Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Projekt „Rozwój konstruktywistycznych metod doradztwa i podniesienie efektywności instytucji rynku pracy" jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

CASE STUDY – PROCESY PORADNICZE UCZESTNICZEK I UCZESTNIKÓW PROJEKTU

Załącznik do Raportu z analizy efektów testowanego rozwiązania w ramach projektu „Rozwój konstruktywistycznych metod doradztwa i podniesienie efektywności instytucji rynku pracy"

Opracowanie: Fundacja Imago

Wrocław, 2019

fundacja imago

Case study – ramy projektu

W tej części przedstawione zostaną historie wybranych procesów poradniczych, będących ilustracją różnorodnych aspektów poradnictwa konstruktywistycznego. Są to opisy stworzone przez doradców i doradczynie zawodowe na motywach ich realnych spotkań z uczestnikami/czkami projektu pn. „*Rozwój konstruktywistycznych metod doradztwa i podniesienie efektywności instytucji rynku pracy*".

W imię zachowania poufności, ochrony danych osobowych i poszanowania podmiotowości bohaterów tych opowieści – dokonana została anonimizacja imion i nazwisk osób uczestniczących, a także doradców, miejscowości i innych charakterystyk mogących wpływać na identyfikację uczestników/czek projektu.

Podejście konstruktywistyczne w poradnictwie testowało 21 doradców zawodowych:

- Piotr Bartkowiak (Limes FHU Piotr Bartkowiak – Leszno)
- Bernadeta Gołuszko (Powiatowy Urząd Pracy w Nysie)
- Monika Grządkowska (Powiatowy Urząd Pracy w Ząbkowicach Śląskich)
- Beata Iśkiewicz (Fundacja Niezależnych Doradców Zawodu Open Space – Wrocław)
- Jerzy Komorowski (Humanus – Wrocław)
- Marzena Leska-Pukar (Fundacja Niezależnych Doradców Zawodu Open Space – Wrocław)
- Monika Łyżwińska (Wojewódzki Urząd Pracy w Katowicach)
- Marek Medalion (Fundacja Imago – Rybnik)
- Zuzanna Oleksa (Stowarzyszenie Otwarte Drzwi – Warszawa)
- Kamila Pihur (Fundacja Eudajmonia – Polkowice)
- Monika Podgórska (Stowarzyszenie YAVA z Częstochowy)
- Alicja Przepiórska (Fundacja Krzyżowa)
- Alicja Rachwał (Podkarpacka Agencja Konsultingowo Doradcza Sp. z o.o. – Jasło)
- Małgorzata Rogoża (Dolnośląska Agencja Rozwoju Regionalnego – Szczawno-Zdrój)
- Rafał Rojek (Wojewódzki Urząd Pracy w Katowicach)
- Kamil Sontowski (Stowarzyszenie Otwarte Drzwi – Warszawa)
- Mariola Stanisławczyk (Dolnośląska Agencja Rozwoju Regionalnego – Szczawno-Zdrój)
- Dagmara Ściubis-Szota (Stowarzyszenie YAVA z Częstochowy)
- Dawid Torbacki (Dolnośląski Wojewódzki Urząd Pracy – Wałbrzych)
- Paweł Ułaszewski (Sudecka Izba Przemysłowo-Handlowa w Świdnicy)
- Agnieszka Wajdzik (Powiatowy Urząd Pracy w Nysie)

Projekt wyznaczał ogólne ramy procesu poradniczego, który składać się miał średnio z 8 sesji (gdzie długość sesji to 1,5h). Cały proces zaczyna się od rozpoznania sytuacji osoby radzącej się, aby przejść w fazę projektowania i wdrażania przyszłych działań (wyznaczanie celów i nowych perspektyw rozwoju). Proces doradczy odbywał się w oparciu o podejście konstruktywistyczne, obejmując identyfikację potrzeb, diagnozowanie możliwości w zakresie doskonalenia zawodowego oraz planowania rozwoju kariery. Podczas sesji poradniczych doradcy testowali użycie 3 obligatoryjnych narzędzi:

- Mapowanie przestrzeni życiowej
- Krąg Kariery
- Krąg Mocnych Stron

Doradcy zachęcani byli do stosowania narzędzi w sposób elastyczny, każdorazowo dopasowując ich użycie do bieżącej sytuacji i zdiagnozowanych potrzeb – jak również dostosowując je do stylu komunikacji klienta (indywidualizacja podejścia). Istotna bowiem jest w tym nurcie kreatywność, podążanie za procesem i swoboda we wprowadzaniu modyfikacji.

Jednym z elementów poradnictwa było również opracowanie tzw. indywidualnej ścieżki rozwoju zawodowego i edukacyjnego. Standardowo Indywidualny Plan Działania definiuje kolejne kroki podejmowane celem rozwiązania wyzwań *stricte* zawodowych i edukacyjnych, stanowiąc plan aktywności klienta umożliwiający uzyskanie zatrudnienia. Na gruncie podejścia konstruktywistycznego ww. ścieżka promuje podejście holistyczne, uwzględniające również wymiar osobisty (np. zdrowie, wartości) i wymiar społeczny.

Rolą doradcy zawodowego jest wspieranie osób radzących się i towarzyszenie im w rozwiązywaniu dylematów i w podejmowaniu decyzji oraz budowanie postawy proaktywnej – pobudzanie do refleksji, motywowanie do zmian oraz aktywizowanie do czynnego uczestnictwa w procesie konstruowania kariery. Osoba radząca się jest w tym procesie zachęcana do brania odpowiedzialności i samostanowienia.

Każde studium przypadku polega na chronologicznym opisie poszczególnych sesji (najczęściej 8). Dodatkowe refleksje doradców pojawiające się na motywach udzielanego wsparcia – są wplecione w narracje, w rozmaite wątki i komentarze do sesji. Pojawiają się też w części przypadków jako swoiste *post scriptum* do całego procesu doradczego.

Przedstawiony tu materiał jest zbiorem refleksji na temat pracy doradczej z osobą radzącą się. Zawiera cenne uwagi dotyczące prowadzenia procesu doradczego w nurcie konstruktywistycznym. Jest nośnikiem wymiany doświadczeń i przestrzenią dzielenia się warsztatem pracy.

Opracowanie skierowane jest do wszystkich osób, które na co dzień pracują z klientami w fazie tranzycji (przechodzącymi zmiany na polu zawodowym i osobistym), a szczególnie przydatne może okazać się dla doradców zawodowych zainteresowanych wiedzą i praktycznymi umiejętnościami w zakresie podejścia konstruktywistycznego.

Zespół Fundacji Imago ma nadzieję, że opisane całościowo procesy poradnicze pozwolą na pełniejszy wgląd w specyfikę poradnictwa w tym nurcie.

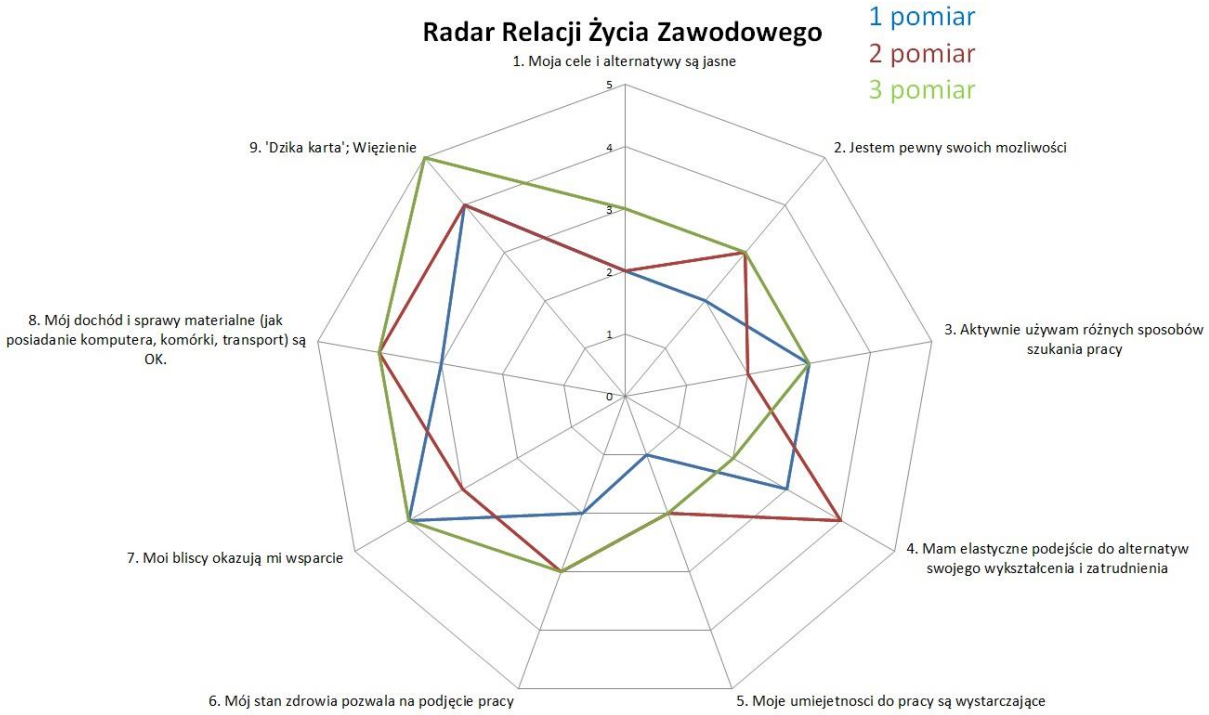
1. Studium przypadku – Pan Rafał

Pan Rafał ma 20 lat, w lutym br. opuścił Zakład Karny, w którym odbywał kilkumiesięczną karę pozbawienia wolności za posiadanie środków odurzających. Od momentu wyjścia na wolność p. Rafał był nieaktywny zawodowo, większość czasu spędzał w domu, unikał ludzi i jak sam zauważył, zaczął się zamykać w sobie. W jego ocenie duży wpływ na jego sytuację życiową i zawodową ma jego stan zdrowia. Choruje na reumatoidalne zapalenie stawów i boreliozę. Dodatkowo znajduje się pod opieką lekarza psychiatry ze względu na podejrzenie schizofrenii. Możliwość udziału w projekcie potraktował jako szansę na jakąkolwiek zmianę w życiu. Chciałby podjąć pracę i żyć zgodnie z literą prawa. Ma dość słuchania wypowiedzi matki, która często powtarza mu, że nie pracuje, że nic nie robi, że jest na jej utrzymaniu. Jak sam stwierdził, ma dość obecnego życia i czuje, że coś musi zmienić.

Sesja 1

Po spełnieniu wszystkich formalności i omówieniu zasad współpracy rozpoczęliśmy, jak się później okazało, pełen twórczych przemyśleń proces poradnictwa. Pan Rafał w przeszłości uczestniczył w projekcie, w którym pracował z doradcą zawodowym. Jego postawa wskazywała raczej, że nie spodziewa się czegoś nowego, że spotkania wypełnią jego wolny czas, matka da mu spokój, a może na koniec uda się podjąć jakąś pracę. Pomimo takiego nastawienia p. Rafał starał się zaprezentować z dobrej strony, przyszedł ubrany schludnie, był gotowy do pracy, w ręku trzymał długopis i czekał na testy, które będzie miał za zadanie rozwiązywać, był pewny siebie, albo na takiego chciał wyglądać. Nie chcąc studzić tego zapału, rozpoczęliśmy pracę od wykonania „Radaru relacji życia zawodowego".

Rysunek 1. Radar relacji życia zawodowego (pomiar I, II i III).



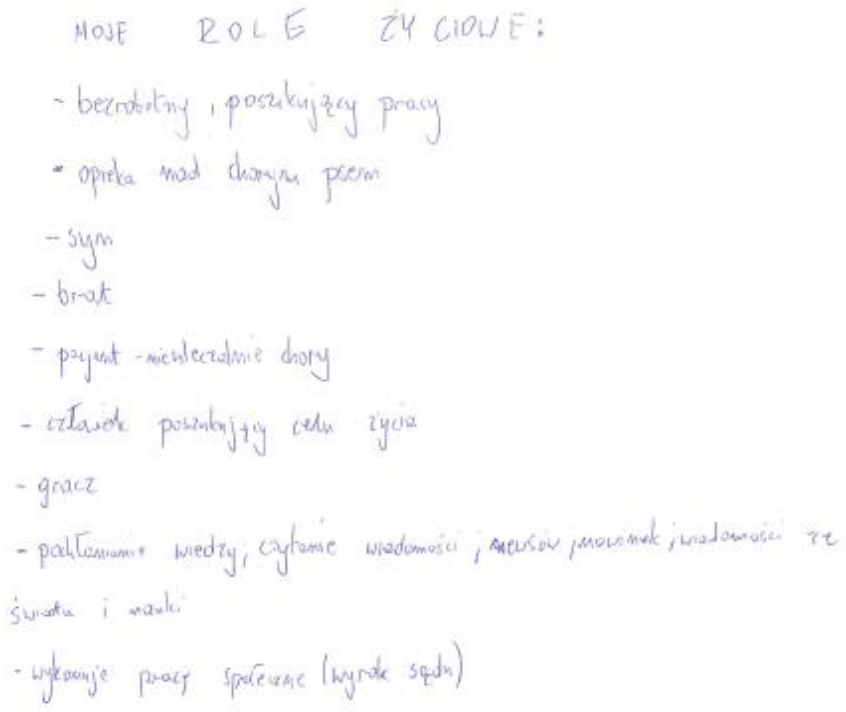
Klient miał pewne trudności z wykonaniem ćwiczenia. Nie wynikało to z braku zdecydowania, a raczej z niezadowolenia z zaznaczanych punktów na skali. Pan Rafał najniżej ocenił swoje umiejętności do pracy, ma wykształcenie gimnazjalne, przerwał edukację, dodatkowo jest załamany swoim stanem zdrowia, nie wierzy w swoje umiejętności, w związku z czym nie czuje się atrakcyjnym kandydatem do pracy. Niewiele wyżej na skali ocenił swój stan zdrowia, który pozwala na podjęcie pracy. Okazało się, że największą przeszkodą są problemy z psychiką i związany z tym strach przed innymi ludźmi. Klient przyznał się, że zdecydował się na udział w projekcie tylko dlatego, że ma możliwość pracy indywidualnej. Odrzuca wszystkie przedsięwzięcia, które wymagają pracy w grupie. Na tym samym

poziomie określił punkty dotyczące: pewności swoich możliwości oraz jasności swoich celów i alternatyw. Na poziomie trzech punktów w skali ocenił pozostałe stwierdzenia poza wsparciem okazywanym przez bliskich. Był to najwyżej oceniony aspekt spośród wszystkich twierdzeń znajdujących się na radarze.

Wykonanie ćwiczenie pozwoliło płynnie przejść do opisu sytuacji życiowej radzącego. Pan Rafał znalazł się w trudnym momencie swojego życia, nie zastanawia się nad planowaniem przyszłości, wyraża się negatywnie o swoim życiu. Deklaruje, że chciałby podjąć pracę, coś zmienić, ale nie ma żadnego planu jak to zrobić, nie jest pewien, co chciałby zmienić. Pomimo braku zadowolenia tłumaczy sobie, że jest mu wygodnie, przyznaje, że w dalszym ciągu używa środków odurzających. Próbuje przekonać sam siebie, że nie ma celu w życiu.

Kolejnym etapem spotkania było określenie pełnionych przez klienta ról życiowych. Ćwiczenie sprawiało mu trudność, jednak pozwoliło mu na większe zaangażowanie i narrację dotyczącą funkcjonowania w życiu codziennym. Pan Rafał zaczął odnajdywać role życiowe, które są dla niego ważne i w których czuje się dobrze. Uświadomił sobie, że jest na etapie poszukiwania celu w życiu. I to już jest jednym z życiowych celów, których jak sam twierdził, nie posiada. Zaraz potem zaczął dostrzegać kolejne cele, które stara się realizować.

Rysunek 2. Role życiowe klienta.

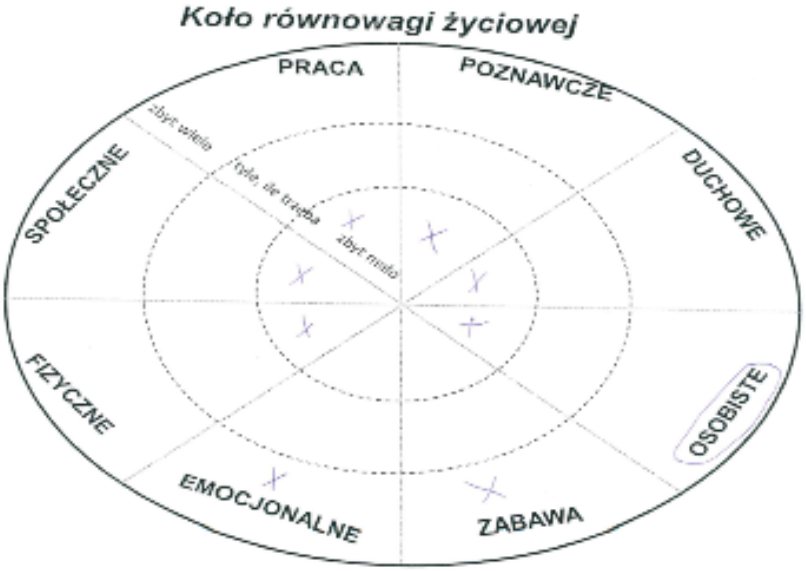


Na zakończenie sesji zajęliśmy się tworzeniem metafor. Pan Rafał początkowo zdziwił się pomysłem wybierania kart z obrazkami, z którymi się identyfikuje. Szybko jednak znalazł te, które obrazują jego sytuację. Wybrał ptaka, który miał symbolizować jego utraconą wolność. Poza Zakładem Karnym chodziło mu również o nałogi, które jak sam stwierdza niszczą go, ale nie chce z nich całkiem rezygnować. Radzący się ma potrzebę odczucia wolności, obawia się, że może wrócić do więzienia. Po wyjściu „na wolność" zaczął doceniać małe rzeczy, takie jak np. wyjście na spacer do lasu. Kolejną kartą był labirynt, który obrazuje jego wyjątkowo skomplikowaną sytuację życiową oraz problemy, z którymi borykał się w przeszłości. Ostatnia karta ze słowem spokój miała obrazować to, czego p. Rafał chce w życiu. Spokój to rozwiązanie problemów, które go dręczą i nie pozwalają cieszyć się życiem.

Sesja 2

Drugą sesję rozpoczęliśmy od rozmów o tym, co wydarzyło się od ostatniego spotkania. Pan Rafał miał za zadanie przemyśleć, jakie trzy „zmiany na lepsze” mógłby wprowadzić w swoim życiu już teraz. Klient chce ograniczyć palenie, wstawać rano (zwykle śpi do południa), oraz spotykać się z innymi, nie zamykać się na innych. Pracę rozpoczęliśmy od wykonania koła równowagi życiowej. Klient dokonał samooceny i analizy obszarów równowagi życiowej.

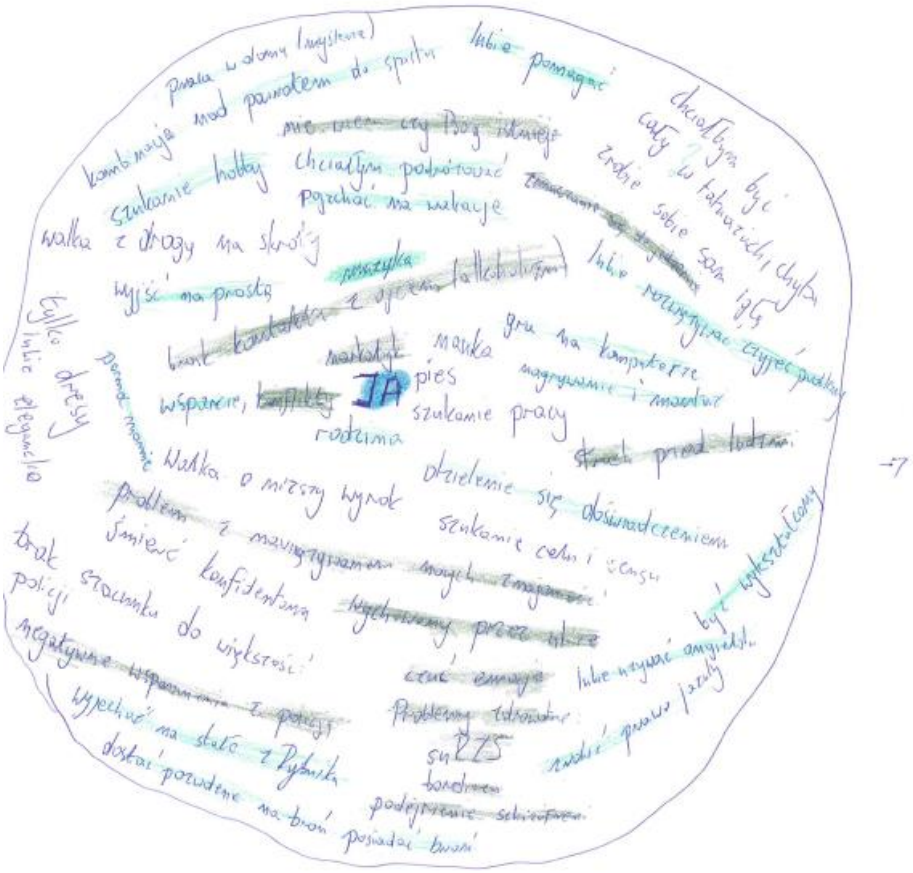
Rysunek 3. Koło równowagi życiowej.



Uczestnik uświadomił sobie, w jakich aspektach życia odczuwa braki. W jego ocenie brak mu równowagi w każdym aspekcie. W obszarze „emocjonalne” i „zabawa” zaznaczył zbyt wiele, w pozostałych obszarach zbyt mało. Wykonanie tego ćwiczenia pozwoliło omówić poszczególne aspekty życia. Radzący się najwięcej uwagi poświęcił na obszar „emocjonalne” i „zabawa”, wyjaśnił, co wpływa na to, że w jego życiu jest zbyt wiele emocji, poruszył trudny temat związany z rodzinnymi konfliktami. Opowiedział o swoim ojcu, który jest alkoholikiem, o swojej matce, która boryka się z depresją oraz o ich trudnej relacji. Powiedział, że wychował się w patologicznym domu i chciałby udowodnić, że nawet z takiego domu można „wyjść na ludzi”. Obszar zabawa jest ściśle związany z zażywaniem środków odurzających. Pan Rafał stwierdził, że jest tego za dużo w jego życiu, że praktycznie każde spotkanie z kolegami kończy się paleniem marihuany. Chciałby to ograniczyć, ale nie wyobraża sobie, że miałby całkowicie z tym skończyć. Nie czuje potrzeby pomocy specjalisty, nie sądzi, żeby to był nałóg, nie przyznaje się przed sobą do problemu.

Kolejnym etapem sesji było wykonanie ćwiczenia „Mapowanie przestrzeni życia”. Mapowanie pozwoliło p. Rafałowi zwizualizować, co daje mu pozytywną energię i siłę do działania, a co powoduje demotywację i zamykanie się w sobie. Mapowanie pozwoliło „otworzyć się” i spojrzeć w szerszej perspektywie na swoje życie. Uczestnik był mocno zaangażowany w wykonywane ćwiczenie. Podczas omawiania zawartości mapy p. Rafał uświadomił sobie, że może mieć mnóstwo życiowych celów. Stwierdził, że wcześniej nie myślał w taki sposób o swoim życiu. Uczestnik wprowadził mnie w swoje życie, wyznawaną filozofię i światopogląd. Dał się poznać z innej perspektywy, poruszył tematy, o których wcześniej nie chciał rozmawiać. Mapowanie było przełomowym momentem, radzący się zaczął inaczej podchodzić do realizacji procesu, uznał, że to, co w nim zachodzi, może realnie wpłynąć na dokonanie zmian w życiu.

Rysunek 4. Mapa przestrzeni życia.



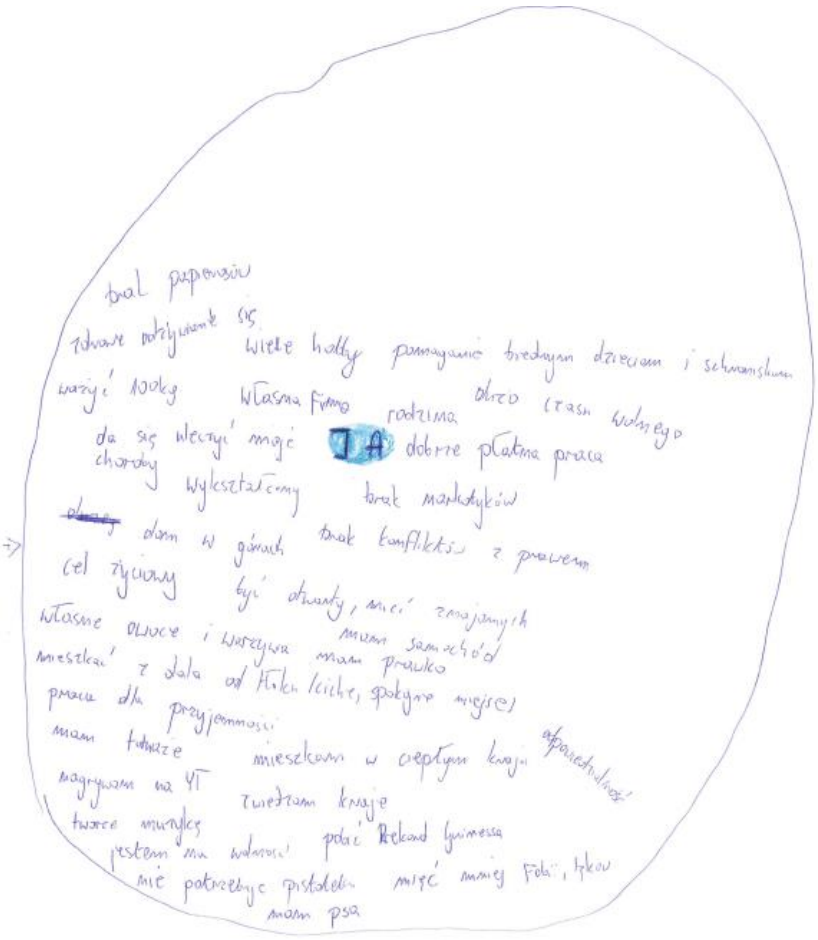
Sesja 3

Pan Rafał przyszedł na spotkanie wzburzony. Był przesłuchiwany na komendzie w charakterze świadka w sprawie „jakiejś kradzieży". Klient czuł się wmanewrowany w sprawę, o której nie miał pojęcia. Początek sesji poświęciliśmy więc na wyciszenie emocji i rozmowę na temat zaistniałej sytuacji.

Kiedy emocje opadły podeszliśmy do rozłożonych na stoliku kart metaforycznych. Uczestnik miał wybrać taką, która będzie symbolizowała wizję jego przyszłości. Pan Rafał wybrał kartę z drabiną, która miała symbolizować pokonywanie kolejnych szczebli oraz trudności, jakie napotyka. Radzący się po ostatnich wydarzeniach związanych z przesłuchaniem na policji ma poczucie, że inni mieszają go do swoich spraw i utrudniają mu normalne funkcjonowanie.

Następnie wróciliśmy do mapowania przestrzeni życia, które tym razem dotyczyło przyszłości.

Rysunek 5. Mapa przyszłości.



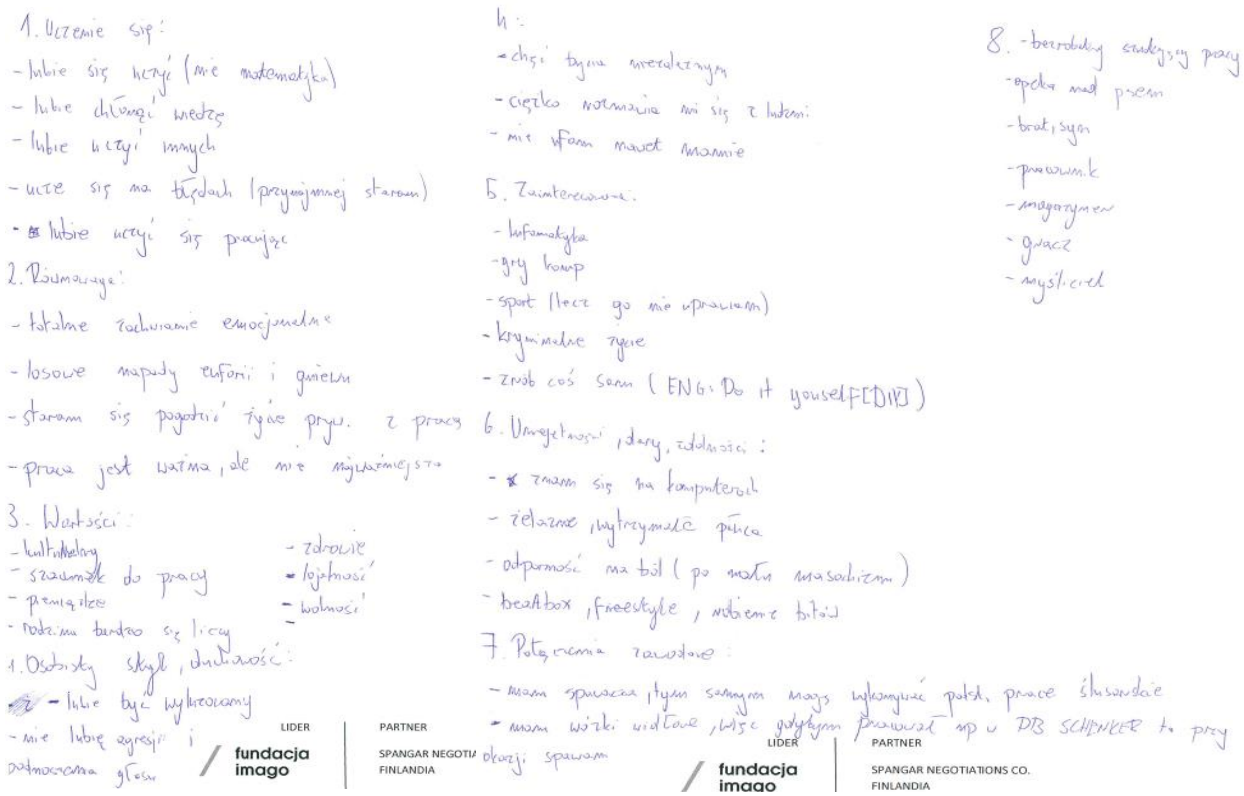
Pomimo wcześniejszej niechęci do pozytywnego myślenia o swojej przyszłości, uczestnik podczas mapowania potrafił zwizualizować swoją przestrzeń życiową. Zaczął zastanawiać się i konfrontować ze swoim błędnym przekonaniem, że „nie ma celu w życiu". Uczestnik zweryfikował kilka swoich przekonań i stworzył wizję tego, jak mogłoby wyglądać jego życie. Zaczął opowiadać o swoich marzeniach i planach na przyszłość. Potrafił ocenić, co jest możliwe do zrealizowania, a co pozostaje jeszcze w sferze marzeń.

Sesja 4

Spotkanie rozpoczęło się od refleksji radzącego się na temat jego celów życiowych. Obecnie ważnym celem, który chciał zrealizować, było podjęcie pracy. Rozpoczęliśmy ćwiczenie „Koło kariery", by stworzyć wizualizacje perspektyw i kluczowych elementów dla właściwego zrozumienia i budowania celów zawodowych uczestnika.

Pan Rafał początkowo miał trudności ze znalezieniem punktów wejścia do kręgu. Zaangażował się jednak w opowiadanie historii dot. różnych elementów. Ponadto zaczął dzielić się swoimi doświadczeniami związanymi z życiem zawodowym i osobistym. Zaczął otwarcie mówić o swoich problemach i braku gotowości do pracy nad rozwiązaniem niektórych z nich. Potrafił skupić się na trudnościach i aspektach, nad którymi mógłby już popracować.

Rysunek 6. Kariera możliwości.

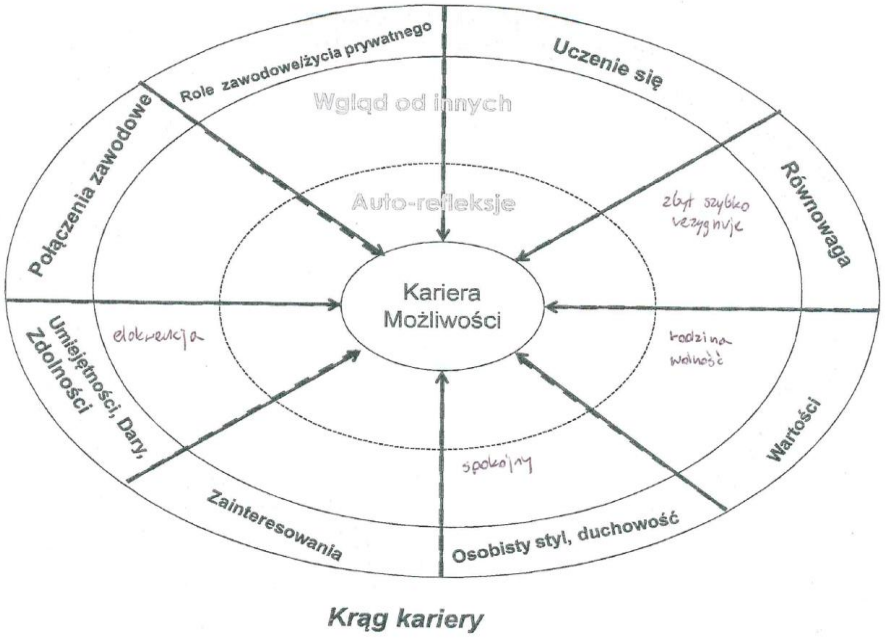


Na zakończenie sesji zastosowałem Radar Relacji Życia Zawodowego (pomiar II). W momencie wykonywania zadania radzący się odczuwał, że nie zmieniło się jego poczucie jasności celów i alternatyw. W porównaniu do pierwszego pomiaru o jeden punkt na skali wzrosły: pewność swoich możliwości; elastyczne podejście do alternatyw swojego wykształcenia i zatrudnienia; poczucie, że umiejętności uczestnika do pracy są wystarczające; odczucie, że stan zdrowia pozwala na podjęcie pracy oraz ocena, że dochód i sprawy materialne uczestnika są ok. Pan Rafał ocenił o jeden punkt niżej aspekt mówiący o tym, że aktywnie używa różnych sposobów szukania pracy. Odczuwa również mniejsze wsparcie swoich bliskich niż w poprzednim pomiarze.

Sesja 5

Spotkanie rozpoczęliśmy od omówienia wglądu od innych do Kręgu kariery. Dla p. Rafała szczególnie ważną była informacja o tym, że zbyt szybko rezygnuje z podejmowanych działań.

Rysunek 7. Krąg kariery – wgląd od innych.



Kolejnym wykorzystanym narzędziem było „Koło silnych stron". Uczestnik opowiedział o wyjeździe zagranicę do swojej pierwszej pracy. Wykonanie zadania i omówienie go na podstawie obserwacji na konkretnych przykładach spowodowało, że p. Rafał zaczął dostrzegać swoje mocne strony i mówić o nich.

Rysunek 8. Koło silnych stron.

Uczestnik ma tendencję do umniejszania swoich sukcesów. Na co dzień raczej nie myśli pozytywnie o sobie, przejawia niską motywację do działania, podchodzi pesymistycznie do realizacji swoich celów. Jest świadomy swoich ograniczeń.

Na zakończenie sesji uczestnik wykonał ćwiczenie „Co lubię robić".

Rysunek 9. Ćwiczenie „Co lubię robić”.

Ćwiczenie „Co lubię robić”

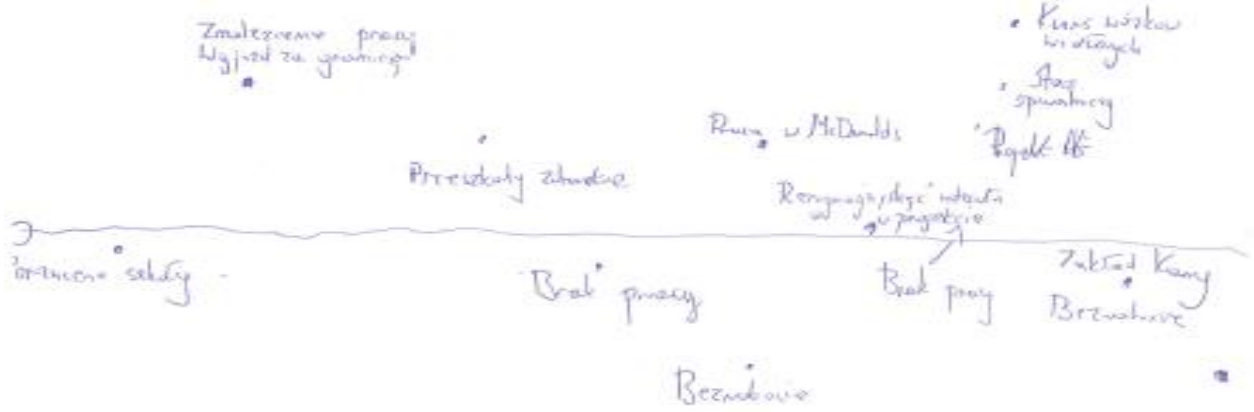
Rzeczy, które lubię robić...	Ostatni raz doświadczałem/am tego...	Ile kosztuje to doświadczenie ?	Realizuję je sam/a czy z innymi?	Doświadczenie zaplanowane czy spontaniczne?	Wpływ Psychiczny Fizyczny Duchowy
grać	ok 14 dni	prąd	to i to	to i to	P
jeździć z gitarą	5-6 lat	+/- 10 000	sam	zaplanowane	PF
jeść	codziennie	różnie	to i to	to i to	PFD
słuchać muzyki	codziennie	prąd	to i to	to i to	PFD
beatboxować	dziś	czas	sam	spontan	P
prowadzić biznes	28.11.2017r	—	sam	zaplanowane	P
jeździć motorem	+/- rok	dużo	z innymi	i to i to	PF
robić zakupy	miesiąc temu	dużo	z innymi	i to i to	—

Sesja 6

Spotkanie rozpoczęliśmy od rozmowy na temat tego, co wydarzyło się od naszego ostatniego spotkania. Pan Rafał wyraził, że proces jest dla niego bardzo ciekawy, zauważył, że najwięcej dzieje się tak naprawdę poza spotkaniami, kiedy ma czas na przemyślenia. Kiedy dojrzewa do pewnych decyzji i przemyśleń na temat swojego codziennego funkcjonowania.

