

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

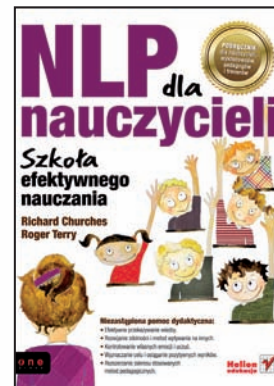
NLP DLA NAUCZYCIELI. SZKOŁA EFEKTYWNEGO NAUCZANIA

Autor: Richard Churches, Roger Terry

Tłumaczenie: Bogusław Solecki

ISBN: 978-83-246-1757-9

Tytuł oryginału: [NLP for Teachers:
How to Be a Highly Effective Teacher](#)



Niezastąpiona pomoc dydaktyczna:

- Efektywne przekazywanie wiedzy.
- Rozwijanie zdolności i metod wpływania na innych.
- Kontrolowanie własnych emocji i uczuć.
- Wyznaczanie celu i osiągnięcie pozytywnych wyników.
- Rozszerzanie zakresu stosowanych metod pedagogicznych.

Podręcznik dla nauczycieli, wykładowców, pedagogów i trenerów.

NLP z klasą

Zdobyłeś świetne przygotowanie akademickie i dużą wiedzę, ale masz wrażenie, że uczniowie na Twoich lekcjach bujają w obłokach? Pragniesz przekazywać wiadomości ze swojego przedmiotu w sposób ciekawy i skuteczny? Nie wiesz, jak zdobyć zainteresowanie słuchaczy i sprawić, by informacje na stałe zagnieździły się w ich umysłach? NLP to odpowiedź na Twoje problemy!

Ogromny wpływ na uczniów ma nastrój, z jakim wchodzisz do klasy; Twoja motywacja, dzięki której nadajesz odpowiednie tempo lekcji, oraz zdolność do rozładowywania napięcia w krytycznej sytuacji, by stworzyć przyjazną atmosferę. Efektywne nauczanie zaczyna się i kończy na umiejętności kierowania własnymi wewnętrznymi reakcjami i zachowaniami. By edukować innych, trzeba urodzić się z darem przekazywania wiedzy, albo po prostu się tego nauczyć. Ten podręcznik pozwoli Ci poprawić swój pedagogiczny warsztat pracy.

NLP (programowanie neurolingwistyczne) pozwoli Ci zrozumieć, jak działają ludzkie umysły. Jest to bardzo skuteczne narzędzie, za pomocą którego rozwiniesz swoje umiejętności komunikacyjne, zaczniesz kontrolować emocje oraz wzbogacisz życie osobiste i zawodowe. Zostań nauczycielem na szóstkę i dowiedz się, jak:

- modyfikować swój język, aby uzyskać określone rezultaty i reakcje;
- komunikować się w sposób, którego wcześniej nie próbowałeś, w klasie i poza nią;
- budować wzajemne porozumienie i wpływać na innych;
- utrzymać wysoką motywację;
- patrzeć na określone kwestie z różnej perspektywy;
- wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności, aby zaplanować dzień ćwiczeń NLP.

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	
Czy ta książka jest dla Ciebie?	11
Co się dzieje w Twojej głowie	12
Czego w tej książce NIE znajdziesz	13
Więc o czym w końcu jest ta książka?	14
Po co napisaliśmy tę książkę?	14
Rozdział 1. Co oznacza NLP?	17
Dążenie do doskonałości	17
Presupozycje (lub sposób myślenia) w NLP	22
Efektywna komunikacja	23
Jak myśleć efektywnie	24
Podjmowanie konkretnych działań	25
Rozdział 2. Kręcimy kasowy film	27
Jak zaplanować udaną lekcję i osiągnąć cele, wykorzystując swoją wyobraźnię	27
Czego nauczysz się z tego rozdziału	28
Emocje, uczucia i Twój stan wewnętrzny	28
Reprezentacje przyszłości i klasa szkolna	30
Wspomnienia i wewnętrzne reprezentacje przyszłości	31
Tworzenie własnego filmu	32
Badanie wizualnych, słuchowych i kinestetycznych elementów reprezentacji wewnętrznych	32
Dobrze sformułowany rezultat — składanie wszystkich elementów w całość, montaż swojego filmu	35
Rozdział 3. Podobieństwa się przyciągają	45
Jak budować więzi i wpływać na innych	45
Przypadkowe spotkanie z lodem w ręce	45
Komunikacja	46
Więzi	46
Bardziej zaawansowane techniki budowania więzi	49
Jak posługiwanie się zmysłami może pomóc w nawiązywaniu więzi	52

Wykorzystywanie upodobań sensorycznych w języku	53
Dopasowanie i prowadzenie	56
Więź grupowa	57
Rozdział 4. Delfinarium	63
Jak uzyskać pożądane relacje (a przez to zachowanie) na lekcjach, które prowadzisz	63
Czego spodziewałbyś się po delfinach	64
Po chwili stało się coś niesamowitego... ..	64
Jakie znaczenie mają badania Batesona w odniesieniu do teorii behawiorystów i uczenia się	65
Zarządzanie nagrodami	67
Rozdział 5. Nie myśl o ciastku czekoladowym	77
Jak używać języka, by dostać to, czego pragniesz	77
Presupozycje	79
Radzenie sobie w każdej sytuacji	81
Stwierdzenia prawdziwe i identyfikatory prawdziwości	81
Dopasowywanie i prowadzenie za pomocą języka przejęcia	84
Wyrazy, których należy używać ostrożnie	86
Nie myśl w tej chwili o ciastku czekoladowym!	86
Wchodzenie na wyższy i schodzenie na niższy poziom ogólności	88
Rozdział 6. Sprytna mowa ciała	95
Jak posługiwać się językiem ciała, aby wpływać na innych w klasie i poza nią	95
Budowanie dobrych relacji za pomocą mowy ciała oraz z wykorzystaniem kategorii Satir	102
Rozdział 7. Poznajemy siebie i innych	109
Jak zwiększyć efektywność własnej pracy oraz pracy z innymi dzięki innemu spojrzeniu na świat	109
Efektywne wykorzystanie pozycji percepcyjnych	111
Co za dużo, to niezdrowo	116
Inni ludzie są naszym lustrzanym odbiciem	119
Wewnętrzne perspektywy i ich wykorzystanie	120
Metaprogramy	124
Rozdział 8. Z czego składają się wspomnienia	129
Jak wykorzystać swoje zasoby wewnętrzne	129
Podróż do wnętrza — wewnętrzne reprezentacje i submodalności	130
Odkrywanie wizualnych, dźwiękowych i kinestetycznych submodalności	133
Submodalności prowadzące	135
Powiązany i rozdzielony	135
Nauka korzystania z grup submodalności	136

