

PIRAMIDA DILTSA

Instrukcja wykonania ćwiczenia:

1. Wydrukuj piramidę Diltsa (str. 2)
2. Ćwiczenie to jest najbardziej efektywne w parach.
3. Podziel grupę na zespoły dwuosobowe. Wyłutucz grupie, że w tym ćwiczeniu jedna osoba będzie coachem, a druga osoba to coachee (klient). Zadaniem coacha będzie zadawanie pytań, a rolą coachee jest udzielenie rzetelnych odpowiedzi. Następnie odwróć role.
4. Omów poszczególne poziomy w piramidzie Diltsa. Wyłutucz, że zadaniem coachee jest udzielenie odpowiedzi na pytania zaczynając od poziomu **środowiska**. Przedstaw, że środowisko, to otoczenie, w którym funkcjonujemy i na które reagujemy: ludzie, rzeczy materialne, czynniki środowiskowe. Opisując ten poziom odpowiadamy na pytania: *Kiedy? Gdzie? Z kim? W jakim otoczeniu wykonujesz swoje obowiązki?*
5. Następnie przedstaw, że **zachowanie** to poziom behawioralny, opisujący działania, które wykonujemy zarówno jako jednostka (konkretne czynności i zachowania) jak i w sensie organizacji (procedury). Odpowiada na pytanie: *Jak się zachowujesz? Po czym można poznać, że wykonujesz swoje obowiązki? Jak zachowują się ludzie w Twoim otoczeniu (współpracownicy)?*
6. W dalszej kolejności wyłutucz grupie, że **umiejętności/możliwości** to poziom opisujący strategie jakimi posługujemy się w życiu, sposoby wykonywania zadań, mechanizmy podejmowania decyzji, itd. Na tym etapie zadajemy pytania: *Co umiesz? Jakie umiejętności są potrzebne, abyś mógł wykonywać obowiązki?*
7. Zaprezentuj, że poziom **przekonania/wartości** – opisuje te wszystkie idee, które są ważne i które uważamy za prawdziwe (zarówno te wspomagające jak i ograniczające). Decydują o kierunkach naszej motywacji. Na tym etapie zadajemy pytania: *Jak myślisz o sobie, świecie i ludziach, np. ze swojego otoczenia?*
8. Przedstaw, że **tożsamość** w piramidzie Diltsa to przekonania na własny temat, rozumienie samego siebie i swoich działań. Na tym etapie odpowiadamy na pytanie: *Kim jesteś?*
9. Podsumowując piramidę Diltsa wyłutucz, że **misja** – nadaje cel i kierunek Twojego życia. Misją może być pomaganie innym, zostawienie po sobie śladu np. poprzez twórczość. Misja nadaje sens wszystkiemu co robimy. Na tym etapie zadajemy pytania: *Jaki jest Twój cel życiowy? Dokąd zmierzasz? Po co to robisz?, Jaka jest Twoja misja?, Jeżeli minie już Twoje życie, co w jednym zdaniu możesz o sobie powiedzieć?, Co chciałbyś, aby o Tobie umieszczono na nagrobku?*
10. Zachęć grupę do pracy w parach. Poproś coachów o notowanie odpowiedzi.
11. Podsumowując ćwiczenie, zapytaj uczestników o refleksje na temat ćwiczenia.