Celem sesji była analiza zmian na przestrzeni etapów życia i punktów zwrotnych w karierze zawodowej. Rozpoczęliśmy pracę od tworzenia linii życia zawodowego. Analiza historii kariery zawodowej i analiza poszczególnych etapów w ocenie uczestnika może pomóc mu w planowaniu dalszej kariery, ponieważ „przypomniał sobie i przeanalizował swoje różne doświadczenia”.

Rysunek 10. Linia życia zawodowego.



W drugiej części sesji zajęliśmy się analizą i wartościowaniem atraktorów w miejscu pracy. Uczestnik nie miał trudności ze wskazaniem najważniejszym atraktorów w miejscu pracy, rozumie, co jest dla niego ważne, zdaje sobie sprawę ze swoich ograniczeń związanych z chorobą i bierze to pod uwagę przy planowaniu kariery.

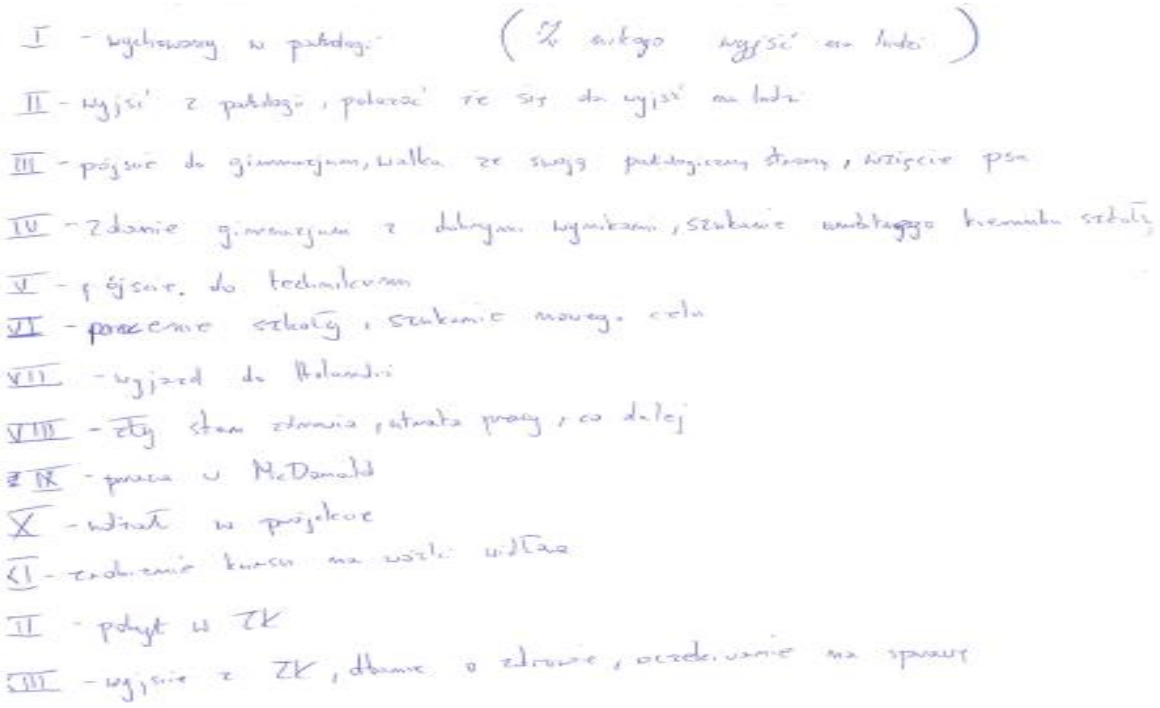
Rysunek 11. Atraktory w miejscu pracy.

Sesja 7

Na początku sesji omówiliśmy czynniki istotne do osiągnięcia satysfakcji z wykonywanej pracy. Pan Rafał podzielił się refleksją nad wykorzystaniem atraktorów w planowaniu kariery. Chce zwracać większą uwagę na to czy stanowisko pracy jest zgodne z jego oczekiwaniami.

Żeby lepiej zrozumieć związki przyczynowo skutkowe zachodzące w życiu, uczestnik ustalił przełomowe wydarzenia i określił ich znaczenie. Wykorzystaliśmy do tego ćwiczenie „Życie jako książka".

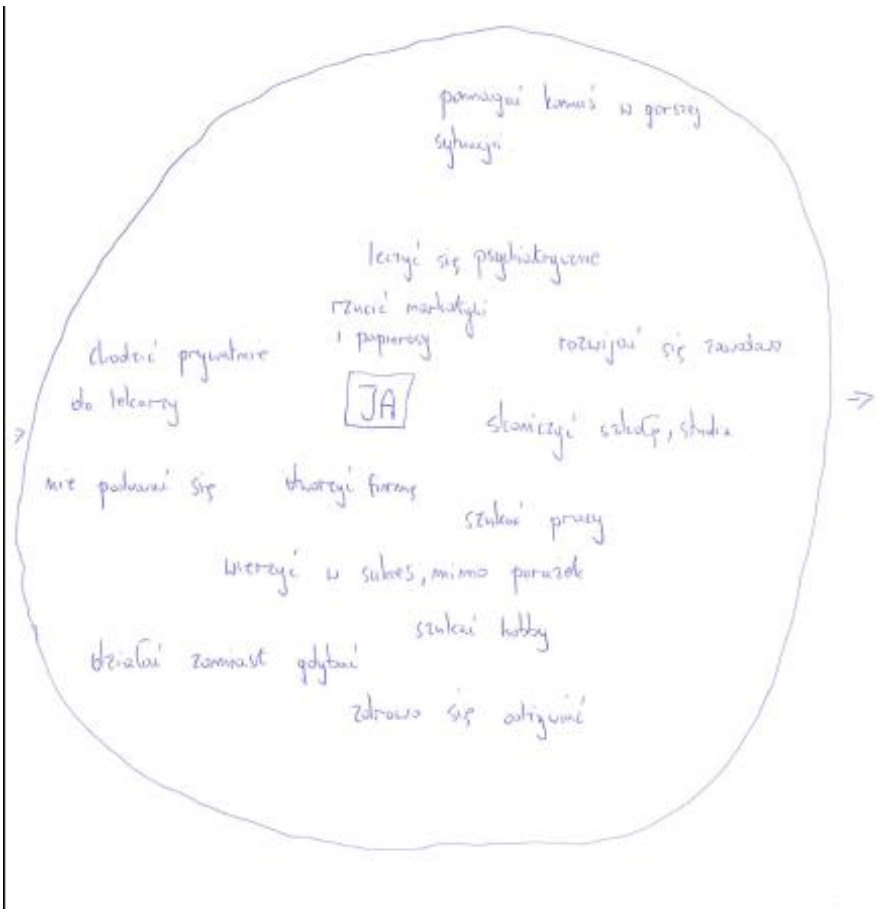
Rysunek 12. Życie jako książka.



Analiza rozdziałów życia dostarczyła uczestnikowi materiału do refleksji. Pan Rafał dostrzega przełomowe momenty i ich znaczenie w swoim życiu. Zauważalny jest postęp w myśleniu o samodzielnym działaniu i wpływaniu na swoją sytuację życiową.

Na zakończenie spotkania uczestnik zwizualizował „pomost" pomiędzy mapami teraźniejszości i przyszłości. Ważnym momentem, było to, że p. Rafał uświadomił sobie potrzebę pracy nad wychodzeniem z nałogów i udania się na terapię. Po raz pierwszy przyznał się do tego, że ma problem i potrzebuje pomocy.

Rysunek 13. Pomost pomiędzy mapami teraźniejszości i przyszłości.



Sesja 8

Spotkanie rozpoczęliśmy od rozmowy na temat konfliktu uczestnika z matką, który w ostatnich dniach przybrał na sile. Pan Rafał czuł potrzebę „wyrzucenia z siebie negatywnych emocji". Uczestnik czuje, że nie dojdzie do porozumienia z matką i będzie musiał wyprowadzić się z domu.

Następnie p. Rafał dokonał analizy przebiegu doradztwa, ćwiczeniem, do którego chętnie wracał, było mapowanie przestrzeni życia, które zobrazowało istotne dla niego kwestie i zmotywowało do działania.

Kolejnym ćwiczeniem była ocena kompetencji – lista kontrolna. Uzyskane wyniki (przy maksymalnej ilości punktów 25) to: orientacja na cel (14), rozwiązywanie problemów (15), umiejętności komunikacyjne (15), wiedza teoretyczna (12), wiedza stosowana (13), zdolności adaptacyjne do

organizacji (16), relacje międzyludzkie (18), pewność siebie (8). Uczestnik zgadzał się z wynikami testu. Potwierdza, że musi szczególnie popracować nad pewnością siebie.
Kolejnym etapem sesji było omówienie i współtworzenie planu rozwoju zawodowego i edukacyjnego. Na zakończenie uczestnik wykonał po raz ostatni „Radar relacji życia zawodowego" (III pomiar).

Podsumowanie

Analizując wszystkie pomiary, zauważalny jest postęp i większa świadomość swoich możliwości oraz kompetencji. Wzrosła pewność siebie uczestnika oraz świadomość celów. Pan Rafał w ostatnim pomiarze dodał dziką kartę „więzienie". Wyraził, że nie chce do niego wrócić, ceni sobie wartość, jaką jest wolność i daje mu to motywację do pracy nad sobą.

Na podsumowanie procesu uczestnik wybrał kartę metaforyczną symbolizującą burzę i deszcz. Wyjaśnił, że czeka go burzliwy i ciężki okres. Musi włożyć dużo pracy, by móc wprowadzić zmiany w swoim życiu, ma jednak nadzieję, że po burzy i deszczu wyjdzie słońce.

Uczestnik pozytywnie ocenia udział w procesie doradczym. Wskazuje, że pobudził go do refleksji, czas po spotkaniach był czasem przemyśleń oraz nabierania motywacji do wprowadzania życiowych zmian. Uczestnik wpadł na pomysł utworzenia mapy w dużym formacie, którą chce powiesić nad własnym łóżkiem. Będzie dzięki temu codziennie przypominał sobie o tym, co musi zrobić. Zamierza również zaznaczać na niej postępy w wykonywanej pracy nad sobą.

Proces poradniczy był dla mnie obfity w refleksje. Z każdym krokiem w relacji z klientem czułem potrzebę bycia czujnym, by nie podpowiadać, nie doradzać, a w szczególności nie wchodzić zbyt głęboko w tematy i nie otwierać spraw, na które p. Rafał nie był gotowy, do których musiał sam dojrzeć oraz tych, które powinien przepracować ze specjalistą. Mogłem pozwolić mu sobie pomóc tylko w takim stopniu, na który obecnie był gotowy, nie wykraczając przy tym poza swoje kompetencje.

Nawiązanie kontaktu w nurcie konstruktywistycznym nie przybiera formy wywiadu, dzięki czemu nie jest sformalizowane. Zastosowanie metafor oraz pozostawienie większej przestrzeni osobie radzącej się pozwala na głębsze poznanie. „Otwiera" osobę radzącą się na kontakt i głębszą refleksję nad swoją sytuacją. W mojej ocenie ważnym elementem procesu poradnictwa było przyznanie się p. Rafała przed samym sobą, do tego, że musi udać się na terapię. Podczas mapowania przestrzeni życia zrozumiał, że sam nie poradzi sobie ze swoim nałogiem. Mapowanie jest dla mnie najcenniejszym i najbardziej wszechstronnym narzędziem, które pozwala „otworzyć się" osobie radzącej i spojrzeć w szerszej perspektywie na swoje życie.

Najlepszym podsumowaniem dynamiki procesu są dla mnie słowa p. Rafała, który powiedział, że spotkania pobudzają go do myślenia i refleksji, ale tak naprawdę najwięcej dzieje się poza nimi. Kiedy wychodząc ze spotkań, czasem nawet po kilku dniach rodzą się u niego refleksje, pomysły i plany, kiedy konfrontuje swoje dotychczasowe przekonania z rzeczywistością, a przy następnym spotkaniu może to wszystko usystematyzować. Jest to twórczy i inspirujący czas dla wszystkich uczestników procesu.

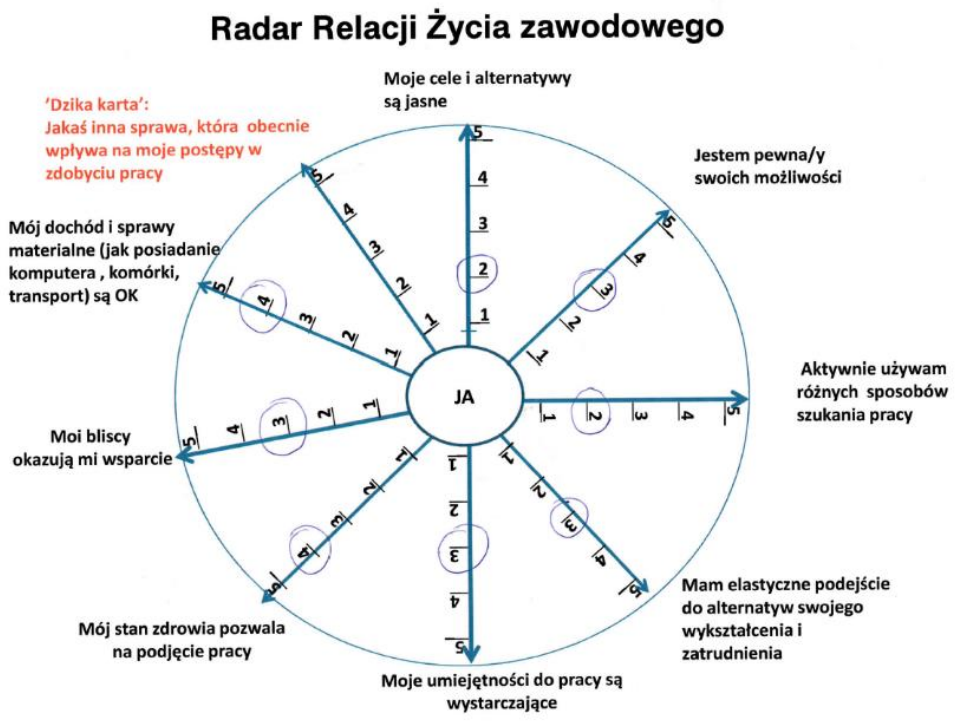
2. Studium przypadku – Pani Agnieszka

Jednym z elementów mojej codziennej pracy doradcy zawodowego jest uczestniczenie w różnych wydarzeniach w regionie takich jak m.in. targi pracy. Podczas jednego z takich spotkań poznałem Panią Agnieszkę, która zwróciła moją uwagę tym, że odbiegała swoją postawą od typowego uczestnika targów pracy. Była osobą młodą, schludnie ubraną, miała ze sobą przygotowane dokumenty aplikacyjne i żywo interesowała się każdym stoiskiem. Mimo, że nasza praca na targach ogranicza się głównie do nawiązywania kontaktów, przedstawiania oferty wsparcia i rozdawaniu ulotek to z Panią Agnieszką rozmawiałem blisko godzinę. Okazało się, że powraca z emigracji zarobkowej i jest ona mocno zdeterminowana do podjęcia zatrudnienia. Jednakże z racji braku doświadczenia w pracy w Polsce i kilkuletniej nieobecności w kraju jej wiara w sukces była mocno uszczuplona, co podkreślała przy każdej okazji. Podczas tej rozmowy postarałem się opowiedzieć Pani Agnieszce o naszym lokalnym rynku pracy, ale chciałem też zebrać o niej podstawowe informacje, ponieważ brakowało mi pewnej spójności w jej zachowaniu. Poprosiła mnie o konsultację CV, które wyglądało interesująco. Było schludne, ładnie napisane, bez większych błędów. Pani Agnieszka dodatkowo posiada wyższe wykształcenie i ma duże doświadczenie zawodowe. Obraz osoby, z którą rozmawiałem oraz to, co znajdowało się w CV nie korespondowało z jej ambicjami, ponieważ deklarowała chęć podjęcia jakiejkolwiek pracy, za jakiekolwiek pieniądze, co uznałem za działanie zdecydowanie poniżej jej możliwości. Uznałem, że w tym konkretnym przypadku warto byłoby wprowadzić dodatkowe wsparcie, w związku, z czym zaproponowałem Pani Agnieszce udział w projekcie. Mimo pewnej niechęci i deklaracji, że ona sobie sama pomoże zdecydowała, że spróbuje się ze mną spotkać.

Pani Agnieszka ma 29 lat. Wróciła do kraju po blisko 10-letniej emigracji. Posiada zawód wyuczony technik ekonomista, a także tytuł magistra prawa. Ukończyła kursy: obsługi klienta, języka angielskiego, ochroniarski oraz pierwszej pomocy. Ma bogate doświadczenie zawodowe, aczkolwiek umniejsza jego rolę. Była docenianym pracownikiem. W ostatnim miejscu pracy była nieprzerwanie przez ponad 7 lat, dostając coraz to nowe i bardziej odpowiedzialne zadania. Była odpowiedzialna za bezpośredni kontakt z klientami oraz wykonywała szereg prac biurowych. Z pracy odeszła na własne życzenie, ponieważ, jak sama twierdziła „potrzebowałam zmiany", „chciałam wrócić do Polski". Pani Agnieszka mimo bezpiecznej sytuacji finansowej (posiadanie pewnych oszczędności) deklaruje potrzebę jak najszybszego znalezienia pracy. Nie ma jednak pomysłu, jaka to miałaby być praca. Brak jej jakiegokolwiek planu działania. Deklaruje, że sobie na pewno poradzi, ale od razu dodaje, że będzie jej ciężko i chyba nikt jej nie zatrudni, bo nie ma nic do zaoferowania, bo nie ma żadnego doświadczenia.

Sesja 1

Na pierwszą sesję umówiliśmy się kilka dni po pierwszym spotkaniu na targach pracy. Pani Agnieszka na spotkanie, podobnie jak na targi pracy, przyjechała z mamą, co miało zapewnić jej wsparcie i pomóc w poruszaniu się samochodem po polskich drogach. Pierwszą sesję przeznaczyłem na zbudowanie relacji z osobą radzącą się oraz chciałem przedstawić jej możliwie dużo informacji, co do procesu, jaki chciałem z nią przeprowadzić. Pani Agnieszka była bardzo chętna do współpracy, ale jednocześnie bardzo oszczędna w opowiadaniu o sobie. Wszystkie odpowiedzi, jakich udzielała były zdawkowe i ograniczały się tylko i wyłącznie do pracy zawodowej. Podobnie jak podczas pierwszego naszego spotkania sprawiała wrażenie osoby o wysokim potencjale, ale o bardzo niskiej pewności siebie. Pani Agnieszka dodatkowo deklarowała, że musi szybko znaleźć pracę, bo już za długo jest bez pracy (w kraju była dopiero od 3 tygodni). Wierzyła, że sobie szybko poradzi sama, bo zawsze sobie radziła sama, ale była pełna obaw, że nie zna tutejszego rynku pracy i że jej nikt nie zatrudni ze względu na brak doświadczenia. Zastanawiający był dla mnie ten jej „pośpiech" oraz całkowite unikanie tematów innych niż praca.



Pierwszym wspólnym ćwiczeniem, jakie zrobiliśmy był Radar Relacji Życia Zawodowego. Poinformowałem ją, że będzie to nasz punkt wyjścia wspólnej pracy i korzystając z tego narzędzia będziemy mogli monitorować postępy. Ponadto był to dobry pretekst do rozpoczęcia dyskusji. Okazało się, że Pani Agnieszka w zasadzie nie ma żadnego planu i wizji swojej przyszłości. Twierdzi, że sobie poradzi, że jakoś to będzie, ale przyjmowało to formę bardziej deklaracji niż przekonań i to ćwiczenie pomogło nam zdjąć pewną maskę. Tym ćwiczeniem też ustaliliśmy, że aspekt finansowy nie jest priorytetem. Było mi to potrzebne, ponieważ chciałem zrozumieć powody „pośpiechu". Pani Agnieszka przejawiała obawy, że nie da rady wziąć udziału w projekcie, bo ona „musi już pracować", bo „to wszystko za długo trwa", „to już tak długo trwa, że pewnie nikt mnie nie będzie chciał zatrudnić…". Gdy okazało się, że to nie chodzi o pieniądze, mogłem spokojnie odnieść się do procesu i argumentów, że musi dać sobie czas, a samo szukanie pracy, sam proces zmian to też jest praca, tylko, że nie zarobkowa. Ustaliliśmy, że jest to inwestycja i to jak się przyłoży do pracy zaprocentuje w przyszłych wyzwaniach zawodowych. Podczas tej sesji pytałem ją też o role życiowe, ale nie

uzyskałem satysfakcjonujących odpowiedzi. Pani Agnieszka nie chciała lub nie potrafiła odnieść się do teraźniejszości i utożsamiała się głównie z rolą pracownika. Dyskretnie podprowadzałem ją pod aspekty pozazawodowe, ale Pani Agnieszka nie podejmowała tematu. Na zakończenie sesji podsumowałem, co robiliśmy, oraz podzieliłem się z nią moimi obserwacjami i nakreśliłem kierunki, w jakich chciałbym, aby podążała nasza praca. Umówiliśmy się na pracę nad 4 problemami: brak pracy, cierpliwości, brak konkretnego celu oraz brak pewności siebie. Na zadanie domowe poprosiłem ją o przygotowanie odpowiedzi na pytanie o role życiowe.

Sesja 2

Podczas drugiej sesji planowaliśmy popracować nad określeniem celów i oczekiwań. Spotkanie zacząłem od pytania o refleksję po poprzedniej sesji. W odpowiedzi Pani Agnieszki po raz kolejny było widać brak pewności siebie i skupienie się tylko na aspekcie zawodowym, aczkolwiek na moje pytanie, dlaczego się tak spieszy, dlaczego tak szybko chce znaleźć pracę odpowiada, że chce się czuć potrzebna i że chciałaby być z rodziną. Tutaj po raz pierwszy odniosła się do aspektów pozazawodowych. Gdy zapytałem czy przemyślała jeszcze raz pytanie o role życiowe, powiedziała, że tak i wymieniła kilka ról, z których zaczął wyłaniać się obraz osoby rodzinnej (córka, ciocia, kuzynka) i ceniącej wartości (przyjaciółka, katoliczka, Polka). Uznałem to za duży progres, ponieważ pierwsza odpowiedź na poprzedniej sesji była sformułowaniem, że ona nie ma żadnej roli. Chciałem pociągnąć ten temat i zaproponowałem ćwiczenie mapowania teraźniejszości i przyszłości. Pani Agnieszka niechętnie i z oporami podeszła do ćwiczenia, ale za to otworzyła się na dyskusję podczas opisywania swoich rysunków.

Ja tu i teraz.

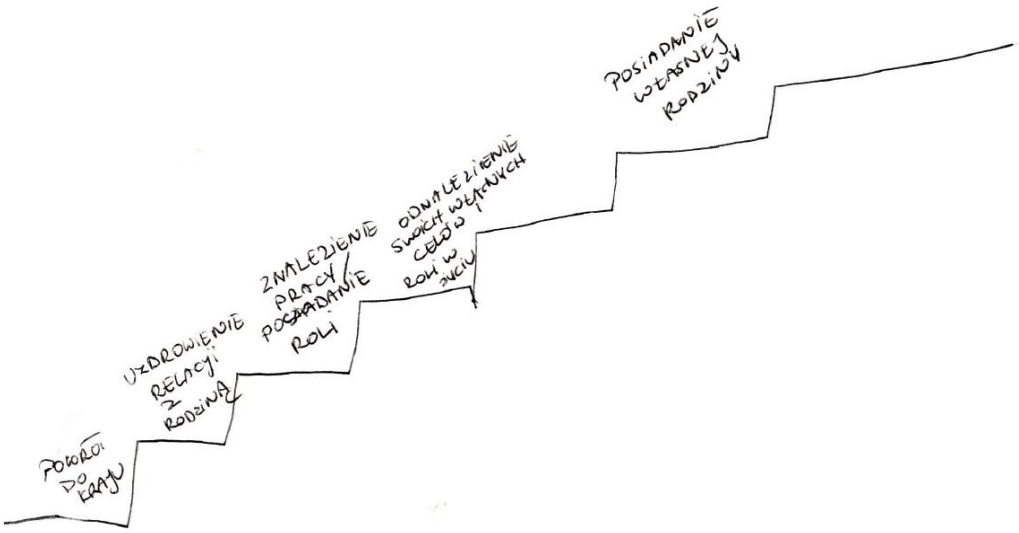
Ja w przyszłości.

Oba rysunki mocno się różnią. Najpierw nakreśliła wizję siebie w wielu różnych miejscach i wszystkie te miejsca są od siebie oddzielone. Mają różną wartość dla osoby (różne kolory). Po części też przedstawiła wizję siebie tu i teraz w lekko podkoloryzowany sposób, przyznając się, że niektóre kwestie chciałaby życzeniowo aby były (np. więcej natury, podróże, praca). Rozmawialiśmy o tym, co jest dla niej ważne (wartości, rodzina, bycie potrzebnym), o faktycznym miejscu pracy (środek realizacji celów) i o tym jak się czuje aktualnie (brak pewności siebie, poczucie zagubienia, brak sensu i celu). Następnie rozmawialiśmy o przyszłości. Poprosiłem by wyobraziła sobie, że osiągnęła sukces (nieważne jaki, dowolny lub nawet nieokreślony), że w końcu jest tak jak chce i żeby spróbowała narysować nową wizję siebie. Paradoksalnie z drugim rysunkiem poszło zdecydowanie łatwiej. Był on

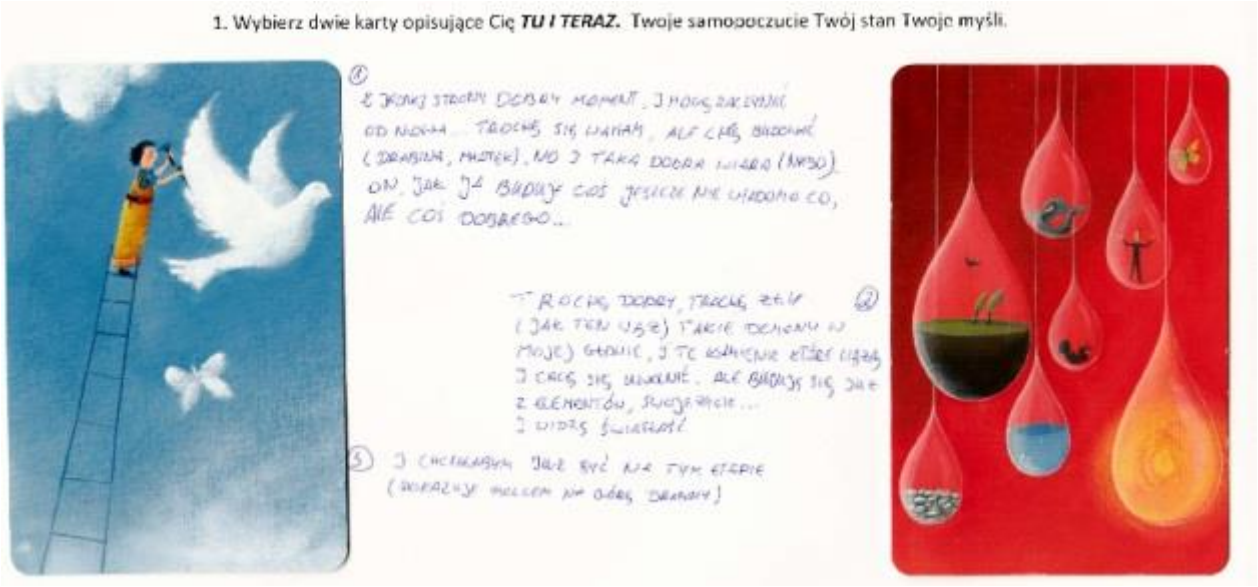
bardziej spójny. W odróżnieniu od pierwszego ona sama pojawiła się na nim tylko raz (wcześniej pojawiała się w wielu rolach), otoczona rodziną i wartościami. Znalazło się miejsce na umieszczenie emocji (uśmiech). Mówiła, że nie potrafi pokazać granic czasowych, nie wie też jaka praca miałaby być tym sukcesem, ale chciałaby być blisko rodziny, spędzać wspólnie czas, czuć się potrzebną dla innych, ale przede wszystkim być szczęśliwą w małych codziennych rzeczach. Pani Agnieszka zaczęła się otwierać podczas tego ćwiczenia na tematy pozazawodowe. Zaczęliśmy poruszać temat rodziny, bliskich. Próbowałem podpytać o powody powrotu to kraju, ale to jeszcze nie był właściwy moment, więc szybko się z tego wycofałem. Główne wnioski jakie zebraliśmy na koniec sesji to przekonanie, że praca nie jest celem samym w sobie oraz, że to jakim jest człowiekiem, jakie wyznaje wartości powinno mieć znaczenie nadrzędne. Ustaliliśmy, że na zadanie domowe przygotuje schody przejścia z ja tu i teraz do ja idealnego w przyszłości. Do tej pory rozmawialiśmy mocno teoretycznie unikając odnoszenia się do jej konkretnego przypadku. Zacząłem przypuszczać, że Pani Agnieszka ma jakiś ukryty problem, jakiś konkretny powód dla którego będąc osobą skuteczną, pewną siebie, o dość wysokich kompetencjach, znalazła się w takim miejscu życiowym, gdzie czuje się bezradna, zagubiona i ewidentnie od czegoś ucieka. Natomiast nie chciałem naciskać i pytać wprost. Korzystając z tych ćwiczeń zacząłem obserwować, że podprowadzam ją to tego, by sama zaczęła mówić o interesujących z perspektywy procesu kwestiach. Na kolejną sesję zaplanowałem zatem osadzenie już naszej pracy w kontekście, aby całość naszych działań stała się bardziej namacalna.

Sesja 3

Kolejną sesję rozpocząłem od pytania o refleksje po poprzednim spotkaniu, a następnie spytałem, czy miała możliwość przygotowania zadania domowego. Pani Agnieszka powiedziała mi, że generalnie ma poczucie „że za mało się stara z tą pracą". Chwilę porozmawialiśmy o tym co przez to rozumie (poczucie obowiązku, samowystarczalność i niechęć do pomocy innych) a następnie przeszliśmy do omówienia ćwiczenia „Schody przejścia" podczas którego staraliśmy się nakreślić plan działania na najbliższy czas.

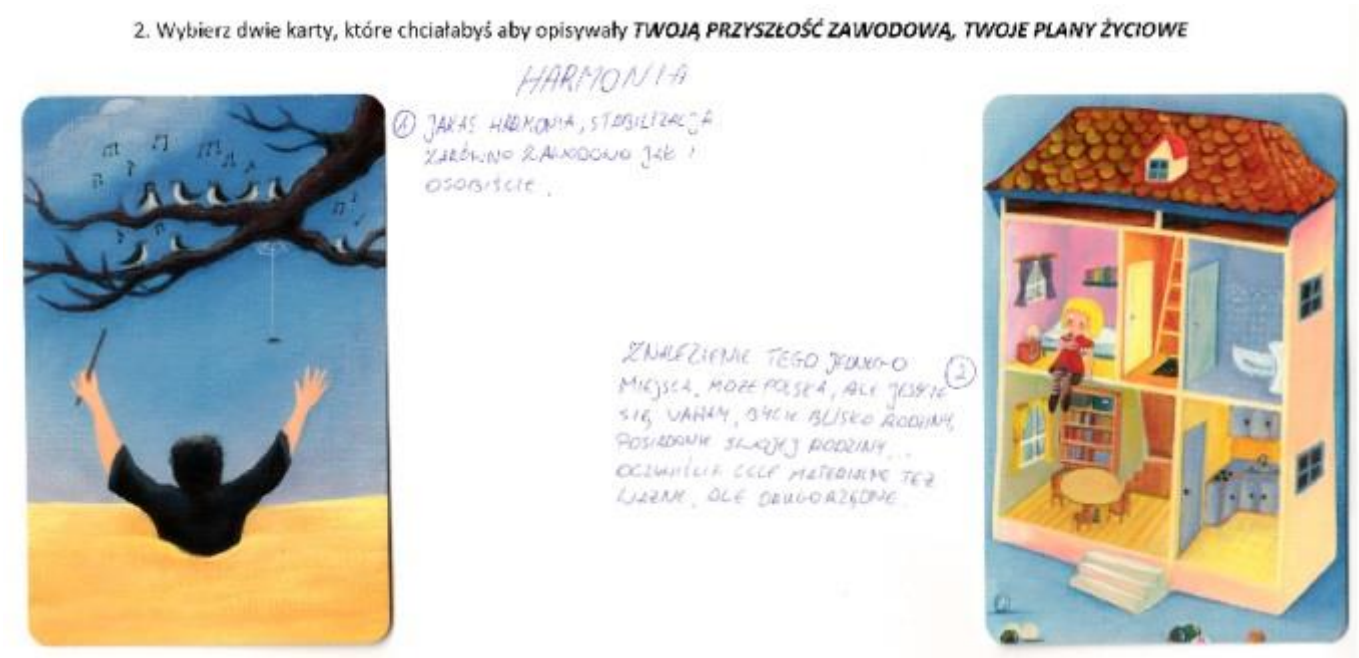


Podczas trzeciej sesji chciałem zwrócić uwagę osoby radzącej się na związek jej sytuacji osobistej z jej sytuacją rodzinną. W związku z tym, że Pani Agnieszka niechętnie opowiada o swoim życiu prywatnym postanowiłem skorzystać z kart metaforycznych. Na poprzedniej sesji osiągnęliśmy dość ciekawe rezultaty z wykorzystaniem rysunków, wiec miałem nadzieję na pogłębienie wglądu Pani Agnieszki w samą siebie, dzięki zastosowaniu kart. Ćwiczenie przeprowadziłem dwuetapowo. Najpierw poprosiłem ją o wybranie dwóch kart, które opisywałyby ją Tu i Teraz. Podkreśliłem, aby skupiła się na swoim samopoczuciu, emocjach oraz myślach, jakie jej się pojawiają. Pani Agnieszka długo się wahała, jakie karty wybrać. Gdy dokonała wyboru poprosiłem, aby o nich opowiedziała. Jej opis był pełen nadziei, nastawiony na pracę. Widać, że jest osobą zdeterminowaną, ale pełną obaw. Sprawiała wrażenie, że ma dużą samoświadomość swojej aktualnej sytuacji, ale nie do końca wie, co zrobić. Mimo to bardzo chciałaby już mieć to za sobą. Na tym etapie uznałem, że głównym problemem Pani Agnieszki jest jakaś sytuacja prywatna (rodzinna lub z partnerem), która spowodowała utratę zaufania do innych i obniżenie pewności siebie i nie uda nam się dobrze poprowadzić procesu, jeśli będzie ona negować, wypierać kontekst sytuacyjny, w jakim się znajduje.



Ja TU i TERAZ: *„Z jednej strony dobry moment, i mogę zaczynać od nowa… Trochę się waham, ale chcę budować (pokazuje drabinę i młotek). No i taka dobra wiara (…) (osoba wyjaśnia, że chodzi o niebo). On, jak ja, buduje coś… Jeszcze nie wiadomo, co, ale coś dobrego… Ten drugi rysunek trochę dobry, trochę zły. Jak ten wąż (pokazuje palcem). Takie demony w mojej głowie… i te kamienie, które ciążą. I chcę się uwolnić... Ale buduję się już z elementów, swoje życie… I widzę światłość. I chciałabym już być na tym etapie (wskazuje górę drabiny).*

Pozwoliłem Pani Agnieszce swobodnie się wypowiedzieć na temat kart i unikałem zadawania pytań. Starałem się tylko podtrzymać jej opowieść. A pytania, które mi się pojawiały (np. jakie demony pojawiają się w głowie, co się wydarzyło, że zaczynasz budować od nowa, co budowałaś wcześniej i co sprawiło, że już nie budujesz) planowałem zachować na później, gdy przejdziemy do drugiej części, czyli opisu siebie w przyszłości. Druga część poszła zdecydowanie szybciej. Pani Agnieszka sprawnie wybrała karty i szybko powiedziała, że po prostu chce być szczęśliwa i odniosła się do wartości, które wyznaje. Po raz pierwszy jasno zadeklarowała, że to nie praca jest najważniejsza, a jest ona tylko narzędziem do zrealizowania celu.