Rozdział 9. Rzucić kotwicę!	145
Jak wykorzystać wewnętrzne zasoby umysłowe w sobie i swoim środowisku poznawczym	145
Warunkowanie Pawłowa	146
Różne rodzaje odruchów	147
Kotwiczenie przydatnych stanów	147
W świetle reflektorów	151
Zachowuj się w klasie szkolnej jak reżyser na planie filmowym	155
Użycie kotwic w rozmowie	156
Rozdział 10. Słowne jujitsu	161
Jak wyrażać się elegancko	161
Moc płynąca z uzyskania bardziej specyficznego języka	164
Metamodel	165
Sztuka zadawania pytań	169
Dlaczego?	170
Zmiana przekonań związanych z rozmową	171
Rozdział 11. Co się skrywa wewnątrz nauczyciela	177
Jak Twoja osobowość wpływa na Twoje postępowanie	177
Praca z wartościami	178
O czym właściwie mówimy?	179
Wartości „do” i wartości „od”	181
Rozprawiamy się z przestarzałymi wartościami	183
Bądź elastyczny i spełnij swoje pragnienia	183
Twoja hierarchia wartości	184
Tworzymy własną hierarchię wartości	185
Jak zostać liderem w sali lekcyjnej	186
Rozdział 12. Możesz to zrobić... Najwyższy czas!	193
Jak utrzymać motywację	193
Znajdź swój naturalny sposób przetwarzania czasu	194
Cechy ludzi posługujących się wymienionymi sposobami postrzegania czasu	195
Zabawa z osią czasu	196
Zwracanie uwagi na to, czy wspomnienia są pogrupowane, czy odosobnione	197
Język czasu	198
Rozdział 13. Widać to w Twoich oczach... między innymi	205
Zwracanie uwagi na język ciała i ruchy oczu pomoże Ci w skutecznym nawiązywaniu więzi, wywieraniu wpływu na innych i komunikacji	205
Wyostrzenie zmysłów	206
Ruch oczu	207

Model wskazówek systemów reprezentacji związanych z ruchem gałek ocznych	210
Sam sprawdź model wskazówek systemów reprezentacji	211
Strategie	212
Rozdział 14. Magiczna liczba 7	219
Rozumienie ograniczeń świadomości i współczesne badania nad NLP	219
Jak to zrobiłeś?	219
Magiczna liczba 7 — granice świadomości	224
Model komunikacyjny NLP	226
Rozdział 15. Dzień ćwiczeń	233
Jak zaplanować i przeprowadzić własną sesję treningową NLP	233
Zaczynamy	234
Ćwiczenie 1.	236
Ćwiczenie 2.	239
Ćwiczenie 3.	242
Ćwiczenie 4.	244
Ćwiczenie 5.	248
Ćwiczenie 6.	254
Słownik terminów wykorzystywanych w NLP	259
Bibliografia	267
Bibliografia chronologiczna	279
Biogramy autorów	283

Rozdział 2.

Kręcimy kasowy film

Jak zaplanować udaną lekcję i osiągnąć cele, wykorzystując swoją wyobraźnię

Twoje wyobrażenia w sposób zasadniczy wpływają na to, czy odniesiesz sukces i będziesz efektywny w swoich działaniach. Szczególne znaczenie mają tutaj wyobrażenia dotyczące przyszłości. Badania naukowe dowodzą, że ludzie odnoszący sukces wyobrażają sobie swoje pragnienia i swoje życie tak, jakby już te cele osiągnęli. Techniki wizualizacji są często wykorzystywane przez zawodowych sportowców. Ludzie sukcesu zdają sobie sprawę, że są jednocześnie ekipą filmową, reżyserami, scenarzystami i producentami swojego życia, i podejmują działania w zgodzie ze swoimi pozytywnymi mapami poznawczymi¹ celów.



¹ Mapa wyobraźniowa (mapa poznawcza, mapa mentalna) — zbiór wyobrażeń danej jednostki lub grupy zawierający informacje o przestrzennej organizacji zjawisk. Wyobrażenia te spełniają funkcję mapy i stanowią jednocześnie podstawę wielu ludzkich zachowań w przestrzeni. Mapy poznawcze organizują relacje przestrzenne poszczególnych elementów. Podejmowane przez ludzi decyzje wynikają ze znajomości przestrzeni oraz z wartości przypisywanych jej elementom. Mapy poznawcze poszczególnych ludzi różnią się od siebie: dla mieszkańca USA to właśnie państwo znajduje się w centrum jego mapy, dla Chińczyka zaś będą to Chiny — *przyp. tłum.*

Obrazy, dźwięki i uczucia, które stworzysz w umyśle, mają ogromny wpływ na Twoje działania w realnym świecie. Kiedy nauczysz się kręcić w wyobraźni najlepsze z możliwych filmów, Twój potencjał wzrośnie niepomniernie. Jeśli będziesz mieć w umyśle bogaty i szczegółowy obraz tego, co chcesz osiągnąć, i kiedy będzie to szło w parze z Twoimi wartościami życiowymi, z łatwością będziesz podejmować odpowiednie decyzje i działania.

Czego nauczysz się z tego rozdziału

Po przeczytaniu tego rozdziału zrozumiesz, jaki wpływ mają wyobrażenia na codzienne zachowania. Na pewnym poziomie działają tak również wspomnienia, które często wyzwalają określone zachowania i działania. Praca ze wspomnieniami jest opisana szczegółowo w rozdziale 8. zatytułowanym: „Z czego składają się wspomnienia”. W niniejszym rozdziale skoncentrujemy się na tym, jak tworzenie pozytywnych wyobrażeń przyszłości i obrazów tego, czego pragniemy, może zwiększyć naszą motywację, nasze pragnienie osiągnięcia celu i samo prawdopodobieństwo, że sukces stanie się naszym udziałem. Właśnie to będzie stanowić punkt wyjścia naszych rozważań: przedstawimy różne możliwości tworzenia reprezentacji przyszłości, dzięki którym staniesz się przedsiębiorczy i pewny siebie w klasie.

Emocje, uczucia i Twój stan wewnętrzny

Czy kiedykolwiek zwróciłeś uwagę na to, jak Twój nastrój przed lekcją wpływa na samą lekcję i jej przebieg? Lub też na to, jak złe samopoczucie rano powoduje, że cały dzień wydaje się do niczego? Korzystając z technik programowania neurolingwistycznego (NLP)², nauczysz się zwracać uwagę na zmiany, które w Tobie zachodzą, w miarę jak zmienia się Twój stan emocjonalny, np. z niepokoju do odprężenia, ze złości do zadowolenia. Kluczową sprawą jest umiejętność rozpoznania swojego samopoczucia w danej chwili. W gruncie rzeczy jest to szybki i prosty proces; biegle opanowanie tej umiejętności pozwoli Ci dostrzec i rozróżnić procesy zachodzące w Twoim umyśle.

² Programowanie neurolingwistyczne (ang. *neuro-linguistic programming*, NLP) — zbiór technik mentalnych nastawionych na tworzenie i modyfikowanie wzorców postrzegania i myślenia u ludzi, umożliwiające osiągnięcie danych celów w realnym świecie — *przyp. tłum.*

NLP. Skrzynka narzędziowa nr 1

Rozpoznaj swój stan wewnętrzny

Przeczytaj najpierw całe polecenie, ponieważ w niektórych częściach ćwiczenia będziesz musiał zamknąć oczy.

