

Grupa Ćwiczeniowa ChangeMakers

Spotkanie 3: Kalibracja



ChangeMakers

www.krolartur.com

artur@krolartur.com

tel. 505 506 874

Treść jest własnością Artura Króla i ChangeMakers

Witaj na trzecim spotkaniu **Grupy Ćwiczeniowej ChangeMakers**.

Tym razem zajmiemy się kalibracją – umiejętnościami trafnego i skutecznego odczytywania tego co dzieje się w głowie drugiej osoby. Po co? Żeby skuteczniej komunikować się z ludźmi, pracować z nimi, a także po prostu żeby widzieć więcej na co dzień.

Ważna Kwestia:

Wybierając tematy do ćwiczenia kalibracji, zadbaj, żeby nie wchodzić zbyt prywatnie w życie drugiej osoby. Kalibracja ulubionego kwiatu – ok. Ulubionej pozycji seksualnej – już niekoniecznie ;) Przynajmniej na grupie.

I. Kalibracja tak/nie

To ćwiczenie ma na celu odkrycie niewerbalnych sygnałów towarzyszących stwierdzeniom Tak/Nie u danej osoby.

1. Zadać drugiej osobie 10 pytań, na które odpowiedź brzmi na pewno „tak”.
Np. Czy jesteś w Polsce? Czy jest teraz dzień? Po każdym pytaniu, zwracaj uwagę na język ciała tej osoby.

2. Zadać drugiej osobie 10 pytań, na które odpowiedź brzmi na pewno „nie”.
Np. Czy jesteś w Mozambiku? Czy masz 10 metrów wzrostu? Po każdym pytaniu, zwracaj uwagę na język ciała tej osoby.

3. Teraz zadawaj pytania, na które nie znasz odpowiedzi, np. „Czy róża jest twoim ulubionym kwiatem?”. Druga osoba nie odpowiada na głos, tylko w myślach. Powiedz na głos jak sądzisz, jak brzmi odpowiedź, druga osoba mówi jak jest faktycznie.

4. Zamiana ról.

II. Kalibracja emocji

To ćwiczenie ma na celu odkrycie niewerbalnych sygnałów towarzyszących stwierdzeniom emocjom u drugiej osoby.

1. Poproś drugą osobę o wybranie i nazwanie 3 silnych stanów. Poproś, żeby weszła w każdy ze stanów po kolei, zostając w każdym przynajmniej minutę. I nazywając każdy ze stanów. Za każdym razem zwracaj uwagę na język ciała tej osoby.

2. Teraz osoba wchodzi w dowolny stan, a Ty masz ocenić jaki to stan. Gdy już powiesz, druga osoba mówi jaki to był faktycznie stan. Zróbcie to przynajmniej 6 razy, co najmniej po raz na każdy ze stanów.

3. Zamiana ról.

III. Kalibracja zmiany stanów

To ćwiczenie ma na celu odkrycie niewerbalnych sygnałów towarzyszących zmianom emocji u drugiej osoby, tak żebyś lepiej dostrzegał reakcje rozmówcy.

1. Poproś drugą osobę o wybranie i 5 odmiennych stanów emocjonalnych. Poproś, żeby weszła w każdy ze stanów po kolei, zostając w każdym przynajmniej minutę, nazywając je tylko przy użyciu numerów. Za każdym razem zwracaj uwagę na język ciała tej osoby.

2. Teraz osoba przechodzi, w dowolnym tempie w jakim chce, przez różne stany, a Twoim zadaniem jest zauważyć kiedy zmienia stan i na jaki – i podać w tym momencie numerek.

3. Zamiana ról.

IV. Kalibracja wartości 1

To ćwiczenie ma na celu nauczenie Cię dostrzegania wartości drugiej osoby.

1. Zaczynij rozmawiać z drugą osobą, poruszając tematy związane z wartościami. Obserwuj jak reaguje, gdy mówisz o różnych rzeczach i spróbuj dostrzec, jakie wartości są dla niej ważne i które z jej wartości są wartościami „od” a które „do”.
2. Po ok. 3 minutach rozmowy dzielisz się swoimi obserwacjami, a osoba koryguje.
3. Zamiana.

V. Kalibracja wartości 2

1. Poproś drugą osobę, żeby opowiedziała Ci o sobie. Obserwuj jej język ciała podczas rozmowy i spróbuj dostrzec, jakie wartości są dla niej ważne i które z jej wartości są wartościami „od” a które „do”.
2. Po ok. 3 minutach rozmowy dzielisz się swoimi obserwacjami, a osoba koryguje.
3. Zamiana.

VI. Kalibracja wartości 3

1. Zamknij oczy. Poproś drugą osobę, żeby opowiedziała Ci o sobie. Wsłuchaj się w zmiany w jej głosie podczas rozmowy i spróbuj dostrzec, jakie wartości są dla niej ważne i które z jej wartości są wartościami „od” a które „do”.
2. Po ok. 3 minutach rozmowy dzielisz się swoimi obserwacjami, a osoba koryguje.
3. Zamiana.

VII. Kalibracja submodalności

To ćwiczenie ma na celu nauczenie Cię rozpoznawania co dzieje się z submodalnościami Twojego rozmówcy.

1. Poproś drugą osobę o wyobrażenie sobie obrazu. Spróbuj określić jego submodalności, intuicyjnie, patrząc na nią, po czym zapytaj o faktyczne.
2. Teraz, patrząc na całą osobę, poproś ją o to, żeby zaczęła zmieniać po kolei submodalności obrazu, w tą i z powrotem – np. zwiększając i powiększając go. Postaraj się dociec jakie zmiany zachodzą w jej fizjologii gdy to robi.
3. Przejdź w ten sposób przez wszystkie submodalności.
4. Teraz poproś o wyobrażenie sobie czegoś innego – i postaraj się zidentyfikować submodalności tego wyobrażenia, w oparciu o to, czego nauczyłeś się wcześniej.
5. Powtórz punkt 4 z 4 innymi wyobrażeniami.
6. Powtórz punkty 2-5 w odniesieniu do wyobrażeń audio.
7. Zamiana osób.

Dziękuję za udział!

Powodzenia w Twoich własnych ćwiczeniach!

ChangeMakers

www.krolartur.com

artur@krolartur.com

tel. 505 506 874

Treść jest własnością Artura Króla i ChangeMakers