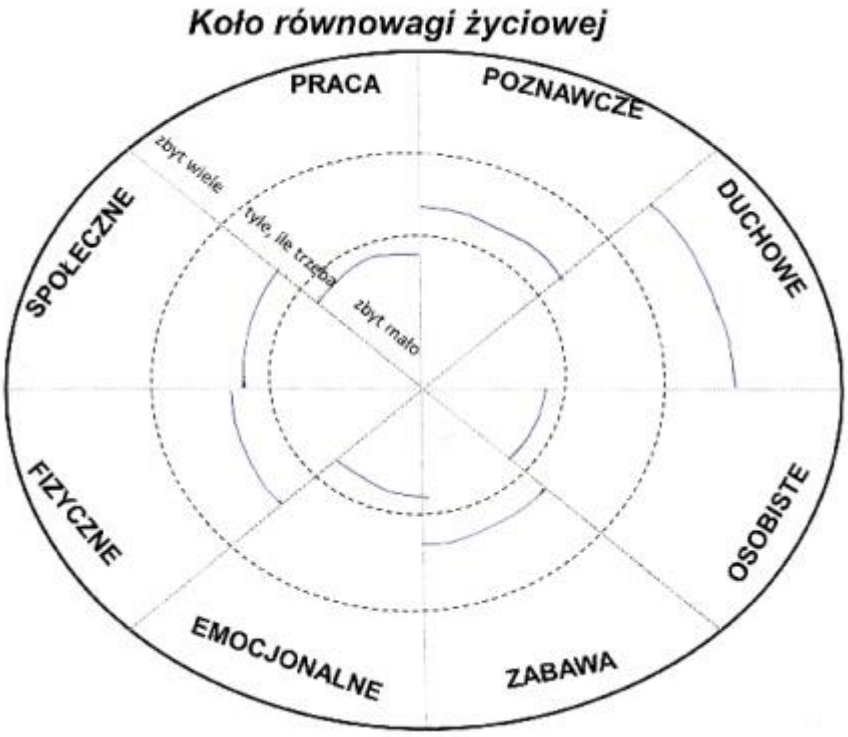


Ja w PRZYSZŁOŚCI: *HARMONIA. Jakaś harmonia, stabilizacja. Zarówno zawodowo jak i osobiście. Znalezienie tego jednego miejsca, może Polska, ale jeszcze się waham. Bycie blisko rodziny, posiadanie swojej rodziny… Oczywiście cele materialne też ważne, ale drugorzędne.*

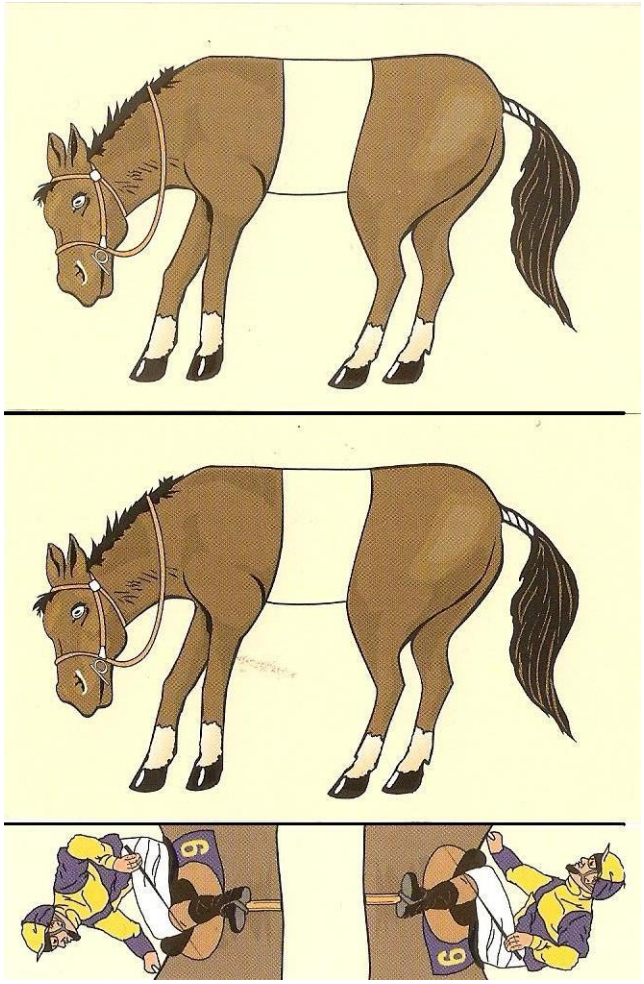
Poczułem, że dzięki tym kartom osobie radzącej się jest łatwiej mówić o swoich odczuciach i że zaczyna widzieć związek pomiędzy życiem osobistym i zawodowym, więc zacząłem podpytywać ją o powody powrotu. Dowiedziałem się, że była w długoletnim związku, który dopiero co się zakończył oraz, że zbiegło się to w czasie z rozwodem rodziców. Gdy pytałem o emocje z tym związane, głównie przewijało się poczucie utraconych chwil, straty czasu wobec tego, co minęło i już nie wróci. Podziękowałem jej za podzielenie się ze mną tą częścią jej życia i podkreśliłem jak ważne jest doprowadzenie do harmonii (odwołałem się do jej opisu kart) pomiędzy pracą a życiem osobistym. Zaproponowałem, że jeśli będzie chciała, to większy akcent w naszych spotkaniach położymy na odbudowanie pewności siebie. Poinformowałem ją, że sytuacja, w której się znajduje jest bez wątpienia sytuacją silnie stresującą i mógłbym jej zaproponować krótkie wprowadzenie w temat zarządzania stresem i trening relaksacji. Na zadanie domowe poprosiłem, aby dokonała analizy ofert dostępnych na rynku pracy i poszukała dla siebie możliwości zatrudnienia. Po pierwsze chciałem zobaczyć, jakimi ofertami się zacznie interesować (punktem wyjścia, w momencie poznania Pani Agnieszki, była praca jakakolwiek, na produkcji). Po drugie chciałem, aby pomiędzy sesjami skupiła się na aspekcie nie-emocjonalnym.

Sesja 4

Spotkanie standardowo rozpocząłem od omówienia refleksji do postępującego procesu. Mieliśmy spójne odczucia, więc szybko przeszliśmy do analizy rynku pracy. Oferty, które przygotowała były już znacząco ambitniejsze, jednak oczekiwania odnośnie wynagrodzenia były mocno zaniżone (*„mam świadomość, że nie mogę na początek zarabiać więcej niż najniższą”).* Następnie poprosiłem ją o wypełnienie Koła równowagi życiowej.



Tym ćwiczeniem chciałem pokazać jej, że życie wymaga pewnej równowagi i że wszystko dąży do harmonii. Dyskutowaliśmy o tym, że skrajności są złe i zarówno za dużo pracy jak i za mało pracy będzie szkodliwe. Podobnie jest z każdym innym aspektem naszego życia, ponieważ jeśli jednego jest za dużo to wtedy brakuje nam czasu na pozostałe – bazujemy na ograniczonych zasobach i musimy nauczyć się nimi mądrze gospodarzyć. Porozmawialiśmy również trochę o piramidzie potrzeb w ujęciu Maslowa. Pani Agnieszka opowiadała o tym, co jest dla niej ważne oraz z czego mogłaby zrezygnować tak, aby zapewnić sobie jak największą równowagę. Zarówno podczas tego spotkania, jak i poprzednich, co jakiś czas pojawia się problem z presją – Pani Agnieszka oczekuje szybkich efektów i wtedy pojawia się stres. Potęguje się on w sytuacjach, w których stawiane przed nią zadania wymagają do realizacji więcej czasu lub, gdy nie posiada ona pełnej kontroli nad efektem końcowym. Nakreśliłem jej, że dokładnie tak wygląda proces poszukiwania pracy – jest to proces, który wymaga czasu i nie mamy wpływu na wynik, bo to nie my decydujemy. Uznałem to za dobry moment do wprowadzenia w tematykę zarządzania stresem. Zaproponowałem jej ćwiczenie – zagadkę z dwoma końmi i z dwoma jeźdźcami.



Zadanie polega na tym, aby usadzić dwóch jeźdźców na dwa konie. Mówię, że jesteśmy zespołem trenerskim i musimy zagrzać naszych zawodników do walki. Informuję, że może te trzy elementy modyfikować dowolnie, nie wolno jej tylko rozdzierać kartek. Dodaję, że zaraz jest start wyścigu i musimy się spieszyć, że jest to bardzo odpowiedzialne zadanie i dopóki nie uda jej się rozwiązać problemu nie pójdziemy dalej. Moim celem było podniesienie presji tak, aby pojawiły się symptomy stresu. Pani Agnieszka podeszła do ćwiczenia z dużym zaangażowaniem i mimo standardowych dla ćwiczenia trudności poradziła sobie z rozwiązaniem. Pojawił się stres (*„Aha, jak nie pójdziemy dalej to ja już się denerwuję”*), zwątpienie we własne możliwości (*„Naprawdę jest taka możliwość? Coś to mało prawdopodobne jest”*) i na koniec radość z sukcesu (*„Ano tak, no faktycznie”*). Ćwiczenie miało nam pomóc zasymulować, co się dzieje z nami w stresie oraz to jak sobie radzimy z sytuacją problemową. Odnieśliśmy się do konstruktu 5 faz radzenia sobie z sytuacją trudną, w myśl, którego aby poradzić sobie skutecznie z przeciwnościami trzeba przejść przez następujące etapy: zaprzeczenie (niedopuszczanie do siebie danych faktów), gniew/agresja (moment, gdy uświadamiamy sobie swoje położenie i nie widzimy możliwości zrobienia z tym czegokolwiek), targowanie/negocjacje (podejmowanie prób „wymodlenia” rozwiązania, lub zrobienia czegoś, co odmieni nieuniknione), depresja/wycofanie (okres poddania się, brak wiary, że cokolwiek można zrobić, brak sił i chęci), akceptacja (pogodzenie się z sytuacją i podjęcie próby rozwiązania problemu, poprawy, jakości życia). Model ten jest najczęściej stosowany w pracy z osobami terminalnie chorymi, ale też wykorzystuje się go w wielu innych sytuacjach trudnych, gdzie osoba zmaga się z problemem w jej mniemaniu ponad jej siły. My przenieśliśmy ten konstrukt na sytuację poszukiwania pracy oraz jej aktualną sferę osobistą. Szukaliśmy analogii i możliwości kontrolowania swojego zachowania.

Sesja 5

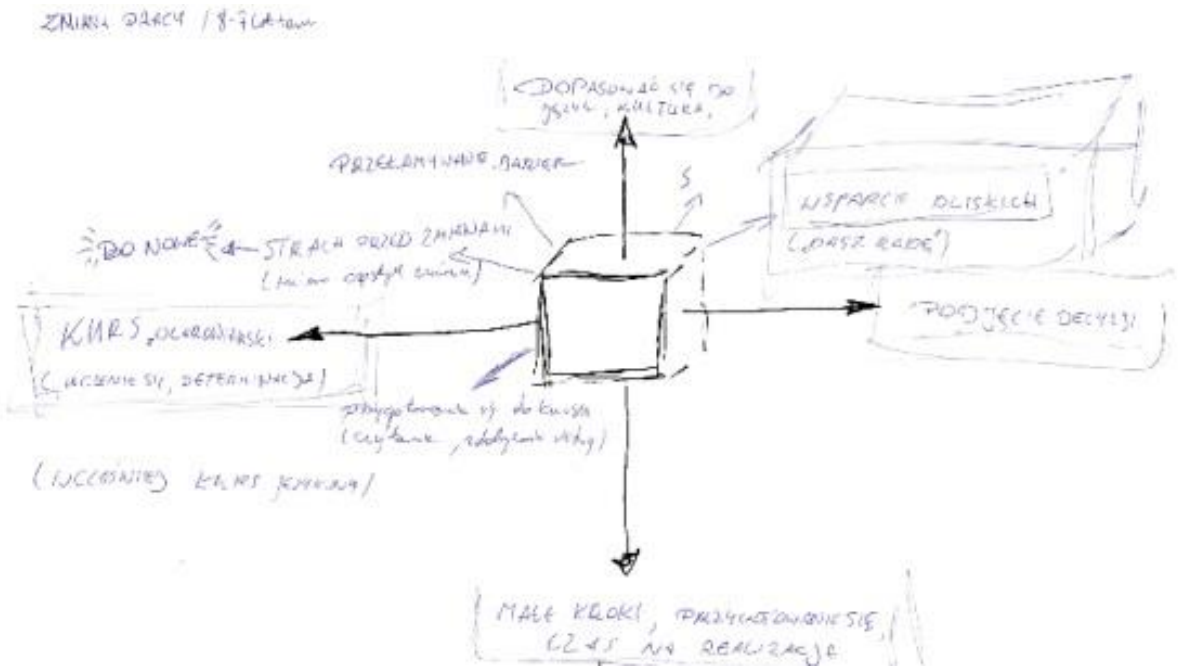
Podczas tej sesji planowaliśmy zwiększyć poziom wiedzy o stresie i sposobach zarządzania nim oraz przeprowadzić trening relaksacji. Najpierw zapytałem o refleksje związane z poprzednią sesją. Pani Agnieszka poprosiła o ponowne wyjaśnienie kilku kwestii. Podsumowałem krótko najważniejsze wnioski z poprzedniego spotkania i przeprowadziłem mini wykład dotyczący podstaw zarządzania stresem. Następnie przeprowadziłem godzinną sesję treningu relaksacji składającego się z treningu progresywnego Jacobsona oraz wizualizacji połączonej z treningiem kontroli oddechu. Trening Jacobsona polega na nauce napinania i rozluźniania mięśni ciała prowadząc dzięki temu do ogólnego rozluźnienia oraz poprawia wgląd w siebie. Wizualizacja pomaga oczyścić umysł i uczy skupiania się na tu i teraz, aby odciąć się od stresujących i przeszkadzających myśli. Kontrola oddechu ma dodatkowo wzmacniać proces nauki wglądu w siebie, wyznaczać rytm i uspokoić ciało. Podczas ćwiczenia Pani Agnieszka cały czas była skupiona na wykonywaniu poleceń mając zamknięte oczy i koncentrując się na wydawanych przeze mnie komendach. Napinała i rozluźniała kolejno poszczególne partie mięśni ciała prowadząc do zmniejszania napięć. Podczas wizualizacji wyobrażała sobie spacer po lesie i oczyszczającą kąpiel w wodospadzie, który wymywał i zabierał od niej wszystko to, co było dla niej niepotrzebne i przeszkadzające. Sesja treningowa przyniosła bardzo pozytywne efekty. Pani Agnieszka czuła się wyraźnie zrelaksowana (*Ten oddech później był taki spokojny, taki relaks tych mięśni po kolei*). Udało jej się zwiększyć swoją samoświadomość („*Byłam tam, czułam to"; „Mój oddech naturalnie jest taki szybki, nieregularny z nutką zestresowania"*) oraz poprawić koncentrację („*Ciężko było się skupić, ale im dłużej tym lepiej, łatwiej")*. Było to nowe doświadczenie dla osoby radzącej się, które bardzo ją zaintrygowało. Gdy spytałem o wrażenia odpowiedziała, że było to bardzo ciekawe doświadczenie. Jak dopytałem, co ma na myśli, czy coś ją zaskoczyło odpowiedziała: *„No, że można tak wejść w ten wodospad, że słyszy się go tak wyraźnie, gdzie przecież go nie ma".* Pani Agnieszka jest osobą bardzo konkretną, twardo stąpającą po ziemi i w mojej opinii to ćwiczenie pozwoliło jej nabrać innej perspektywy otwierając ją na inne możliwości. Na zakończenie sesji, przekazałem jej materiały do samodzielnego ćwiczenia.

Sesja 6

W ramach przygotowań do SESJI 4 Pani Agnieszka przeglądała oferty pracy i kilka z nich było interesujących. Podjęliśmy decyzję o zaaplikowaniu na niektóre z nich. W związku z tym większość bieżącej sesji upłynęło nam na przygotowywaniu dokumentów aplikacyjnych – CV i Listów Motywacyjnych. Rozmawialiśmy przy tym o zasobach oraz o tym, jak ważne jest umiejętne przedstawienie swojej osoby i swoich możliwości. Pani Agnieszka ma tendencje do umniejszania swoim atutom (znajomość języka oraz praca w zagranicznej firmie) oraz swojemu doświadczeniu (mówi, że była tylko pracownikiem ochrony, recepcji, gdzie jej faktyczny zakres obowiązków był bardzo szeroki i wymagał odpowiedzialności, umiejętności planowania i organizacji, kontaktów interpersonalnych i wielu innych). Podczas przygotowywania tych dokumentów dużo rozmawialiśmy o tym, że na życie trzeba patrzeć całościowo, że wszystko jest osadzone w kontekście i aby być skutecznym na rynku pracy trzeba ten kontekst zawrzeć z dokumentach. Na kolejnym spotkaniu chcieliśmy się zająć przygotowaniem do rozmowy kwalifikacyjnej. Na zadanie domowe prosiłem ją, aby przygotowała opowieść o jakiejś trudnej historii ze swojego życia i jak sobie z nią poradziła.

Sesja 7

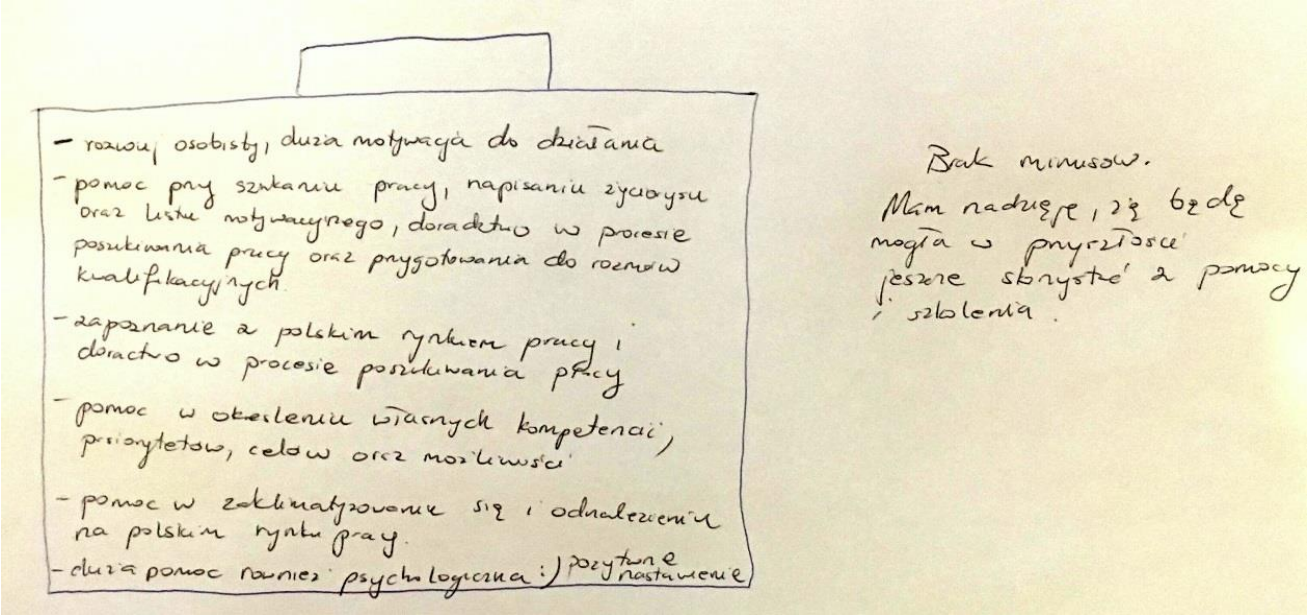
Głównym celem sesji było przygotowanie na rozmowę rekrutacyjną. Aby osiągnąć ten cel planowałem poruszyć temat autoprezentacji, komunikacji oraz trudnych pytań na rozmowie rekrutacyjnej. Dodatkowo chciałem podnieść pewność siebie osoby radzącej się poprzez pracę na mocnych stronach. Poprosiłem ją o opowiedzenie przygotowanej wcześniej historii. Podczas gdy Ona opowiadała o sytuacji zmiany pracy kilka lat wcześniej, gdzie akcentowała trudności i problemy umniejszając swojej roli sprawczej, ja notowałem wynikające z tej historii sukcesy i mocne strony.



Gdy jej opowieść się zakończyła spytałem ją czy mogę sparafrazować jej historię tak, jak ją zrozumiałem. Opisałem to wszystko, czego doświadczyła, ale skupiając się tylko na sukcesach i mocnych stronach. Pani Agnieszka była lekko zaskoczona tym, co słyszy, momentami się mocno śmiała, ponieważ część rzeczy brzmiała nienaturalnie, ale doszliśmy do wspólnych wniosków. Liczy się to, co chcemy przekazać i wszystko możemy przedstawić w dwojaki sposób, wszystko zależy od tego jak chcemy kreować rzeczywistość. Ustaliliśmy, że nie jest ważny stan wyjściowy, tylko to jak my go wykorzystamy i na czym będziemy skupiać uwagę. Następnie przeprowadziliśmy symulację rozmowy rekrutacyjnej i omówiliśmy jak prowadzić skuteczną komunikację i jak dobrze się zaprezentować. Na zadanie domowe prosiłem, aby zaznajomiła się z materiałami dotyczącymi autoprezentacji, które jej dałem, przygotowała jak najwięcej informacji o firmie oraz zrobiła moje autorskie ćwiczenie „Jak przygotować się na rozmowę kwalifikacyjną", które polega na udzieleniu odpowiedzi na kilkanaście pytań. Pytania wymagają przygotowania się z wiedzy o firmie, w jakiej mamy umówioną wizytę, ustalenia danych kontaktowych oraz przygotowują na najczęściej spotykane zagadnienia rekrutacyjne.

Sesja 8

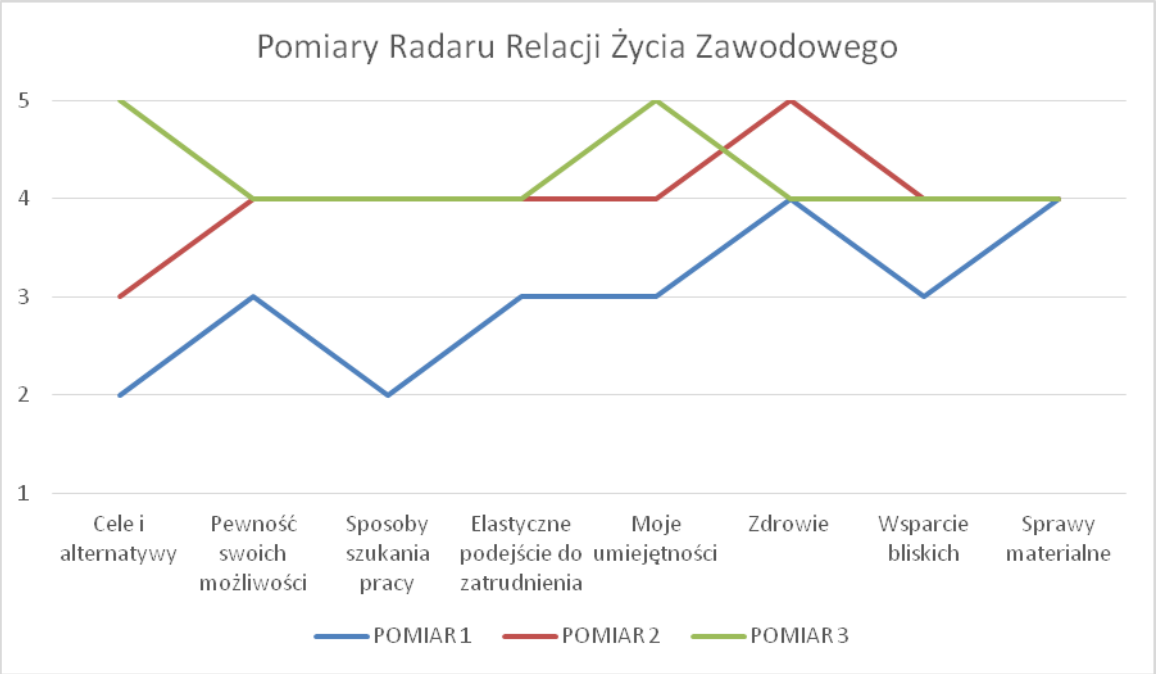
Podczas tej sesji chcieliśmy podsumować naszą wspólną pracę, domknąć proces doradczy i zebrać wnioski, które będą przydatne w przyszłości. Zaczęliśmy od omówienia dotychczasowych rekrutacji, w których brała udział podczas procesu doradczego i omówiliśmy inne warianty ich przeprowadzenia. Niektóre stanowiska były powyżej możliwości, a niektóre okazały się nietrafionym kierunkiem. Ustaliliśmy, że musi się ona trzymać swoich zasobów i opierać się na swoich atutach (praca w środowisku anglojęzycznym, co na początku było odbierane przez Panią Agnieszkę, jako największa przeszkoda w znalezieniu zatrudnienia). Następnie w ramach podsumowania i informacji zwrotnej dla mnie zebraliśmy plusy i minusy naszych spotkań, wykorzystując ćwiczenie „Walizka" i „Kosz na śmieci". Poprosiłem ją, aby na kartce narysowała walizkę i kosz na śmieci. Zasugerowałem, aby do walizki spakowała wszystko to, co chciałaby zabrać ze sobą na zakończenie procesu doradczego, co jej się podobało i co uważa za wartościowe. Do kosza na śmieci chciałem, aby wrzuciła to, czego było za dużo, co było w jej opinii zbędne oraz co się jej nie podobało.



Porozmawialiśmy o zagrożeniach po zakończeniu procesu (główny nacisk kładłem na utrzymanie motywacji). Na koniec wypełniliśmy po raz ostatni „Radar relacji życia zawodowego”. A spotkanie zakończyłem prośbą - refleksją. Posłużyłem się metaforą życia, jako podróży pociągiem, gdzie wsiadamy do różnych wagonów z różnymi ludźmi, gdzie możemy czerpać od siebie, ale każdy z nas ma swoją własną podróż. Poprosiłem ją, aby popatrzyła na swoje życie przez pryzmat podróży autobusem gdzie każdego dnia rano wsiada i podejmuje decyzje jak chce żyć, czy chce podziwiać piękne widoki – wieść szczęśliwe życie, czy raczej woli szarość dnia codziennego? Poprosiłem, aby pamiętała, że ma moc sprawczą i będzie mieć takie życie, jakie sobie wybierze, więc niech wybierze mądrze☺

Pani Agnieszka skontaktowała się ze mną jeszcze raz, kilka dni po zakończeniu ostatniej sesji. Zadzwonila poinformować mnie, że jedna z rekrutacji zakończyła się sukcesem. Od przyszłego miesiąca miała rozpocząć pracę jako pracownik biurowy do obsługi klienta anglojęzycznego w firmie produkcyjnej nastawionej na eksport.

Przypadek Pani Agnieszki pod wieloma względami odbiegał od moich codziennych doświadczeń zawodowych, ale tym samym tchnął we mnie nową siłę i nowe pokłady motywacji do pracy doradczej. Praca z wykorzystaniem metod konstruktywistycznych rzuciła mi nowe światło na proces doradczy. Z perspektywy doradcy, obserowałem z zaciekawieniem, jak dzięki większej ilości spotkań (8 sesji) buduje się proces doradczy. Miałem komfort poruszyć ważne kwestie – kluczowe dla rozwiązania problemu, w sposób nieinwazyjny dzięki wykorzystaniu kart metaforycznych i mapowaniu przestrzeni życiowej. Oddając narrację i odpowiedzialność osobie radzącej się czułem łatwość w nawiązywaniu relacji oraz udało się nam przełamać bariery. Momentem przełomowym naszej pracy było uświadomienie osobie radzącej się komplementarności wszystkich sfer naszego życia, oraz tego, że muszą dążyć do równowagi. To było punktem wyjścia do analizy kontekstu w jakim była Pani Agnieszka, od którego tak bardzo chciała uciec, a co uniemożliwiało podjęcie racjonalnych działań. Wykorzytując ćwiczenia oraz jasną strukturę spotkań jaką oferuje model konstruktywistyczny mogliśmy wyjść poza „jakąkolwiek pracę", która była punktem wyjścia naszych spotkań, do określenia przestrzeni życiowej i spoglądania na nią z różnych perspektyw, gdzie praca jest bardzo ważnym, ale tylko jednym z aspektów życia codziennego. Poruszanie różnych tematów – również pozazawodowych dawało osobie radzącej się większy wgląd w jej własne zasoby i kompetencje. Wieloaspektowość narracji pomogła nam rozwiązać problemy merytoryczne (brak znajomości polskiego rynku pracy), ale też dała przestrzeń do zadbania o przestrzeń emocjonaną (niska pewność siebie, lęk przed nowym). Całkowicie nowym doświadczeniem w pracy z klientem było dla mnie zlecanie zadań domowych, które okazały się być bardzo pomocne w procesie. Wspierały motywację oraz dostarczały dodatkowych informacji, na które nie zawsze był czas podczas sesji. Za wartościowe uznałem również trzykrotne przeprowadzenie Radaru Relacji Życia Zawodowego, który posłużył jako minitoring postępów i efektów naszej pracy. Analizując udzielone przez Panią Agnieszkę odpowiedzi potwierdziły się moje przypuszczenia o obniżonej samoocenie. Optymizmem napawa mnie również fakt, że rozpoczynając proces doradczy Pani Agnieszka nie miała jasnych celi i alternatyw zawodowych, a kończąc nasze spotkania była w stanie udzielić już maksymalnej odpowiedzi. Cieszy mnie to tym bardziej, że nie miał na to wpływu stan materialny, który pozostał na niezmienionym poziomie.



Podsumowanie

Praca w nowym dla mnie nurcie okazała się być sporym wyzwaniem, ale narzędzia które miałem do dyspozycji dawały swobodę działania i pozawalały rozwinąć skrzydła nie tylko mojemu klientowi ale również i mi jako doradcy, co sprawiło mi dużo przyjemności. Praca była bardziej swobodna, kontakt był głębszy – co pozytywnie budowało relację doradczą. Problem, którym pierwotnie była konsultacja CV, udało się trafnie zdiagnozować jako zaburzenia pewności siebie, a następnie osadzić w kontekście i rozwiązać w sposób wielowymiarowy. Praca w nurcie konstruktywistycznym dała mi nowe spojrzenie na pracę doradcy zawodowego i życzyłbym sobie mieć przestrzeń do częstszego stosowania tych metod w praktyce.

3. Studium przypadku – Pani Laura

Panią Laurę poznałam w październiku ubiegłego roku – poprzez proces rekrutacyjny trafiła do organizacji pozarządowej, w której pracuję jako trener pracy i doradca zawodowy. Przez rok mogłam obserwować progres, który zachodził na wielu płaszczyznach życia klientki:

Orientacja w terenie
Początkowo nie poruszała się samodzielnie po mieście, ze względu na obawy rodziny, która wykazywała lęk przed zwiększeniem zakresu samodzielności Pani Laury – na przestrzeni miesięcy ta sytuacja zaczęła się zmieniać i – przy początkowym wsparciu Asystenta osoby z niepełnosprawnością – klientka zaczęła poruszać się samodzielnie zarówno komunikacją miejską, jak i podmiejską.

Samodzielność
Funkcjonowanie Pani Laury przywodziło na myśl bardziej funkcjonowanie dziecka/nastolatki, niż dorosłej kobiety. Pani Laura o zgodę dot. np. możliwości wyjścia z domu pyta rodziców lub siostrę. Rodzina, jako formę kary, stosuje formy takie jak „szlaban" czy zabieranie telefonu komórkowego. W mojej ocenie, nadal potrzebna jest praca nad tym aspektem, natomiast widać znaczny progres.

Kontrola emocji
Pani Laura miała trudności z radzeniem sobie z emocjami – we wszystkich sytuacjach problemowych, takich jak np. nieprzyjemna rozmowa z koleżanką reagowała płaczem i wycofaniem. Z czasem, dzięki wsparciu psychologa, nauczyła się rozpoznawać swoje emocje i lepiej je kontrolować.

Płaszczyzna zawodowa
Klientka chciała skupić się głównie na rozwoju kompetencji społecznych – praca wydawała się być dla niej bardzo odległą perspektywą. W ciągu kilku miesięcy poprzedzających rozpoczęcie procesu poradnictwa Pani Laura zaczęła mówić o tym, że chciałaby pokazać rodzinie, że jest dorosłą, odpowiedzialną i samodzielną osobą, praca natomiast wydawała się być odpowiednim narzędziem ku temu.

Biorąc pod uwagę dużą determinację i postęp, który dokonał się na powyższych płaszczyznach jej życia zdecydowałam się zaproponować Pani Laurze udział w projekcie. Przed przystąpieniem do procesu doradczego, zweryfikowałam przebieg dotychczasowej edukacji i doświadczenia zawodowego. Klientka jest osobą z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym, symbole 05-R i 01-U (przy czym pytana o rodzaj niepełnosprawności podaje tylko tę ruchową, wyraźnie nie utożsamiając się z niepełnosprawnością intelektualną). Od 5 klasy szkoły podstawowej kształciła się w systemie szkolnictwa specjalnego. Ukończyła szkołę zawodową na kierunku introligatorskim, odbyła praktyki zawodowe, po szkole – kurs kulinarny, jednak nigdy nie była aktywna zawodowo.

Podczas pierwszego spotkania opowiedziałam Pani Laurze o założeniach projektu. Klientka wyraziła gotowość do rozpoczęcia "od zaraz". Po wypełnieniu dokumentów rekrutacyjnych dopytywała, czy uda się jej dostać. Po uzyskaniu odpowiedzi twierdzącej (decyzja o kwalifikacji do projektu) umówiłyśmy się na pierwszą sesję.

Sesja 1

Podczas pierwszej sesji doradczej poprosiłam Panią Laurę o określenie nadrzędnej motywacji, która towarzyszy jej przy rozpoczęciu procesu. Pani Laura uznała, że najważniejsze jest dla niej usamodzielnienie się i pokazanie najbliższym, że "jest dorosłą osobą i ma prawo podejmować samodzielne decyzje". Ważny wydawał się również aspekt ekonomiczny, bezsprzecznie powiązany z poczuciem sprawczości i samodzielności (kluczowych dla klientki). Sesja miała charakter otwierający.

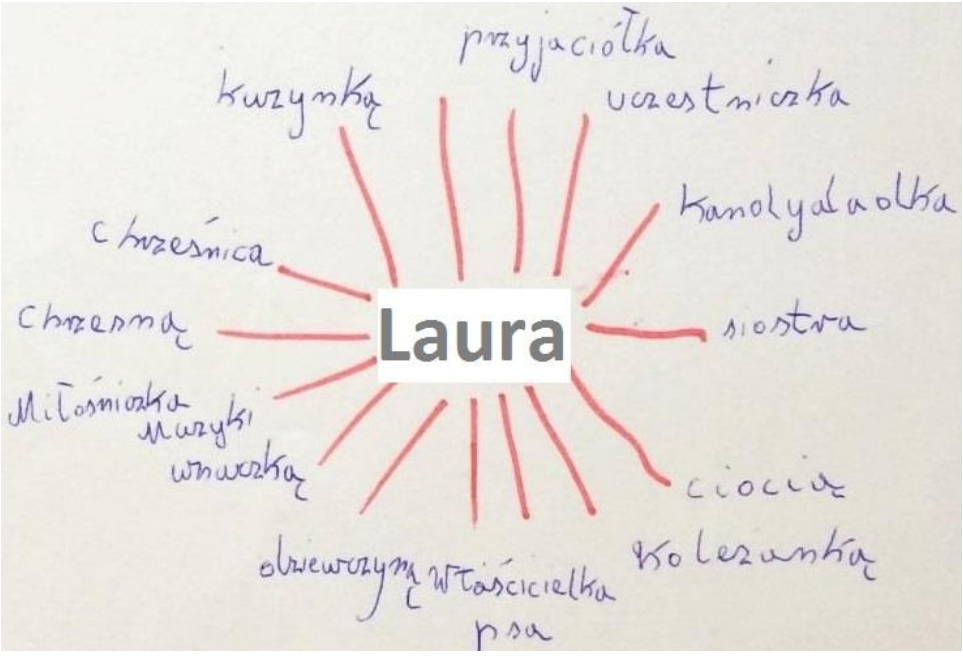
Pani Laura, mimo swojej nieśmiałości chętnie brała udział w ćwiczeniach, które proponowałam – przypuszczam, że nie bez znaczenia był fakt, że poznałyśmy się około roku wcześniej, dzięki czemu miała czas na “oswojenie” się z moją obecnością i zaufanie mi.

Ćwiczenie: Role społeczne/życiowe

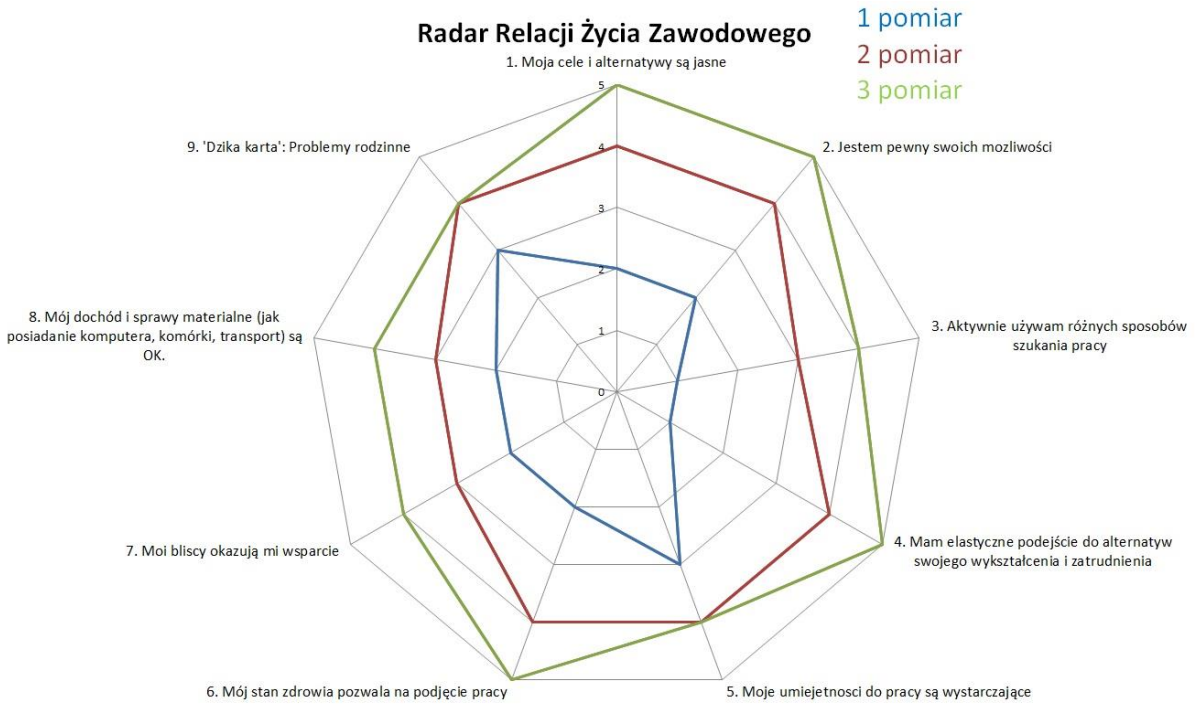
Pani Laura potrzebowała wytłumaczenia, czym są role społeczne, w których znajduje się każdy z nas. Po wprowadzeniu w zagadnienie, klientka skupiła się głównie na rolach związanych z rodziną, takich jak m.in: siostra, ciocia, wnuczka, kuzynka itp. Co zastanawiające, nie wpisała roli córki, mimo tego, że to “wolności” ze strony rodziców oczekiwała najbardziej.

Poprosiłam Panią Laurę, by opisała każdą z pełnionych ról, nadając im znaczenie. Pani Laura podeszła do tego elementu ćwiczenia w sposób dość schematyczny: “Pełnię rolę siostry, bo mam rodzeństwo. Jestem wnuczką dla babci…” itd.

Ćwiczenie to pokazało, że życie Pani Laury krąży wokół rodziny i znajomych. Jedyny element związany z jej zainteresowaniami to rola “miłośniczki muzyki”.



Ćwiczenie: Radar relacji życia zawodowego (pomiar I, II, III)



Rozpoczęłyśmy od omówienia roli Radaru w procesie poradnictwa. Wyjaśniłam Pani Laurze, że jest to narzędzie ewaluacyjne, o którego wypełnienie poproszę ją jeszcze dwukrotnie. Nacisk położyłam na to, że klientka nie ocenia w nim siebie, a jedynie poszczególne obszary związane z życiem zawodowym.

Odpowiedzi Pani Laury podczas I pomiaru oscylowały na poziomie 1-3. Ćwiczenie pokazało, że najwięcej pracy wymagają obszary, takie jak: “Mam elastyczne podejście do alternatyw swojego wykształcenia i zatrudnienia” - 1 pkt. (klientka uznała, że nigdy nie myślała nad czymś w rodzaju planu B), “Aktywnie używam różnych sposobów szukania pracy” (do tej pory Pani Laura nie poszukiwała zatrudnienia) - 1 pkt.