Zamknij oczy i skup się na swoim wnętrzu. Uświadom sobie poziom **głosu wewnętrznego** w danym momencie; głosu, który komentuje Twoje myśli, działania i emocje. Jest głośny czy cichy? Jakiego tonu używasz, kiedy rozmawiasz ze sobą? Jesteś łagodny czy surowy, autorytarny czy przyjazny, zaniepokojony czy rozluźniony? Czy te słowa wspierają i zachęcają, czy też są krytyczne? Po prostu rozpoznaj to.

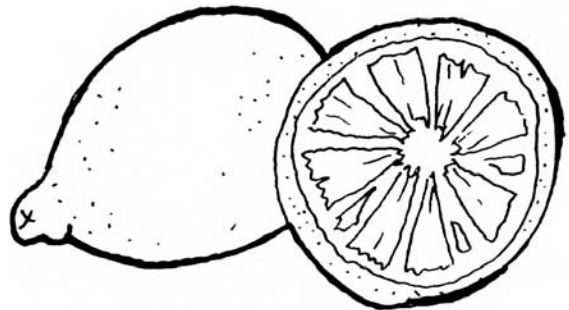
Następnie zwróć uwagę na swój stan emocjonalny. Jakie odczuwasz emocje? Czy jesteś podekscytowany, zaniepokojony, zirytowany, zadowolony itp.? Teraz skup się na swoim ciele – jak się czujesz? Czy jesteś naładowany emocjami, pobudzony, zmęczony, rozdrażniony, czy boli Cię jakaś określona część ciała itp.?

Otwórz oczy.

Rozpoznawanie swoich emocji i samopoczucia jest ważną umiejętnością i nawykiem, bowiem będziesz mógł obserwować zmiany, które będą w Tobie zachodzić, w miarę jak będziesz uczył się wykorzystywać techniki NLP. Może już zauważyłeś zmianę? W rzeczywistości sama świadomość własnego stanu wewnętrznego może zmienić Twoje zachowanie i uczucia. Daniel Goleman mówi o „samoświadomości jako o wymiarze inteligencji emocjonalnej”. W NLP nazywa się to umiejętnością **kalibrowania**.

Skoro już potrafisz rozpoznać swój **stan wewnętrzny**, możesz dokładniej przyjrzeć się temu, co dzieje się, kiedy sięgasz do swoich wspomnień lub tworzysz reprezentację przyszłości.

Skup się na chwilę i wyobraź sobie, że w niedalekiej przyszłości wgrzazasz się w soczystą cytrynę. Postaraj się wyobrazić to sobie jak najwyraźniej. Co widzisz? Zwróć uwagę na wszystkie szczegóły: kolor cytryny, słońce odbijające się od jej powierzchni, pory na skórce i ściekający sok, kiedy ją gryziesz. Teraz zwróć uwagę na niebywale kwaśny smak soku cytrynowego w ustach i na języku. Zwróć uwagę na dźwięki, jakie wydają Twoje usta, kiedy gryziesz, poruszając językiem i wargami. Jakie słowa przychodzą Ci do głowy?



Czy zauważyłeś, że kiedy o tym mówiłeś, zacząłeś zmieniać swój stan? Na pewnym poziomie świadomości Twój umysł nie dostrzega różnicy pomiędzy światem wyobrażonym i rzeczywistym. Wystarczy, że pomyślisz o gryzieniu cytryny, wyobrazisz sobie żółty owoc, cytrynowy zapach, cierpkość miąższu, a do ust napłynie Ci ślina, chociaż w rękach nie masz cytryny. W podobny sposób możesz się zaczerwienić, kiedy pomyślisz o jakiejś niezręcznej sytuacji, choć nie takiego w rzeczywistości się nie dzieje. Twój umysł ma wpływ na Twoje ciało oraz zachowanie i dzieje się to bez udziału Twojej świadomości.

Reprezentacje przyszłości i klasa szkolna

Nasze wyobrażenia i reprezentacje mogą oddziaływać na nasze ciała i nasze możliwości w realnym świecie. Oczywiście również wspomnienia i doświadczenia mają wpływ na nasz organizm — ci z nas, którzy lubią smak cytryny, będą mieć inne doświadczenia niż ci, którzy go nie lubią. Przypomnij sobie swoje praktyki nauczycielskie lub pierwszą lekcję, jaką przeprowadziłeś. Jeśli wejdiesz na zajęcia zalekniiony, co się najprawdopodobniej zdarzy? Jak podejdziesz do grupy? Jak prawdopodobnie zareagują uczniowie?

Jeśli Twoja ostatnia lekcja była udana i byłeś z siebie zadowolony, pomyśl o tym, zanim zaczniesz kolejną lekcję — uczucia i myśli powrócą i sprawią, że odniesiesz sukces. Powtarzając ten schemat, sprawisz, że kolejne zajęcia również będą udane i w końcu podświadomie zaprogramujesz się na to, że z daną grupą prowadzisz tylko udane lekcje. Z drugiej strony analogiczny proces zajdzie, jeśli będziesz uczył tzw. trudne grupy. Jeżeli zdarzy się wyjątkowo nieudana lekcja i będziesz myślał o tym przed kolejnymi lekcjami z daną grupą, prawdopodobieństwo, że zaprogramujesz się negatywnie i zajęcia będą szły jak po grudzie, wzrośnie.

W swojej książce *Inteligencja społeczna* Daniel Goleman wskazuje na więzi istniejące między ludźmi i to, z jaką łatwością możemy rozpoznać emocje innych; w szczególności jeśli chodzi o tzw. relacje autorytetu, np. między uczniem i nauczycielem. Dzieje się tak, ponieważ bardziej zwracamy uwagę na swojego szefa lub jakiegoś innego przełożonego niż na kogoś neutralnego względem nas. Uczniowie znakomicie dopasowują się do Twojego stanu emocjonalnego. Jesteśmy biologicznie zaprogramowani, aby angażować się w ten proces poprzez aktywację naszych neuronów lustrzanych. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale 3. NLP przenosi to na głębszy poziom, poszukując odpowiedzi na pytanie: *jak* — innymi słowy, stara się zgłębić, co można z tym zrobić, w jaki sposób można to wykorzystać. Jeśli wchodzisz do klasy zalekniiony lub z wewnętrznymi reprezentacjami,

³ Goleman D., *Inteligencja społeczna*, Rebis, 2007.

które wywołują w Tobie strach, równie dobrze mógłbyś na szyi powiesić sobie tabliczkę z napisem: „Boję się was jak diabli!”.

Możesz łatwo przełamać to błędne koło, tworząc pozytywne reprezentacje przyszłych wydarzeń lub antycypując osiągnięcie celu poprzez wyobrażanie sobie tego, co zobaczysz i pocujesz, kiedy już odniesiesz sukces. W sporcie często właśnie takie podejście daje przewagę, gdy czołowi gracze spotykają się w emocjonującym finale jakichś zawodów.



