

EĞİTİMDE KOÇLUK VE DANIŐMANLIK HİZMETLERİ

Koçinin Gelişimi

Dr. Mustafa Aydın BAŐAR

Koçimizin Gelişmesi–Sıçramasını Sağlamak

1. İstemek
2. Neden İsteddiğini Bilmek
3. Karar Vermek
4. Olabilirliğine İnanmak
5. Hak Ettiğine İnanmak
6. Eyleme Geçmek
7. Kendi Kendini Motive Etmek
8. Bilgi Sahibi Olmak
9. İmgeleme Gücünü Kullanmak
10. Olmuş Gibi Konuşmak Ve Davranmak
11. Olumsuz İnanç Sistemini Değiştirmek
12. Hedefe Odaklı Plan Yapmak
13. Kararlı Olmak – Yılmamak
14. Yol hedefe gitmiyorsa başka bir yol denemek
15. Kendini Takdir Etmek
16. Bilinçaltının Gücünü Kullanmak
17. Sezgilerini Güçlendirmek
18. Enerji Yükselişi Sağlamak
19. Nasıl Olacağını Sorgulamamak
20. Derin Bir Dinginlik İçinde Kalmak
21. Önceden Teşekkür Etmek

11. OLUMSUZ İNANÇ SİSTEMİNİ DEĞİŞTİRMEK

Olumsuz inançlar hedefe giden yolda engeldir.

Engellere takılmamak için olumsuz inanç sistemi temizlenmeli ya da dönüştürülmelidir.

Olumsuz inançlar zihinsel kurgudur.

Zihin bir tarla ise olumsuz inançlar ayırık otlarıdır.

Olumsuz inançlardan çok, onun dışı vurumu olan ifadeleri ortadan kaldırmak gerekir.

Haklısın ama bunu değiştirmek çok zor.

Ben bunu başarabilirim.

12. HEDEFE ODAKLI PLAN YAPMAK

Koçunuzun arzuladığı hedefe giden **KOÇ**'un yönlendirmeleri, bilinçli farkındalık oluşturması sayesinde daha kolay saptanır.

Hedefe ulaşmanın pusulası, iyi bir planlamadır.



13. KARARLI OLMAK – YILMAMAK

Karar vermek, o yolda kararlı biçimde devam edileceğini garanti etmez.

Hedefe giden yolda, koçi egosunun vb. etkisiyle hedefe giden yoldan uzaklaşabilir, vazgeçebilir.

NE YAPMALI? * İlk 5 madde gözden geçirilmelidir.

(Vizyon sapması, hedeften sapma, pes etme vb.)

* İmgeleme ve yeniden çerçeveleme gibi yöntemler kullanılarak yakıcı arzu uyandırılabilir.

Çoğu kez, vazgeçme, pes etme duyguları zafere ramak kala yaşanır.

14. YOL HEDEFE GİTMİYORSA BAŞKA BİR YOL DENEMEK

Belirlenen rota, kişi ya da takımı her zaman hedefe taşımayabilir veya zorlaştırabilir.

*Hedefe giden yolda,
birden fazla yol mutlaka vardır.*

Hedefe giden yol tıkanmışsa,
farklı yollar denenebilmelidir.

15. KENDİNİ TAKDİR ETMEK

Koçiyeye kendisini takdir etme cümleleri verilmelidir.

*Telkinlerle kişi kendini takdir edebilir,
kendisine teşekkür cümleleri söyleyebilir,
kendisine armağanlar alabilir.*

16. BİLİNÇALTININ GÜCÜNÜ KULLANMAK

Bilinçli zihnimiz, zihnimizin ortalama % 10'unu oluşturur.
% 90'lık bilgi bilinçaltımızdadır.

BİLİNÇALTIMIZ

- ✓ Kütüphanedir.
- ✓ Harddiskdir.
- ✓ Mıknatıstır.
- ✓ İlk yardım çantamızdır.
- ✓ Radardır.
- ✓ Mucittir.
- ✓ Bizimle konuşur.

17. SEZGİLERİNİ GÜÇLENDİRMEK

Sezgi; salt mantıksal açıyla göremediklerimizi, algılayamadıklarımızı bize gösteren, karanlık odaya dolan ışıktır.

Sezgileri güçlendirmenin en iyi yolu meditasyondur.

Özellikle,
zihinsel yorgunluk ve unutkanlıklar yaşayan koçilere,
meditasyon teknikleri uygulanabilir.

18. ENERJİ YÜKSELİŞİ SAĞLAMAK

Evrende herşey, birbirine görünen/görünmeyen bir bağ ile bağlıdır.

Kişi olay ve durumlara yönelik tanımlamalar, zihinsel faaliyetlerin, zihindeki dinamonun etkisi ile olur. Hayata bakışla doğru orantılıdır.

Birinde sevgi ve güven,
diğerinde korku ve güvensizlik enerjisi
yüksektir.

19. NASIL OLACAĞINI SORGULAMAMAK

Bir Őeyin nasıl olacağını sorgulamak;
nasıl olamayacađını da dűŐündürür.

Eylemden sonra oluŐum için belirli bir zamana gereksinim
duyulabilir.

Nasılı bırakarak, gerekli *eylemleri gerŐekleŐtirmek*,
hedefi zihinde imgelemek gerekir.

20. DERİN BİR DİNGİNLİK İÇİNDE KALMAK

Derin dinginliğin içinde güçlü bir enerji vardır.

İç enerji ne kadar yüksek olursa, sıçrama o kadar yüksek olur.

Gerginlikten kurtulma, dinginliğe ulaşmada en önemli yol;
diyafram nefesi almaktır.

21. ÖNCEDEN TEŞEKKÜR ETMEK

Sahip olduklarımıza teşekkür etmek.

Sahip olmak istediklerimize de önceden teşekkür etmek!

Şükretmek; evrenin sırlarını çözen en önemli anahtardır.