Istotne wydało się też poświęcenie czasu na rozwój zagadnień takich jak: “Moje cele i alternatywy są jasne” (Pani Laura na obecnym etapie swojego życia nie wyznaczała żadnych celów zawodowych, ponieważ motywacja do podjęcia pracy pojawiła się stosunkowo niedawno) - 2 pkt, “Jestem pewna swoich możliwości” (Pani Laura sprawia wrażenie osoby wyjątkowo niepewnej i nieświadomej posiadanych zasobów, wydaje się też, że sposobem na pozorne podniesienie samooceny są dla niej relacje z mężczyznami) - 2 pkt, “Mój stan zdrowia pozwala na podjęcie pracy” (Pani Laura wymieniła przy tym punkcie trudności związane z nogą, konieczność pracy siedzącej, tempo pracy itd., nie wspominając jednak o trudnościach poznawczych) - 2 pkt, “Moi bliscy okazują mi wsparcie” (Pani Laura bardzo długo mówiła o tym, jak brakuje jej wsparcia ze strony rodziny, dlatego zaproponowałam, by na przyszłą sesję napisała, jakiego rodzaju wsparcia oczekuje i kto powinien jej go udzielić) - 2 pkt, “Mój dochód i sprawy materialne są ok” (tu okazało się, że nie tyle sytuacja materialna w rodzinie Pani Laury jest zła, co trudnym dla klientki jest brak własnych pieniędzy i zachowania przemocowe dot. np. korzystania z telefonu komórkowego, których ofiarą pada - klientka opowiedziała o tym, że siostra i mama często zabierają jej telefon, ograniczają kontakt ze znajomymi, czytają prywatne wiadomości itp. Rozwinęłam tę kwestię z Panią Laurą, ustaliłyśmy, że warto będzie poświęcić część czasu podczas sesji na znalezienie przyczyn takiego zachowania i potencjalnych rozwiązań).

Wrażenia po sesji
Klientka uznała, że ciekawszym (choć jednocześnie – trudniejszym) ćwiczeniem był dla niej Radar, ponieważ to właśnie dzięki niemu wie, nad czym powinna pracować. W mojej ocenie, było to dla Pani Laury ćwiczenie niejako „otwierające oczy" na obszary, nad którymi nie zastanawiała się wcześniej.

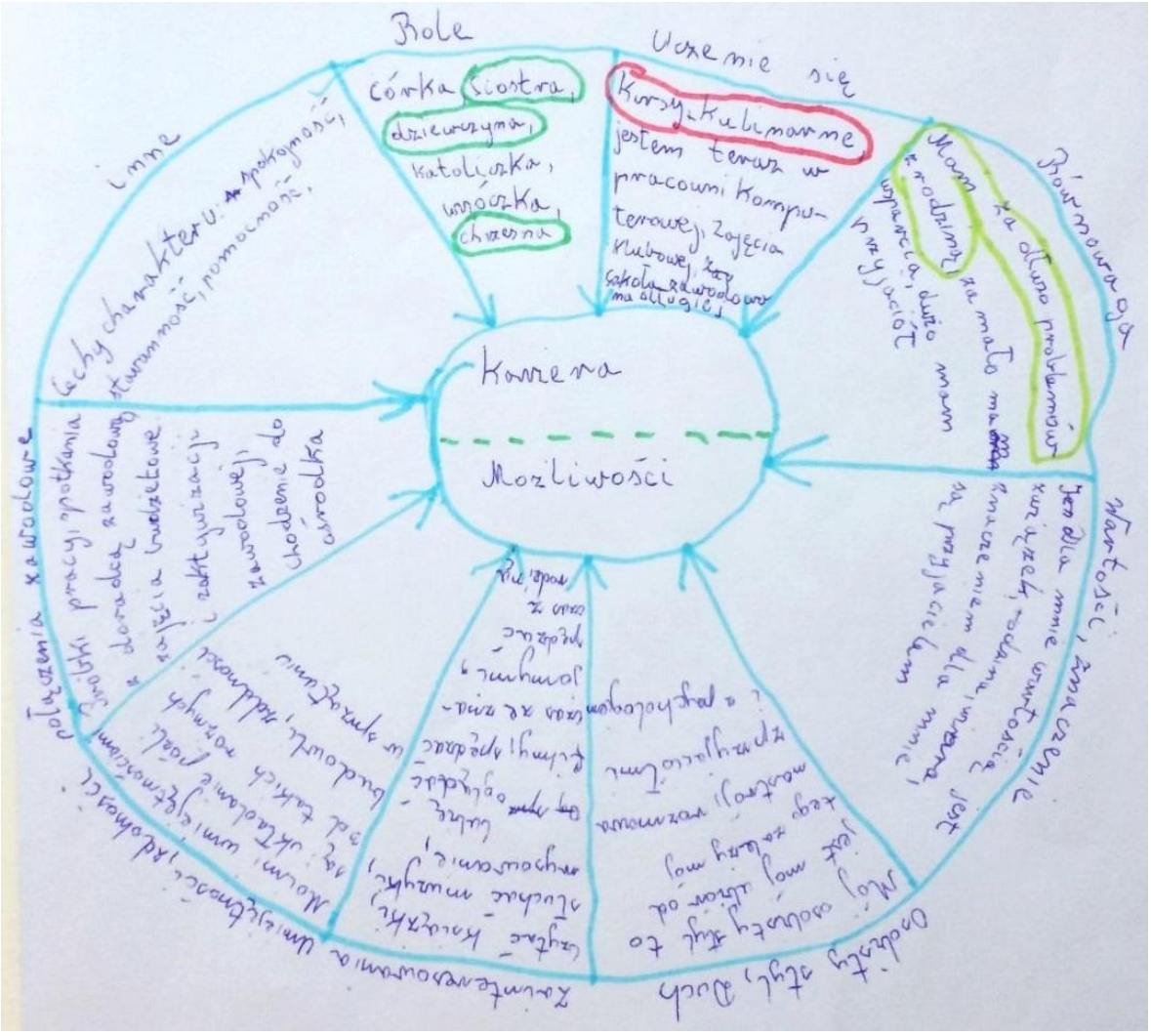
Sesja 2

Pani Laura przyszła na sesję przed czasem, żeby upewnić się, że na pewno się dzisiaj odbędzie. Nie ukrywam, że był to dla mnie znak, związany z zaangażowaniem ze strony klientki. Pani Laura dodała jeszcze, że poprzednie spotkanie było dla niej ważne i że „nie mogła doczekać się następnego". Poprosiłam klientkę o podzielenie się refleksjami z ostatniej sesji. Pani Laura powiedziała, że myślała głównie o wsparciu, jakiego może oczekiwać ze strony swoich bliskich. Pokazała mi również związane z tym, zrealizowane pomiędzy sesjami zadania/ćwiczenie, w którym dookreśliła, że szczególnie zależy jej na poparciu pomysłów i dążeń ze strony matki. Wyklarowały się trzy główne obszary: związki z mężczyznami, znalezienie pracy i zwiększenie poziomu zaufania do podejmowanych przez klientkę decyzji.

Po omówieniu tego zadania, przedstawiłam Pani Laurze cel sesji, którym stał się rozwój samoświadomości dot. możliwości zawodowych – wyjaśniłam też, czym są wspomniane możliwości zawodowe i nim przeszłyśmy do ćwiczenia, klientka zadeklarowała, że nigdy wcześniej nie odkrywała swoich zasobów. Wyraziła też, pełne niepewności zwątpienie, odnośnie tego czy jakiekolwiek posiada.

Ćwiczenie: Koło Kariery

Klientka przystępując do podziału obszarów w Kole Kariery zaskoczyła mnie tym, że wyodrębniła również obszar „Inne". Pomocne okazało się być porównanie narzędzia do pizzy – każdy z „trójkątów"/fragmentów tworzy jej integralną całość, mimo, że może składać się z innych elementów. Wszystkie one są równie ważne i „smaczne" ;-)



Największy trud sprawiły Pani Laurze sekcje dotyczące równowagi, umiejętności i ducha. Klientka uznała, że problemy rodzinne wywierają bardzo duży wpływ na inne płaszczyzny jej życia i sprawiają, że trudno jej wierzyć w swoją samodzielność, możliwość samostanowienia i podejmowania autonomicznych decyzji, co tylko wzmocniło moje przekonanie na temat tego, jak dużego wzmocnienia potrzebuje. To pokazało mi też moc narzędzi konstruktywistycznych – indywidualnie dopasowanych do klienta, w których doradca nie pełni roli mentora, a jedynie towarzysza, pomagającego odkryć klientowi jego naturalne predyspozycje. Uważam, że dla Pani Laury to może być przełomowy proces, pozbawiony narzucania czy sugerowania „dobrych rozwiązań".

Wrażenia po sesji

Pani Laura sprawiała wrażenie zaskoczonej mnogością i różnorodnością posiadanych przez siebie zasobów. W mojej ocenie klientka odczuwała radość z możliwości bycia wysłuchaną (co początkowo zdawało się ją krępować) i chętnie odpowiadała na pytania otwierające.

Po zakończeniu ćwiczenia Pani Laura uznała, że było ono dla niej motywacją do tego, by porozmawiać z matką i przedstawić jej swoje oczekiwania. Pojawiły się też wypowiedzi hierarchizujące odnośnie uczenia się – klientka uznała, że najważniejszym doświadczeniem był dla niej kurs kulinarny i że chciałaby dalej kształcić się w tym zakresie, by w przyszłości podjąć pracę w gastronomii.

Sesja 3

Rozpoczęłyśmy spotkanie od rozmowy na temat skojarzeń klientki dotyczących „Mapowania przestrzeni życiowej”. Pani Laura mówiła o tym, że nazwa „mapowanie” kojarzy jej się z atlasem/mapami. Bez trudu określiła też „aktualną przestrzeń życiową” jako to, co „dzieje się obecnie w jej życiu”.

Wytłumaczyłam klientce, czemu będzie służyć proponowane przeze mnie ćwiczenie, za główny cel podając odkrycie zasobów, które posiada.

Ćwiczenie: Mapowanie aktualnej przestrzeni życiowej

Podczas mapowania Pani Laura nieprzerwanie upewniała się, czy poprawnie wykonuje kolejne kroki. Mówiła o tym, że ćwiczenie z jednej strony jest dla niej trudne, ponieważ wymaga wglądu w siebie („trzeba o sobie samym sporo wiedzieć”), z drugiej – łatwe, ponieważ niektóre rzeczy woli rysować niż opisywać. Podkreśliłam rolę rysunku i tego, jaką rolę odgrywa w procesie zapamiętywania.

Klientka podeszła do zadania dość ostrożnie. Dużo czasu zajęło jej wybranie miejsca, w którym chciałaby narysować swój autoportret. Podobnie wyglądała sprawa z określeniem najbliższych osób, znajdujących się w jej otoczeniu – pierwszym, zilustrowanym człowiekiem okazał się jej partner, po dłuższej chwili zdecydowała się również na umieszczenie na kartce mamy. Pozostałe osoby – członkowie rodziny – zostały wypisane po pełnionej „funkcji”, m.in: tata, siostra, brat itp.

Najtrudniejszym elementem było dla Pani Laury znalezienie aktualnie posiadanych mocnych stron. W celu podniesienia samoświadomości i pozytywnego wpłynięcia na samoocenę klientki, zaproponowałam jej przygotowanie na kolejne spotkanie listy zalet, które w sobie dostrzega.

Najwięcej czasu poświęciłyśmy na pochylenie się nad umiejętnościami i alternatywnymi ścieżkami kariery. Pani Laura zaskoczyła mnie (i siebie chyba też;)) elastycznością dot. alternatyw swojego zatrudnienia, co widać szczególnie po zestawieniu jej planu A i B z Radarem Relacji Życia Zawodowego z pierwszej sesji.

Wrażenia po sesji

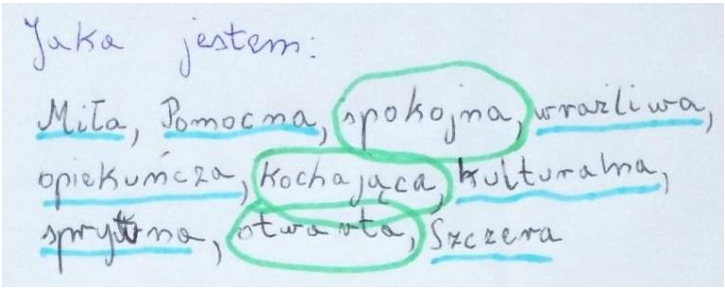
Pani Laura dopytywała, kiedy możemy ponownie się spotkać. Powiedziała, że ćwiczenie jej się podobało (najbardziej z dotychczas wykonanych) i chciałaby częściej rysować podczas spotkań ze mną.

Największym zaskoczeniem dla radzącej się było pokazanie jej, że zebrane informacje pozwalają jej na rewelacyjne przygotowanie się do rozmowy rekrutacyjnej. Przeprowadziłam z Panią Laurą symulację rozmowy o pracę, podczas której, wcielając się w rolę kandydatki, odpowiadając mogła korzystać jedynie z informacji zawartych w ćwiczeniu – okazało się, że były one wystarczające, by efektownie się zaprezentować, natomiast forma wizualna – bardziej przejrzysta i czytelna dla klientki.

Sesja 4

Na początku spotkania ustaliłyśmy z klientką plan działania. Poprosiłam Panią Laurę o maksimum koncentracji i zaangażowania. By wspomóc proces budowania poczucia sprawczości, poprosiłam Panią Laurę o wybranie kolejności zaplanowanych działań. Radząca zdecydowała, że kluczowe jest dla niej omówienie zadania, które zrealizowała pomiędzy sesjami.

Ćwiczenie: Jaka jestem? (zadanie do zrealizowania pomiędzy spotkaniami doradczymi)



Pani Laura opisując siebie użyła dziesięciu, pozornie pozytywnych przymiotników. Pozornie, ponieważ według jej opinii tylko 7 z nich jest jednoznacznie korzystnych (podkreślone niebieskim kolorem), 3 natomiast uznała za względne, zależne od okoliczności.

Przymiotniki niejednoznacznie pozytywne/dyskusyjne:

Spokojna

Pani Laura uznała, że ta cecha „nie ułatwia jej życia", wyraźnie łącząc ją z biernością, brakiem asertywności i niemożnością wyrażania uczuć. Sama siebie określiła mianem „takiej za spokojnej", mówiąc też o braku energii i czegoś, czemu najbliżej do siły przebicia/przebojowości.

Kochająca

Radząca się w mojej opinii wykazała dużą dojrzałość w tak trudnym temacie (szczególnie przy uwzględnieniu jej mechanizmów wchodzenia w liczne, nietrwałe relacje z mężczyznami), uznała

bowiem, że widzi w tym zagrożenie. Powiązała tę cechę z kochliwością, brakiem wierności, wchodzeniem w destrukcyjne relacje i podejmowaniem działań ryzykownych dla zdrowia i życia.

Otwarta

Klientka także w tej cesze dostrzegła niebezpieczeństwo, mogące narazić ją na wykorzystanie.

Stosunkowo długo towarzyszyłam Pani Laurze w procesie przedstawienia uświadamianych sobie zagrożeń i wykreowania działań prewencyjnych. Podkreśliłam również przewagę cech, które uznała za jednoznacznie korzystne, prosząc o ich uwypuklenie, poprzez skorzystanie z opowieści z życia, a dokładnie – momentów, w których wystąpiły.

Pani Laura podsumowała to ćwiczenie, jako „dodające pewności siebie".

Ćwiczenie: Radar relacji życia zawodowego

Zdecydowałam się podczas tej sesji nie pokazywać Pani Laurze pierwszego, wypełnionego przez nią Radaru, by uniknąć poczucia presji – nie chciałam, by klientka, nawet podświadomie, zaznaczała kolejne obszary, kierując się poczuciem przymusu/przekonaniem, że coś „powinno się poprawić".

Okazało się jednak, że radząca się odnotowała progres we wszystkich obszarach relacji życia zawodowego: odpowiedzi, poprzednio na poziomie 1-3, uplasowały się na szczeblach 3-4. Największy progres (z 1 na 4) nastąpił na płaszczyźnie dot. elastycznego podejścia do alternatyw swojego wykształcenia i zatrudnienia, co stanowi dowód na realny wpływ ćwiczenia z mapowania aktualnej przestrzeni życiowej (plan A i plan B).

Ćwiczenie: Przestrzeń życiowa, w której chcę być – mapowanie przestrzeni życiowej w perspektywie 5 lat

Nim klientka przystąpiła do mapowania przyszłości, poprosiłam ją o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie swojego życia za 5 lat. Wytłumaczyłam Pani Laurze, że taki rodzaj wizualizacji pomoże jej wyznaczyć cele zawodowe i osobiste. Poprosiłam o to, by ustaliła priorytety, odpowiadając sobie na pytania:

Jaka jest Laura w 2023r? Czym się zajmuje? Co lubi? Jak wygląda? Jak spędza wolny czas? Kim się otacza? Kto ją wspiera? Jak się czuje? Co się zmieniło? Jak wygląda jej praca? Jakie wartości są najistotniejsze w jej życiu? Czego się nauczyła?

Podczas pytania dot. bliskich osób, klientka podzieliła się swoimi trudnościami dot. tworzenia trwałych relacji interpersonalnych, mówiąc o tym, że chce, by w jej życiu za 5 lat był „narzeczony, z którym zamieszka", ale „nie wie czy to będzie obecny partner". Pani Laura nie uwzględniła też w swoim najbliższym otoczeniu rodziny, zaznaczając jedynie, że chciałaby ich odwiedzać. Pojawiła się natomiast przyjaciółka – Julia, która obecnie jest koleżanką klientki, i pies.

Klientka nawiązała też do ćwiczenia dot. pozytywnych zasobów/cech charakteru, mówiąc o tym, że chce być „mniej spokojna, bardziej stanowcza". W moim odczuciu pokazuje to, że radząca się jest w stanie w kompletny sposób wykorzystać część narzędzi refleksyjnych, na których opierają się sesje prowadzone w nurcie konstruktywistycznego poradnictwa.

Wrażenia po sesji

Podczas sesji wyeksponowana została potrzeba kontunuowania pracy nad podniesieniem poziomu samooceny, poprzez pozytywne wzmocnienia i pracę na zasobach oraz rozpoznawaniem i prewencją zachowań niebezpiecznych.

Sesja 5

Celem piątego spotkania doradczego było wsparcie klientki w wyznaczeniu priorytetów i celów zawodowych oraz pozazawodowych. Pani Laura przyszła na spotkanie punktualnie. Była skupiona i skoncentrowana na działaniu. Wydawało się, że to nasze pierwsze spotkanie, podczas którego utrzymała ten poziom koncentracji na zadaniu, wchodząc na sesję z „czystym umysłem".

Ćwiczenie: Przestrzeń życiowa, w której chcę być – mapowanie przestrzeni życiowej w perspektywie 5 lat

Podczas tej sesji Pani Laura dokończyła ćwiczenie dot. mapowania przyszłości i omówiła je. Szczególnie istotne, w kontekście całożyciowym okazało się wskazanie umiejętności, które klientka chciałaby nabyć:

Mądre gospodarowanie pieniędzmi

Pani Laura powiedziała mi, że zależy jej na tym, by potrafić zarządzać finansami. Rozmawiałyśmy o sposobie realizacji tego celu – klientka jest w trakcie kursu ekonomicznego, który znacząco przybliża ją do pozyskania pożądanej umiejętności.

Samodzielność

Również na tym etapie doradztwa, Pani Laura podkreśliła jak istotny jest dla niej ten aspekt. Klientka, zapytana o to, jak rozumie to słowo powiedziała, że samodzielność jest dla niej możliwością podejmowania własnych decyzji, bez krytyki i ingerencji ze strony innych. Jest rodzajem wolności i poczucia, że ma prawo decydować sama o sobie, bez lęku o to, że ktoś będzie chciał to ograniczyć np. siostra zabierze telefon, rodzice nie dadzą pieniędzy itp.

Wrażenia po sesji

Po zakończeniu mapowania przyszłości, klientka została poinformowana przeze mnie o ostatniej części ćwiczenia – mostach. Wytłumaczyłam radzącej się, że aby mapowanie było najbardziej efektywne, warto poświęcić czas na namysł nad tym, co jest naszym nadrzędnym celem/celami. Pani Laura uznała, że będzie chciała wyznaczyć dwa „mosty":

1. Praca w kuchni
2. Stworzenie trwałej relacji uczuciowej

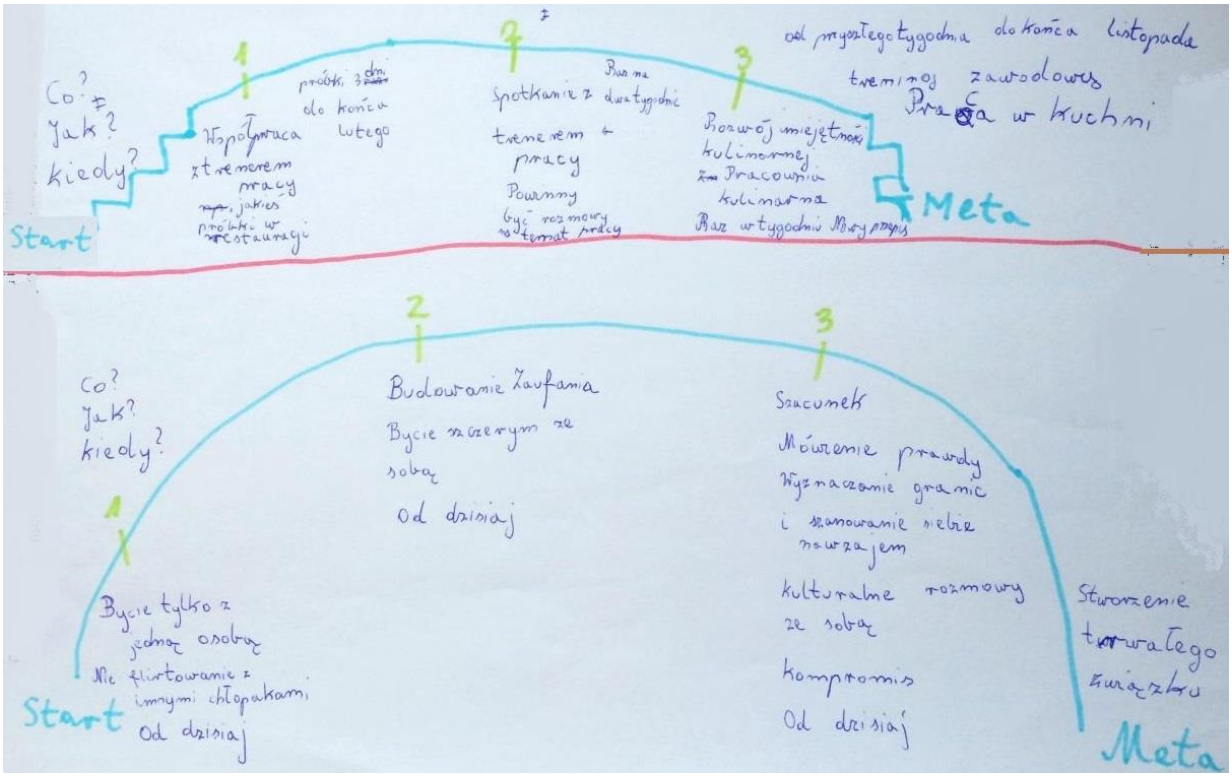
Poprosiłam klientkę o zastanowienie się przed następnym spotkaniem nad tym, jakie działania mogą pomóc jej przejść z punktu A (aktualna sytuacja) do punktu B (plany/cele).

Sesja 6

Sesję rozpoczęłyśmy od zestawienia map stworzonych przez klientkę podczas poprzednich spotkań i rozmowy na temat tego, dlaczego warto wyznaczać cele. Pani Laura porównała je do instrukcji – uznała, że dzięki wypisaniu ich będzie „krok po kroku" podejmować działania, które „przybliżą ją do realizacji marzeń". Podczas spotkania klientka była w bardzo dobrym nastroju, wspominała też o tym, że pierwszy raz zdarza jej się tworzyć plan działania. Sprawiała wrażenie zainteresowanej, jednak wciąż mocno niepewnej. Momentami radząca się miała trudność z określeniem, co powinna zrobić jako następne, wyraźnie licząc na podpowiedzi. Szczególnie istotne było podkreślanie, że podczas sesji doradczych wszystkie pomysły wygenerowane przez klientkę są ważne, ponieważ sama jest „ekspertką", posiadającą największą wiedzę na temat siebie i swojego życia. Zapewniłam też radzącą

się, że nie będę oceniać jej propozycji rozwiązań, co w mojej ocenie dało jej poczucie bezpieczeństwa i odwagę do działania.

Ćwiczenie: Most zawodowy i prywatny – 3 kroki do realizacji celu, połączenia pomiędzy aktualną przestrzenią życiową, a mapą przyszłości



Most zawodowy

Pani Laura rozpoczęła od stworzenia mostu zawodowego – celem okazała się być praca w kuchni. Klientka opowiedziała o trudnościach manualnych, które chciałaby pokonać, stąd chęć skorzystania z „próbek pracy" i zajęcia w pracowni kulinarnej. Dużo mówiła też o tym, że w domu czynnościami związanymi z przygotowaniem posiłków zajmują się mama i siostra. Pani Laura uznała, że chce raz w tygodniu uczyć się nowego przepisu i dzielić efektami z rodziną.

Most prywatny

Radząca się postanowiła rozpocząć od wypisania swoich pomysłów na kartce – uznała, że na tej podstawie będzie jej łatwiej wybrać subiektywnie najistotniejsze elementy, które chciałaby umieścić na rysunku. Ostatecznie okazało się, że są one w większości mocno ze sobą powiązane, dzięki czemu klientce udało się stworzyć spójny most, oparty na wierności, zaufaniu i szacunku.

Wrażenia po sesji

Pod koniec spotkania spytałam Panią Laurę o to, z czym z niego wychodzi. Pani Laura uznała, że opuszcza sesję z poczuciem posiadania instrukcji i zwiększonym poczuciem bezpieczeństwa. Powiedziała też, że szczególnie istotny był dla niej most dot. życia prywatnego. Klientka stwierdziła, że ma nadzieję, że dzięki niemu nie będzie wchodzić w destrukcyjne, wyniszczające związki.

Sesja 7

Uzgodniłyśmy z klientką, że tę sesję poświęcimy przepracowaniu trudnych opinii z przeszłości, które Pani Laura słyszała na swój temat. Celem spotkania było wzmocnienie radzącej się. Poświęciłam pierwsze 15 minut na zaakcentowanie bezpiecznego środowiska, w którym się znajduje. Podkreśliłam to, że w każdym momencie ma prawo zrezygnować z wykonywania ćwiczenia. Uprzedziłam, że wymaga ono dużej otwartości i samoświadomości. Wyjaśniłam też, że jeśli nie będzie miała gotowości/będzie czuła się niekomfortowo ustalamy sygnał „stop", po którym nie musi mówić nic więcej i będzie to dla mnie informacja, że potrzebuje przerwy/zakończenia. Pani Laura zdecydowała, że chce przystąpić do ćwiczenia.

Ćwiczenie: Dom głosów

Pani Laura wpisała w „okna" 20 wypowiedzi, które usłyszała na swój temat w przeszłości i które szczególnie zapadły jej w pamięć. Poprosiłam klientkę o określenie swojego stosunku emocjonalnego do każdej z nich – 7 określiła jako negatywne, 0 jako neutralne i 13 jako pozytywne. Spytałam Panią Laurę o to, jak myśli, dlaczego uwzględniła same wypowiedzi „skrajne". Wspólnie z radzącą się dotarłyśmy do tego, że zazwyczaj zapamiętuje się właśnie albo bardzo korzystne, albo krzywdzące opinie. Rozpoczęłyśmy od tych trudnych. Klientka wyglądała na bardzo poruszoną tymi wspomnieniami. Czytała je ze łzami w oczach, dlatego tak istotne okazało się przeanalizowanie każdej z tych wypowiedzi i stworzenie ich „wersji alternatywnych". Pomogło przeformułowanie ich np. zamiast „Jestem głupia" (wypowiedź kolegi) na „Jestem mądra, czasem popełniam błędy".

Z pomocą przyszło nam również lustro – w celu wyeliminowania negatywnego przekazu i wzmocnienia dobrych przekonań na swój temat, poprosiłam klientkę o to, by patrząc na siebie opisała na głos to, co w sobie lubi (pozytywna afirmacja).

Wrażenia po sesji

Pani Laura po zakończeniu ćwiczenia sprawiała wrażenie „lżejszej" emocjonalnie, szczęśliwszej i pewniejszej swoich zalet. Powiedziała, że wcześniej nie patrzyła na siebie w taki sposób i że rzeczy, które sobie powiedziała znaczyły dla niej ostatecznie więcej, niż komplementy prawione wcześniej przez partnerów/mężczyzn (o które intensywnie zabiegała). Było to o tyle przełomowe, że klientka uświadomiła sobie, że traktowała ich w sposób instrumentalny, niejako jak „maszyny do podnoszenia samooceny", nie uświadamiając sobie, jak znaczący wpływ może mieć sama na postrzeganie siebie.

Klientka podziękowała mi za to ćwiczenie. Wprost oznajmiła, że czuje się piękna, mądra i wartościowa. Był to subiektywnie (dla mnie jako doradcy) najbardziej wzruszający moment podczas sesji w nurcie konstruktywistycznym, które miałam możliwość przeprowadzić.

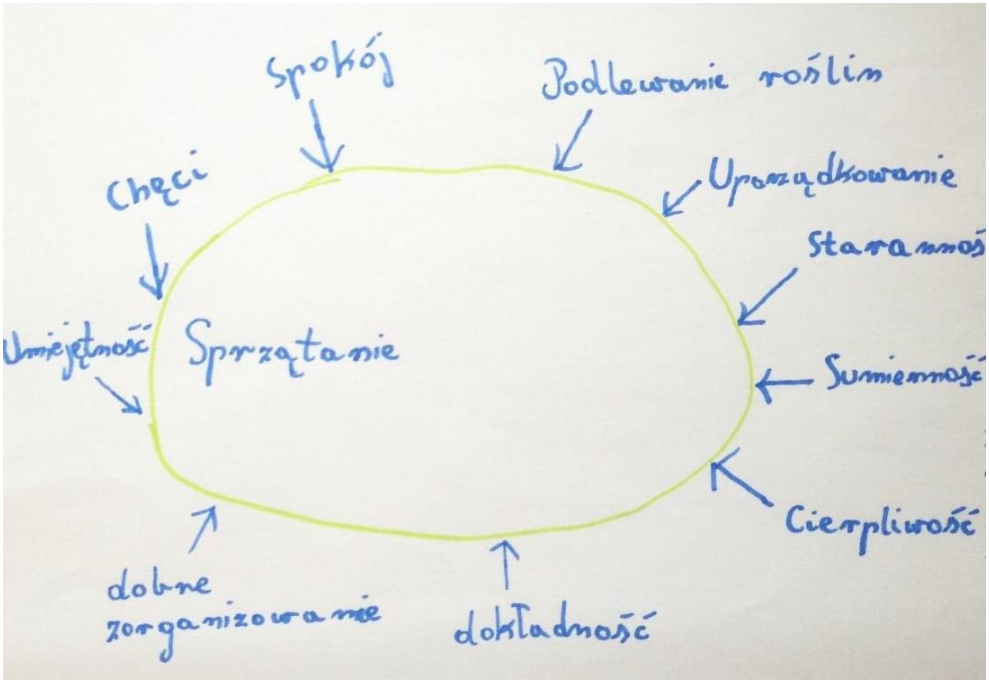
Przypomniałam Pani Laurze, że zostało nam ostatnie spotkanie podsumowujące.

Sesja 8

Pani Laura sprawiała wrażenie przygnębionej, dlatego rozpoczęłyśmy rozmowę na temat towarzyszących jej uczuć. Klientka przyznała, że „jest jej smutno”, podając jako powód to, że chciałaby odbyć więcej sesji doradczych. Przypomniałam radzącej się, że projekt, w którym bierze udział jest procesem zamkniętym, jednocześnie upewniając ją, że poświęcimy ostatnie pół godziny na podzielenie się ze sobą wrażeniami i odczuciami oraz tym, co dały nam te spotkania. Panią Laurę uspokoił też fakt związany z tym, że nie stracimy kontaktu – dalej będę wspierać ją w ramach działalności organizacji pozarządowej, którego jest uczestniczką.

Ćwiczenie: Koło silnych stron

Klientka bez trudu uznała, że jej najmocniejszą stroną/umiejętnością jest wykonywanie czynności porządkowych („sprzątanie”). Ćwiczenie okazało się być dla Pani Laury rodzajem podsumowania informacji zebranych na temat swoich mocnych stron podczas całego procesu poradnictwa. Bez trudu wskazała zarówno umiejętności, jak i zasoby/cechy, przyczyniające się do sukcesu w tej dziedzinie.



Ćwiczenie: Radar relacji życia zawodowego

Pani Laura z zauważalnym zdecydowaniem i pewnością przystąpiła do wypełnienia Radaru relacji życia zawodowego. Wszystkie obszary uplasowała na poziomie 4-5, argumentując z czego wynika przyznana ocena.

Po zakończonym nanoszeniu not, pokazałam klientce wcześniejsze Radary, na które klientka zareagowała z pełną zdumienia radością. Przeanalizowałyśmy to, co wpłynęło na zmianę na każdej płaszczyźnie życia zawodowego radzącej się. Ze słów Pani Laury wynika, że największy wpływ miały nasze spotkania i równoległe rozmowy z rodziną.

Podsumowanie

Ostatnie 30 minut poświęciłyśmy na udzielenie sobie szczegółowej informacji zwrotnej. Pani Laura powiedziała, że sesje doradcze były dla niej bardzo wartościowe nie tylko ze względu na sprecyzowanie planów zawodowych, ale wsparcie w „uporządkowaniu" aspektów życia prywatnego, które uniemożliwiały/przeszkadzały jej w podjęciu zatrudnienia.

Pani Laura powiedziała, że czuje się pewniejsza, bardziej świadoma i spokojniejsza. Czuje, że jej cele i alternatywy są jasno określone, dostrzega też progres w zakresie samoświadomości. Ma w planach dodatkowo zadbać o obszar związany z relacjami z mężczyznami, poprzez regularne sesje psychologiczne. Spotkania w nurcie konstruktywistycznym, według słów klientki, pomogły jej zrozumieć, że wdawanie się w tak liczne, nietrwałe relacje może być czymś ryzykownym, mogącym odbić piętno na całym jej życiu.

Klientka zamierza w najbliższym czasie rozpocząć współpracę z trenerem pracy. Deklaruje, że jest gotowa, by odbyć próbki pracy/praktyki i zacząć pracę w wymiarze ¼ lub ½ etatu.

Dodatkowo Pani Laura rezygnuje z zajęć w pracowni komputerowej na rzecz pracowni umiejętności życiowych (czynności kulinarno-porządkowe).

Klientka paralelnie do sesji ukończyła też trening budżetowy, co znacznie ułatwi jej gospodarowanie przyszłą wypłatą.

Również bliscy Pani Laury spojrzeli na nią z nieco innej perspektywy – udowodniła im, że jest w stanie doprowadzić do końca proces, którego się podejmuje. Zaczęła rozmawiać o swoich potrzebach i oczekiwaniach, lepiej kontrolując emocje, trafniej nazywając odczucia, które jej towarzyszą.

Pani Laura w mojej ocenie znacznie podniosła swoje kompetencje społeczno-zawodowe. Proces poradnictwa był jej wyraźnie potrzebny, a sam udział w projekcie – świadomy i celowy.

Praca w nurcie konstruktywistycznym pozwoliła mi zredefiniować obraz siebie, jako doradcy - nauczyłam się trafniej odpowiadać na potrzeby klientów, z którymi miałam okazję pracować. Narzędzia, z których korzystałam, okazały się być dobrą (a po dostosowaniu ich - wręcz doskonałą) odpowiedzią na potrzeby i możliwości osób z niepełnosprawnością (w tym z niepełnosprawnością intelektualną). Dodatkowo rola doradcy, towarzyszącego klientowi, jest dla mnie znacznie bardziej naturalna, niż rola doradcy-eksperta, narzucającego pewne rozwiązania.

Proces, w którym uczestniczyłam uwrażliwił mnie na klientów o szczególnych potrzebach, rozwinął kreatywność i empatię. Jestem wdzięczna za to, że zostałam jednym z doradców w ramach projektu. Co więcej, również w organizacji, w której jestem zatrudniona, zaczęłam pracować w tym charakterze, co daje mi satysfakcję i poczucie spełnienia.

4. Studium przypadku – Pan Krzysztof

Pana Krzysztofa poznałam pod koniec realizacji projektu. Dowiedział się o nim w jednej z instytucji, z którą współpracujemy. Po rozmowie, zaciekawiony, zadeklarował chęć udziału w proponowanej formie wsparcia.

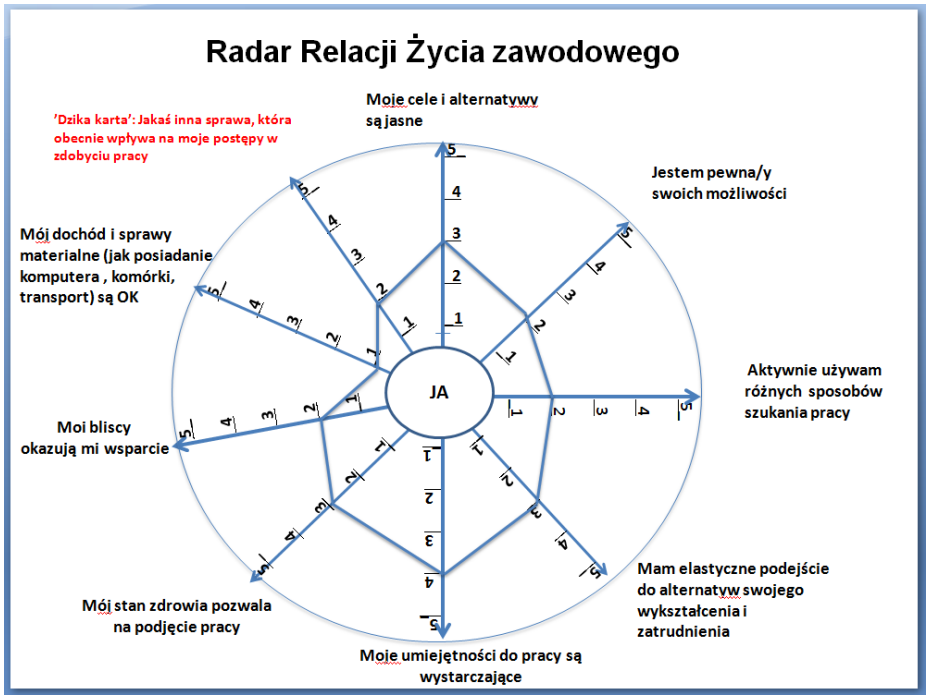
Sesja 1

Pan Krzysztof na spotkanie przyszedł uśmiechnięty. Zainteresowany tym, co zadzieje się w trakcie całego procesu. Powiedział o swoich oczekiwaniach i motywach, które skłoniły go do przyjścia. Odnosiły się one do wsparcia w znalezieniu pracy. Zarówno w aspekcie psychicznym, jak i w weryfikacji dokumentów aplikacyjnych, pomocy w znalezieniu oferty pracy. Słowa dopełnił wybranymi kartami metaforycznymi.