Wspomnienia i wewnętrzne reprezentacje przeszłości

Nasze wspomnienia i **reprezentacje** przyszłości są tworzone, przechowywane i kodowane przez nasz umysł za pośrednictwem pięciu zmysłów. Przekonałeś się już, że kiedy przywołujesz w pamięci wydarzenia z przeszłości lub wyobrażasz sobie przyszłość, Twoje zmysły uaktywniają się, a Twój umysł odtwarza myśli, wrażenia i uczucia związane z tą reprezentacją. Przypomnij sobie cytrynę.

Strefa badawcza

Jak nasze zmysły współpracują w mózgu?

Najnowsze badania naukowe dowodzą, że nasze zmysły nie funkcjonują tak niezależnie, jak wcześniej sądzono. Ponadto, abyśmy postrzegali świat jako harmonijną całość, wszystkie nasze zmysły (wzrok, słuch, dotyk, smak i węch) muszą funkcjonować wspólnie. W niektórych przypadkach zdają się łączyć. Na przykład już sam obraz mówiącej osoby z wyłączonego dźwiękiem stymuluje nasze ośrodki słuchu w korze mózgowej. Integracja sensoryczna ma miejsce już na początku procesu postrzegania i dlatego wpływa na dalszy jego przebieg (Kayser, 2007; Macaluso i Driver, 2005; Kayser i inni, 2005).

Kayser C., *Listening with Your Eyes*, „Scientific American Mind”, 2007, nr 18: 2, s. 24 - 29.

Kayser C., Petkov M., Augart N., Logothetis N., *Integration of Touch and Sound in Auditory Cortex*, „Neuron”, 2005, nr 48: 2, s. 373 - 384.

Macaluso E., Driver J., *Multisensory Spatial Interactions: A Window into Functional Integration in the Human Brain*, „Trends in Neuroscience”, 2005, nr 28: 5, s. 264 - 271.

Kiedy przywołujesz wspomnienia lub tworzysz reprezentacje w swoim umyśle, możesz najpierw uświadomić sobie obrazy lub wrażenia, uczucia lub dźwięki. W NLP nazywa się to **głównym układem reprezentacji** — to zmysł używany przez Twój umysł jako pierwszy do tworzenia reprezentacji. Pomyśl o wakacjach, które chciałbyś przeżyć. Może poczujesz na skórze gorące słońce, usłyszysz dźwięki, a dopiero na końcu zobaczysz to miejsce oczyma swojej duszy. Każdy z nas, wykorzystując wspomnienia, aby tworzyć reprezentacje przyszłości, może zacząć z innego miejsca, tj. od innego zmysłu (wzroku, słuchu, dotyku, węchu, smaku). Zależy to również od kontekstu.

Tworzenie własnego filmu

Jeśli chcesz przeprowadzić naprawdę udaną lekcję, musisz ją rozpocząć w sobie, tworząc dokładną wewnętrzną reprezentację tego wszystkiego, co chcesz osiągnąć. Wykorzystując narzędzia NLP, możesz tworzyć przekonujące wewnętrzne reprezentacje. Im więcej będzie w nich informacji wizualnych, słuchowych i kinestetycznych, tym silniejsze i bardziej przekonujące będzie wyobrażenie i cały film. Weźmy ostatnich pięćdziesiąt lat historii telewizji — są to poszukiwania technologii, dzięki której mogły powstawać jak najbardziej realistyczne reprezentacje zarówno w kategorii koloru, dźwięku, jak i oddziaływania na emocje. Obecnie wykorzystuje się nowoczesne techniki filmowe, aby wywoływać w naszych umysłach uczucie spadania czy ruchu.

Badanie wizualnych, słuchowych i kinestetycznych elementów reprezentacji wewnętrznych

Podczas zapoznawania się z poniższymi informacjami miej na uwadze lekcję, którą będziesz prowadził w niedalekiej przyszłości.

Właściwości wizualne

Interesuje nas nie tyle zawartość i treść ilustracji, co jej budowa i struktura. Schemat może być wspólny dla wielu ilustracji bez względu na ich szczegółową zawartość. Przyjrzyj się przez chwilę ilustracji.

Opisując ją, możesz posłużyć się słowami: wieżowiec, drogi, pojazdy, zachmurzone niebo. Możesz jednak skoncentrować się na jakości ilustracji.

Dla reprezentacji wizualnej będzie to:

- ✓ kolorowy lub czarno-biały;
- ✓ jasny lub ciemny;
- ✓ widziany na własne oczy (**powiązany**) lub jakbyś obserwował sam siebie (**rozdzielony**);
- ✓ w wyraźnych ramach lub panoramiczny;
- ✓ ostry lub zamazany.

Oczywiście możliwe są również inne rozróżnienia wizualne.

Fakt, czy obraz jest **powiązany**, czy **rozdzielony**, może mieć duży wpływ na Twoje nastawienie. Przeprowadźmy eksperyment. Pomyśl o czymś, co naprawdę lubisz robić. Popatrz na to tak, jakbyś tam był, robił to i jednocześnie siebie obserwował. Jak się czujesz? Tworząc wewnętrzną reprezentację celu, który pragniesz osiągnąć w przyszłości, musisz zwracać uwagę na szczegóły obrazu — Twoje wyobrażenia powinny być bogate w detale. Staraj się, by Twoje wyobrażenia były jak najbogatsze. Im bliższe rzeczywistości będzie Twoje wyobrażenie (coś, co widziałeś na własne oczy), tym bardziej będzie przekonujące.

Wyobraź sobie swoją przyszłą lekcję:

- ✓ Czy jest dynamiczna, czy statyczna?
- ✓ Czy jest kolorowa, czy czarno-biała?
- ✓ Czy obraz jest jasny, niewyraźny, czy ciemny?
- ✓ Czy rozmiar obrazu jest naturalny, większy, czy mniejszy od rzeczywistego?
- ✓ Jak daleko od Ciebie jest obraz?
- ✓ Czy jesteś w centrum, czy przyglądasz się z pewnej odległości?
- ✓ Czy wyobrażenie ma wyraźne ramy, czy jest panoramiczne?
- ✓ Czy jest trój- czy dwuwymiarowe?



Właściwości dźwiękowe

Nasze wewnętrzne poczucie dźwięku jest zakodowane bardzo podobnie i możemy dopasować właściwości dźwięków do naszych potrzeb, podobnie jak reguluje się głośność czy wysokie i niskie tony w wieży stereofonicznej. Słowa też są częścią procesu (zarówno słowa, które wypowiadamy w naszej reprezentacji, jak i słowa, które mówimy do siebie jako część dialogu wewnętrznego, rozmowy z samym sobą). Ponadto część tonalna układu słuchowego informuje nas o emocjach, jakich doświadczamy.

