

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Aplicarea META-MODELULUI în Coaching

Participanți: 3 persoane

Roluri: client (explorator), coach (ghid), observator

Durata: 5 minute/persoană

Desfășurare: - coach-ul crează raport cu clientul și îl invită să vorbească despre un obiectiv important din viața sa pe care încă nu a reușit să-l îndeplinească sau la care întâmpină dificultăți în a-l atinge.

Pe toata durata sesiunii, folosind limbajul nonverbal, **coach-ul** (Ghidul) îi conferă clientului

(Exploratorului) **un cadru de deschidere emoțională** și este atent la structura limbajului folosit,

identificând, rând pe rând: Omisiunile, Generalizarile și Distorisiunile și provocându-le cu întrebările corespunzătoare.

Observatorul, așezat ușor retras față de client și coach, observă desfășurarea raportului între cei doi, își notează întrebările folosite de coach și cronometrează timpul sesiunii.

Întrebările cheie ale META-MODELULUI:

Omisiuni

1. Ce lipsește aici? (ștergeri simple)
2. Despre cine este vorba? (index referențial nespecificat)
3. Sunt curios, cum faci asta? (verbe nespecifice)
4. Comparativ cu ce? (comparații)
5. Mă întreb, pe ce anume te bazezi când spui asta? (judecăți de valoare)

Generalizări

1. Nu cumva exista și excepții? (universale de exprimare)
2. Ce s-ar întâmpla dacă ai schimba ceva din ceea ce trebuie? (operatori modali de necesitate)
3. Dă-mi voie să te întreb, ce anume te sperie? / Care e cu adevărat obstacolul? / Cum arată situația ideală în mintea ta? (operatori modali de posibilitate)

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Distorsiuni

1. Nu sunt sigur, dar care e cuvântul ce conține emoția cea mai puternică implicată în această propoziție? (nominalizare)
2. De unde știi ce gândește celălalt? / Cum de ești sigur că știi ce gândește celălalt? (citirea gândurilor)
3. E obligatoriu ca tot timpul să se întâmple așa? / Cum ar putea să te afecteze asta, dacă tu nu vrei? (cauză-efect)
4. Ce presupuneri ai facut aici și ce dovezi ai că sunt reale? (presupuneri)
5. Știu că sună ciudat, dar cum poate o situație să te oblige să te simți așa, împotriva voinței tale? (echivalența complexă)

*****Important: întrebările META-MODELULUI au prin definiție un ton ușor agresiv.**

De aceea, este bine să folosim la începutul fiecăreia o frază „tampon” și să ne asigurăm că suntem în raport cu clientul.***

Exemple de fraze „tampon”:

“Mă întreb, Sunt curios, Știu că sună ciudat, dar, Dă-mi voie să te întreb, Nu sunt sigur, dar ... ; Dacă inteleg corect, ceea ce spui tu este ca ..”