Następnie omówiliśmy na czym będzie polegała nasza praca – zasady realizacji poszczególnych sesji doradczych, założenia podejścia konstruktywistycznego (wykorzystywanego podczas cyklu spotkań projektowych), wymogi formalne projektu (w tym dokumentowanie odbytych sesji). Uzgodniliśmy dużą intensywność pracy.

Pan Krzysztof zaczął mówić o swoim życiu, doświadczeniach zawodowych, sytuacji osobistej. Kiedy w opowieści zbliżył się do dnia dzisiejszego, poprosiłam aby wypisywał na kartce pełnione przez siebie role. Analizował kolejne obszary życia. Wskazane role odnosiły się do życia rodzinnego, społecznego oraz zawodowego.

Tak przeszliśmy do *Radaru Relacji Życia Zawodowego*. Narzędzie zawiera czynniki mogące mieć znaczenie w budowaniu drogi zawodowej przez osobę radzącą się. Klient zaznaczał określone wartości na skali. Każdorazowo podawał przykłady obrazujące, co spowodowało, że wybrał akurat taką wartość. Zwrócił uwagę na posiadane duże doświadczenie w zawodzie elektryka, co jego zdaniem może stanowić atut, jak i ograniczenie.



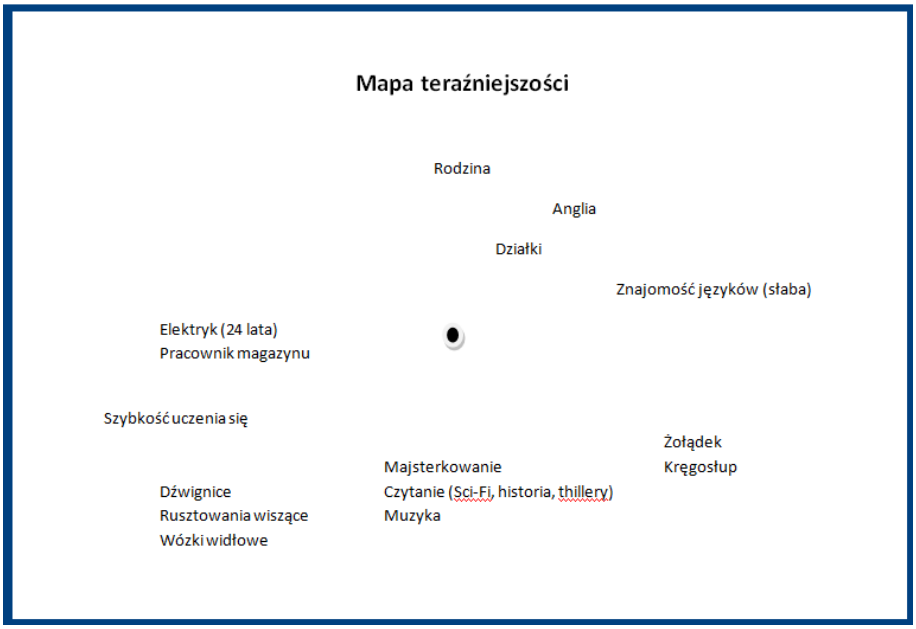
Na zakończenie pan Krzysztof podzielił się swoimi refleksjami na temat spotkania. Podobał mu się przebieg sesji i wykorzystane ćwiczenia. Wyraził zadowolenie z udziału w spotkaniu. Umówiliśmy się na kolejną sesję doradczą.

Sesja 2

Pan Krzysztof na kolejną sesję, podobnie jak za pierwszym razem, przyszedł z uśmiechem na twarzy. W trakcie rozmowy potwierdził dobre samopoczucie.

Wróciliśmy do oczekiwań klienta w zakresie wsparcia w znalezieniu pracy. Klient z pomocą kart metaforycznych zwrócił uwagę na dwa czynniki: zdrowie i pracę za granicą. Przez lata, jak to określił, „zaniedbał się". Teraz zaczyna dbać o stan zdrowia, robi badania, stara się prowadzić unormowany tryb życia. Kolejna kwestia to pobyt za granicą. Spędził tam półtora roku, z czego pół pracował, ale nie w swoim wyuczonym zawodzie. Tam pozostali bliscy. On wrócił do kraju. Potrzebuje wsparcia ze strony doradcy zawodowego w zakresie utwierdzania go w potrzebie dążenia do realizacji założonego celu – znalezienia pracy.

Kolejnym krokiem była analiza aktualnej sytuacji. W tym celu pan Krzysztof sporządził *Mapę przestrzeni życiowej*. Mapa odzwierciedla istotne dla niego obszary życia – osoby znaczące, aktywność zawodową, uprawnienia, zainteresowania, zdrowie, osiągnięcia. Wpisując hasłowo informacje, dopowiadał, ilustrował je przykładami. Mapa pomogła w uporządkowaniu informacji, zachęcając go do mówienia o sobie.



Na zakończenie pan Krzysztof wyraził zdziwienie, że czas tak szybko minął. Podobał mu się przebieg spotkania. Angażował się w wykonywane ćwiczenia. Ustaliliśmy termin i miejsce kolejnej sesji.

Sesja 3

Podobnie, jak poprzednio, pan Krzysztof przyszedł uśmiechnięty. Spotkanie zaczęłam od pytania o samopoczucie klienta. Pan Krzysztof przyznał, że jest pozytywnie nastawiony do tego, co się zadzieje.

Pierwszym wyzwaniem dla Pana Krzysztofa było rozwiązanie zagadki „Jeździec na koniu". Ćwiczenie w sposób metaforyczny pokazuje, w jaki sposób rozwiązać z pozoru niewykonalne zadanie. Udało się.

Jeźdźcy galopowali na koniach. Rozwiązanie zagadki zadziwiło Pana Krzysztofa. Nie spodziewał się, że jest takie proste.

Ćwiczenie stanowiło punkt wyjścia do analizy barier, ograniczeń i poszukania sposobu ich pokonania przez radzącego się. Na pierwszej sesji pan Krzysztof zwrócił uwagę na swój wiek i specyfikę doświadczenia zawodowego. Uznał je za istotne czynniki mogące mieć wpływ na zdobycie przez niego pracy. Specyfika zdobytego doświadczenia wiąże się z zatrudnieniem głównie na stanowiskach elektryk i elektromonter (blisko 24 lata). I w tym obszarze chciałby znaleźć pracę. W trakcie swojej drogi zawodowej wykonywał też prace związane z budownictwem, remontami czy obsługą magazynu. Przy czym posiadany staż w tych profesjach ma krótkotrwały.

W tej sytuacji skupiliśmy się na pracy w zawodzie elektryka. Poprosiłam pana Krzysztofa o sporządzenie *Koła kompetencji* dla stanowiska elektryk. Ćwiczenie pomogło w analizie zasobów radzącego się. Wiążą się one głównie z jego doświadczeniem w zawodzie. Zobrazowało również obszary do uzupełnienia. Są to przede wszystkim zmiany wynikające z rozwoju technologii oraz wymagane uprawnienia, które trzeba cyklicznie aktualizować. Przerwa w zatrudnieniu spowodowała ich dezaktualizację. Podjęcie pracy w tym zawodzie nie jest zatem możliwe bez ich uaktualnienia.

Zapytałam pana Krzysztofa czy brał pod uwagę inne prace. Odpowiedział, że tak i wymienił pracę w magazynie. Opowiedział krótko jak siebie w niej widzi. Wrócił też do doświadczeń, jakie zdobył w przeszłości. Rozmowa doprowadziła nas do precyzowania oczekiwań radzącego się związanych z miejscem i warunkami pracy. Dotyczyły one głównie odległości od miejsca zamieszkania i dyspozycyjności klienta.

Podczas spotkania radzący się wyraził zainteresowanie dodatkowymi informacjami na temat rynku pracy oraz możliwości uzupełnienia kwalifikacji. Na początek otrzymał materiały. Do zastanowienia i spokojnego przeanalizowania na kolejną sesję.

Na zakończenie pan Krzysztof podzielił się swoimi spostrzeżeniami – utwierdził się w konieczności poszukania możliwości zaktualizowania uprawnień lub podjęcia alternatywnej drogi. Ustaliliśmy termin i miejsce kolejnej sesji.

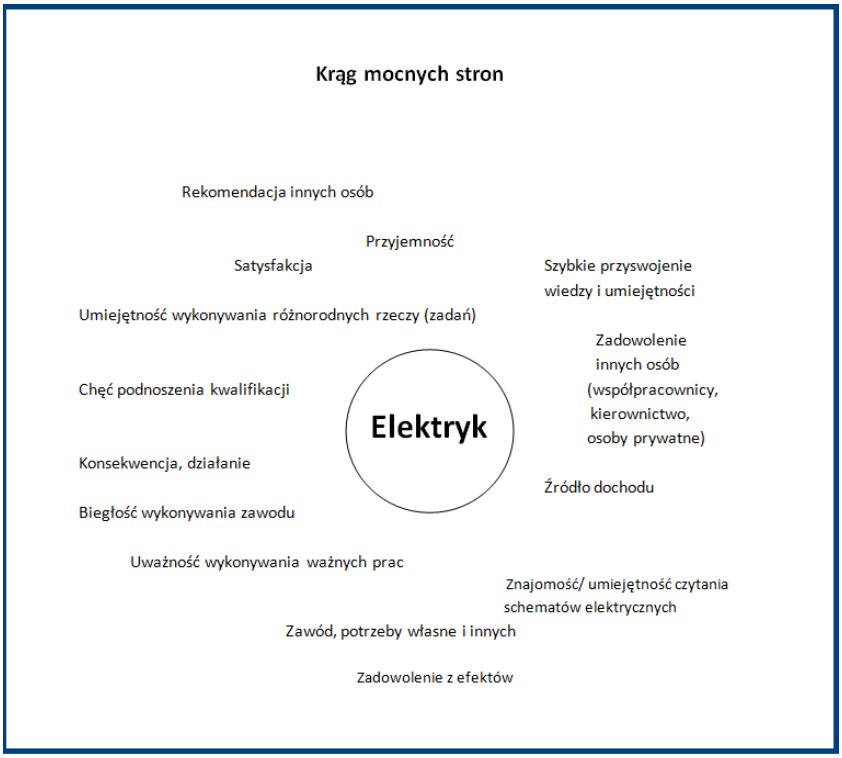
Sesja 4

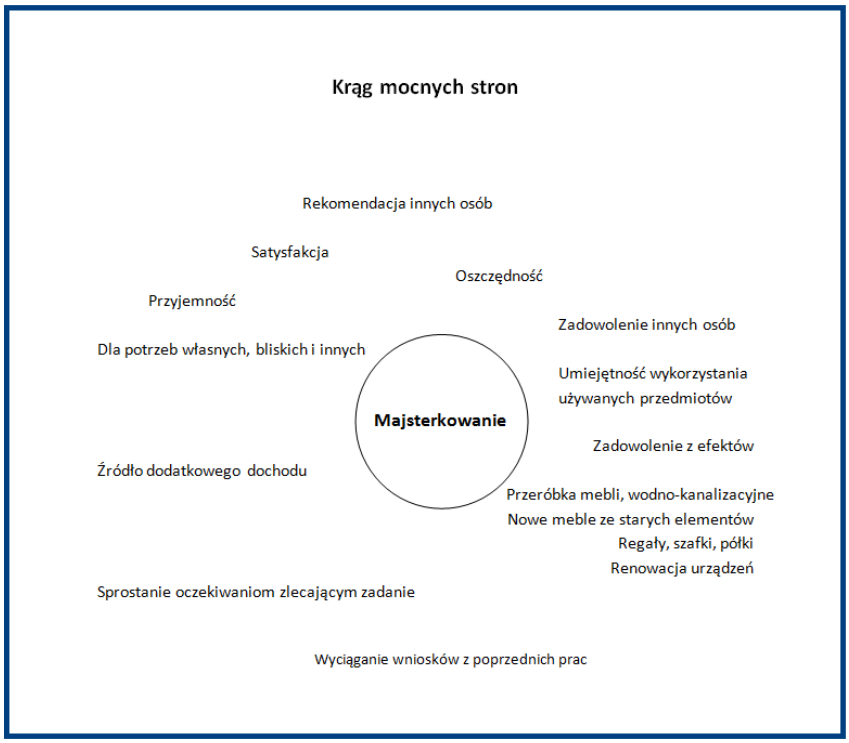
Podobnie, jak na wcześniejsze spotkania, pan Krzysztof przyszedł z uśmiechem na twarzy. W trakcie rozmowy potwierdził pozytywne nastawienie.

Zaczęliśmy od oczekiwań radzącego się w odniesieniu do miejsca pracy. Wróciliśmy do kwestii poruszonych na poprzedniej sesji. Pan Krzysztof poszerzył je o dodatkowe aspekty. Zwrócił uwagę na ludzi. Chciałby, aby byli komunikatywni i otwarci. Wskazał na organizację pracy oraz przełożonych. Wspomniał, że lubi być doceniony i nie lubi być non stop pod kontrolą. Ważna jest dla niego możliwość wykonywania różnorodnych prac. Nie lubi monotonii. W pracy nad oczekiwaniami wykorzystaliśmy kości Story Cubes. Skojarzenia wiążące się z umieszczonymi na nich rysunkach zachęcały do mówienia.

Kolejnym krokiem było określenie mocnych stron pana Krzysztofa. W tym celu wykorzystałam ćwiczenie *Krąg mocnych stron*. Poprosiłam radzącego się, aby pomyślał o czymś, co lubi robić, co sprawia mu przyjemność lub o wydarzeniu, które spowodowało, że był z siebie dumny i zadowolony. Klient od razu wskazał zdobyty i wykonywany przez tak długi czas zawód. Po namyśle dodał też swoją pasję – majsterkowanie. Wskazywaniu obydwu towarzyszył uśmiech, zaangażowanie i entuzjazm. W tej sytuacji poprosiłam, aby na osobnych kartkach napisał: elektryk i majsterkowanie. A następnie wypisał wszystkie mocne strony, umiejętności, kompetencje, które wykorzystuje do ich realizacji. Pan

Krzysztof pisząc opowiadał. Podsumowując efekt swojej pracy stwierdził, że nie zdawał sobie sprawy, jak wiele łączy jego zawód i pasję. Ćwiczenie pozwoliło wydobyć mocne strony klienta.

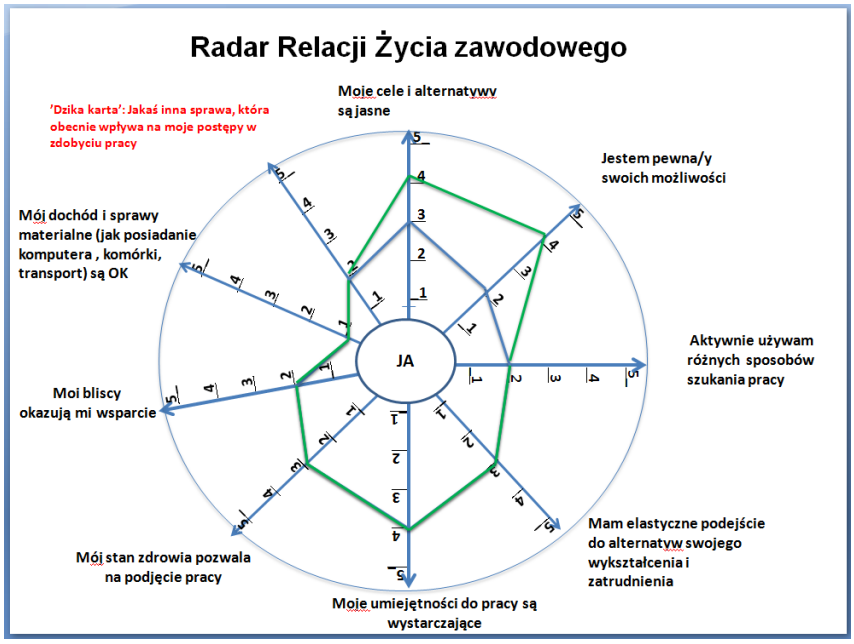




Klient po przeanalizowaniu swoich atutów w obydwu obszarach, wrócił do refleksji z poprzedniej sesji – konieczności zaktualizowania wiedzy i uprawnień w zawodzie elektryka. Swój zawód traktuje bowiem nie tylko jako źródło dochodu, ale i przyjemność. Po zapoznaniu się z materiałami, które

otrzymał na poprzednim spotkaniu, miał pomysł jak to zrobić. Chciałby poszukać szkolenia dofinansowanego ze środków europejskich. Jednocześnie nie zapominał o konieczności podjęcia alternatywnej drogi.

Ostatnim elementem spotkania było podsumowanie dotychczasowych prac i powtórne wypełnienie *Radaru Relacji Życia Zawodowego*. Widoczny był wzrost samooceny w dwóch obszarach: jasności celów i alternatyw oraz pewności swoich możliwości.



Na zakończenie poprosiłam pana Krzysztofa, aby pomiędzy spotkaniami przygotował wykaz 20 – 30 słów, które go opisują. Zapytałam też o refleksje na temat dzisiejszej sesji. Podobało mu się. Wyraził zaciekawienie tym, co będzie dalej. Przyznał też, że uświadomił sobie niektóre mocne strony. Ustaliliśmy termin i miejsce kolejnej sesji.

Sesja 5

Pan Krzysztof, jak za każdym razem, przyszedł uśmiechnięty. W pierwszych słowach przyznał, że jest pozytywnie nastawiony do dzisiejszego spotkania. Wspomniał też o niezbyt dobrym samopoczuciu. Po części wiązał je z dolegliwościami związanymi z kręgosłupem.

Rozpoczęliśmy od analizy tego, co wydarzyło się pomiędzy sesjami. Pan Krzysztof miał do załatwienia kilka spraw. Część zakończyła się pozytywnym rezultatem, co motywowało go do dalszej aktywności.

Następnie przeszliśmy do zadania domowego. Klient przygotował listę opisujących go słów. Odnosiły się głównie do cech charakteru. Podczas spotkania kontynuowaliśmy ćwiczenie. Najpierw radzący się podkreślił te, które uważa za ważne, które akceptuje. Następnie spośród wypisanych wykreślił te, których chciałby się pozbyć. Efekty odniósł do kręgów mocnych stron opracowanych podczas poprzedniej sesji. Analizował przebytą drogę. Zawodową i życiową. Zwrócił uwagę na znaczenie swoich cech. Niektóre pomagały, inne przeszkadzały w obranej drodze. Wspólnie szukaliśmy sposobów niwelowania tych drugich. Ćwiczenie przygotowało pana Krzysztofa do spotkania z pośrednikiem pracy, które miało nastąpić następnego dnia. Stanowiło też punkt wyjścia do zaktualizowania dokumentów aplikacyjnych.

Na zakończenie zapytałam o spostrzeżenia na temat dzisiejszego spotkania. Klient przyznał, że usystematyzował sobie informacje dotyczące swoich zasobów i ograniczeń. Ustaliliśmy termin i miejsce kolejnej sesji.

* * *

Niestety z powodu problemów zdrowotnych radzącego się, proces doradczy został przerwany. Kiedy stan zdrowia pana Krzysztofa poprawi się i wyrazi on chęć kontynuacji pracy, to dokończymy proces.

Podsumowanie

Prowadzenie procesu doradczego w nurcie konstruktywistycznym było dla mnie ciekawym i rozwijającym doświadczeniem zawodowym. Na początku towarzyszyły mi obawy czy poprawnie zastosuję poznane narzędzia. W praktyce okazało się to prostsze niż sądziłam. Poszczególne narzędzia wykorzystywane podczas spotkań (m.in. mapa przestrzeni życiowej, krąg mocnych stron, radar relacji życia zawodowego, krąg kariery, karty metaforyczne) sprzyjają angażowaniu się klienta. Motywują do pracy nad sobą. Pomagają w mówieniu o sobie. Prowokują do refleksji. Są też elastyczne, nie wymagają sztywnego trzymania się instrukcji. Pozwala to dostosować je do klienta i etapu procesu. Tym samym sprzyja jego efektywności.

Potwierdza to postawa i zachowanie radzącego się. Wyrażał zainteresowanie, tym co zadzieje się na kolejnych spotkaniach. Podobał mu się przebieg sesji. Chętnie współpracował. W efekcie pracy wzmocnił swój potencjał zawodowy, utwierdził się w obranych celach zawodowych oraz swoich możliwościach. Z każdym spotkaniem widoczna była większa łatwość mówienia o sobie, łączenia różnych elementów drogi zawodowej i życiowej.

5. Studium przypadku – Pani Weronika

Z Panią Weroniką znam się od 8 lat i nasza relacja budowana była na różnych polach współpracy, ale pierwszy raz miałyśmy okazję pracować w rolach ja-doradca, pani Weronika – osoba radząca się. Kiedy zaproponowałam pani Weronice współpracę w tym obszarze, bardzo się z tego ucieszyła i stwierdziła, że chętnie spróbuje „czegoś innego". Pani Weronika stwierdziła, że na co dzień nie ma czasu, aby się zatrzymać i zadać sobie pytania dotyczące drogi zawodowej i tego, co tak naprawdę spowodowało, że przestała pracować. Być może barierą nie jest do końca choroba (schizofrenia), za którą się przez wiele lat ukrywała i była dla niej pewnego rodzaju usprawiedliwieniem.

Sesja 1

Spotkanie z panią Weroniką rozpoczęłam od ustalenia zasad, omówienia procesu, tego jak będą nasze spotkania wyglądały. Wstępnie przedstawiłam, z jakich narzędzi będziemy korzystać i jak będzie przebiegał cały proces. Pani Weronika wyraziła zgodę na zaproponowaną formę współpracy. Jednocześnie podkreśliłam, że istnieje elastyczność w zakresie proponowanych działań i narzędzi, w pełni dostosowanych do potrzeb pani Weroniki i oczekiwań na kolejnych spotkaniach. To pani Weronika ponosi odpowiedzialność za to, jak i kiedy chce pracować nad danym zagadnieniem i jakimi potrzebami na danej sesji powinnyśmy się zająć. Dzięki temu pani Weronika zyskuje świadomość, że doradca nie będzie próbował jej zmieniać, i że ją w pełni akceptuje, jednocześnie podąży tam, gdzie pani Weronika chce zmierzać. Zadaniem doradcy na tym etapie jest zbudowanie w relacji z osobą radzącą się poczucia bezpieczeństwa, zaufania i przekonania, że ma ona w osobie doradcy do czynienia z sojusznikiem. Takie nastawienie ze strony doradcy umożliwiło pani Weronice uruchomienie jej energii i chęci do zmiany. Pierwsze spotkanie polegało na stworzeniu warunków do podjęcia przez panią Weronikę pracy nad zmianą, jaką w dalszym procesie chce wprowadzić lub obszarom, którym zamierzała się przyjrzeć. Doradca skoncentrował się na stworzeniu klimatu służącego pracy, zapewnieniu bezpieczeństwa umożliwiającego podjęcie działań zmierzających do rozwoju, który dokonuje się w relacji doradca-osoba radząca się. Doradca ma przede wszystkim akceptować wybory pani Weroniki, nie oceniać, wyrażać szacunek i wspierać na kolejnych sesjach.

Następnie zawarłyśmy z panią Weroniką kontrakt ustny dotyczący terminów sesji, zasad współpracy, technicznych ustaleń dotyczących miejsc spotkań i ich częstotliwości. Istotne było uwzględnienie okresów niedyspozycji psycho-fizycznej związanej z chorobą.

Następnie poprosiłam panią Weronikę o wypełnienie Arkusza pytań otwierających, których celem było zebranie oczekiwań uczestnika dotyczących procesu doradczego, tj.:

1. Co takiego powinny Ci dać nasze spotkania, aby były dla Ciebie wartościowe?
   - umiejętność rozwiązywania swoich problemów

2. Jaki jest Twój życiowy cel lub misja? Co robisz, by być temu wiernym?
   - nie chorować i nie być hospitalizowaną, biorę leki, uczęszczam na zajęcia, gdzie mogę przebywać z przyjaciółmi

3. Co jest Twoją pasją? Co daje Ci energię do działania? Co sprawia Ci radość?
   - oglądanie filmów, słuchanie muzyki

4. Co jest najbardziej pasjonującą rzeczą w Twojej pracy zawodowej/ w Twoim życiu?
   - uczestniczenie w zajęciach w ośrodku

5. Z jakimi trzema wyzwaniami zamierzasz zmierzyć się w najbliższym czasie?
   - poduczyć się angielskiego, zdecydować się na operację ….., nauczyć się obsługiwać konto w banku za pomocą Internetu

6. Co udało Ci się osiągnąć w swoim życiu/karierze, za co jesteś wdzięczny?
   - byłam starszym inspektorem wojewódzkim i przygotowywałam decyzje z ochrony środowiska w imieniu wojewody ……

7. Co jako twój efektywny doradca powinnam wiedzieć o Tobie - o tym, w jaki sposób myślisz, działasz, podejmujesz decyzje, co motywuje Cię do działania?
   - Jestem dość skryta, umiem walczyć o zaspokojenie moich potrzeb, jestem konsekwentna w tym co robię, potrafię zmieniać decyzję, jeśli ktoś mnie przekona,

8. Jakie są Twoje wartości? Co jest dla Ciebie ważne w życiu?
   - patriotyzm, prawda, honor. Ważne jest życie wśród ludzi z ich wartościami i problemami.

9. Wpisz od 6 do 9 obszarów w dziedzinie, której chcesz poświęcić planowany proces doradczy?
   - praca

10. Czego oczekujesz ode mnie jako doradcy? W jaki sposób chcesz, żebym Cię wspierała, podczas sesji doradczej?
    - przedstawienie procesu doradczego, (proszę o powtarzanie, ponieważ mam czasem trudność z zapamiętywaniem określonych kwestii)

11. Czego mogę się spodziewać od Ciebie w naszej relacji doradczej?
    - sumienność, punktualność, otwartość na doradztwo

12. Po czym poznasz, że doradztwo jest/było dla Ciebie efektywne?
    - jeśli nauczę się czegoś nowego dla mnie

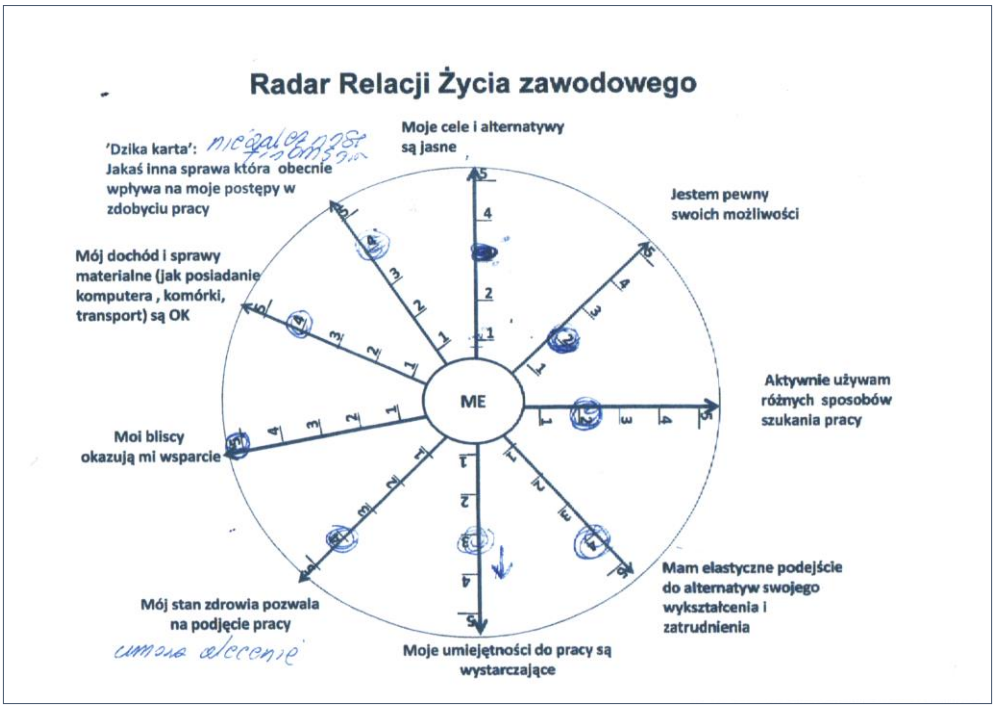
13. Co może powstrzymywać Cię od uzyskania z doradztwa tego co najlepsze?
    - stan zdrowia i trudności w zapamiętywaniu danych

14. Czy masz jakieś pytania, życzenia odnośnie naszego procesu doradczego?
    - jak daleko w życie będziemy wchodzili

Wypełnienie arkusza umożliwiło nie tylko lepsze poznanie potrzeb pani Weroniki, ale również nakreśliło jakie ma oczekiwania od procesu doradczego.

Następnie poprosiłam panią Weronikę o uzupełnienie Radaru, wcześniej wyjaśniając, że w Radarze znajdują się aspekty, które zwykle są ważne w poszukiwaniu i znalezieniu zatrudnienia i wykształcenia.

Radar



Radar relacji życia zawodowego. Pani Weronika chce zdobyć taką pracę, z której byłaby zadowolona. Posiada zasoby, ale nie do końca ma wiarę w ich skuteczność. Wielokrotnie szukała pracy, ale głównie przez Internet. Uczestniczyła w szkoleniach, zwłaszcza w zakresie sprzedaży internetowej. Odbyła również w ostatnim półroczu staż, niestety nie była z niego zadowolona. Posiada wyższe wykształcenie i pracowała przez wiele lat jako urzędnik. Niestety choroba pokrzyżowała jej dalsze plany w zakresie rozwoju zawodowego. Chce się rozwijać zawodowo. Marzeniem jest nauka języka angielskiego oraz lepsza obsługa w zakresie posługiwania się komputerem. Stan zdrowia ocenia jako dobry (bierze leki), niestety pojawia się często obawa o pogorszenie stanu zdrowia i możliwej w tym zakresie hospitalizacji. Największe wsparcie pani Weronika ma od rodziny. Klientka chce podjąć prace, aby zwiększyć swój dochód. Obecnie, jako osoba z niepełnosprawnością ma rentę. Zwiększenie dochodu spowoduje większą niezależność finansową. Dzika karta to niezależność finansowa.

Pierwsza sesja wskazała mi kierunek, w którym można będzie poprowadzić klientkę.

Sesja 2

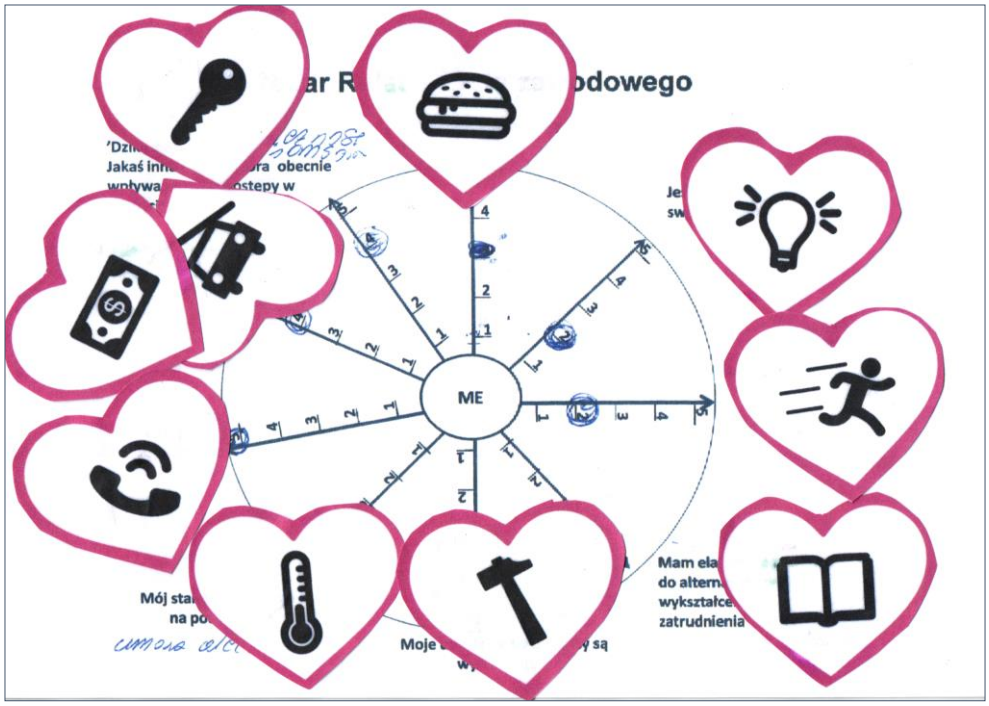
Sesję rozpoczęłyśmy od omówienia tego, co się zmieniło od ostatniego spotkania, czy coś pojawiło się nowego, nowe pytania, które pani Weronika chce omówić. Pani Weronika stwierdziła, że pierwsza sesja uświadomiła jej, w jakim momencie swojego życia obecnie się znajduje. Myśli o zmianie, ale nie do końca ma jeszcze siłę, aby zrobić pierwszy krok. Nie do końca wierzy w swoje umiejętności i zasoby. Zastanawia się, co ją tak naprawdę ogranicza i powstrzymuje przed zrobieniem „jakiegoś ruchu".

Chcąc odpowiedzieć na pytania, jakie się u pani Weroniki pojawiły, zaproponowałam narzędzie – arkusz z pytaniami pn.: „Kim jestem". Pani Weronika mówi o sobie przez pryzmat odpowiedzi, że jest spolegliwym introwertykiem. Ważne dla niej są: rodzina, przyjaciele, dom i rozrywka. Ważne dla niej jest mieć swoje zdanie i nie zmieniać swojego nastawienia. Kiedy miała narysować swój autoportret jako owoc lub warzywo – narysowała: marchew. Marchew bowiem składa się z korzenia, który symbolizuje ciało od stóp do głowy, natka to głowa z włosami. Ważnym obszarem dla pani Weroniki jest miłość, choć sama mówi, że trzeba być otwartym na ludzi i niejednokrotnie spełniać ich wymagania. To często utrudnia relacje i budowanie trwałych związków. Istotne role w życiu klientki pełnią autorytety, to są Rodzice, którym jest wdzięczna za otrzymane wychowanie i miłość oraz Jerzy Owsiak, którego prace podziwia. To, co dla pani Weroniki jest trudne, to realizacja założonych celów, obawa, że sobie nie poradzi. Te trudniejsze cele realizuje dłużej, ale to one mają wpływ na wszystkie obszary jej życia, m.in. na obawę przed podjęciem pracy. Brak pracy skutkuje brakiem niezależności finansowej.

Wspólnie z klientką postanowiłyśmy jeszcze raz przyjrzeć się Radarowi, na którym pracowała klientka na pierwszej sesji, ale przez pryzmat emocji, jakie wiążą się z kolejnym obszarem.

Wykorzystałyśmy arkusz Radaru uzupełnionego na pierwszej sesji do pracy z emocjami w poszczególnych obszarach. Klientka miała za zadanie przyporządkować obrazki do poszczególnych obszarów koła.

Radar z emocjami



Moje cele i alternatywy = **KANAPKA:** Istotne dla klientki jest zabezpieczenie podstawowych potrzeb. Symbol kanapki jako jedzenie. Podstawa bytu.

Możliwości **= ŻARÓWKA**: Symbol energii, światłości, że zawsze będzie dobrze.

Aktywne szukanie pracy = **BIEGNĄCY CZŁOWIEK**: Aktywność, bieg, szukanie pracy, ale nie uciekanie przed pojawiającymi się możliwościami.

Ma elastyczne podejście do alternatyw swojego wykształcenia i zatrudnienia = **KSIĄŻKA**: Wiedza, podejście klientki do wykształcenia, które posiada. Umiejętne wykorzystanie tego wykształcenia, ale i też chęć zdobycia nowych umiejętności.

W zakresie umiejętności **= MŁOTEK**: Umiejętności jakie można wykorzystać w pracy, gotowość do skorzystania z nowych narzędzi.

Stan zdrowia = **TERMOMETR**: Obawa przed pogorszeniem stanu zdrowia. Możliwość podjęcia pracy na zlecenie lub zdalnej.

Bliscy = **TELEFON**: Wsparcie bliskich. Zawsze może na nich liczyć, nawet poprzez kontakt telefoniczny.

Dochód **= SAMOCHÓD/BANKNOT**: Klientka posiada prawo jazdy. Samochód i pieniądze – otwierają możliwości.

Dzika karta = **KLUCZ:** Istotna dla klientki jest niezależność finansowa. Klucz jest symbolem otwarcia nowych możliwości, ale i niezależności finansowej.

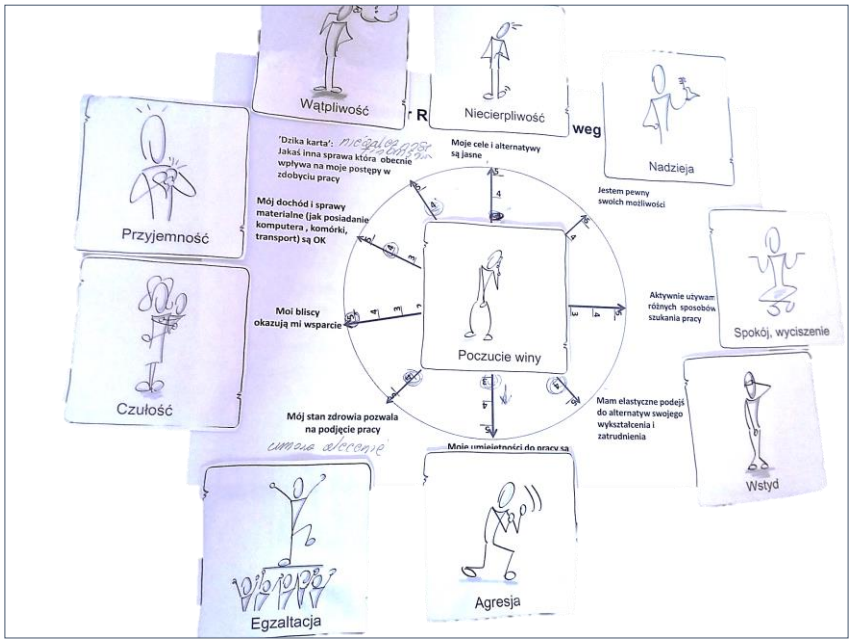
Pani Weronika stwierdziła, że praca poprzez symbole pomogła jej spojrzeć na kolejne obszary z innej strony. Znalazła odpowiedzi na nurtujące ją pytania, a jednocześnie ta forma była dla niej bezpieczna. Znalazła w sobie gotowość do skonfrontowania się ze sobą i z rzeczywistością.

