



שיטת "הפרוטו-כל" – קבלת החלטה



בשביל מה לנו לתחזק דילמות?

למה אנשים נמנעים מלקבל החלטה



דילמה
"לא יודעת"

הניסיון
שלי

הם אומרים
ש...

אבל אני
רוצה

מצד שני,
אני לא יכולה

איך מאמנים עם "פרוטו-כל" קבלת החלטות?

חלק א' – החלק האדום "לא יודע"!

הצגת הדילמה: "אני רוצה, אבל לא יודעת מה לעשות". "אני לא יודעת מה אני רוצה" ..
שאלת שאלה אישית את המתאמן, והתשובה "לא יודע" מופיעה בטקסט שלו.

כשהוא מסיים לדבר, דבר ראשון נשים לו סימן שאלה .

"אתה לא יודע?" - שימי לב-בלי שיפוטיות! בטון דיבור נקי, לא מתנשא ולא מרמז שכאילו הוא יודע, וסתם אומר.
יש מתאמנים עקשנים, שיכולים להגיד "לא יודע" הרבה פעמים.

את יותר עקשנית

שבי רגוע, הישעני בכיסא, פוקר פייס, הקשבה, ונסי לזהות את בפניו את החשיבה. (אם העיניים שלו מסתכלות למצח שלו
כלפי מעלה, הוא חושב, מנסה להיזכר-לא להפריע!)

סימן שאלה, את שמה פעם אחת, שותקת, ולא מורידה ממנו את העיניים שלך!

כאן תראי אולי התפתלות מסויימת בתוך הכסא, זו יציאה מאזור הנוחות..

איך מאמנים עם "פרוטו-כל" קבלת החלטות?

חלק ב-החלק הצהוב – "הניסיון שלי

אחרי שלב ההתפתלות, כשאת ממשיכה להקשיב, לשתות מים לסירוגין, ולהישיר מבט לתוך עיניו(יש מתאמנים אלופי העולם בהחזרת מבט ישר, שווה להתאמן כל יום לפחות 10 דקות ב"מלחמת עיניים", עד שאתן מצליחות להחזיק מעמד, במבט ישיר ושותק לפחות 5 דקות, מבלי הצורך להגיד משהו ו"להציל" את עצמכן מהסיטואציה הנ"ל)

**בשלב הזה, את תשמעי את כל הסיפור שלו ניסיון החיים שלו. מה מעכב אותו, הקשר עם ההורים, כל חוויות כישלון והצלחות. אם תקשיבי היטב, תשמעי גם מה הוא הפסיד בגלל...
אמונות מגבילות, מחשבות מגבילות, פנטזיות, חלומות. הכל כאן!**

איך מאמנים עם "פרוטו-כל" קבלת החלטות?

חלק ג-החלק הכחול –"הם אומרים ש.."

לרב בני אדם, יש שיחות דמיוניות בראש עם אנשים, שהם משמעותיים בחייהם. בעבר, בהווה ובעתיד. היום נוסף לנו ממד חשוב מאוד נוסף-רשתות חברתיות.

אנחנו "דופקים חשבון" לאנשים האלה שמדברים איתנו בראש. חשוב לנו מה הם יחשבו עלינו, מה הביקורת שלהם. הרי אם אעשה מה שאני באמת רוצה, מישהו ייפגע ממני? ה ילדים שלי?

ומה עם המורה ביסודי, שהטמיעה בי את ההבנה שאני פוטנציאל לא ממומש?

ומה עם כל האזהרות שקיבלתי במהלך חיי, שאם אנסה -אז אכשל?

מה יחשבו בני הזוג על הבחירות שלנו?

השיחות האלה בראש, הרבה פעמים מסרסות. וחשוב מאוד לזהות אותן, ולנתח אותן.

"לא נעים לי מ....."וכו'...לכל אלה חשוב מאוד מאוד לשים דגש.

איך מאמנים עם "פרוטו-כל" קבלת החלטות?

חלק ד'-החלק הירוק-"אבל אני לא יכול"

כשאנחנו לא רוצים לעשות משהו, למרות שאנחנו רוצים את התוצאה שלו, לעתים, בתקשורת שלנו, "נדביק לו מוגבלות פיסית". "כי אי אפשר להתווכח עם זה.

"אני רוצה לבוא לכנס, וזה גם ממש ממש חשוב לי, אבל אני לא יכולה לצאת מהעבודה בשעות האלה"...
זה לא שאת לא יכולה, את לא רוצה לשלם את המחיר, שאת חשובת שיש לבחירה שלך לצאת מהעבודה, את לא רוצה להתאמץ לבקש יום חופש, או אולי לא נעים..

העניין שעם "תירוץ" כזה, קשה מאוד להתווכח. ולמדנו בחיים, בדיוק מה להגיד, כדי שלא ינסו לשכנע אותנו להתאמץ..
"אימא, אני לא יכול לסדר את החדר, כואבות לי הרגליים", ושנייה אחרי זה רץ לשחק כדורגל..

בתקופתי, היה תשדיר שירות, ללקויות למידה: "כולם אומרים לי, שאני לא רוצה. הם לא מבינים שאני לא יכול?"-שווה לבדוק פה, האם המוגבלות אמתית, עובדתית אין מה לעשות בנידון? פתרונות אלטרנטיביים?

איך מאמנים עם "פרוטו-כל" קבלת החלטות?

חלק ה-החלק הסגול-"אבל אני רוצה"

הגענו. אחרי שניתחנו, אספנו נתונים, הקשבנו לסיפורים ..הגענו. השלב הזה, הוא מרגש, מרגישים שהמוטיבציה מתחילה לעלות. הסרנו את כל "שכבות המחשבה", שטשטשו את הדרך לרצון האמתי.
לחופש לבחור באמת!

הגענו ליעד!

דברו עליו. על היעד הזה. על החלום הזו, תכננו אותו. בדקו מה אפשר כבר להתחיל לעשות כדי שהוא יקרה. שיחה כזו יכולה לארוך מפגש שלם, ואפילו כמה מפגשים. התרשים יכול ללוות אתכן, אתן יכולות לתת אותו למתאמנים כתרגיל באימון, כשעורי בית, כתרגיל בסדנאות אימון ואפילו כחלק מהרצאות.

איך מאמנים עם "פרוטו-כל" קבלת החלטות?

סיכום-

המלצה: תתחילו עם עצמיכן כתרגול!

לסיכום:

1. ניסוח הדילמה: "לא יודע/ת מה לעשות! מצד אחד...מצד שני...(צומת דרכים כביכול, ובינתיים הבחירה היא להישאר במקום ולסבול, כי לא נמצאים באופציה השנייה)
2. למשך 5 הדקות הקרובות בשיחה, האופציה לענות "לא יודעת" -לא קיימת
3. הקשבה
4. שאלה קצרה, ו אם אין תשובה לשאלה, לשתוק. לשתות מים, ולתת לו לחשוב, להתפתל אם צריך. אל תוותרו לו, זה חשוב!
5. הכלה של תוכן השיחה, ניתוח מעמיק לפי התרשים, לפי הצבעים והשלבים
6. נסו בעצמיכם לפני הכל!
בהצלחה!