

**„Problémából csinálj célt!”**

## **Megoldásfókuszú beszélgetések – panaszkodás helyett**

Ha fárasztanak az olyan beszélgetések, amikor a másik fél csak a problémáival van elfoglalva, és vagy tőled várja a megoldást, vagy elhárít minden javaslatot, akkor hasznodra lehet ez a kommunikációs „know how”, amelyet egyre többen használnak a világban.

A módszer Ben Furman nevéhez kötődik, aki elkötelezett képviselője és fejlesztője a solution focus szemléletnek és eszköztárnak.



# Mit várhatsz résztvevőként ettől a tréningtől?

A résztvevők

- ★ magabiztosan tudnak élvezetes és hasznos beszélgetéseket vezetni olyankor, amikor mások problémákkal fordulnak hozzájuk, netán azt várva, hogy ők oldják meg ezeket helyettük.
- ★ segítenek másoknak úgy, hogy nem veszik át a megoldás felelősségét, hanem megerősítik a partner megoldástudatát és döntéshozatalát.

A találkozókön rövid kiscsoportos és páros gyakorlások, személyes történetek, jó példák, működő tippek megosztása történik, támogató, ítéletmentes közegben.

## Kiknek szól?

Vezetőknek és mindenkinek, aki szeretne úgy segíteni másoknak, hogy nem maga akarja megoldani a helyzetet.

**Időtartam:** 1 nap (09:00 - 16:30)

**Időpont:** 2022. november 9.



# A képzés felépítése

„A megoldásnak édesmindegy, hogyan alakult ki a probléma.”  
(Steve de Shazer)

## Felkészülés

- ▶ Cikkolvasás a megoldásfókuszról

## 1. alkalom

- ▶ Mire jó a panaszkodás?
- ▶ A „problémázás” és a panaszkodás különbsége és a mögöttes igények
- ▶ Hogyan reagálhatunk a panaszkodás és a hosszas problémavázolás esetén? Megoldásfókusz a gyakorlatban
- ▶ „Problémából csinálj célt”- Gyakorlás tanulságokkal

## 2. alkalom

- ▶ Megoldáskeresés „kutyafuttában”: amikor gyorsan meg kell oldani egy problémát – a 3 lépéses modell
- ▶ Célrányos kérdések és megerősítő észrevételek gyakorlása
- ▶ Hogyan szereljük le a panaszkodást, és a változásokkal szembeni ellenállást magunkban, és ha kell, másokban?
- ▶ A tanultak összegzése, vállalások

## Utánkövetés

- ▶ Saját helyzetek megfigyelése és a tanult eszközök kipróbálása, beillesztése a mindennapokba