Sesja 3

Kolejną sesję rozpoczęłyśmy od pytania: Co się zmieniło od momentu zakończenia poprzedniej sesji? Pani Weronika stwierdziła, że ma większą chęć do życia, zaczęła zwracać na więcej rzeczy uwagę. Ma ochotę na dalsze eksperymentowanie i przyglądanie się swojemu życiu. Wyraziła ochotę na dalszą pracę, również poprzez pracę z metaforą. Zaproponowała, aby dalej popracować na Radarze, ale innym narzędziem chce poszukać, co jeszcze się jej otworzy poprzez pryzmat nowych obrazów.

Wybrałam karty z zestawu i położyłam je na Radarze. Poprosiłam panią Weronikę, aby spojrzała poprzez radar na swoje życie zawodowe w kontekście barier, ograniczeń, uprzedzeń.

Radar ze słowami



ZAŁACZNIK nr 1a: opis znaczenia poszczególnych kart podanych przez klientkę

Karta Klienta: POCZUCIE WINY.

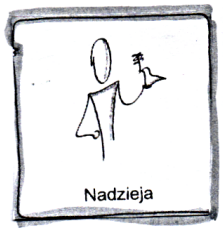
To uczucie towarzyszyło klientce przez wiele lat. Wynikało z osobistych przeżyć i doświadczeń. Karta bardzo osobista i bardzo ważna dla klientki.

Moje cele i alternatywy: ***karta NIECIERPLIWOŚĆ***

Klientka jest gotowa do zmiany, podjęcia nowych wyzwań, jednak nie ma możliwości w realizacji swoich celów. Jednak w czasie rozmowy jednak stwierdziła, ze nie do końca jest gotowa do zmiany. NIECIERPLIWOŚĆ nie równa się gotowości.

Możliwości: ***karta NADZIEJA***

Klientka zastanawia się, czy jej umiejętności wystarczą do znalezienia pracy. Chce podjąć najpierw staż, który będzie pewnego rodzaju próbą i wtedy podejmie decyzje o kontynuacji danego zajęcia.

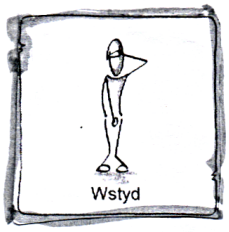


Aktywne szukanie pracy: ***karta SPOKÓJ, WYCISZENIE***

Klientka mówi o sobie, ze jest za spokojna. Mówi, że chciałaby mieć więcej tzw. zaradności życiowej. Ta karta wyraża również klientka chce mieć, a czego n niema

Ma elastyczne podejście do swojego zatrudnienia i wykształcenia: WSTYD

Mimo, ze klientka ma wyższe wykształcenie nie potrafi znaleźć pracy. Wstydzi się tego. Doradca przytoczył bajkę o osiołku, który wpadł do dziury. Wstyd został zamieniony na „gotowości do zmiany"

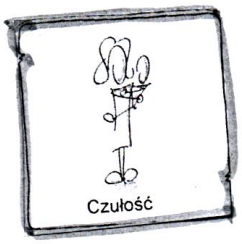


W zakresie umiejętności: ***karta AGRESJA***

Jeśli klientka, wie, ze posiada dane umiejętności i zasoby to potrafi bronić swojego stanowiska. Być może komuś wydaje się, że jej zachowanie jest agresywne, ale stara się zawsze zachowywać w sposób asertywny.

Stan zdrowia: ***karta EGZALTACJA***

To trochę sposób na wyrażenie swojej osoby. Wcześniej to choroba zdominowała życie klientki i to jak była postrzegana przez innych. Teraz to klientka tak zachowuje się w stosunku do „swojej choroby". Choroba przestała dominować nad jej życiem



Bliscy: ***karta CZUŁOŚĆ***

Okazywanie czułości, to nie tylko bycie z bliskimi, ale tez wzajemne pomaganie i wspieranie siebie nawzajem.

Dochód: ***karta PRZYJEMNOŚĆ***

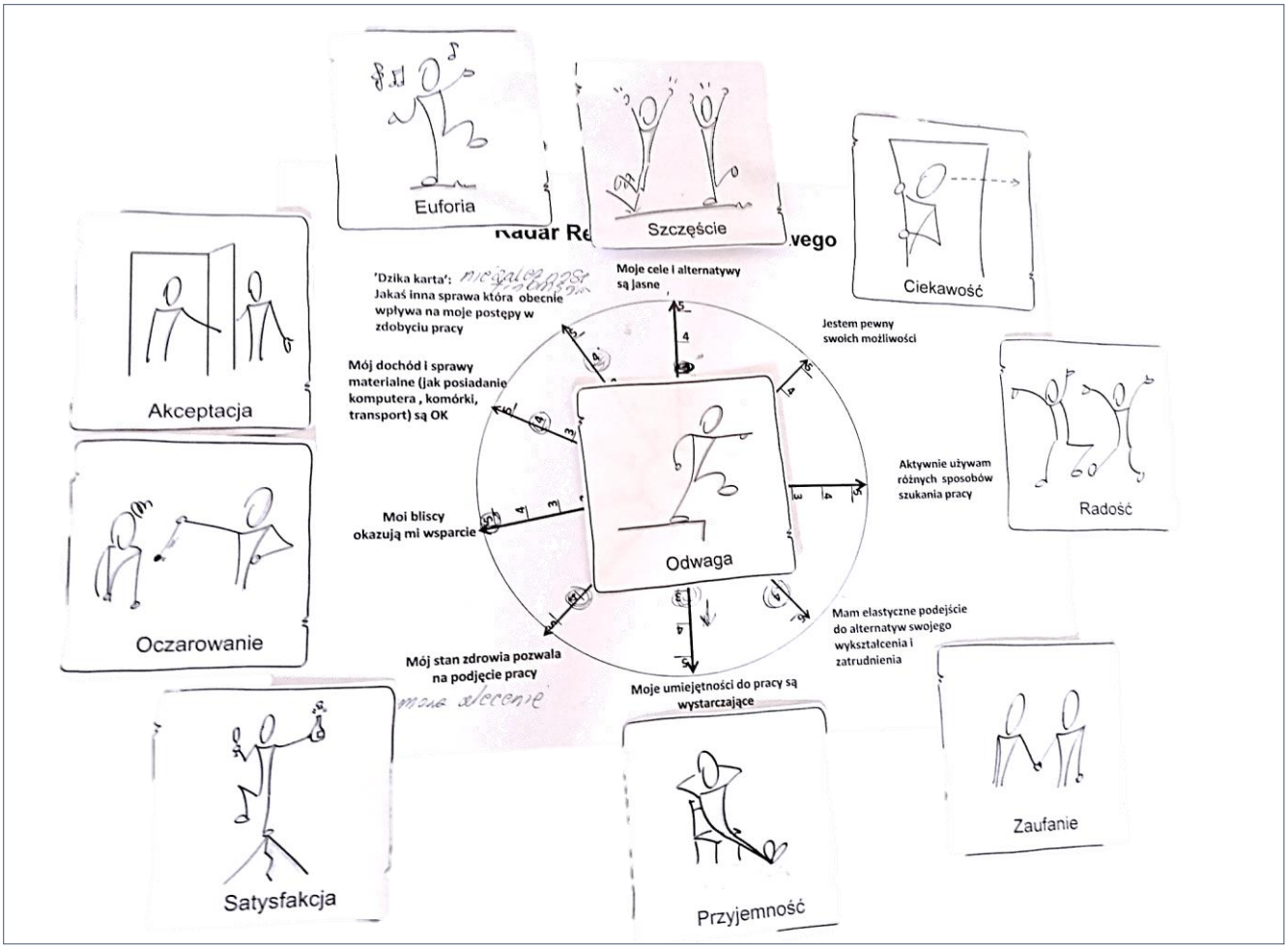
Realizacja marzeń – zobaczenie Luwru. Mając pieniądze można realizować swoje plany, związane m.in. z podróżami. Ale istotni są również znajomi i przyjaciele.

Dzika karta: ***karta WĄTPLIWOŚĆ***

Kiedy mam wątpliwości myśli o tym co jest dobre, o nowych rzeczach. Ważne są dla klientki autorytety

Radar ze słowami 2 cz.

W drugiej części ćwiczenia klientka losowo wybrała karty z zestawu i położyła na poszczególnych obszarach.

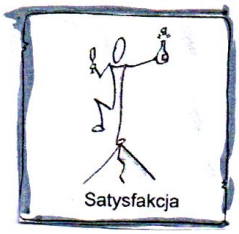


W zakresie umiejętności*: karta* PRZYJEMNOŚĆ

Praca ma być przyjemnością, a nie przymusem. Kiedy dajemy siebie, ma to nam sprawiać przyjemność.

Stan zdrowia*: karta* SATYSFAKACJA

Satysfakcja z pracy. Odpowiednia gratyfikacja. Na obecnym etapie, ze względu na chorobę klientka chciałaby podjąć pracę na umowę –zlecenie lub pracę zdalna.



Bliscy*: karta OCZAROWANIE*

To związane jest nie tylko z bliskością z innymi ludźmi, ale również z dbałością o siebie i o swój stan.

Dochód*: karta AKCEPTACJA*

Akceptacja siebie i momentu w jakim się znajduje. Akceptacja na 52%

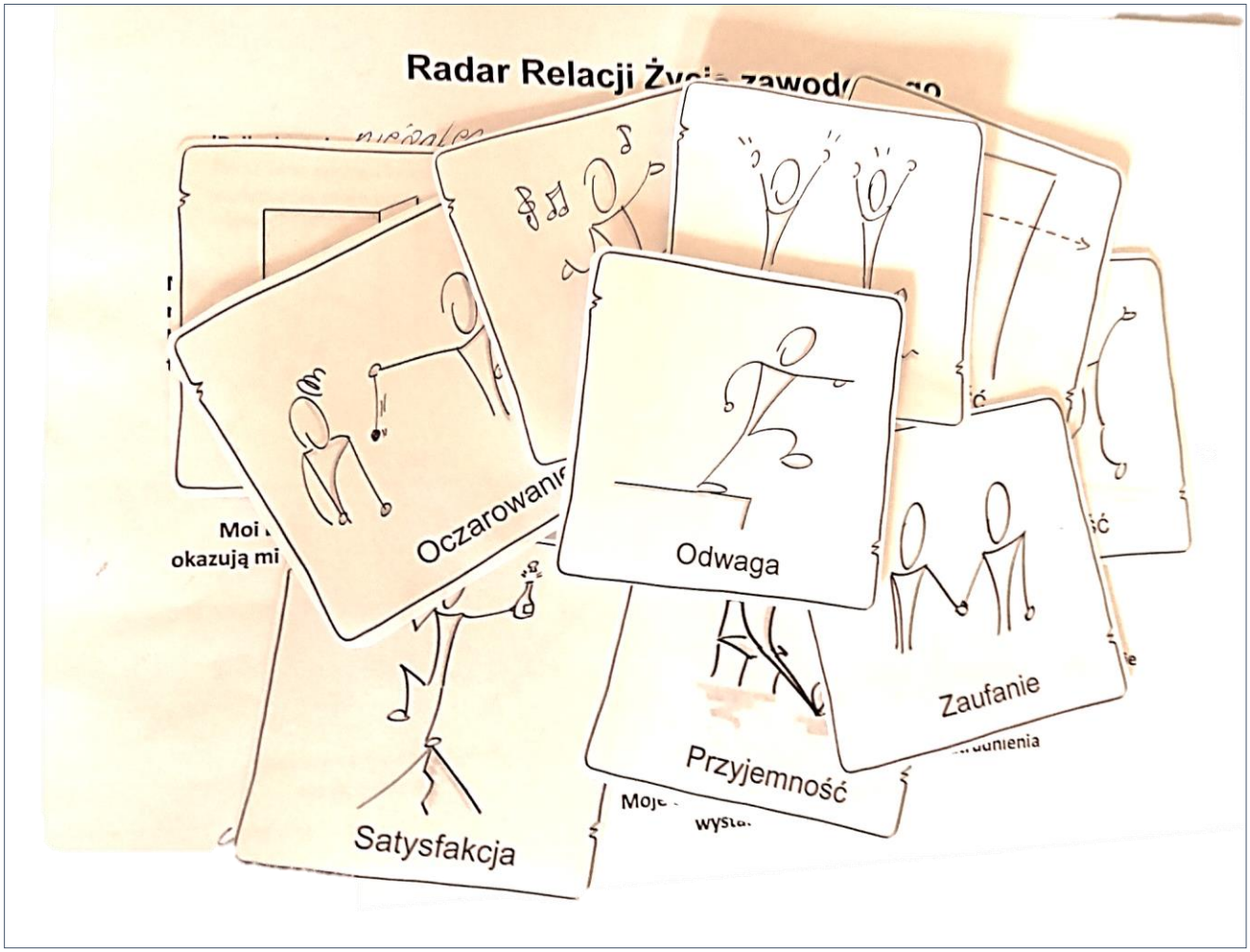
Dzika karta*: karta EUFORIA*

Dzika karta= niezależność finansowa.

Trochę ta kartę klientka potraktowała, jak dobrą wróżbę. Wierzy, że znajdzie pracę.

Następnie klientka „zbiera/ściąga” na Radarze wszystkie karty, tak aby jej karta – w tym przypadku ODWAGA znajdowała się na wierzchu. To pokazuje, że te wszystkie emocje/stany składają się na tą główną cechę, jaką jest **ODWAGA.**

Radar ze słowami 3 cz.



Teraz klientka popatrzyła na Radar w kontekście możliwości. To co zrobi i jak zrobi, to tylko od niej zależy. Istotny jest też czas i gotowość do zmiany. Jak sama powiedziała, musi mieć więcej zaufania do siebie, szukanie pracy ma jej przynieść radość, a nie powinna tego traktować jako przymusu i przykrego obowiązku. Karta Odwaga znajdująca się na środku dodaje klientce „skrzydeł”.

Sesja 4

Kolejne sesja odbyła się po dłuższej dwumiesięcznej przerwie, która wynikała z zaplanowanego na ten okres leczenia. Pani Weronika stwierdziła, że ten czas był jej również potrzebny, aby sobie pewne „rzeczy” poukładać, zweryfikować co jej tak naprawdę daje siłę, a co jej tę siłę odbiera. Jak sama stwierdziła, to był bardzo dobry czas, również na podomykanie pewnych obszarów. Teraz chce patrzeć na siebie z perspektyw swoich potrzeb, marzeń. Dlatego na czwartej sesji zajęłyśmy się tematem „sukcesu” i tym, jak sukcesy wpływają na życie pani Weroniki.

Zaproponowałam, aby pani Weronika odrysowała swoją dłoń. Zdecydowała, że będzie to lewa ręka, ręka serca. Następnie każdy palec miała pomalować dowolnie wybranym przez siebie kolorem, a następnie na każdym palcu napisać jeden ważny sukces, który osiągnęła.

Dłoń sukcesu.

Kciuk – kolor zielony, czyli wg pani Weroniki kolor nadziei, pokazujący, ze można osiągnąć wszystko, czego chcemy. Sukces, który tu został umieszczony to uczenie się j. angielskiego.

Palec wskazujący został pomalowany na kolor pomarańczowy, czyli kolor radości, budzenia się i tu znalazł się sukces związany z ukończeniem kursu komputerowego.

Palec środkowy – pomalowany na czerwono, kolor związany z sercem, miłością, dbaniem o siebie. Jest to ważny sukces, ponieważ związany z przebiegiem choroby. Pani Weronika od 8 lat nie korzystała z hospitalizacji.

Serdeczny palec został pokolorowany na niebiesko, czyli niebo, wolność, oddychanie, spokój, cisza, woda. Sukces związany z uczestniczeniem w warsztatach teatralnych **–** nowe doświadczenie, pokazanie siebie na scenie, wystawienie się na ocenę publiczności, wchodzenie w rolę, bycie zauważonym i docenionym.

Palec mały – brązowy. Kolor związany ze stabilizacją, ziemią, jeden z czterech żywiołów, z chińskiego przekazu symbolizujący również metal. Uczestniczenie w zajęciach w ośrodku wsparcia - pokazuje, że jest to miejsce ważne dla klientki, gdzie czuje się dobrze, ale i ma możliwość stałego rozwoju.

Kolejnym krokiem było wybranie i położenie na palcach losowo wybranych pacynek. To miało pokazać, jakie klientka widzi cechy wspólne między pacynką a sukcesem. To pozwoliło na zespolenie

sukcesów z metaforycznym przekazem. Pokazało, jakie obszary są ważne dla klienta, że to właśnie sukcesy dają jej siłę i są namacalnym dowodem rozwoju i zmiany.

Wykorzystanie pacynki w procesie doradczym wprowadza pewien element nowości, zaskoczenia, powoduje, że zmysły człowieka działają na wyższych obrotach. Pacynka ożywiona przez klientkę staje się celem w procesie doradczym. Kieruje koncentrację na określone działanie, wybija ze standardowego myślenia, pozwala wejść w interakcję z doradcą, klientowi łatwiej mówić przez pryzmat pacynki. Określone pacynki (np. świnka, żabka) wywołują skojarzenia, z którym klient się utożsamia w czasie procesu doradczego. Użycie pacynek sprawia, że klient czuje się bezpiecznie, a często narzędzia, nawiązujące do formuły zabawki są pewnego rodzaju kotwicą bezpieczeństwa, pokazują, że nawet w okresie, kiedy byliśmy dziećmi, również rozwiązywaliśmy sytuacje trudne, podejmowaliśmy decyzje lub uczyliśmy się je podejmować. Pacynki są elastyczne i nieprzewidywalne, bo nie są zaprogramowane, mają coś z zabawki i coś z żywej istoty, przeważnie są przyjemne dla oka i miłe w dotyku, pobudzają ciekawość, kreatywność i wyobraźnię.

Pacynki

Kciuk – **słonik**, różowy słonik, z podniesioną trąbą, synonim szczęścia i sukcesu. To również symbol nauki. Ściśle wiąże się z sukcesem.

Wskazujący – **zajączek**, pogoda ducha, dobroć, ciepło, zadbanie.

Środkowy – **żaba** to przemiana w księżniczkę.

Serdeczny – **krówka**, dbanie o siebie, nie tylko w innej, teatralnej rzeczywistości, ale i na co dzień. Krowa -mleko-ser = dbanie o zdrowie i o siebie.

Mały- **hipopotam**, wesoły akcent, radość, duże dziecko, można wszystko.

Ostatnim etapem było położenie przez doradcę pacynki na środku dłoni-myszka. Czasem pani Weronika była jak **myszka**, ale teraz już tej myszki nie ma, nie ucieka, nie boi się podejmować nowych wyzwań.

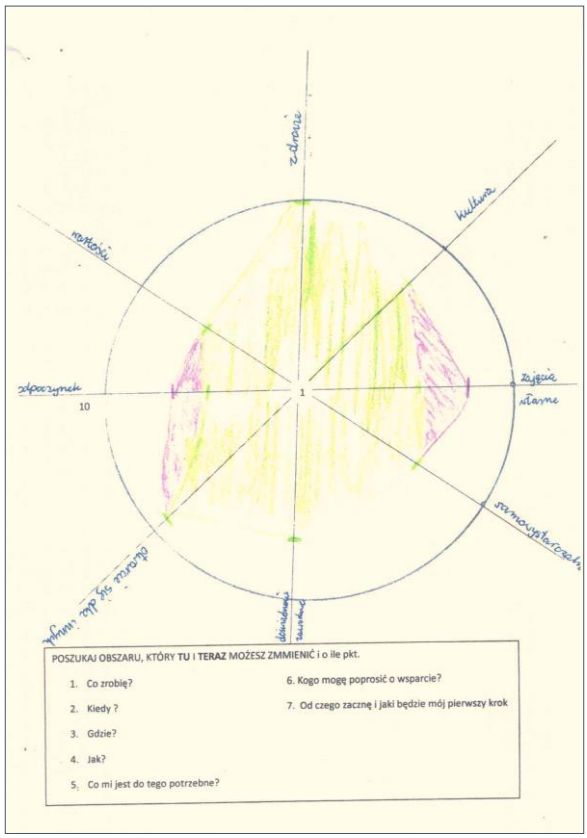
Następnie klientka założyła pacynki na dłoń.

Sesja 5

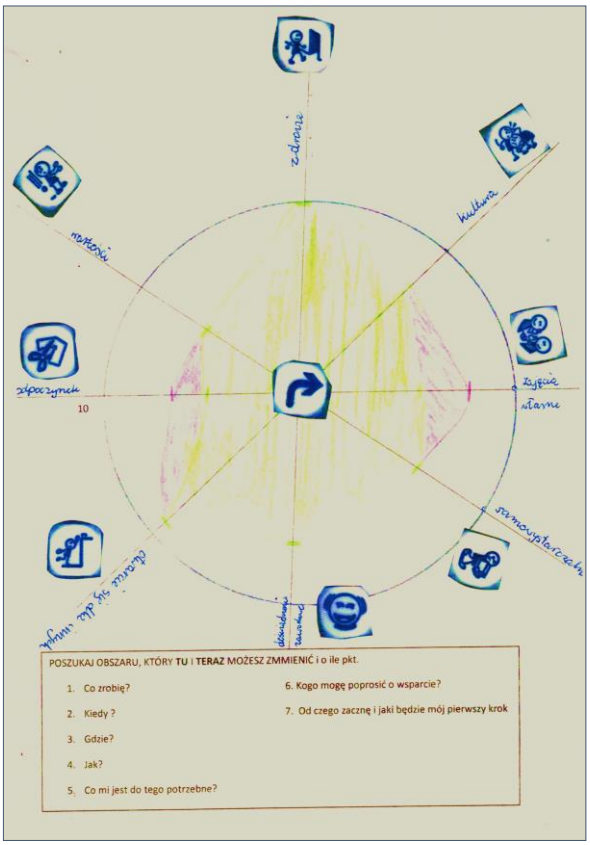
Pani Weronika pojawiła się na sesji odmieniona. Klientka jest zadbaną kobietą, a jednak pomalowanie ust ostrą szminką dodało jej „pazura” i pewności siebie. Od tego też zaczęłyśmy rozmowę. Pani Weronika poczuła co znaczy wiara w możliwości, dokopanie się do swoich zasobów i korzystanie z nich. Pani Weronika była gotowa do przyjrzenia się ważnym obszarom w jej życiu.

Pani Weronika zaznaczyła na kole ważne obszary swojego życia oraz określiła w skali od 1 do 10 na ile z danego obszaru jest zadowolona. Zaznaczyła ten obszar na zielono. Kolejnym etapem było to, co można zmienić w określonym obszarze. Pomocne były pytania. Obszar zmiany klientka zaznaczyła kolorem fioletowym, czyli **zajęcia własne** i **odpoczynek.**

Obszary cz. 1



Obszary cz. 2

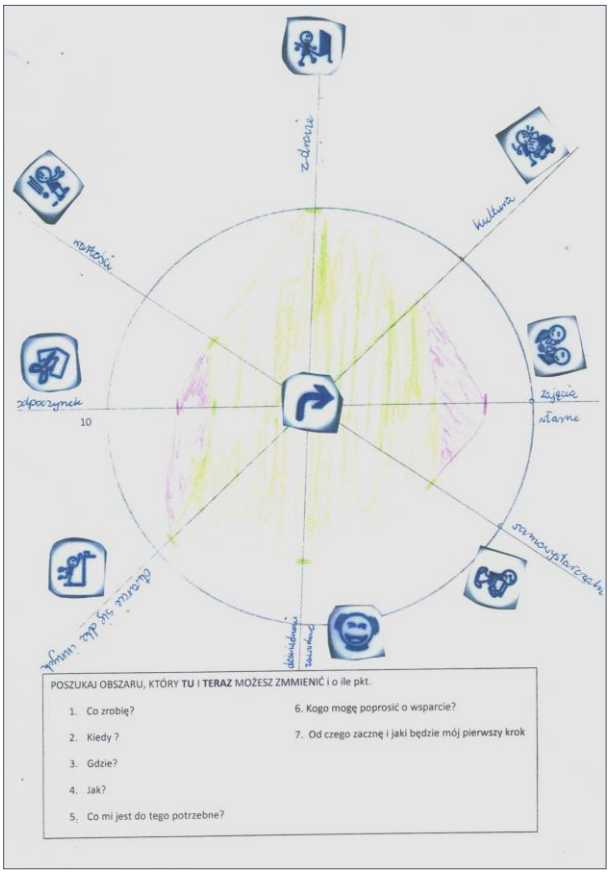


Pani Weronika jest zadowolona z obecnego stanu zdrowia. Chciałaby więcej uczestniczyć w życiu kulturalnym, chodzić do teatru, kina, ale niestety na obecnym etapie nie pozwalają jej na to finanse. Pani Weronika mało czasu poświęca na zajęcia własne, na to co lubi, co jej sprawia przyjemność. **Tu widzi, jak to może zmienić - czyli słuchanie więcej muzyki.** Obszar związany ze stabilizacją i bezpieczeństwem - nie tylko finansowym, ale i tym psychicznym. To co dla pani Weroniki ważne, to samowystarczalność, niezależność finansowa. Radość z wykonywanej pracy, tej w której ma zamiar podjąć zatrudnienie, a jednocześnie wykorzystać swoje obecne doświadczenie. Istotne jest dla niej doświadczenie zawodowe, które przez lata pracy zdobywała i teraz jest na etapie, jak może to wykorzystać. Większe otwarcie na innych, to obszar, w którym chce zmiany. Ma obawy przed wchodzeniem w relacje z obcymi ludźmi, boi się odrzucenia. Pani Weronika odczuwa brak odpoczynku. Jest to obszar bardzo zaniedbany przez klientkę. Wg niej rodzina uważa, że skoro nie pracuje zawodowo, to cały czas odpoczywa i można jej „wrzucać” różne obowiązki. **Teraz widzi, jak to można zmienić.**

Postanawia ćwiczyć odmowę i stanowczo mówić „nie”. Postanowiła więcej zadbać o swoje potrzeby. Dla pani Weroniki ważne jest życie zgodnie z własnymi wartościami, a nie podporządkowanie się pod innych i ich wartości, to bardzo męczy, ale też powoduje zależność.

Kolejnym etapem było losowe wybranie obrazków (kostki CUBUS) do poszczególnych obszarów i określenie co one znaczą (metaforycznie) dla klientki. Na zakończenie ćwiczenia doradca losuje obrazek i kładzie na środku koła i co to znaczy dla klientki.

Obszary cz. 3



Kostka ĆWICZENIE (obszar zdrowie) - trzeba ćwiczyć systematycznie, aby utrzymać zdrowie i dobrą kondycję.

Kostka PRZEMOC (obszar kultura) brak akceptacji dla kultury, dla trudnego przekazu, ale i dla inności.

Kostka PRZYJACIEL (obszar zajęcia własne) trzeba być przyjacielem dla siebie samego, lubić siebie, dbać o siebie, jak o największego przyjaciela.

Kostka WIEDZA (obszar samowystarczalność) uczenie się, nauka, rozwój powoduje, że jesteśmy silni, samowystarczalni.

Kostka OSOBA W SŁUCHAWKACH (obszar doświadczenie) słuchanie siebie, swojego instynktu. Radość z dotychczasowych doświadczeń.

Kostka SIĘGANIE (obszar otwarcie się na innych) po coś nowego, nieznanego, ciekawość, co tam znajdzie. Nowe relacje?

Kostka ODCINANIE WIADOMOŚCI (obszar odpoczynek) odcinanie się od nieswoich problemów, bycie asertywnym.

Kostka OKLASKI (obszar wartości) duma ze swoich wartości, z tego jakim jest klientka człowiekiem, radość, spuszczanie nie swoich rzeczy.

Na środku koła znalazła się KOSTKA Z KIERUNKIEM – życie toczy się i tylko klient ma na nie wpływ.

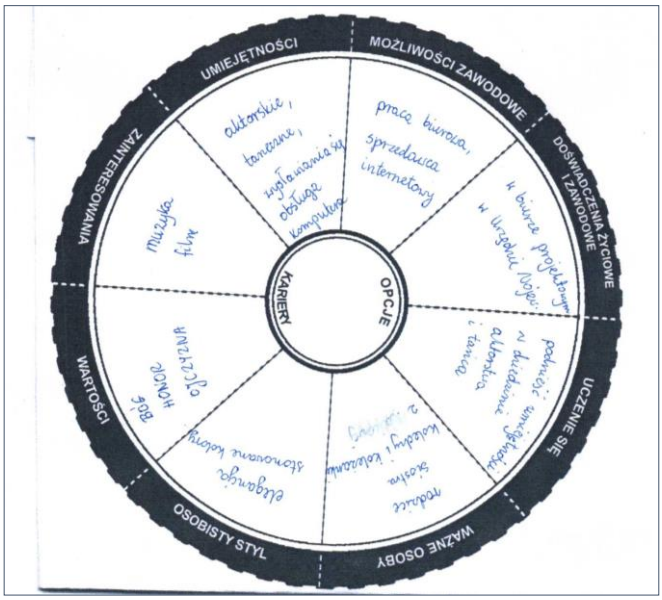
Kostka z kierunkiem – to był pewnego rodzaju drogowskaz i podsumowanie sesji, jak sama powiedziała pani Weronika: „to jest postawieniem kropki nad pewnym etapem życia, ale i podsumowaniem określonego etapu”. Kropka-kostka z drogowskazem ma tu podwójną rolę.

Sesja 6

Po ostatniej sesji pani Weronika jest coraz bliżej podjęcia decyzji o rozpoczęciu zatrudnienia. Początkowo, chce spróbować swoich sił w ramach umowy zlecenia. Chce podjąć pracę w tzw. bezpiecznym środowisku, oczywiście jeżeli to będzie możliwe. To takie miejsce, w którym przynajmniej kogoś zna.

Klientka otrzymała arkusz z Kołem kariery, na którym wypisała ważne rzeczy w kontekście podjęcia zatrudnienia jako urzędnik/ pracownik biura.

Koło kariery



Następnie do każdego obszaru miała przyporządkować kartę i z perspektywy tej karty zobaczyć, co może zmienić, poprawić lub co jej w danym obszarze przeszkadza, blokuje.

Koło cz. 2

Obszar doświadczenie: KARTA MIŁOŚĆ – ten wybór pokrywa się z akceptacją i szacunkiem, jest to niezmiernie ważne dla klientki w kontekście choroby. Obszar możliwości zawodowe: KARTA KOMUNIKACJA – mówienie „nie”, bycie asertywnym, to jest obszar, nad którym musi popracować.

Obszar umiejętności: KARTA USTA – poprawne wysławianie.

Obszar zainteresowania: KARTA IRYTACJA – pojawia się wtedy, kiedy nie może zrealizować tego, co zaplanowała.

Obszar wartości: KARTA WĄTPLIWOŚCI – czy do końca jest tak, jak o sobie myśli? Wartości są bardzo ważnym obszarem dla klientki, ale sama doszła do wniosku, że wartości są integralną częścią człowieka i nie podlegają żadnej weryfikacji przez innych.

Obszar osobisty styl: KARTA NIEZADOWOLENIE- uważa, że nigdy nie jest idealnie ubrana i być może w nowej pracy też tak na nią będą patrzeć z perspektywy tej „nieidealności”. Rozmawiałyśmy o tym, co jest dla kogo idealne, i jeżeli ma wątpliwości w tym zakresie, warto zapytać kogoś o zdanie.

Obszar ważne osoby: KARTA SAMODYSCYPLINA – obiecała rodzicom zajmowanie się młodszą o 11 lat siostrą, teraz to już jest dorosła kobieta i klientka może być zwolniona z tej obietnicy.

Obszar uczenie się: KARTA NARZEKANIE – czasem klientka jest niezadowolona ze swoich działań i decyzji, które podejmuje.

Centrum koła: KARTA SIŁA – przebudzenie, chęć do działania, do podjęcia aktywności.

Wykorzystując karty KIS przeanalizowałyśmy trzy obszary w kontekście: co zostawiam za sobą?, co jest teraz ważne dla mnie?, co zabieram ze sobą na przyszłość? Kim się stałam po sesjach?

Odpowiedzi na pytania

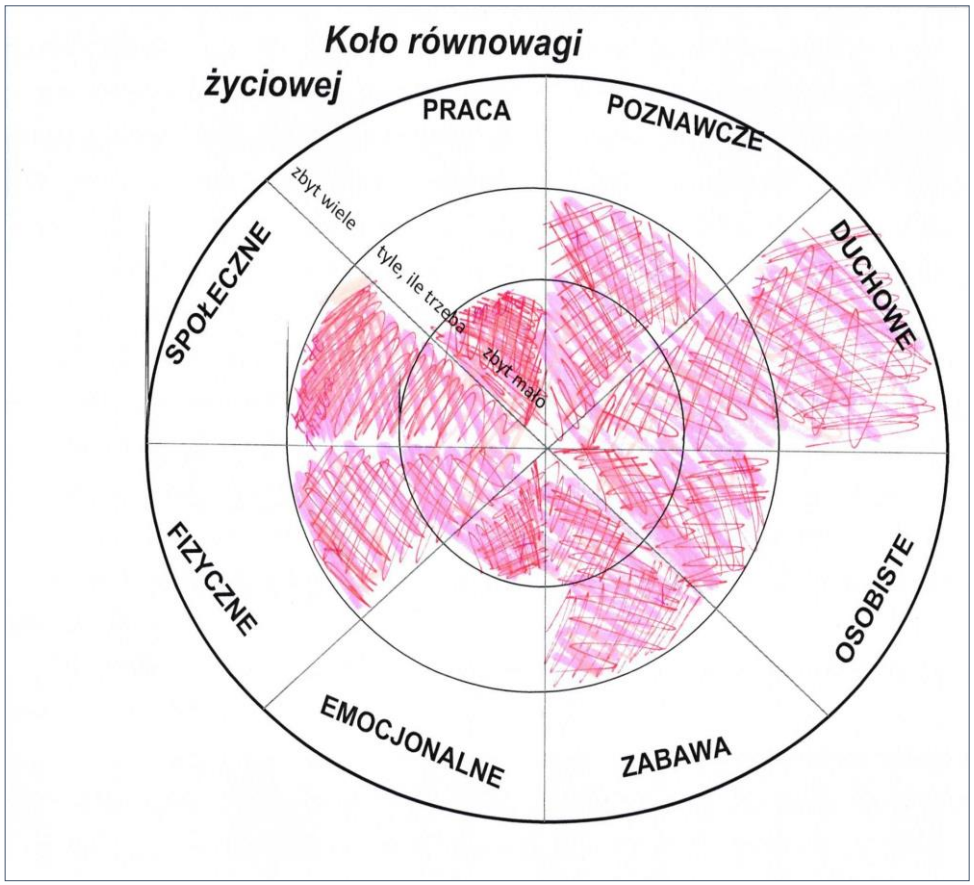
Sesja 7

To była ważna sesja dla pani Weroniki. Jak sama powiedziała: to jest sesja związana z jej deklaracją na temat tego, co i jak dalej ma się potoczyć?

Wspólnie z klientką wypełniałyśmy arkusz – Ścieżkę rozwoju zawodowego i edukacyjnego. Pani Weronika jest osobą z wyższym wykształceniem i prze wiele lat pracowała jako urzędnik. Niestety choroba zweryfikowała jej plany zawodowe, niwecząc tym samym szanse na rozwój i awans. Obecnie nie jest aktywna zawodowo od 12 lat. Ale jak sama twierdzi, nie był to czas stracony. Wie, jak sobie radzić z chorobą i jaką stosować profilaktykę, aby ten najgorszy stan nie powrócił. Jak sama mówi, od 8 lat nie była hospitalizowana. Ten czas był jednocześnie pewnego rodzaju ustabilizowaniem i spojrzeniem z perspektywy, na to jak wyglądać ma dalej jej życie. W tym okresie odkryła w sobie zasoby i umiejętności, takie jak aktorstwo czy taniec, które nadało jej życiu nowego kolorytu. Mimo, że ma obawy, chce wrócić do zawodu, mając jednocześnie świadomość, że przez 12 lat wiele się zmieniło. Dlatego chce podjąć szkolenia w zakresie podniesienia swoich kompetencji, m.in. w obszarze obsługi komputera czy w zakresie zadań pracownika biurowego. Również zamierza rozwijać swoje zainteresowania krawieckie i kulinarne. Nowe umiejętności, które w sobie odkryła nadają sens jej życiu. To powoduje, że jest bardziej otwarta na tolerowanie inności, na obserwowanie tego, co się wokół dzieje. Zauważa, że inni też borykają się z wieloma trudnościami i znajdują w sobie siłę, aby iść dalej.

Do pełnej równowagi – zgodnie z zaznaczonymi polami w Kole równowagi (załącznik nr 3) - brakuje pani Weronice pracy oraz zmian/ jakiegoś bodźca w obszarze emocjonalnym.

Koło równowagi.



Sesja 8

Pani Weronika na ostatniej sesji tworzyła Mapę marzeń, która jednocześnie była podsumowaniem całej jej pracy. Zadaniem pani Weroniki było narysować trzy okręgi, które symbolizowały rok 2018, rok 2023 oraz tzw. pomost łączący te dwa obszary. Następnie do każdego słowa, wyrażenia klientka przyporządkowywała figurkę, która jej zdaniem odzwierciedla dany stan lub wartość.