Pomyśl o lekcji, którą masz przeprowadzić, i zadaj sobie następujące pytania:

- ✓ Czy mówisz coś sam do siebie, czy słyszysz słowa innych?
- ✓ Co wyraźnie słyszysz i (lub) mówisz?
- ✓ Jak głośne są słowa?
- ✓ Jaki jest ton wypowiadanych słów?
- ✓ Jak szybko słowa są wypowiadane?
- ✓ Czy występuje modulacja głosu?
- ✓ Skąd dochodzi dźwięk?
- ✓ Jak długo trwały dźwięki?
- ✓ Czy w dźwiękach jest coś szczególnego?
- ✓ Czy są jeszcze inne dźwięki prócz słów?
- ✓ Co to są za dźwięki?

Właściwości kinestetyczne

Zwykle nie zwracamy uwagi na uczucia i wrażenia doświadczane przez nasze ciało, podczas gdy mogą one być znakomitym źródłem informacji zarówno o świecie zewnętrznym, jak i wewnętrznym, informującym nas, jak radzimy sobie z wyzwaniami dnia codziennego.

System składa się z trzech części: zewnętrznych dotykowych wrażeń z powierzchni naszego ciała, których jesteśmy świadomi; wrażeń wewnętrznych, „trzewnych”, które odczuwamy wewnątrz naszego ciała (np. uczucie zanurzania się lub zawrotów głowy) oraz odczucia ruchu lub funkcji psychomotorycznych. Kiedy uczymy się czegoś, zaangażowanie w odbieranie wrażeń wewnętrznych może być równie ważne co wykonanie danej czynności angażującej nas ruchowo i dotykowo.

Przypomnij sobie, czego doświadczyłeś, i zadaj sobie następujące pytania:

- ✓ Czy zmienia się temperatura: jest zimno czy ciepło?
- ✓ Czy zmienia się faktura: jest szorstki czy gładki?
- ✓ Czy są odczuwalne drgania?
- ✓ Czy nacisk się zwiększa, czy zmniejsza?
- ✓ W którym miejscu odczuwalny jest nacisk?
- ✓ Czy zwiększa się napięcie lub rozluźnienie?
- ✓ Jeśli jest ruch, to w jakim kierunku i z jaką prędkością?
- ✓ Jaka jest jakość Twojego oddechu — gdzie się zaczyna lub kończy?
- ✓ Czy oddech jest ciężki, czy lekki?
- ✓ Czy uczucia są trwałe, czy okresowe?
- ✓ Czy zmieniły się rozmiary lub kształty?
- ✓ Czy uczucia napływały do Ciebie, czy raczej z Ciebie wychodziły?

Te rozróżnienia w reprezentacji zwane są **submodalnością**. Zastosowanie submodalności jest szczegółowo wyjaśnione w rozdziale 8. „Z czego składają się wspomnienia”. Dowiesz się z niego, jak radzić sobie z negatywnymi wspomnieniami i zmieniać je. Podobne podejście można zastosować do wewnętrznych reprezentacji przyszłości. Do niniejszego rozdziału warto wrócić później, kiedy będziesz już uzbrojony w większą liczbę technik i narzędzi NLP.

Teraz jesteś już gotów do odkrywania technik NLP.

Dobrze sformułowany rezultat — składanie wszystkich elementów w całość, montaż swojego filmu

Dostarczenie umysłowi dokładnego wzoru tego, co chcesz osiągnąć, automatycznie nastawia go na świadome dostrzeganie na zewnątrz tego, co przypomina Twoje wewnętrzne wyobrażenia. Umysł niemalże mówi: „Tu jest jedno, a tam drugie takie samo”. Programowanie neurolingwistyczne uczy, jak opanować ten fenomen i wykorzystać go z pożytkiem dla siebie. Ćwicząc, zaczniesz zauważać, że Twoje najbardziej motywujące wyobrażenia wewnętrzne mają wspólne właściwości wizualne, dźwiękowe czy kinestetyczne. Teraz, zaczynając tworzyć **dobrze sformułowany rezultat**, skup się na emocjach, które chcesz odczuwać, gdy osiągniesz swój cel, a Twój umysł zrobi za Ciebie resztę. Żeby naprawdę

zakorzeń w wyobraźni dobrze sformułowany rezultat, radzimy Ci postępować według siedmiu niżej opisanych kroków do jego osiągnięcia.

Krok 1. Zdefiniuj swój rezultat

Pomyśl o lekcji, którą prowadzisz, i o jej pozytywnym wyniku, na którym Ci zależy. Staraj się nie odwoływać do swoich dotychczasowych doświadczeń. Wyobraź sobie raczej, jakby to było, gdybyś dostawał wszystko to, czego chcesz. Teraz skończ z marzeniami i zostań scenarzystą przyszłego przeboju filmowego.

Świetnym pomysłem, jeśli po raz pierwszy korzystasz z NLP, jest poproszenie kogoś ze znajomych, żeby zadawał Ci pytania, jak gdyby był Twoim osobistym trenerem. Arkusz, który pomoże w tym procesie, znajdziesz w rozdziale 15. „Dzień ćwiczeń”.

Czego chcesz? Bądź konkretny w określaniu swoich dążeń. Poniżej znajdziesz kilka użytecznych sposobów na to, jak myśleć przez pryzmat spodziewanego rezultatu i zbierać dużo informacji o tym, co chcesz osiągnąć. Znasz już akronim SMART⁴, a w NLP dodajemy do tego PURE⁵, aby upewnić się, że rezultat, jaki osiągniesz, rzeczywiście będzie Ci odpowiadał i że będzie miał sens w kontekście wartości, jakie wyznajesz, i całego Twojego życia. Wielu ludziom, którzy ćwiczą po raz pierwszy, pomaga zapisywanie swoich wyników. Oczywiście, w miarę jak nabiera się wprawy i pewności siebie, zabiera to coraz mniej czasu.

Konkrety

Bądź konkretny — określ, co chcesz osiągnąć. Poświęć czas na dopracowanie szczegółów (co dokładnie będziesz widzieć, słyszeć i czuć).

Kamienie milowe

Jakie będą? Skąd będziesz wiedzieć, że jesteś na drodze do osiągnięcia celu? Co będzie się działo w połowie lekcji, którą będziesz mógł uznać za sukces?

Jakby to działo się teraz

Najlepiej zapisywać rezultaty swoich działań tak, jakbyś je już osiągnął. Zapisuj je więc w formie dokonanej, tak jakby już udało Ci się je uzyskać.

⁴ Z ang.: bystry, inteligentny. Akronim słów: *Specific* (konkretny), *Meaningful* (znaczący), *Agreed upon* (uzgodniony), *Realistic* (realistyczny), *Time based* (osadzony w czasie) — *przyp. tłum.*

⁵ Z ang.: czysty, klarowny. Akronim słów: *Positive* (pozytywnie), *Under your control* (pod kontrolą), *Right size* (we właściwym rozmiarze), *Ecological* (ekologicznie) — *przyp. tłum.*

Osadzony w czasie

Kiedy osiągniesz swój cel? Jaka jest skala czasowa? Określ datę i godzinę.

