadership-challenges/reflective-leadership-learning-to-manage-and-lead-human-organizations>.
- II. J. Moran (2016). Cognitive Neuroscience of Self-Reflection. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128009352000105>.
- III. J. Knight (2017). Instructional Coaching Group, Reflection. <https://www.instructionalcoaching.com/reflection/>.
- IV. N. Morgan (2017). Before You Help Others, You Must First Help Yourself. Huffington Post. https://www.huffpost.com/entry/before-you-help-others-yo_b_8267004.
- V. G. Calabretta, G. Gemser i N.M. Wijnberg (2016). The Interplay between Intuition and Rationality in Strategic Decision Making: A Paradox Perspective. Sage Journals. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0170840616655483>.
- VI. S. Sinek, The Golden Circle Presentation. <https://simonsinek.com/commit/the-golden-circle>.
- VII. Więcej na temat ToP metod facylitacji na tych stronach:
<https://www.top-training.net/w/> (USA);
<http://www.ica-international.org/> (Kanada);
<https://sites.google.com/site/icataiw/home-page> (Tajwan);
oraz innych stronach na całym świecie.
- VIII. Pixabay. Ponad milion niesamowitych darmowych obrazów do wszelakiego zastosowania. <https://pixabay.com/>.
- IX. Pearpoint, O'Brien oraz Forest. PATH, 1993. <https://inclusion.com/path-maps-and-person-centered-planning/path/>.
- X. Filmik instruktażowy na temat procesu PATH. <https://northstarfacilitators.com/the-path-process/>.
- XI. North Star Facilitator's 2009 Diversity Cohort project. <https://northstarfacilitators.com/cohort/>.
- XII. Narzędzia od Grove Inc. Kompas personalny. <https://grovetools-inc.com/products/the-personal-compass>.