Rok: 2018 W narysowanym kole pani Weronika napisała i przyporządkowała figurki:

- ja – dobra dla ludzi: KRÓLEWNA (tak się klientka czuje, trochę bajkowo)

- zdrowy jak koń: KOŃ

- oglądanie TV i słuchanie radia: WOJOWNIK (symbol siły, ciekawości)

- oglądanie filmów w kinie: MINIONEK

- gotowanie obiadów w weekend: KOBIETA W FARTUCHU (chciałaby być czasem taka profesjonalna w kuchni)

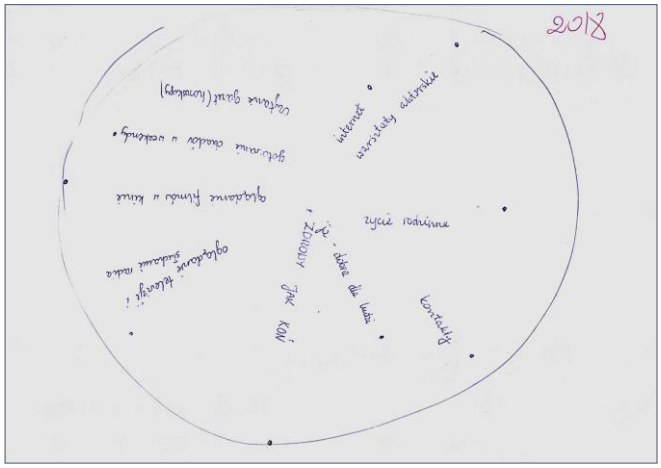
- Internet: STWOREK (informacje, ploteczki, horoskopy)

-warsztaty aktorskie: WRÓŻKA (to dla klientki jest magia, która pozwala jej być sobą, tak naprawdę)

- życie rodzinne: PANI Z WÓZKIEM (nie do końca spełnione pragnienia)

- kontakty: LEKARZ

Mapa marzeń rok 2018



Rok: 2019 W narysowanym kole pani Weronika napisała i przyporządkowała figurki:

- JA: KRÓLOWA

- pokonać chorobę: RYCERZ (walka, ale w tej walce nie koniecznie trzeba byś samym)

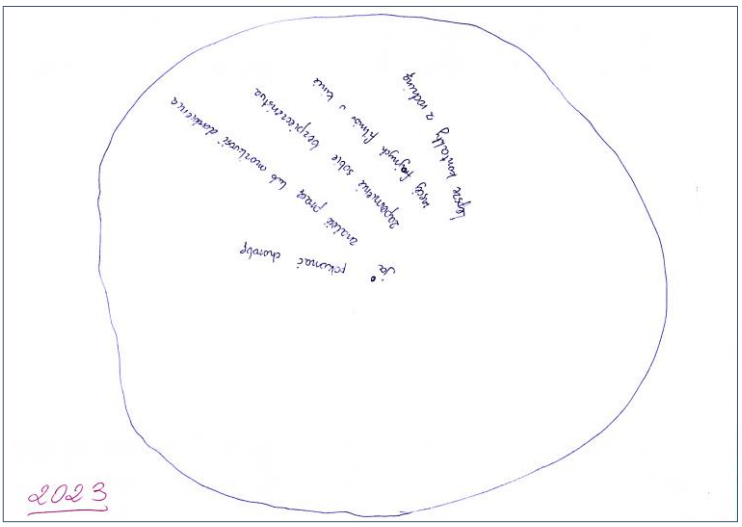
- znaleźć prace lub możliwości dorobienia: CZERWONE AUTO (symbol bogactwa, statusu)

- zapewnienie sobie bezpieczeństwa: AUTO POLICYJNE

- więcej fajnych filmów w kinie: MINIONEK

- lepsze kontakty z rodziną: EGIPCJANIN

Mapa marzeń rok 2023.



Aby to wszystko mogło być zrealizowane w 2023 roku na moście pojawiły się:

- JA- WRÓŻKA

-rozwijanie umiejętności manualnych: SKRZYDŁA

- systematycznie branie leków: RYBA

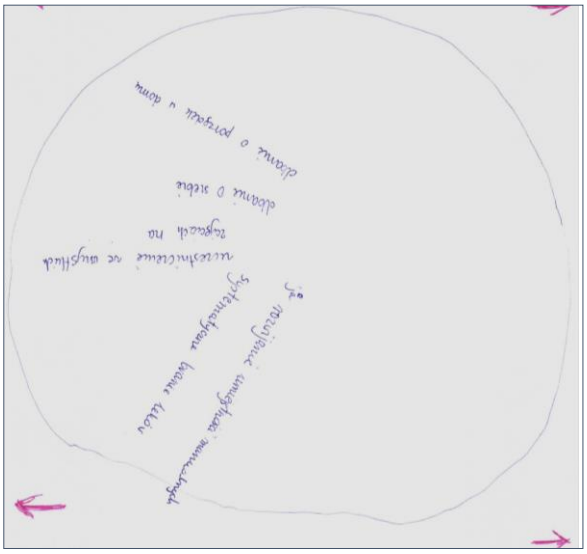
- uczestniczenie w zajęciach: POTWÓR

- dbanie o siebie: MYSZKA

-dbanie o porządek w domu: POSTAĆ Z SZUFELKĄ

Na zakończenie klientka miała możliwość spojrzeć na swoją mapę z perspektywy i stwierdziła, że to co osiągnęła i to, co ją czeka, to jest wynik pracy, jaką włożyła w ostatnich latach.

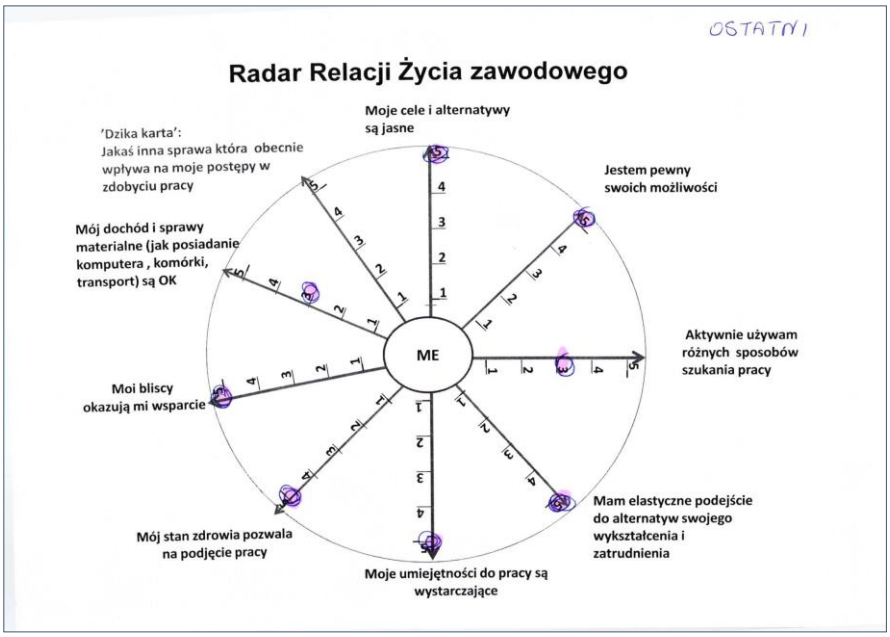
Fot. 18: Mapa marzeń – most łączący



Na zakończenie klientka miała możliwość spojrzeć na swoja mapę z perspektywy (z góry) i stwierdziła, że to, co osiągnęła i to, co ją czeka to jest wynik pracy, jaką włożyła w ostatnich latach.

Mapa marzeń

Bardzo się cieszy z tej perspektywy, jak wygląda jej Mapa marzeń i niejako ma to odbicie w ostatnim Radarze, który zrobiła. Nie jest jeszcze zadowolona z dochodów, ponieważ ich nie osiąga, ale ma zatrudnienie na umowę zlecenie od stycznia 2019r. na stanowisku pracownika biurowego. Będzie się zajmowała archiwizacją dokumentów. Chce zwiększyć również swoją aktywność pod kątem szukania pracy, takiej z której będzie zadowolona na 100%. Ma zamiar pójść na kilka rozmów z pracodawcą, żeby się sprawdzić.



Z panią Weronika wspólnie odbyłyśmy podróż. W czasie tej podróży pani Weronika przyglądała się rzeczywistości, która ją otaczała, zgłębiała mechanizmy, które powstrzymywały ją przed podjęciem działań, odkrywała swoje zasoby i potrzeby, poszukiwała rozwiązań. Poprzez pracę z narzędziami odkryła w sobie „moce", z których teraz może korzystać. Praca z symbolami i metaforą pozwoliła na poszerzenie świadomości oraz umożliwiła szybkie uzyskanie informacji w konfrontacji ze sobą i z rzeczywistością.

Wnioski z procesu doradczego;

Przeformułowanie (przeramowanie) oznacza nadanie nowej lub innej ramy odniesienia danemu obrazowi lub doświadczeniu. W języku psychologii „przeformułować" znaczy zmienić znaczenie przez umieszczenie danej sytuacji lub wydarzenia w innej ramie lub kontekście niż ten wcześniej spostrzegany. RAMA tego typu tworzy granice i przeszkody otaczające sytuacje. Trzeba spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

6. Studium przypadku – Pan Robert

Sesja 1

Pierwsza sesja polegała przede wszystkim na wprowadzeniu do procesu doradczego, określenia sytuacji i gotowości Uczestnika do zmiany. Przedstawiłam w trakcie rozmowy jak będą przebiegały sesje podkreślając, że to Uczestnik jest współtworzącym proces doradczy. Informacje uzupełniłam o planowany zakres i formy pracy w trakcie całego procesu. Wskazany zakres to analiza sytuacji, problemów i oczekiwań. Formy pracy to wywiad pogłębiony, rozmowa, słuchanie, wykorzystanie symboliki grafiki, wizualizacja, karty. Podkreśliłam, że stosowane metody współpracy oparte będą o spojrzenia na siebie przez Uczestnika poprzez różne aspekty funkcjonowania życiowego.

W procesie prowadzenia pierwszej sesji wykorzystałam takie formy jak wywiad pogłębiony, rozmowę, karty, ćwiczenia „Radar Realizacji Życia Zawodowego" oraz „Mapę Ról Życiowych".

W trakcie pierwszej sesji widoczny był, zwłaszcza w początkowym czasie trwania rozmowy, problem Uczestnika w „otwarciu się" na taką formę procesu doradczego. W związku z tym oparłam prowadzenie sesji na formie „opowiadania" przez Uczestnika tylko takich wątków, które sam będzie uważał za istotne, aby mi przekazać. Poprosiłam Pana Roberta o przedstawienie „siebie" czyli swojej sytuacji i swoich oczekiwań, oraz zdefiniowanie celów. Uczestnik przedstawił swoją rzeczywistą sytuację, oczekiwania, cele, odnosząc się przede wszystkim do aspektu „zatrudnieniowego". W trakcie wypowiedzi Uczestnika starałam się, nawiązując do danego zagadnienia, poruszyć wynikające lub towarzyszące problemy, który wpływały na jego funkcjonowanie w danej sytuacji. W trakcie pierwszej sesji szczególny problem, jaki zauważyłam, który nie był wymieniany wprost przez Uczestnika to przede wszystkim bierność społeczna, zamknięcie się w otoczeniu rodziny i funkcjonowanie tylko dla niej.

Pomocne w procesie było ćwiczenie polegające na wskazaniu ról, jakie pełni w życiu w obecnej sytuacji i ich nazwanie. Dodatkowo poprosiłam o określenie, z czym związane są te role lub z czym się kojarzą. Ćwiczenie to pozwoliło na „spojrzenie w głąb siebie" - widoczne było „zmieszanie i niepewność" Uczestnika taką formą prezentacji siebie, ponieważ Pan Robert jest osobą zamkniętą, która z oporem uzewnętrznia swoje odczucia. Jednak po chwili zastanowienia podjął próbę samooceny.

Role życiowe wskazane przez Uczestnika:

Syn - (*trzy określenia wynikające z tej roli: wsparcie rodziny, odpowiedzialność za rodzinę, współpraca, organizowanie czasu, zależność*)
Kandydat - Poszukujący Pracy - (*trzy określenia wynikające z tej roli: szukanie, bezradność, wiara w sukces*)
Kolega - (*trzy określenia wynikające z tej roli: współpraca, umiejętność słuchania, wsparcie, rozrywka*).

Poprosiłam Uczestnika o spojrzenie na te role - jakie pojawiają się największe wyzwania w obrębie każdej z ról. Było to bardzo ciekawe spojrzenie samego Uczestnika na siebie samego.

Syn – wyzwanie: wsparcie rodziny

Kandydat-Poszukujący Pracy – wyzwanie: wiara w sukces

Kolega – wyzwania: rozrywka (organizacja czasu wolnego, pomysły)

Określenie przez Pana Roberta pełnionych przez niego „teraz" ról życiowych pozwoliło wskazać, co jest dla niego istotne w tej chwili i jak to wpływa na jego podejmowane decyzje/aktywności.

W trakcie sesji podjęłam z uczestnikiem temat oceny aspektów, które są ważne w poszukiwaniu i znalezieniu zatrudnienia (ćwiczenie: Radar Relacji życia zawodowego). Uczestnik wskazał ocenę poszczególnych aspektów poprzez przypisanie ocen w skali: *5-tak, dokładnie, całkowicie się zgadzam; 3- nie jest źle, ale mogłoby być lepiej, 1- w ogóle nie lub w bardzo małym stopniu.*

Ocena Uczestnika		**Spostrzeżenia Doradcy**
Moje cele i alternatywy są jasne	5	Uczestnik ma sprecyzowane cele.
Jestem pewny swoich możliwości	2	Uczestnik określił, że jest jednak niepewny swoich możliwości, potencjału.
Aktywnie używam różnych sposobów szukania pracy	5	Uczestnik jest pewien swojego zaangażowania w poszukiwanie pracy, jednak nie ma takich ogłoszeń, który by były odpowiednie albo sam nie spełnia oczekiwań Pracodawcy – swoją konkurencyjność na rynku pracy określa jako niską.
Mam elastyczne podejście do alternatyw swojego wykształcenia i zatrudnienia	3	Uczestnik dość sceptycznie podchodził do otwartości na alternatywne wykorzystanie swojego wykształcenia i zatrudnienia.
Moje umiejętności do pracy są wystarczające	3	Uczestnik ocenił jako potrzebę jednak zmianę i konieczności zwiększenia poziomu umiejętności - jednak nie potrafił określić jaki kierunek jest dla niego korzystny.
Mój stan zdrowia pozwala na podjęcie pracy	3	Uczestnik dość stanowczo podchodził do bariery jaką jest stan zdrowia, ale wskazał nie na wzrok, tylko ograniczenia w zakresie dźwigania, pracy fizycznej nawet w krótkim okresie dnia.
Moi bliscy okazują mi wsparcie	5	Uczestnik jest osobą, która ma wsparcie najbliższej rodziny we wszystkich działaniach podejmowanych w obszarze aktywności zawodowej.
Mój dochód i sprawy materialne są Ok	4	Uczestnik uważa, że to, co posiada jest wystarczające. Uczestnik ma oszczędności z okresu wcześniejszego zatrudnienia, prowadzi wspólne gospodarstwo z rodzicami, którzy mają dochód stały. Ma bardzo ograniczone potrzeby.
Dzika karta (aktywność społeczna, relacje)	1	Uczestnik zdaje sobie sprawę z problemu „relacje interpersonalne" i jego braku otwartości na aktywność społeczną.

Pierwszą sesję zakończyliśmy podzieleniem się wrażeniami, czy taka forma procesu jest odpowiednia dla obu stron, czy proces jest „atrakcyjny" dla Uczestnika. Pan Robert bardzo pozytywnie, z optymizmem odniósł się do współpracy i przejawił dalszą chęć udziału w kolejnych spotkaniach.

Na zakończenie poprosiłam o wybranie karty obrazującej jego odczucia, co do całego procesu – jego wybór był bardzo trafny i pełen nadziei oraz pozytywnego podejścia do procesu. Ustaliliśmy termin kolejnej sesji.

ćwiczenia:
Radar relacji życia zawodowego
Karta wizualna

Sesja 2

Drugą sesję rozpoczęliśmy od rozmowy na temat samopoczucia, pozytywnych zdarzeń w ostatnim okresie pomiędzy sesjami, pozytywnych myśli, zaistniałych relacji. Spotkanie przebiegało bardzo aktywnie – ze strony Uczestnika było wiele pytań, widoczne było „otwarcie" na proces i entuzjazm w realizacji zadań. Tematem przewodnim w trakcie tej sesji było określenie obszaru problemowego oraz zdefiniowanie celu/celów. Sesja przebiegała w formie rozmowy doradczej, wywiadu pogłębionego oraz stosowania pytań. Proces sesji uwzględniał perspektywę Uczestnika w odniesieniu do swojej osoby „JA". Pierwszym ćwiczeniem wykonanym przez Pana Roberta po wstępnej rozmowie było określenie celów. Poprosiłam o wyznaczenie celów (nazwanie ich), wskazanie okresu realizacji (kiedy chce osiągnąć? – ograniczyłam okres planowania do 5 lat). W ramach zadania, jako kolejny „krok" Uczestnik miał wskazać dwa cele, które są dla niego najważniejsze (istotne), jednak trudne do osiągnięcia. Na podstawie swoich przemyśleń Pan Robert wskazał główne cele, które są dla niego ważne, ale też najtrudniejsze do osiągnięcia:

Znaleźć pracę (*okres do realizacji – 6 miesięcy)*

Nabrać odwagi w kontaktach interpersonalnych/pokonać nieśmiałość w nawiązaniu nowych znajomości – (*okres do realizacji do roku i praca w kolejnych latach)*

Kolejnym etapem było wskazanie „5 alternatyw" celów, które sobie wyznacza do osiągnięcia, gdy realizacja wcześniej wskazanych będzie trudna lub niemożliwa.

Cele główne	**Okres realizacji**	**Cele alternatywne**
Znaleźć pracę*	do końca 2018 roku)	Dokształcanie się/ edukacja
Założyć rodzinę	do 5 lat	Utrzymanie kontaktów ze znajomymi
Żyć szczęśliwie	każdy dzień	Mieć poczucie bezpieczeństwa
Nabycie odwagi/ pokonanie nieśmiałości*	do 1 roku (*praca ciągła w kolejnych latach*)	Aktywne uczestnictwo w spotkaniach organizowanych przez PTTK, wolontariat, projektach, aktywność w kościelnych organizacjach
Skompletowanie filmografii	etapami w kolejnych latach	Wykorzystanie bezpłatnych zasobów instytucji kulturalnych

**cele, które są dla Pana Roberta najważniejsze (istotne) jednak trudne do osiągnięcia*

Realizacja ćwiczenia pozwoliła na zdefiniowanie przez Pana Roberta istotnych celów, jakie sobie stawia w najbliższym czasie oraz uświadomienie/nazwanie obszarów problemowych związanych z ich realizacją. Identyfikacja poszczególnych celów przez Uczestnika była przestrzenią do rozmowy ze mną nad ich ważnością, wpływem na jego życie. Ćwiczenie to pozwoliło mi na wzmocnienie Uczestnika w jego poczuciu własnej wartości i wskazanie perspektyw.

Kolejnym etapem spotkania było „Mapowanie – Moja Przestrzeń Życiowa". W tym ćwiczeniu graficznym odnieśliśmy się do „wizualizacji teraźniejszości". Pan Robert zidentyfikował poprzez grafikę i określenia słowne aktualną przestrzeń własnego życia. Dodatkowo poprosiłam, aby w każdym obszarze zaznaczył najważniejsze tematy i rzeczy, związane z życiem, które są rzeczywiście dla niego ważne – „**osobiście znaczące"***(**wskazania Pana Roberta zaznaczyłam pogrubioną czcionką*):

JA – otoczenie – **rodzice,** znajomi, praca, *w której pracował przez rok (ludzie w niej mieli na niego pozytywny wpływ, praca dała mu „moce”*)

JA – moje „moce” – **słuchanie, pracowitość**, bratnia dusza, **dążenie do perfekcji (staranność**), pomocniczość, rodzina (mama)

JA – wolny czas i rekreacja – piłka, telewizja, **gry (wyścigi**), książki, kino, komiksy

JA – relacje z innymi/ważne pełnione role – opiekun, **partner dla rodziców**, poszukujący pracy

JA – problemy/dylematy – nieśmiałość, **brak wiary we własne możliwości**, uważanie siebie za mało interesującą osobę, zmiana samochodu (dylemat), ograniczenia fizyczne związane z niepełnosprawnością, **brak pracy**.

Metoda ta pozwoliła na zbadanie przestrzeni życiowej Uczestnika. Pan Robert poprzez opowiadanie przy sporządzaniu mapy, wskazał kilka istotnych aspektów pomocnych w mojej dalszej pracy z nim w procesie doradczym (*problemy, moce, oczekiwania, role*). W trakcie wizualizacji przestrzeni poruszaliśmy głębiej kilka wątków, które w danej chwili miały wyjątkowe znaczenie dla niego (jak np. role, problemy). Budowanie mapy miało też istotny aspekt dla wskazywania możliwych ścieżek, stwarzających alternatywne drogi osiągania wybranych w pierwszej części sesji celów.

Podsumowując nasze drugie spotkanie Pan Robert wyraził zadowolenie ze sposobu prowadzenia procesu i wskazał je jako aspekt wzmacniający, pozwalający zwiększyć poczucie własnej wartości i wiary w sukces zmiany bieżącej sytuacji.

ćwiczenia
Moje cele i alternatywy
Mapa Przestrzeni Życiowej – teraźniejszość.

Sesja 3

Trzecią sesję rozpoczęłam od rozmowy o samopoczuciu, zmianach i pozytywnych relacjach, nawiązanych w okresie między sesjami. Uczestnik wskazał, że aktywnie szuka pracy, jednak nie osiągnął żadnego sukcesu - nie został zaproszony na rozmowę rekrutacyjną. W nawiązaniu do rozmowy przedstawiłam Panu Robertowi cel naszego spotkania – zdefiniowanie potrzeb i analiza jego samooceny. Zastosowane metody i narzędzia w procesie to karty, wywiad pogłębiony, ćwiczenia.

W pierwszej części sesji zrealizowaliśmy ćwiczenie „Co lubię robić?”. Ćwiczenie to wskazało mi, co lubi robić Uczestnik, czy jest zależny w tym co robi od decyzji innych i jaki ma to wpływ na jego osobę. Proces pozwolił na rozmowę o potrzebach i ocenę ich stopnia realizacji. W rozmowę wprowadziłam wersję ćwiczenia „Co chciałabym robić?” – marzenia, którą mogą przyjąć formę celu. Podsumowując ten etap sesji: wspólna rozmowa pozwoliła na zrozumienie przez Uczestnika, że życie nie polega na minimalizacji potrzeb w związku z brakiem możliwości finansowych, organizacyjnych, ale na dążeniu do zmian. Rozmowa została ukierunkowana na uwrażliwienie Uczestnika do gotowości na zmiany tak, aby zrealizować w efekcie swoje potrzeby/marzenia.

W kolejnym etapie sesji wykorzystałam ćwiczenie „Moja Broszura” i zaproponowałam Panu Robertowi wybór kart i przedstawienie w sposób opisowy, opierając się o się „symbolikę kart”: „KIM JESTEM”, „MOJA MISJA”, „CZEGO INNI O MNIE NIE WIEDZĄ”, „MOJA PRZYSZŁOŚĆ”.

3 Karty wybrane jako ulubione, które opisują Uczestnika – jego stan, nastrój, jak postrzega siebie teraz:

Karta 1 – spokój, cisza, pozytywny nastrój
Karta 2 – dom, rodzina, bezpieczeństwo
Karta 3 - obserwator, człowiek siedzący na uboczu, czekający na wsparcie (pomoc)

Kim jestem?- domatorem (karta 2)

Moja przyszłość (karta 4) - gdzie będę za rok? – praca w zespole (role: partner, członek zespołu, pracownik)
Czego inni o mnie nie wiedzą – (karta 5 – samolot) obawa przed lotem samolotem – jest to strach przed brakiem poczucia bezpieczeństwa.

Na podstawie wskazań: rzeczy, które chce Uczestnik robić w życiu; rzeczy, które chce, aby się działy w miejscu zawodowo-społecznej aktywności; rzeczy, które uważa że czynią go wyjątkową osobą oraz poprzez wskazanie zmian na lepsze, które może osiągnąć teraz w swoim życiu, stworzyliśmy Własną Misję Uczestnika.

MISJA: **UWIERZYĆ W SIEBIE to OSIĄGNĄĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA**

Całe ćwiczenie pozwoliło na bezpośrednie podjęcie wątku poczucia własnej wartości, samooceny, obaw i potrzeb emocjonalnych.

Na koniec sesji wróciliśmy po raz kolejny do celów, jakie chce osiągnąć i co stoi na przeszkodzie w ich realizacji, w nawiązaniu do refleksji w ramach bieżącej sesji.

Ćwiczenia:
Co lubię robić? Co chciałbym robić?
Moja Broszura
Karty wizualne

Sesja 4

Czwartą sesję rozpoczęliśmy od omówienia celu spotkania. Chciałam się głównie skupić na samoocenie Uczestnika. Pan Robert w trakcie sesji na podstawie dotychczasowych rozmów, przemyśleń, samo-diagnozy przedstawił samoocenę swojej osoby w różnych obszarach, w tym wskazał obszary do wzmocnienia.
Uczestnik podjął próbę opisu życia jako książki zbudowanej z rozdziałów. Spojrzenie na swoje Życie, które zostało przedstawione w tym ćwiczeniu przez Uczestnika, dało mi kilka informacji istotnych do kontynuacji procesu doradczego. Uczestnik przedstawił bardzo szczegółowo każdy z etapów życia - życie przedstawił w formie 6 rozdziałów, które podzielił wg. istotnych okresów życia *(wiek powiązał z wydarzeniem*).
Ciekawym rozdziałem był dla mnie ostatni nazwany - „CZAS REWOLUCJI" (od 25 roku życia- …) – było w nim bezpośrednie odniesienie do sytuacji związanej z pozyskaniem zatrudnienia, nadziejami, nabyciem doświadczenia, rozczarowaniem w związku z jego utratą, marazmem, nadzieją na zmianę (*nawiązanie do bieżących spotkań z doradcą*).
Uczestnik na kolejnym etapie sesji przeprowadził samoocenę obszarów kompetencji wykorzystując skalę oceny od 1 do 10 :

Obszar samooceny	Ocena (skala 1-10)
Poczucie własnej wartości	3
Samodzielność	5
Odpowiedzialność	**8**
Kreatywność	4
Celowość	**8**
Komunikatywność	5

Pan Robert uzasadnił, że poczucie wartości ocenił na niskim poziomie, ponieważ nie udaje mu się znaleźć pracy i to bardzo negatywnie wpływa na jego samopoczucie. Podjęłam rozmowę na temat jego kompetencji ocenionych przez niego wysoko – kompetencji, które pozwolą mu na osiągnięcie planowanej i oczekiwanej zmiany. Kontynuacją rozmowy była analiza samooceny w obszarze: co potrafi i na co zasługuje. W trakcie sesji przeszliśmy do etapu poznania siebie i swoich atutów – czyli

rozmowie o mocnych stronach (szansach) Uczestnika. Wskazane cechy jako mocne strony Uczestnika to odpowiedzialność, sumienność, pracowitość, punktualność. Uczestnik zidentyfikował też obszary do wzmocnienia wymieniając: pewność siebie, śmiałość, komunikatywność, poczucie własnej wartości. Bardzo ciekawym podsumowaniem sesji była identyfikacja cech, które dotyczą Uczestnika. Pan Robert wskazał te, które dotyczą jego osoby z listy zaproponowanej przeze mnie. Ćwiczenie to było istotne w procesie samopoznania oraz dyskusji na temat możliwości zawodowych w odniesieniu do cech, które posiada. Wskazanie cech „negatywnych", które posiada jak bierność, drażliwość przyczyniło się samopoznania Uczestnika. Pan Robert wskazał też te cechy, których nie posiada, jak twórczość, pomysłowość, pewność siebie – jako cech, których brak ma wpływ na wybór kierunku kariery zawodowej.
Podsumowując sesję Pan Robert podjął temat celów, jakie sobie postawił. Stwierdził, że coraz bardziej wierzy w sukces, jeśli tylko będzie realizował swój plan konsekwentnie mając na uwadze swoje deficyty, ale przede wszystkim biorąc pod uwagę swoje mocne strony (szanse).

Ćwiczenia:
Życie jako książka
Formularz samooceny obszarów kompetencji
Potrafię i zasługuję
Mocne strony, obszary do wzmocnienia
Jaki jestem – cechy
Co w sobie lubię, moje Życie w moich rękach
Mój cel

Sesja 5

Piątą sesję rozpoczęliśmy od ponownego wypełnienia Radaru Relacji Życiowych.

Moje cele i alternatywy są jasne	5	Uczestnik ma sprecyzowane cele i to przejawiało się poprzez wszystkie sesje.
Jestem pewny swoich możliwości	3	Wzrost od pierwszej sesji, ale jest niepewny swoich możliwości.
Aktywnie używam różnych sposobów szukania pracy	5	Uczestnik jest pewien swojego zaangażowania w poszukiwanie pracy.
Mam elastyczne podejście do alternatyw swojego wykształcenia i zatrudnienia	2	W początkowym okresie dość sceptycznie podchodził do otwartości na alternatywne wykorzystanie swojego wykształcenia i zatrudnienia.
Moje umiejętności do pracy są wystarczające	2	Uczestnik ocenił jednak potrzebę zmian i konieczności zwiększenia poziomu umiejętności.
Mój stan zdrowia pozwala na podjęcie pracy	4	W początkowym okresie dość stanowczo podchodził do bariery jaką jest stan zdrowia, jednak w końcowym okresie zmienił zdanie i przychylił się do sugestii, że stan zdrowia nie jest główną barierą w pozyskaniu zatrudnienia.
Moi bliscy okazują mi wsparcie	5	Uczestnik jest osobą, która ma wsparcie najbliższej rodziny we wszystkich działaniach podejmowanych w obszarze aktywności zawodowej.
Mój dochód i sprawy materialne są Ok	2	W początkowym okresie zasoby posiadania /materialne nie były ważne. W trakcie całego okresu, przy braku sukcesu w poszukiwaniu pracy, a tym samym braku wpływów finansowych ocena się zmieniła na niski poziom („jest źle").
Dzika karta (aktywność społeczna, relacje)	2	Uczestnik zdaje sobie sprawę z problemu „relacje/ komunikatywność" i jego otwartości na aktywność społeczną.

U Uczestnika nastąpiło urzeczywistnienie spojrzenia na swoją sytuację, co spowodowało obniżenie oceny w odniesieniu do niektórych aspektów. Jednak taka samoocena uświadomiła, że proces pomógł Panu Robertowi zrozumieć, co jest ważne, aby zdobyć zatrudnienie.
Poprosiłam Uczestnika, aby wypełnił kartę „Koło równowagi życiowej". Pan Robert wskazał deficyty równowagi w sferze pracy. Ćwiczenie było wstępem do rozważania na temat sposobów osiągnięcia równowagi życiowej i jej wpływu na wszystkie aspekty życia. W trakcie rozmowy stwierdził, że posiada jeszcze deficyty w sferze społecznej, aktywności fizycznej i pracy. Pan Robert przyznał, że powinien więcej uczestniczyć w życiu społecznym, podejmować nowe wyzwania i definiować nowe oczekiwania. Działania te pozwolą mu na osiągnięcie rzeczywistej równowagi we wszystkich aspektach życia, które są ze sobą powiązane. W podsumowaniu Pan Robert podkreślił, że dla niego najważniejsza jest rodzina i ona stanowi równowagę we wszystkich aspektach życia.

Ćwiczenia:
Radar Relacji Życiowych
Koło Równowagi Życiowej

Sesja 6

Spotkanie w ramach szóstej sesji rozpoczęło się od miłej rozmowy o wydarzeniach, które nastąpiły w czasie pomiędzy sesjami. Pan Robert był pozytywnie nastawiony i w jego zachowaniu widoczna była chęć współpracy i zaangażowania. Po krótkiej rozmowie przeszliśmy do realizacji procesu doradczego. W celu uświadomienia sobie swoich atutów Uczestnik podjął się analizy swoich mocnych stron. W tym zadaniu uczestniczyły też osoby trzecie – pozwoliło to na weryfikację „samooceny". Uczestnik w trakcie sesji identyfikował swoje mocne strony (karta „Koło silnych stron – moje mocne strony"). Istotne w procesie było dodatkowe wzmocnienie poprzez spostrzeżenia zapisane przez osoby „trzecie". Uczestnik był zaskoczony różnorodnością określeń wskazanych przez kolegę. Ćwiczenie dało olbrzymie poczucie satysfakcji oraz poczucie własnej wartości.
Kolejnym zagadnieniem była weryfikacja/spojrzenie na poszczególne elementy własnego życia i poszukiwanie celów kariery zawodowej. Ćwiczenie „Krąg Kariery" pozwoliło na poukładanie informacji o kluczowych elementach pozwalających zrozumieć siebie i ustalenie celów/obszarów aktywności zawodowej. Uczestnik uszeregował komponenty pod względem ważności w procesie planowania kariery wymieniając trzy o najwyższej wadze/znaczeniu w wyborze ścieżki zawodowej:

Wartości – lojalność, zgodność postępowania z zasadami społecznymi, uczciwość
Zainteresowania – realizacja pasji
Równowaga – spokój, bezpieczeństwo

Sesja oparta o wykonywane ćwiczenia była ciekawą rozmową na temat możliwości zawodowych. Krąg Kariery był punktem wyjścia do rozmowy do tego, co może robić i jakie kroki podejmować w obszarze wyboru kierunku ścieżki zawodowej.
Na koniec sesji wróciliśmy po raz kolejny do nazwania celu, jaki chcemy osiągnąć i co stoi na przeszkodzie, aby go osiągnąć (w nawiązaniu do refleksji w ramach bieżącej sesji). Jako zadanie na kolejną sesję poprosiłam Uczestnika o przygotowanie Kręgu Kariery dla stanowiska, na którym chciałby być zatrudniony (Krąg informacji zawodowych dla stanowiska specjalista ds. rozliczeń).

Sesja 7

Spotkanie odbyło się zgodnie z wcześniej zaplanowanym terminem. Pan Robert przyszedł zadowolony. Opowiedział gdzie składał CV z nadzieją na zaproszenie na rozmowę. Dodatkowo opowiadał o remoncie w domu, który był dla niego ważny. Z własnych środków wyremontował łazienkę (kapitalny remont) - takie działania znalazło pozytywne komentarze wśród rodziny, co jeszcze bardziej wzmocniło Pana Roberta. Po rozmowie wstępnej sesję rozpoczęłam od omówienia wypełnionej przez Uczestnika karty „Krąg kariery na stanowisku specjalisty ds. rozliczeń". Ćwiczenie to wg Uczestnika było przydatne w procesie poszukiwania ofert pracy. W trakcie sesji w celu

uświadomienia swoich oczekiwań Uczestnik podjął próbę sprecyzowania swoich możliwości zawodowych w odniesieniu do innych planowanych zawodów/stanowisk/miejsc, takich jak specjalista ds. wprowadzania danych, pomocnik księgowego. Pozwoliło to na weryfikację wcześniejszej samooceny, identyfikację swoich mocnych strony w odniesieniu do miejsca pracy, wartości, które są istotne dla uczestnika i dla stanowiska. Istotne w procesie było dodatkowe wzmocnienie poprzez spostrzeżenia w odniesieniu do własnych możliwości i oczekiwań. Uczestnik był zaskoczony różnorodnością stanowisk, ale też zmartwiła go jego własna postawa – negowanie swoich umiejętności i możliwości w danym zawodzie. Ćwiczenie, wywiad, dyskusja dało mu olbrzymie poczucie satysfakcji, poczucia własnej wartości, ale też uświadomiła, jakie jeszcze zadania czekają przed nim, aby osiągnąć sukces.

Kolejny etap w sesji to ćwiczenie „Przechodzenie problemu" – to ćwiczenie pozwoliło na poukładanie informacji o kluczowych elementach pozwalających na ustalenie celów aktywności. Uczestnik uszeregował kroki pod względem ważności w procesie pozyskania zatrudnienia. Na koniec sesji wróciliśmy po raz kolejny do nazwania celu, jaki chcemy osiągnąć i co stoi na przeszkodzie, aby go osiągnąć (w nawiązaniu do refleksji w ramach bieżącej sesji).

Sesja 8

Na wstępie Uczestnik wypełnił po raz trzeci Radar relacji życia zawodowego. Ocenił poszczególne aspekty, omawiając dlaczego ma takie odczucia i ocenę.

	1 sesja	V sesja	VIII sesja	
Moje cele i alternatywy są jasne	5	5	5	Uczestnik ma sprecyzowane cele i to przejawiało się poprzez wszystkie sesje.
Jestem pewny swoich możliwości	2	3	4	Uczestnik określił na pierwszej sesji, że jest niepewny swoich możliwości. Koniec procesu wskazał na zmianę w podejściu do interpretacji swoich możliwości i potencjału.
Aktywnie używam różnych sposobów szukania pracy	5	5	5	Uczestnik jest pewien swojego zaangażowania w poszukiwanie pracy.
Mam elastyczne podejście do alternatyw swojego wykształcenia i zatrudnienia	3	2	4	W początkowym okresie dość sceptycznie podchodził do otwartości na alternatywne wykorzystanie swojego wykształcenia i zatrudnienia, po zakończonym procesie uświadomił sobie, że tylko takie podejście daje szanse na zmiany.
Moje umiejętności do pracy są wystarczające	3	2	3	Uczestnik ocenił potrzebę zmian i konieczność zwiększenia poziomu umiejętności.
Mój stan zdrowia pozwala na podjęcie pracy	3	4	4	W początkowym okresie dość stanowczo podchodził do bariery jaką jest stan zdrowia, jednak w końcowym okresie zmienił zdanie i przychylił się do sugestii, że stan zdrowia nie jest główną barierą w pozyskaniu zatrudnienia.

Moi bliscy okazują mi wsparcie	5	5	5	Uczestnik jest osobą, która ma wsparcie najbliższej rodziny we wszystkich działaniach podejmowanych w obszarze aktywności zawodowej.
Mój dochód i sprawy materialne są Ok	4	2	2	W początkowym okresie zasoby posiadania/materialne nie były ważne. W trakcie całego okresu, przy braku sukcesu w poszukiwaniu pracy, a tym samym braku wpływów finansowych ocena się zmieniła na niski poziom („jest źle”).
Dzika karta (aktywność społeczna, relacje)	1	2	1	Uczestnik zdaje sobie sprawę z problemu „relacje/ komunikatywność” i jego otwartości na aktywność społeczną.

W trakcie spotkania rozmowa toczyła się wokół korzyści z udziału w spotkaniach, ich wpływu na podjęte decyzje, plany. Bardzo ważne było spostrzeżenie Uczestnika, że sprecyzował swoje cele życiowe i zawodowe. Udział w projekcie pozwolił mu na dokonanie refleksji nad dotychczasowym życiem oraz ważnymi wydarzeniami, jakie miały miejsce w tym czasie. Uczestnik skonkretyzował i przedstawił swoje cele życiowe na rok 2018 i 2019.