Teraz spójrz na rezultat z innego punktu widzenia.

Pozytywnie

Ważne jest umieszczenie naszych dążeń w pozytywnym kontekście. Często myślimy o sprawach, z którymi musimy się zmierzyć, jak o problemach. To dlatego zdarza nam się utknąć — problemy powstrzymują nas od działania albo sprawiają, że ogarnia nas zniechęcenie, które samo w sobie staje się problemem.

Można jednak problem przemienić w rezultat. Zamiast twierdzić:

„Nie chcę; nie podoba mi się” — zapytaj: *Co chciałbym zamiast tego?*

„Nie potrafię; nie będę mógł” — zapytaj: *Co by było, gdybym mógł?*

Nasze umysły nie przetwarzają zaprzeczeń. Przez chwilę nie myśl o niebieskim ośle. Czy udało Ci się o nim nie pomyśleć?

Pod Twoją kontrolą

Czy potrafisz sam podejmować kroki albo skutecznie angażować innych, żeby osiągnąć swój cel?

W prawidłowym rozmiarze

Czy zawsze udaje Ci się dopiąć celu? Jeśli tak, to możesz postawić sobie inny, trudniejszy do osiągnięcia. Jeśli jednak byłeś o włos od osiągnięcia celu, po prostu obniż sobie trochę poprzeczkę.

Ekologicznie

Jak osiągnięcie celu wpłynie na Twoje środowisko pracy?

Przykład

Jest 24 lutego 2008 roku; jestem dyrektorem szkoły w wiejskiej dzielnicy w centrum Katowic. Zachęcam kadrę do tworzenia innowacyjnych scenariuszy lekcji wymagających od uczniów, którzy zazwyczaj uczą się, czytając i zbierając informacje, uruchomienia postrzegania sensualnego: wzrokowego, słuchowego i kinestetycznego.

Krok 2. Sprawdź swój obecny stan

Dość często mamy najlepsze chęci, aby dążyć do wyznaczonego celu, ale jakoś nie możemy zacząć. Z reguły dzieje się tak dlatego, że istnieje pewna czynność, okoliczność albo przyzwyczajenie, którego sobie nie uświadamiamy. Dopóki nie zadamy sobie właściwych pytań, nie wiemy nawet, jakich zmian należy dokonać.

Pytania pomocne przy sprawdzaniu Twojego obecnego stanu:

- ✓ Co się stanie, jeśli nie dopniesz celu?
- ✓ Czy istnieje coś, z czego musisz zrezygnować lub co musisz zmienić, aby przybliżyć się do osiągnięcia rezultatu?
- ✓ Czy istnieją inne okoliczności mogące wstrzymywać Twoje postępy?

Jeśli uświadomisz sobie istnienie jakiejkolwiek takiej okoliczności, po prostu idź dalej, wiedząc, że teraz Twój umysł jest świadom przeszkód i będzie w stanie uporządkować Twoje wewnętrzne motywacje, w miarę jak będziesz kręcić swój film.

Krok 3. Tworzenie silnego wewnętrznego wyobrażenia

Jak powiedzieliśmy na początku rozdziału, im żywsze i bardziej szczegółowe są Twoje wewnętrzne wyobrażenia, tym łatwiej umysł podsunie Ci narzędzia pomocne w dążeniu do celu.

Wyobraź sobie, jak ma wyglądać Twój rezultat. Jeśli chcesz, uzupełnij go o obrazy, dźwięki, odczucia i emocje. Może to zająć dużo czasu, potraktuj to więc jako swoistą minimedytację. Stwórz obraz w technikolorze, program na żywo.



Co widzisz? Niech film oddaje nawet najmniejsze szczegóły.



Co słyszysz? Zarówno wewnątrz (Twój wewnętrzny dialog), jak i na zewnątrz (dźwięki dookoła i głosy ludzi, którzy razem z Tobą przeżywają Twój sukces).



Co czujesz? Jakie fizyczne doznania towarzyszą Ci w byciu w miejscu związanym z Twoim rezultatem i jakie pozytywne emocje się z tym łączą?

Krok 4. Poprawne formułowanie rezultatu

Poniżej znajdziesz kilka pytań, które pomogą nadać kształt Twojemu rezultatowi. Jeśli korzystasz z nich po raz pierwszy, dobrym pomysłem jest poproszenie kogoś, by zadał Ci te pytania, albo zapisanie jasnych i dokładnych odpowiedzi.

- ✓ Skąd będziesz wiedział, że osiągnąłeś cel? Sprecyzuj, co wtedy poczujesz. Odnies to do wewnętrznego wyobrażenia, które właśnie stworzyłeś, i zapisz kluczowe właściwości. Co będziesz widzieć, słyszeć, czuć?
- ✓ Gdzie, kiedy i z kim chcesz tego doświadczyć?
- ✓ Gdzie, kiedy i z kim nie chcesz tego doświadczyć (czasami chcemy dokonać określonych zmian w pracy, a nie w domu, i odwrotnie)?
- ✓ Jakich zasobów potrzebujesz, by osiągnąć cel? Zidentyfikuj swoje wewnętrzne potrzeby, pomoc innych, wymagania materialne i stwórz kompletną listę.
- ✓ Co się stanie, gdy dopniesz celu? Jakie będą tego konsekwencje?
- ✓ Jak zyskasz na uzyskaniu określonego rezultatu? Znajdź trzy jasno określone korzyści wynikające z osiągnięcia celu.
- ✓ Czy chcesz tej zmiany w jakiegokolwiek innej sytuacji? Czy są w Twoim życiu inne konteksty, gdzie rezultat, do którego dążysz, przyniesie korzyści?
- ✓ Jak ta zmiana odbije się na innych aspektach Twojej sytuacji życiowej? Jaki wpływ będzie miał rezultat na Twoje życie jako całość? Czy jest on do zaakceptowania? A może musisz wprowadzić zmiany?

Krok 5. Integrowanie rezultatu

Teraz po prostu się odpręż. Zamknij oczy i odtwórz swój film tak wiele razy, jak jest to konieczne, żeby Twój umysł oswoił się ze wszystkimi jego szczegółami. Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy. Wyobraź sobie, gdzie w pomieszczeniu, w którym się znajdujesz, w przestrzeni dookoła Ciebie, może znajdować się rezultat. Podejdź do tego miejsca i poczuj wszystkie pozytywne emocje jeszcze raz. Wróć tam, skąd zacząłeś, i zrób pierwszy i następny krok w stronę tego, czego chcesz.

NLP. Skrzynka narzędziowa nr 2

Dobrze sformułowany rezultat „Szybki start” – ćwiczenie umysłu w tworzeniu projekcji przyszłości

Możesz nagrać poniższy tekst i potem odtworzyć go albo poprosić przyjaciela, żeby go głośno przeczytał, albo po prostu najpierw go przeczytać, a potem użyć wyobraźni.

