

Pracovný zošit

Injekcie pre vyliečenie konfliktu

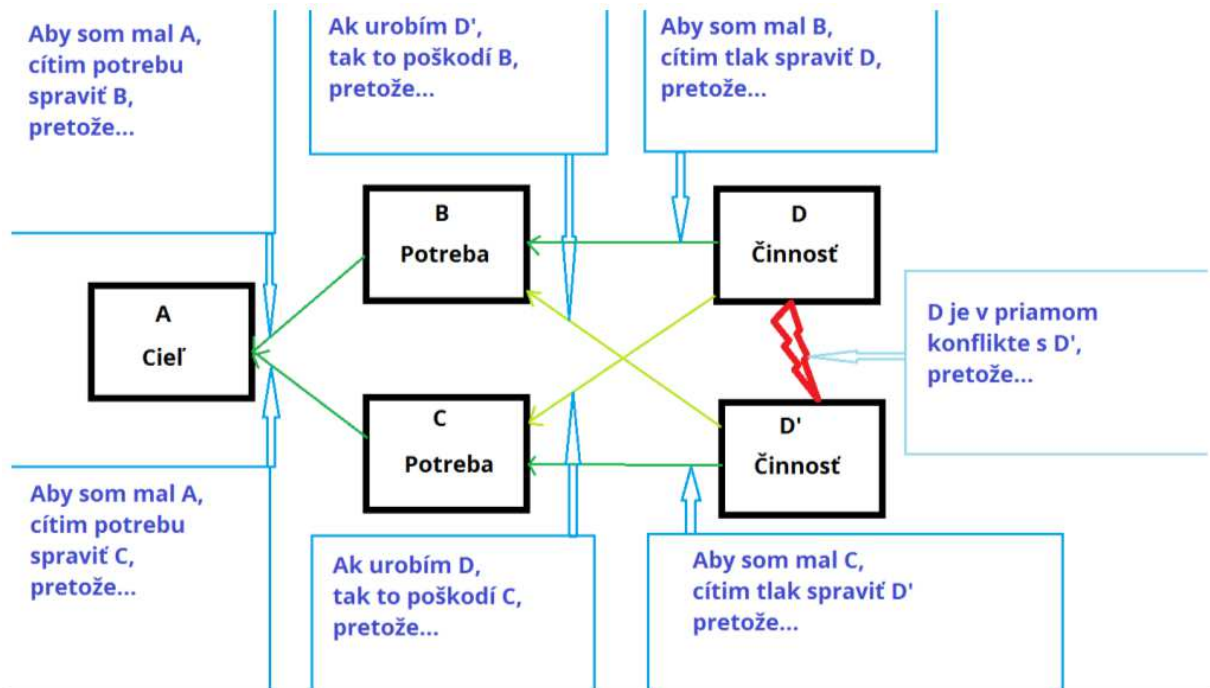
Martin Hlinka

Tvoje úlohy

- Spoznámkuj si lekcii myšlienkovými mapami
 - Daj mi spätnú väzbu, aby som vedel vytvoriť najlepšie možné lekcii
 - Spýtaj sa na konzultáciách, ak ti niečo nie je jasné

 - Sprav si svoj vlastný vyparovací oblak
 - Nájdi aspoň 1 injekciu, ktorú implementuješ
- 1. Krok č. 1: Vyjadri problém a nakresli si diagram (oblak)**
 - a. Mysli na konflikt alebo dilemu, kde si alebo kde si bol zapojený.**
 - i. Situácia, pre ktorú by si chcel nájsť win-win riešenie.
 - b. Porozprávaj si príbeh.**
 - i. Ak ti to pomôže, napíš si o tom jeden odsek.
 - c. Nakresli si diagram s použitím piatich prvkov oblaku**
 - i. A Systémový cieľ
 - ii. B Potreba
 - iii. C Potreba
 - iv. D Akcia alebo chcenie
 - v. D' Opačná akcia alebo chcenie
 - 2. Krok 2: Odhaľ predpoklady a identifikuj potenciálne riešenia**
 - a. Pre každú šípku odhaľ predpoklady a identifikuj potenciálne riešenia
 - i. Aby sme mali **[prvok pri hrote šípky]**, musíme mať **[prvok pri základni šípky]**, pretože **[predpoklad]**.
 - ii. Nemôžeme mať **[prvok pri hrote šípky]**, kým nemáme **[prvok pri základni šípky]**, pretože **[predpoklad]**.
 - iii. Musím mať **[prvok pri základni šípky]**, predtým než môžem mať **[prvok pri hrote šípky]**, pretože **[predpoklad]**.
 - b. Otázky na pomoc
 - i. Ktorú akciu (aktivitu) cítiš potrebu vykonať, keď riešiš NN (pre D)?
 - ii. Ktorú opačnú alebo odlišnú akciu (aktivitu) máš tiež potrebu vykonať (pre D')?
 - iii. Ktorá potreba by bola uspokojená tým, že by si urobil D (alebo by bola ohrozená, ak by si vykonal akciu v D') (pre B)?
 - iv. Ktorá potreba by bola uspokojená tým, že by si urobil D' (alebo by bola ohrozená, ak by si vykonal akciu v D) (pre C)?

- v. Čo je spoločným cieľom (v rámci ktorého sú B a D potreby)? Zvyčajne je to niečo veľké ako... Zarábať peniaze, Byť úspešný, Byť šťastný, Všetko zvládať, atď. (pre A).
- c. Odhaľ všetky predpoklady podľa obrázku nižšie, aj pre „ohrozenia“ – bledozelené



šípky

3. Krok 3: Nájdi potenciálne riešenia (Injekcie) pre vyriešenie tvojho konfliktu

a. Alternatívne prostredie

- i. Jedna z techník, ktoré dokážu vygenerovať prelomové injekcie sa volá „alternatívne prostredie.“
 1. 1. Polož si otázku: „Ako môžem uspokojiť túto potrebu bez tejto činnosti/chcena?“
 2. 2. Vystrel' zo seba čo najviac rozličných odpovedí, ktoré ti napadnú.
 3. 3. Tvoj zoznam bude zoznamom potenciálnych injekcií.
 4. 4. Zopakuj tento proces aj pre druhú stranu tvojho Vyparovacieho oblaku.

b. Metóda referenčného prostredia/osoby

- i. Použi svoje životné skúsenosti a predstavivosť aby si prišiel na prirovnania alebo iné prostredie/osobu, ktorá by to spravila inak.
- ii. Snaž sa myslieť na prostredie, osobu alebo situáciu, kde existuje daný cieľ, alebo niečo podobné, a zároveň tam nie je naplnená potreba, chcenie alebo činnosť.
- iii. Keď si vyberieš takéto prostredie, osobu alebo situáciu, polož si tieto otázky:
 1. Prečo môže toto prostredie/osoba mať cieľ bez potrieb, chcenia / akcií?
 2. Prečo toto prostredie/osoba nevyžaduje tie isté potreby, chcenie / akcie, aby dosiahla daný cieľ?
- iv. Použi svoje odpovede
 1. Čo ti to hovorí o vzťahu nevyhnutných podmienok, ktoré skúmaš?
 2. Ktoré predpoklady chýbajú pri tomto prostredí/osobe, ktoré sú prítomné u teba alebo v tvojom prostredí?
 3. Čo má táto osoba/prostredie také, čo ty a tvoje prostredie nemáš?