Znajdź wygodne miejsce, gdzie będziesz mógł się zrelaksować i gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzać przez mniej więcej dziesięć minut. Zamknij oczy i wczuj się w rytm swojego oddechu. Przez chwilę (pięć czy sześć oddechów) skup się na tym, jak chłodne jest powietrze, które wdychasz, i jak ciepłe to, które wydychasz... *Pauza...* Pozwól sobie na relaks, a swojemu ciału na odprężenie się, w miarę jak będziesz skupiać uwagę na mięśniach wokół oczu. Teraz niech także one się rozluźnią... *Pauza...* Pozwól, aby uczucie odprężenia przepływało przez Twoje ciało od czubka głowy, przez twarz, rozluźniając jej mięśnie i mięśnie szczęki... *Pauza...* Przez klatkę piersiową i nogi... *Pauza...* I przez stopy aż po czubki palców stóp.

W miarę jak będziesz stawał się zupełnie zrelaksowany, skupiaj się na swoim celu. Zaczynaj uświadamiać sobie, jak to będzie, gdy już go osiągniesz. Zauważ to, co będziesz wtedy widzieć, gdzie będziesz się znajdować... *Pauza...* Co będziesz robić... *Pauza...* Kto tam będzie... Zaczynaj tworzyć tę sytuację tak, jak chcesz, żeby wyglądała. Niech kolory będą żywe, a obraz duży i wyraźny. Zobacz to tak, jakbyś tam był... *Pauza...* Kiedy będziesz już świadom wszystkich obrazów, możesz zacząć wsłuchiwać się w odgłosy dookoła siebie... *Pauza...* Co to za dźwięki, czy są głośne, z której strony dochodzą? Czy słyszysz wewnętrzny głos i co on mówi? „Dobra robota, gratulacje, jestem z siebie dumny”... *Pauza...* Gdy usłyszysz dźwięki i słowa, uświadom sobie odczucia i uczucia, które budzą się w Tobie na myśl, że osiągniesz swój cel. Jak są silne? Czy możesz sprawić, by stały się teraz jeszcze silniejsze i przyjemniejsze? Możesz, prawda?

Odpręż się i odtwarzaj ten film w wyobraźni tyle razy, aż stanie się dokładnie taki, jak chcesz. To bardzo pozytywne uczucie, nieprawdaż? Gdy to robisz, możesz pozwolić umysłowi odkrywać wszystkie kwestie, które pomogą Ci się upewnić, że Twój cel jest dobrze określony... Czy masz nad nim kontrolę? Czy jest prawidłowy? Odtwórz to jeszcze kilka razy... *Pauza...* Teraz możesz zacząć reorientować się z powrotem na pomieszczenie, w którym się znajdujesz, i na swoje ciało. Otwórz oczy.

Strefa badawcza

Wyobrażone próby generalne i obrazy mentalne

Liczne badania dowodzą, że pozytywne przećwiczenie sytuacji w wyobraźni przynosi rezultaty w dziedzinach takich jak golf czy muzyka (np. Woolfolk i in., 1985; Pascual-Leone i in., 1995; Taylor i Shaw, 2002). Podobnie udowodniono pozytywne efekty osiągnięte pod wpływem mówienia do samego siebie, projekcji zdarzeń w wyobraźni i „myślowego samonaprowadzania” (Neck i Manz, 1992). Badania posługujące się skalą TSCS⁶, skalą samooceny Rosenberga oraz skalą stosunku do samego siebie typu Fishbein-Ajzen⁷ wyraźnie pokazują, że pozytywne wyobrażenia mają zdecydowanie dodatni wpływ na stosunek do samego siebie (Patrizi, 1982).

Ostatnio naukowcy z University College w Londynie udowodnili ponad wszelką wątpliwość, że tworzenie wewnętrznych wyobrażeń łączących w sobie wszystkie wrażenia zmysłowe jest pożytecznym narzędziem regulowania emocji, a przede wszystkim pomagającym radzić sobie z niepokojem i rozpaczą. W przeprowadzonym przez nich studium opartym na skanowaniu fMRI badanych uczono identyfikować „specjalne miejsca”, gdzie mogli się zrelaksować, poczuć bezpiecznie i które potrafili wyobrażać sobie tak realistycznie, jak tylko byli w stanie, z wykorzystaniem wszystkich zmysłów (wzrok, słuch, odczucia kinestetyczne). Potem poproszono ich o samookreślenie i nazwanie tego miejsca, by mogli je przywołać w przyszłości (Kalisch i in., 2005).

Kalisch R., Wiech K., Critchley H.D., Seymour B., O'Doherty J.P., Oakley D.A., Allen P., Dolan R.I., *Anxiety Reduction Through Detachment: Subjective, Physiological and Neutral Effects*, „Journal of Cognitive Neuroscience”, 2005, nr 17: 6, s. 874 - 883.

Neck C.P., Manz C.C., *Thought Self-Leadership: The Influence of Self-Talking and Mental Imagery on Performance*, „Journal of Organizational Behaviour”, 1992, nr 13: 7, s. 68 - 699.

Pascual-Leone A., Nguyet D., Cohen L.G., Brasil-Neto J.P., Cammarota A., Hallet M., *Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills*, „Journal of Neuroscience”, 1995, nr 74: 3, s. 1037 - 1045.

Patrizi F.M., *Self-Attitude Enhancement Through Positive Mental Imagery*, 1982, Praca zaprezentowana na 90. dorocznej konwencji Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Taylor J.A., Shaw D.F., *The Effects of Outcome Imagery on Golf-Putting Performance*, „Journal of Sports Sciences”, 2002, nr 20: 8, s. 607 - 613.

Woolfolk R.L., Parrish M.W., Murphy S.M., *The Effects of Positive and Negative Imagery on Motor Skill Performance*, „Journal of Cognitive Therapy and Research”, 1985, nr 9: 3, s. 335 - 341.

⁶ *Tennessee Self-Concept Scale* — przyp. tłum.

⁷ Są oni twórcami kwestionariusza składającego się z pięciu pytań mających umożliwić stwierdzenie uzależnienia od alkoholu — przyp. tłum.

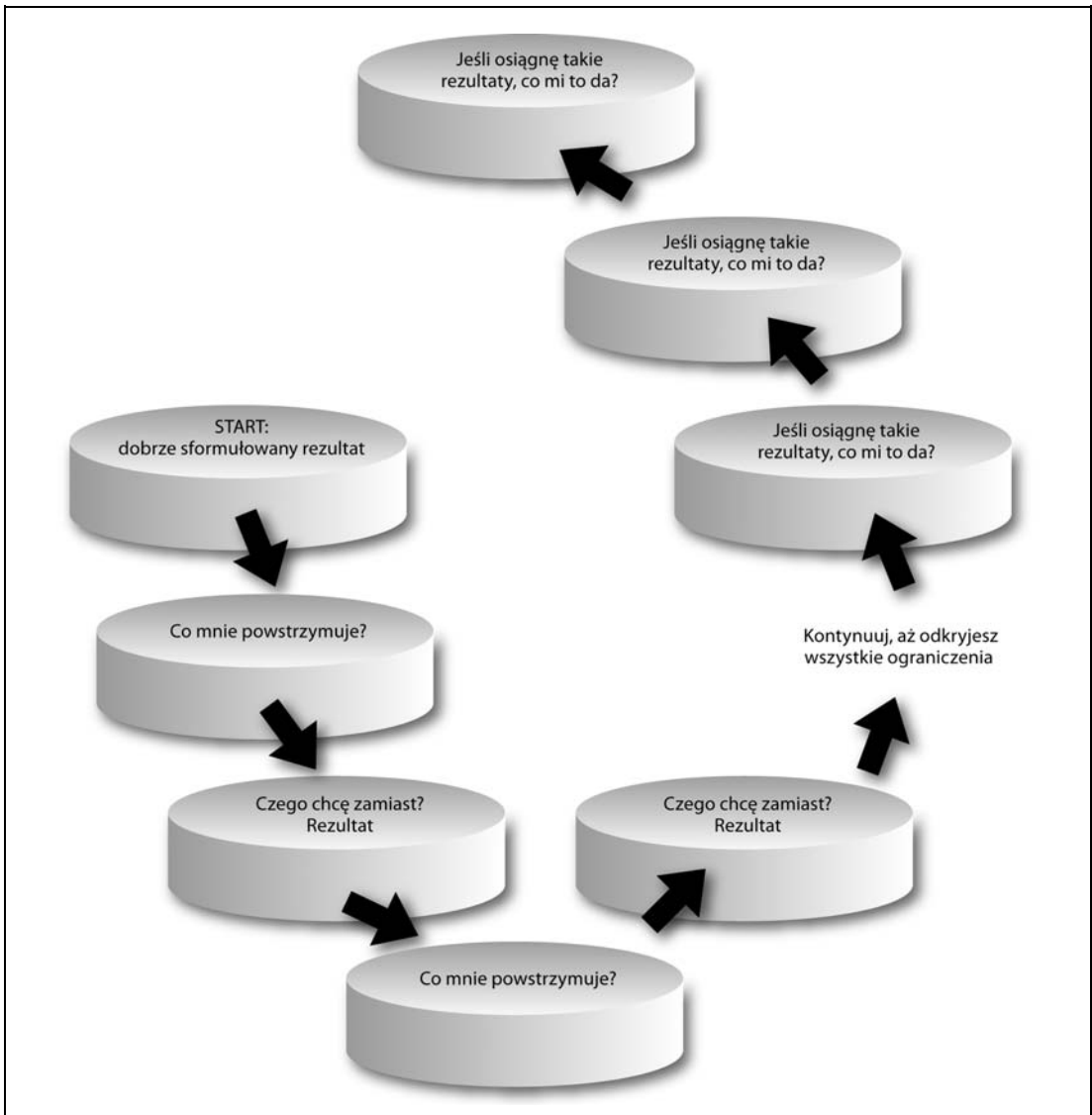
NLP. Skrzynka narzędziowa nr 3

Z kamienia na kamień

Gdy rezultat jest już dobrze sformułowany, dzięki temu ćwiczeniu uświadomisz sobie, co Cię powstrzymuje, jakie następne kroki powinieneś podjąć w związku z tym, oraz upewnisz się, że włączyłeś do swojego planu wszystko co konieczne. Odpowiedz na pytania, poświęcając im tyle czasu, ile potrzebujesz, aby odkryć swoje wewnętrzne zasoby i zrozumieć je. Jest to naprawdę pożyteczne narzędzie w pracy nad sobą i w szkoleniu innych.

1. Upewnij się, że przemyślałeś w szczegółach swój dobrze ukształtowany rezultat oraz że posiadasz dużo informacji dotyczących wrażeń zmysłowych.
2. Odkryj, co w pierwszej kolejności powstrzymuje Cię w drodze do osiągnięcia celu. Zapytaj siebie: „Co mnie powstrzymuje?”. Zapisz odpowiedź.
3. Bez zagłębiania się w tę kwestię zadaj sobie pytanie: „Co satysfakcjonowałoby mnie bardziej?”. Pomyśl, co wolałbyś, aby się wydarzyło. Zapisz to.
4. Teraz zapytaj siebie: „Co powstrzymuje mnie od uzyskania tego, co bardziej mnie satysfakcjonuje?”.
5. Kontynuuj ten proces aż do wyczerpania wszystkich możliwych odpowiedzi na pytanie, co może Cię powstrzymać, i odkrycia wszystkiego, co dałoby Ci więcej satysfakcji.
6. Zaczynaj tam, gdzie uporąłeś się z ostatnią przeszkodą. Zapytaj siebie, co by było, gdyby to, co udało Ci się już osiągnąć w danym momencie, miało być ostatecznym rezultatem. Zapisz odpowiedź.
7. Kontynuuj zadawanie pytań aż do wyczerpania możliwości.

Jest to również bardzo dobra metoda w pracy psychologicznej z dziećmi. Można przygotować karty z pytaniami i poprosić dzieci, żeby na każdej z nich zapisały odpowiedzi. Inną możliwość to rozłożenie kartek z pytaniami na podłodze i dostowne przechodzenie „z kamienia na kamień”. Nauczyciele wykorzystują tę metodę na kursach powtórkowych przed egzaminami, aby rozplanować czas poświęcony na powtórki i upewnić się, że uczniowie uświadomią sobie i rozwiążą problemy związane z ograniczonym czasem i możliwością powtórzenia materiału.



Dodatkowe techniki NLP umożliwiające uzyskiwanie lepszych rezultatów w klasie

- ✓ Stwórz w szczegółach dobrze sformułowany rezultat: jak chciałbyś, by wyglądały trudne lekcje, zanim je przeprowadzisz. Potem użyj ćwiczenia „z kamienia na kamień” z ostatniej skrzynki z narzędziami, aby uporać się z tym, co Cię powstrzymuje przed uzyskaniem pożądanego rezultatu. Pamiętaj, że to Ty musisz się zmienić – nie możesz zmieniać zachowania innych ludzi, tylko swoje własne!
- ✓ Użyj procesu tworzenia dobrze sformułowanego rezultatu na zajęciach powtórkowych do egzaminów, aby wesprzeć uczniów w osiąganiu celów i pomóc im odnaleźć więcej motywacji do powtarzania materiału.
- ✓ Wykorzystaj pytania typu: „Co będzie, jeśli zobaczysz, usłyszysz i poczujesz?” w rozmowach w klasie, aby pomóc uczniom skoncentrować się na przyszłości i pomóc im uniknąć skupiania się na problemach.
- ✓ Gdy pracujesz z kolegami nad poprawą jakości nauczania w szkole i planowaniem jej rozwoju, dodaj informacje zmysłowe do zamierzonego rezultatu i upewnij się, że cele strategiczne są dopracowane w szczegółach.