Pod koniec sesji Uczestnik otrzymał ode mnie informację zwrotną jak mi się pracowało wspólnie, jakie dla mnie były istotne zagadnienia w całym procesie. Podsumowałam cały proces kładąc nacisk na wskazanie pozytywnych aspektów współpracy.

Proces doradczy przy wykorzystaniu konstruktywistycznych metod i narzędzi poradnictwa był dla mnie olbrzymim wyzwaniem. Pogłębiona analiza sytuacji życiowej Uczestnika spowodowała z mojej strony chęć niesienia wsparcia w formie „pomocy” w rozwiązywaniu problemów Uczestnika i jego rodziny, tym samym wykraczając poza zakres przyjętego procesu. Relacje, które budowaliśmy z Uczestnikiem w trakcie procesu powodowały, że często tematy sesji wkraczały w proces rozmów o sferze „duchowej”. Cały proces doradczy był przyjazny dla obu stron dzięki wykorzystaniu przyjętych metod i narzędzi.

Jako doradca zawodowy z długoletnim doświadczeniem zawodowym w obszarze poradnictwa zawodowego uważam, że wykorzystanie konstruktywistycznych metod i narzędzi w procesie doradczym jest efektywną metodą pracy w obszarze aktywizacji różnych grup społecznych.

7. Studium przypadku – Pani Konstancja

„- Czy nie mógłby pan mnie poinformować, którędy powinnam pójść? - mówiła dalej.

- To zależy w dużej mierze od tego, dokąd pragnęłabyś zajść - odparł Kot-Dziwak.

- Właściwie wszystko mi jedno.

- W takim razie również wszystko jedno, którędy pójdziesz.

- Chciałabym tylko dostać się dokądś - dodała Alicja w formie wyjaśnienia.

- Ach, na pewno tam się dostaniesz, jeśli tylko będziesz szła dość długo."

L.Carroll. Alicja w Krainie Czarów

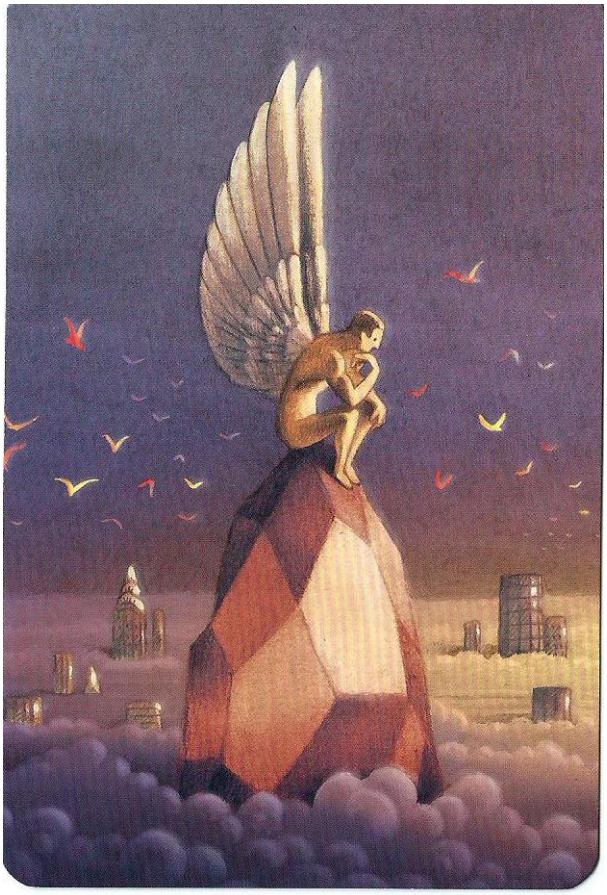
Sesja 1

Konstancja to osoba, która jako pierwsza zgłosiła chęć wzięcia udziału w projekcie, natychmiast po zamieszczeniu ogłoszenia na jednym z portali. W pierwszym kontakcie prezentowała postawę otwartą, ale ostrożną. Chcąc przełamać nieśmiałość i jednocześnie stworzyć warunki na otwarcie się, zadałam jej pytanie „Co zachęciło Panią do zgłoszenia swojego udziału?" Przyznała, że widząc ogłoszenie, bardzo się ucieszyła, ponieważ żywi nadzieję na uzyskanie pomocy w wyborze dalszej ścieżki zawodowej. Opowiedziała o swoim dotychczasowym kontakcie z doradcą zawodowym, narzędziach, jakie zostały zastosowane. Pozytywne doświadczenie to jednak nie wszystko, czego oczekiwała po tych spotkaniach. Z wypowiedzi wynikało, iż brakowało jej przestrzeni i indywidualnego podejścia oraz poczucia, że doradca ma dla niej czas. Trochę takiego poprowadzenia za rękę, a nie "liźnięcia" tematu. Była zdecydowana i zmotywowana do wzięcia udziału w naszych sesjach, ale niepewna efektów pracy. Model poradnictwa opartego na nadziei i zastosowaniu metod N.E. Amundsona, o którym jej wstępnie opowiedziałam podczas rekrutacji, trochę kojarzył się jej abstrakcyjnie, jako swego rodzaju fantazja czy też bujanie w obłokach. Osobiście jestem zwolenniczką dania osobie radzącej się przestrzeni do zastanowienia się i umocnienia w swojej decyzji. To doradca tworzy podstawę do zmiany, wyrażając swój stosunek do osoby wspieranej. Nie ocenia klienta, w pełni akceptuje jego osobę i wątpliwości. Narzędziem jest tu przede wszystkim postawa doradcy – akceptująca, nieoceniająca, wyrażająca szacunek wobec wyborów i pozytywnie skierowana ku przyszłości. Budowanie zaufania rozpoczyna się już od pierwszej chwili sesji. Chcąc stworzyć klimat zapewniający poczucie bezpieczeństwa, zrozumienia, rozwiania wątpliwości, opowiedziałam o roli doradcy i jeszcze raz wyjaśniłam metodę, jaką będziemy pracować. Przekazałam, że jako doradca będę ją wspierać w osiągnięciu tego, co jest dla niej ważne, bez mówienia i robienia tego za nią, narzucania rozwiązań, podejmowania za nią decyzji czy też dawania gotowych rozwiązań. Nie będę "lekarstwem na problemy" ani „nogami". Będę wspierać i zachęcać do stania na własnych nogach oraz szukania swojej wewnętrznej siły, dam jej bezpieczną przestrzeń i stanę się „lustrem" z całym swoim zapleczem, otwartością, doświadczeniem i własną osobą. Tworząc przestrzeń i czas na zrozumienie wizji procesu, wyjaśnienie pytań oraz zobrazowanie roli Konstancji, utworzyły się podwaliny wspólnego gruntu. Ważnym momentem dla Konstancji było uświadomienie sobie swojej podmiotowości, decyzyjności, odpowiedzialności za własne życie w proponowanym procesie. Doprecyzowując ramy spotkań, położyłam akcent na elastyczności sesji i możliwościach dopasowania się do potrzeb i propozycji Konstancji, poluzowując tym samym poczucie sztywnego gorsetu projektu.

Kolejnym krokiem w budowaniu naszej relacji było poruszenie powodu, dylematu, z jakim przyszła. Jak wcześniej wspomniała, miała problem ze swoją ścieżką zawodową. Konstancja dotychczas żyła w przekonaniu, że praca biurowa to jest jej kierunek, ponieważ ma w niej duże doświadczenie. Jednak warunki pracy, płacy i wygórowane wymagania przełożonych sprawiły, że zaczęła się frustrować i tracić poczucie satysfakcji z wykonywanych obowiązków. Ważnym aspektem, który ma dla niej znaczenie, był również brak możliwość awansu. Od pewnego czasu zmieniła swój kierunek myślenia na zdrowy styl życia. Interesuje się dietetyką, schudła siedem kilogramów, ćwiczy na siłowni. Myśli o usługach kosmetycznych, kursie makijażu, stylizacji paznokci. To błąkające się w jej głowie pomysły zarobkowe, przy jednoczesnym braku poczuciu pewności, czy ma do tego predyspozycje. Ma świadomość, że należy mieć dużo wiedzy i wkładu finansowego, aby się

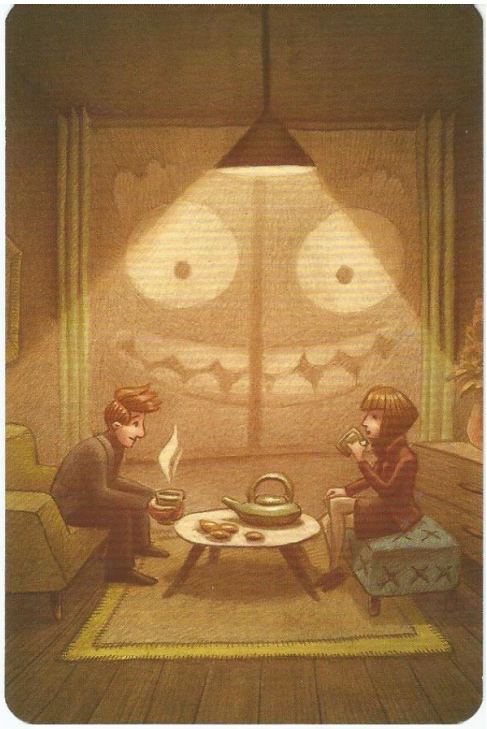
doskonalić. Potrzeba też czasu. Posiada pulę środków na ten cel, ale nie wie, w co ma je zainwestować, aby nie stracić. By zminimalizować ryzyko, chciałaby skorzystać z możliwość dofinansowania szkoleń, ponieważ nie czuje sie jeszcze pewnie w żadnym z tych obszarów. Dylemat potęguje fakt, iż z testów robionych u innego doradcy wynikają jej mocne predyspozycje do pracy biurowej. Jeśli zdecyduje się na coś, to od czego ma zacząć swoje działanie? Aby wyartykułować potrzeby i oczekiwania z mojej strony padło pytanie "*Czego Pani oczekuje po udziale w sesjach?"* – w odpowiedzi usłyszałam "Nie wiem, w którą stronę pójść, chciałabym określić kierunek".

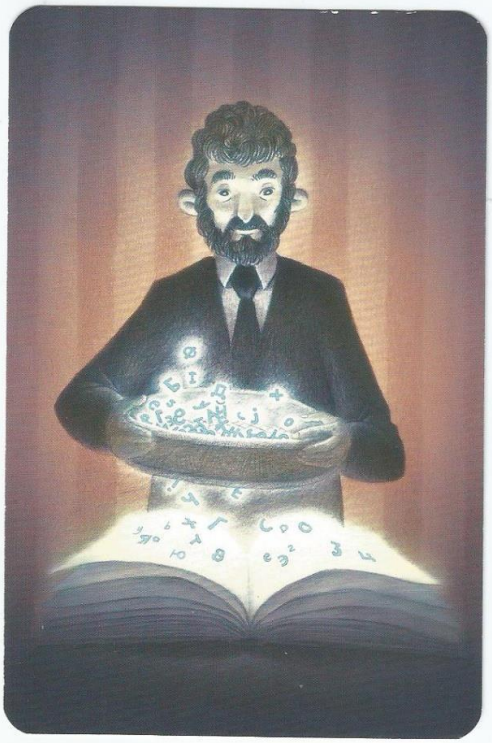
Przypominając, iż praca z wybranymi przez uczestniczkę celami odbywa się również za pomocą odpowiednio dobranych narzędzi, zapoznałam ją z kartami Dixit i poprosiłam o wybranie karty opisującej ją „tu i teraz".

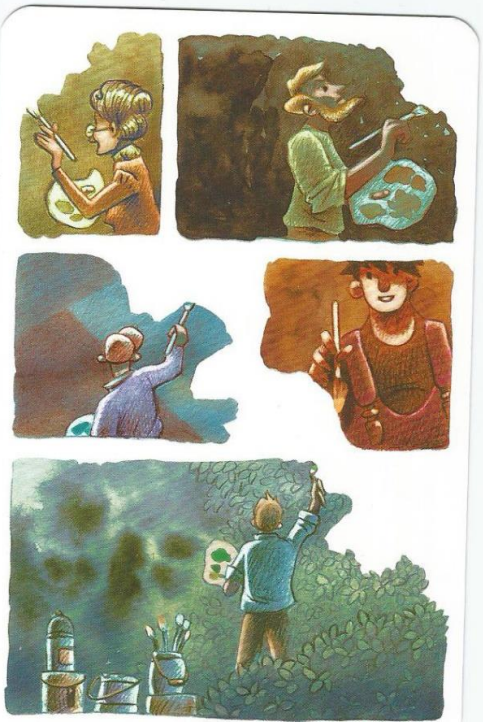


Konstancja długo się przyglądała kartom, nie mogąc zdecydować o tej jedynej. Przyznała, że poszukiwała tej "idealnie" pasującej. Karta ta opisuje jej dylemat, z jakim się obecnie zmaga. Natłok myśli (chmury na karcie) zasłaniają jej obraz. Nie wie jak je rozgonić, od czego zacząć to działanie. Ptaki to jej nadzieja. Na moje pytanie, czy jest samotna na tej górze, odpowiedziała z uśmiechem, ale też niepewnością *"Mam nadzieję, że nie. Musi stać tam ten mój".*

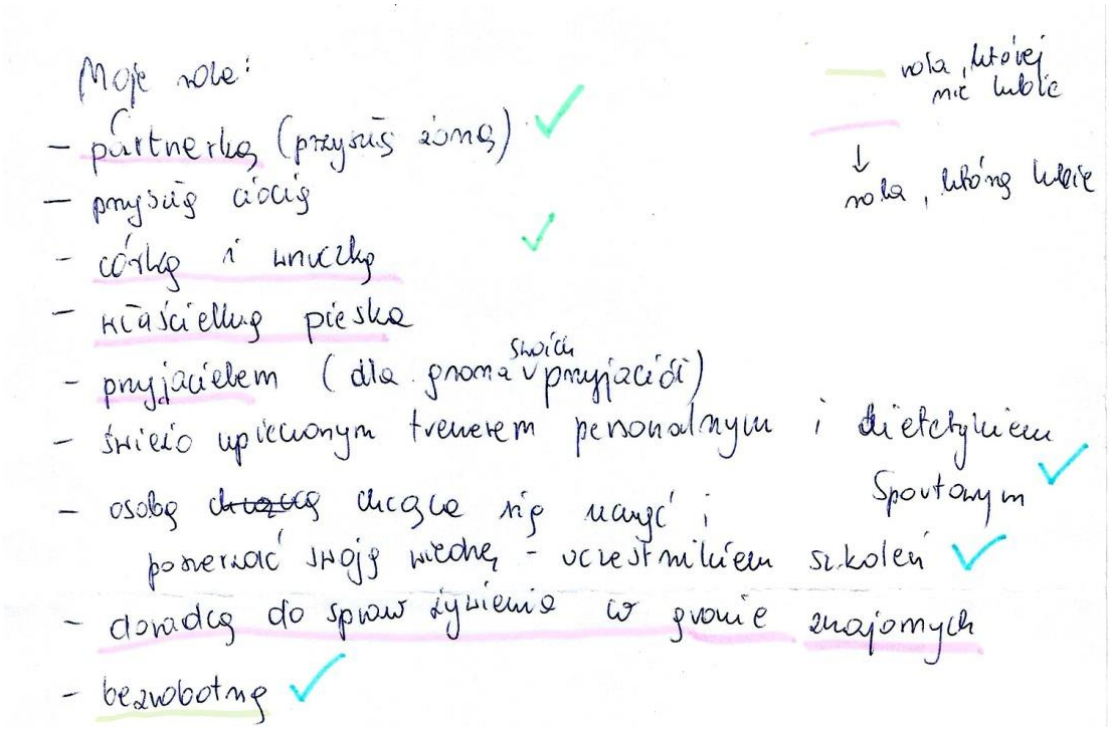
Po omówieniu karty zaproponowałam jej wykonanie ćwiczenia "Jakie role pełnię", czyli opisanie swoich aktualnych subiektywnych form tożsamości. Konstancja nie wiedziała, w jaki sposób opisać to ćwiczenie, dlatego zachęciłam ją ponownie do wykorzystania kart Dixit. Do opisania wybrała 4 poniższe karty.





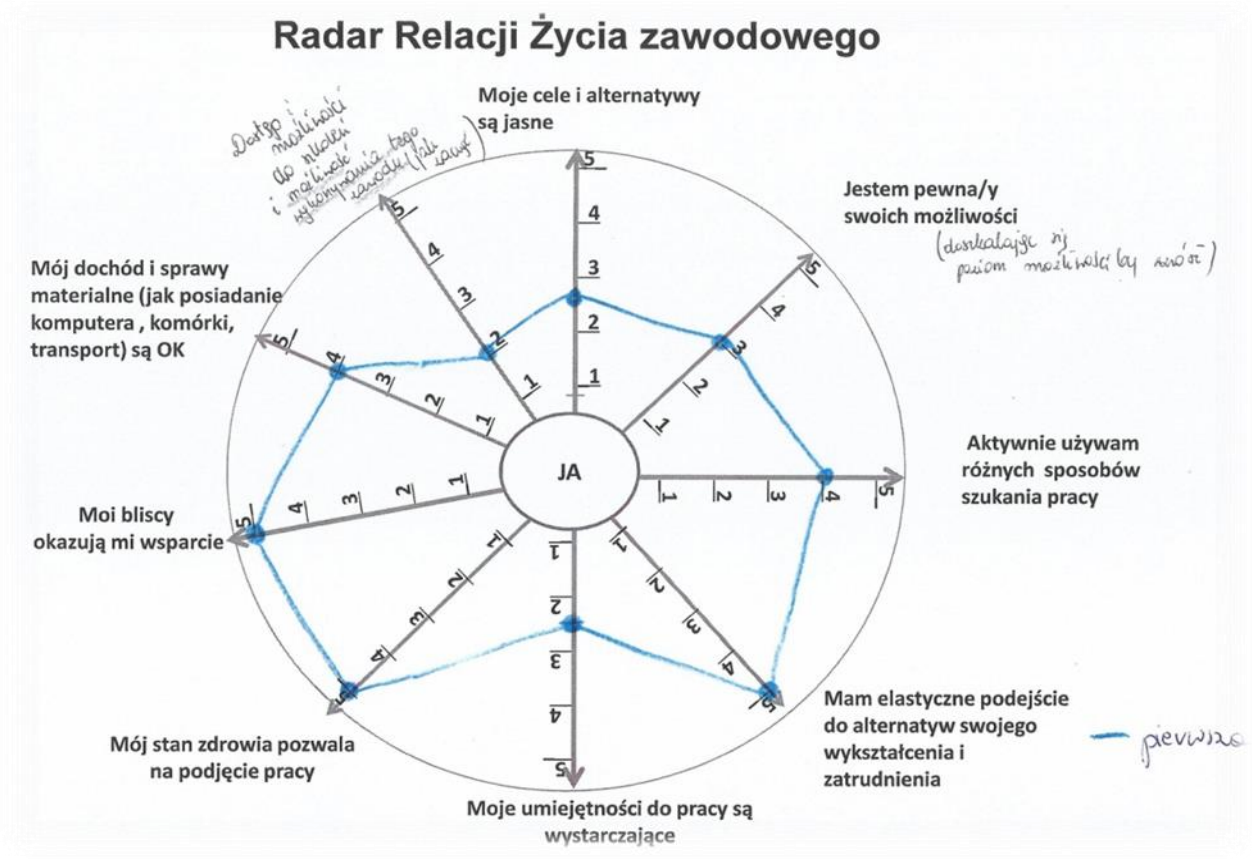


Następnie przeszła do przelania swoich skojarzeń na kartkę papieru.



Poprosiłam o określenie tych tożsamości, które w danym momencie są kluczowe oraz tych, które mają peryferyjny charakter lub są od siebie zupełnie niezależne czy wręcz przeciwnie nierozrywalne. Konstancja zadeklarowała, że lubi występować w większości swoich ról, aczkolwiek najsłabiej się czuje w roli trenera i dietetyka, nie lubi myślenia o sobie jako osobie bezrobotnej. Najważniejsze role w jej życiu to role partnerki oraz córki i wnuczki. Ważna jest dla niej również rola osoby poszukującej, otwartej na naukę, nowe perspektywy.

Na zakończenie sesji zaprosiłam uczestniczkę do kolejnego kroku ku samopoznaniu, prosząc o wypełnienie „Radaru relacji życia zawodowego”.



Konstancja bardzo chętnie podjęła się wykonania tego ćwiczenia. Miałam wrażenie, że zaczyna się przekonywać do specyfiki całego procesu. Wspólnie omówiłyśmy poszczególne elementy Radaru. Dopytując o zaznaczone poziomy satysfakcji, swobodnie wyjaśniła, dlaczego nadała daną ocenę i co to oznacza w jej przypadku. Obszary dotyczące pewności swoich możliwości i umiejętności do pracy oraz określenia celów i potrzeby edukacyjne były szczególnie akcentowane przez Konstancję.

Po zakończeniu omawiania ćwiczenia zapytała, czy może dostać kopię swoich prac, do refleksji między sesjami. Oczywiście bardzo się ucieszyłam słysząc to pytanie, o czym ją szczerze poinformowałam. Na kanwie tych dobrych fluidów, przekazałam informację o pracy do zrealizowania w domu. Wyjaśniłam, iż to, co najbardziej refleksyjne dzieje się zwykle pomiędzy sesjami, bo wtedy jest właśnie czas na głębsze refleksje i wgląd w siebie.

Na zakończenie zapytałam Konstancję, czy jest coś, co chciałaby poruszyć, z jaką refleksją kończy spotkanie. Wymieniłyśmy się wzajemnie odczuciami. Ta sesja była przede wszystkim czasem tworzenia bezpiecznej przestrzeni, wzajemnego poznawania się, budowania relacji i tworzenia atmosfery współpracy. Pierwsze spotkanie zakończyłyśmy gotowością i otwartością na dalsze spotkania.

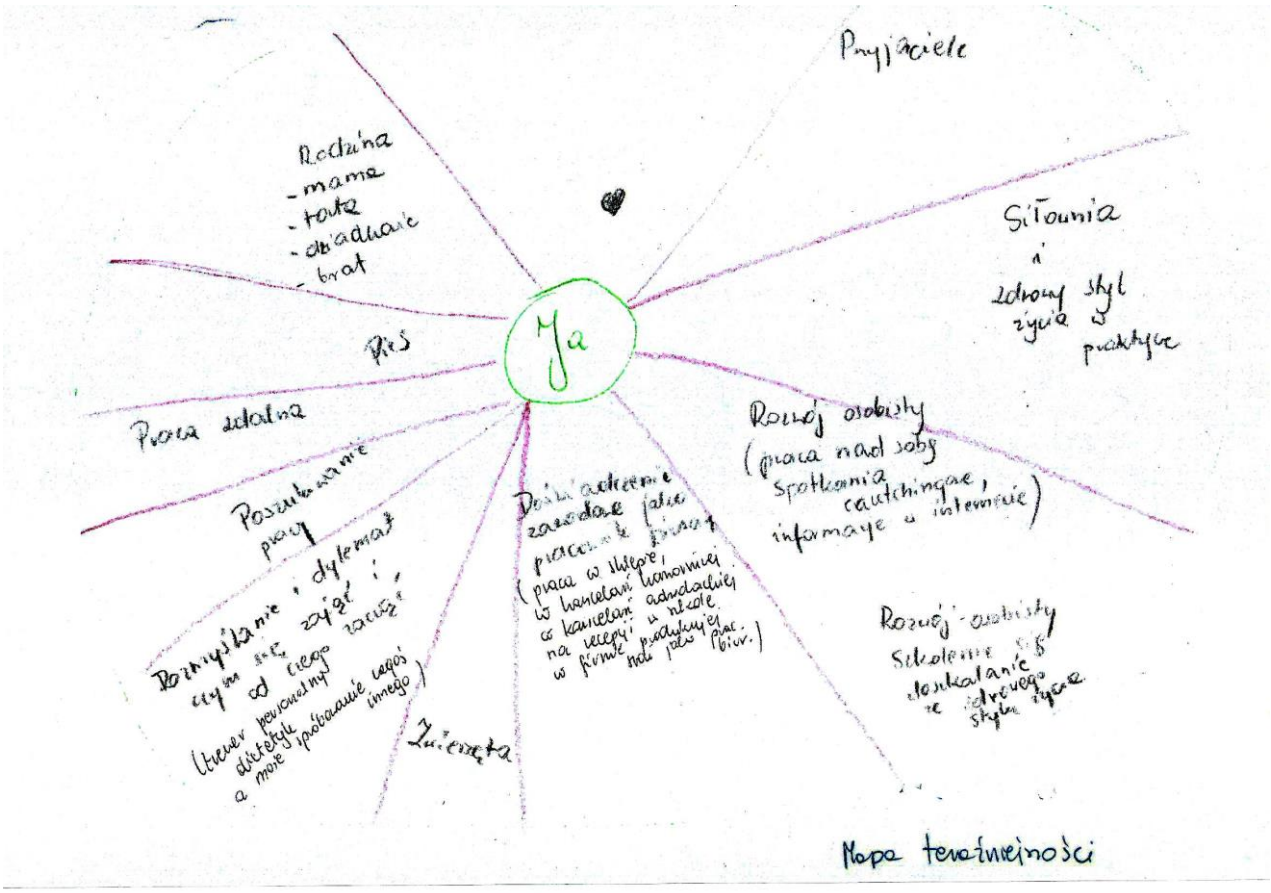
Sesja 2

Na drugą sesję Konstancja przyszła w dobrym humorze, choć nieco stremowana. Dla rozładowania dającego się wyczuć napięcia rozpoczęłyśmy od pogawędki o tym, jak minął czas od ostatniej sesji, co pozytywnego się wydarzyło. Chciałam sprawdzić, jakie ma nastawienie do naszej wspólnej pracy. Konstancja przyznała, iż bardzo się cieszy z udziału w sesjach, z ciekawością kolejnych spotkań odrobiła pracę domową. Chciała jeszcze poruszyć temat zmiany godzin spotkań i miejsca, ze względu na niedogodności.

Przygotowała listę, która wprowadzała ją w lekkie zakłopotanie ze względu na szeroki wachlarz możliwości zawodowych. Na liście znalazła się pracownica biurowa, sekretarka, dietetyk, trener fitness, coach, makijażystka czy też manikiurzystka. Opowiadając o swoich wyborach, miała poczucie, jak sama określiła „rozmachu z chaosem". Część z nich podyktowana była dotychczasowym doświadczeniem, pozostałe wizją zysku czy też przykładami sukcesów innych osób.

Na bazie naszej rozmowy zaprosiłam Konstancję do narysowania mapy przestrzeni życiowej, jako istotnego elementu w procesie tworzenia planów, określania celów i podejmowania decyzji oraz wsparcia w zidentyfikowaniu znaczących wątków, zasobów w procesie samopoznania. Uczestniczka z dużym zainteresowaniem przyjęła moją propozycję, twierdząc, że lubi wyzwania, jakie przed nią stawiam. Poprosiłam o namalowanie koła i umieszczenie wszystkich istotnych dla niej aspektów aktualnej sytuacji życiowej, działania i współdziałania w odniesieniu do określonego obrazu siebie. Aby zadbać o otwartość wobec zadania i siebie, zapewniłam, iż może użyć wygodnej dla siebie techniki rysunku, zamieszczając symbole, wzory, znaki lub zapisując słowa albo krótkie zdania.

Mapowanie jest wspólnym procesem, dlatego próbowałam pytaniami inspirować ją do poszukiwań odpowiedzi np. „Jak wygląda Twoja obecna sytuacja? Gdzie przynależysz? Co robisz?", „Jakimi zasobami dysponujesz?", „Jakie aspekty teraźniejszości są ważnymi częściami Twojego życia?", „Kto jeszcze zaangażowany jest w sytuację?". Pozwoliły one na uelastycznienie myśli, dały przestrzeń i potrzebny czas.



Przy tworzeniu mapy zachęcałam do dzielenia się przemyśleniami i wątpliwościami, jakie się pojawiały u Konstancji, próbując zanurzyć się w jej rzeczywistości, aby zobaczyć (nie interpretować), z czym się obecnie mierzy. Wybierając kolor zielony, chciała zaznaczyć swój pozytywny stosunek do życia i znaczącego otoczenia. W wypowiedziach dominowały wątpliwości, co do swojego zawodowego status quo, akcentowane zdaniami „zbyt mało wiem", „nie mam wiedzy", „nie wiem czym się zająć", „każda aktywność kosztuje".

Podczas rozmowy pojawił się temat zainteresowań. Zaproponowałam wykonanie ćwiczenia „20 rzeczy, które lubię robić” informując, iż później zapraszam do dyskusji na temat: powiązań między zainteresowaniami i ulubionymi sferami aktywności z przyszłymi wyborami zawodowymi. Konstancja na wstępie zadeklarowała, że nie uda jej się znaleźć aż tylu obszarów.

	Co lubię robić?	Ostatni raz?	Odpłatnie -O Za darmo - D	Zaplanowane –Z Spontaniczne -S	Samodzielnie -S innymi -I	Umysł –U Ciało –C Emocje –E Duch -D
1	chodzić na spacery	chyba	O	Z	I	C, D, E
2	kino	sobota	O	S	I	U
3	basen	w zeszłym tyg.	O	S	I	C, E
4	zakupy	chyba	O	S	S	E
5	spotkanie ze znajomymi	niechcący	D	Z	I	E
6	spacer z psem	wczoraj	D	Z	S	E, C
7	czytanie art. dotyczących zdrowego stylu życia	wczoraj	D	S	S	U
8						
9	rower	piątek	D	S	I	C, E
10	robienie ozdób do domu	na święta	O – kupuję mat.	Z/S	S	U, E
11						
12	spacery po lesie	sobota	D	S	I	(D), E, C
13	pochodzenie/zwiedzanie	z tyg. temu	O	Z	I	E, D
14	gotowanie „fit”	wczoraj	O	Z/S	S/I	E, C
15	obieranie grzybów	z tyg.	D	Z	I	E
16	jazda konna	3 lata temu	O	Z	S	U, C, E
17	opieka i zabawa nad psem	codziennie	D	Z/S	S/I	E
18	puzzle	rok temu	D	S	S/I	U
19	czytanie oraz oglądanie filmików psychologicznych dot.	tydzień temu	D	S	S	U, D
20	pozytywnego myślenia, rozwoju itp. (różne sentencje itp.)					

Podczas uzupełniania tabeli, Konstancja uśmiechała się do swoich myśli. Bardzo chętnie podzieliła się ze mną wynikami swojej pracy, dłuższą chwilę spędzając przy punkcie siódmym. Podczas pogawędki odkryłam wspólne zainteresowania. Wymieniając się doświadczeniami w tym zakresie, byłam rozmówcą, a nie mentorem, co jeszcze bardziej poszerzyło strefę komfortu Konstancji, o czym wspomniała w rozmowie. Na koniec poprosiłam Konstancję o przyjrzenie się jeszcze raz swoim wyborom. Zachęciłam, aby podzieliła się swoimi spostrzeżeniami i refleksjami, dotyczącymi tego zadania, odpowiadając na pytania: – Co Cię zaskoczyło w tym ćwiczeniu? Czego dowiedziałaś się o sobie? Analizując, była zaskoczona, iż przeważa spontaniczność oraz to, że większość czynności wykonuje przy współudziale innych. Przyznała, że jest osobą skrupulatną, lecz nie sądziła, że aż tyle rzeczy może wymienić. W zestawieniu pojawiły się zajęcia, korelujące z niektórymi z wybranych alternatyw zawodowej przyszłości, ale również pojawiły się nowe obszary.

Jako pracę domową otrzymała zadanie analizy ćwiczenia i wybrania trzech czynności, które najbardziej lubi robić. Kończąc spotkanie, zapytałam o jej refleksje podsumowujące sesję poradniczą, co było dla niej najważniejsze. Podsumowując, oznajmiła, że czuje się komfortowo, ponieważ nasze rozmowy i ćwiczenia „zmusiły” ją do myślenia o sobie głębiej niż dotychczas.

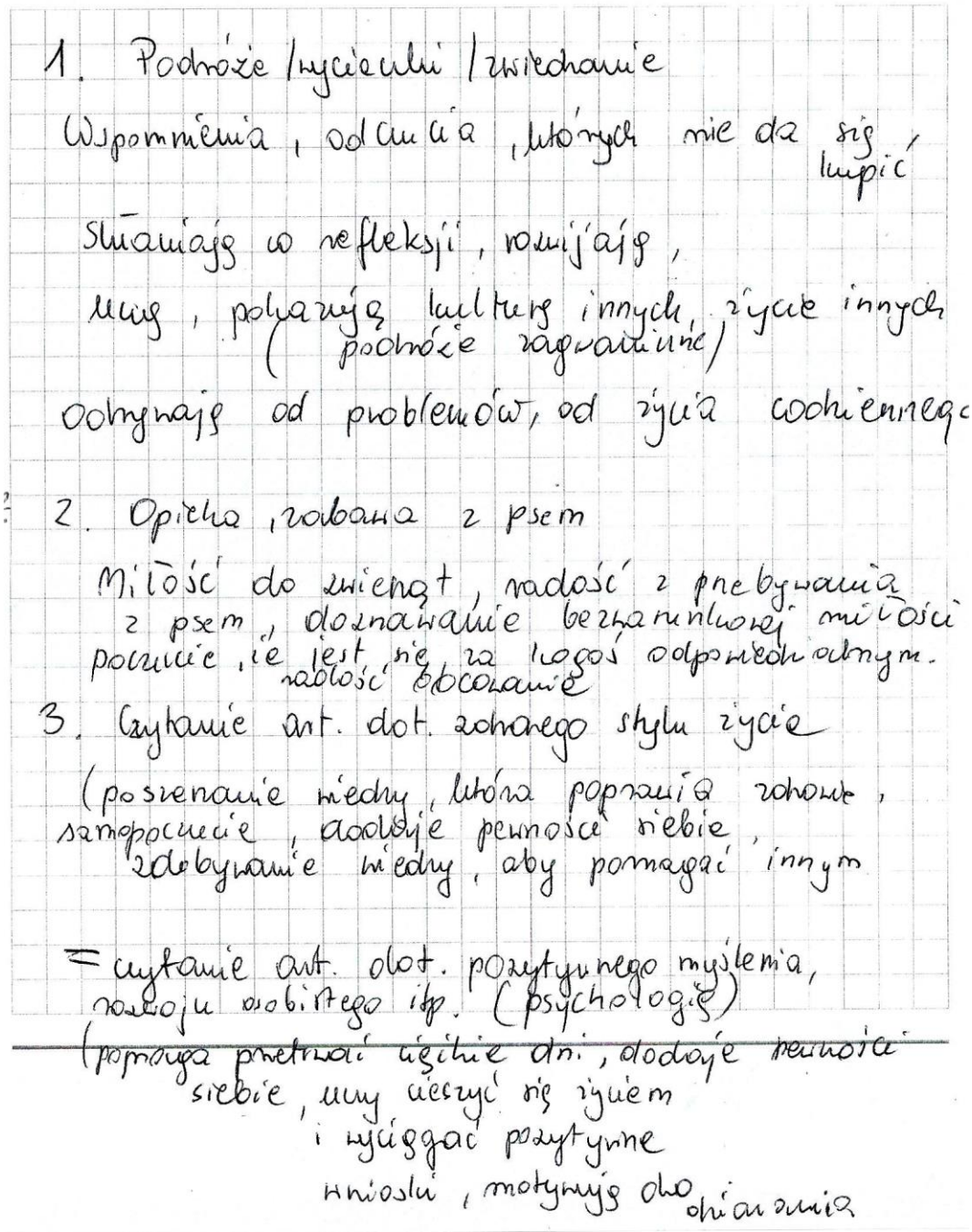
Sesja 3

Wychodząc naprzeciw potrzebie, o której wspomniała na poprzedniej sesji Konstancja (niedogodność godzinowa), skontaktowałam się z nią pomiędzy sesjami i zaproponowałam spotkanie w innym terminie. Chcąc stworzyć również luźniejszy klimat, bardziej ocieplić atmosferę otoczenia oraz biorąc pod uwagę fakt trudności w dojazdach, zaproponowałam spotkanie w sympatycznej kawiarni. Konstancja chętnie zgodziła się z propozycją zmiany miejsca i godziny spotkań.

Tego dnia spotkałyśmy się więc w kawiarni. Miejsce to dysponowało o tej porze dużą dostępnością miejsc, co też dało nam poczucie swobody. Na wstępie jeszcze raz upewniłam się, czy aby nadal podtrzymuje chęć do pracy w takim miejscu. Było to ważne dla mnie, ponieważ obawiałam się, iż ta propozycja może wprowadzić uczestniczkę w zakłopotanie i zburzyć atmosferę poufności. Konstancja również miała obawę, czy w takim miejscu będzie w stanie się otworzyć i komfortowo pracować, ze względu na inne osoby w kawiarni. Umówiłyśmy się, iż w każdej chwili możemy przerwać sesję.

Rozpoczęłyśmy od omówienia pracy domowej. Konstancja opowiada, że dodała jeszcze jedno zajęcie, któremu lubi poświęcać czas i są to podróże. Podzieliła się ze mną refleksjami i wnioskami, jakie jej się nasunęły. Zauważyła, iż na swojej liście nie ma obszaru powiązań między ulubionymi sferami aktywności a kierunkiem zawodowym, o którym myśli, jak makijażystka czy też manikiurzystka. Pojawiła się natomiast myśl powiązania zawodowego z miłością do zwierząt, wzmocniona wizytą w schronisku w ostatnim czasie. Wszystko to osnute jest poczuciem niepewności i posiadaniu niewystarczających kompetencji do pracy.

Nawiązałyśmy również do ostatniego pytania z ćwiczenia, czyli tego, co umysłowe, emocjonalne, duchowe lub fizyczne w każdej z ulubionych aktywności. Konstancja zaakcentowała, iż jakikolwiek wariant przyszłości wybierze, musi on dawać jej satysfakcję i poczucie równowagi pomiędzy codziennymi obowiązkami zawodowymi i prywatnymi.



1. Podróże / wycieczki / zwiedzanie

Wspomnienia, odczucia, których nie da się kupić

Skłaniają do refleksji, rozwijają,

uczą, poznajęą kulturę innych, życie innych (podróże zagraniczne)

Odbywają od problemów, od życia codziennego

2. Opieka, zabawa z psem

Miłość do zwierząt, radość z przebywania z psem, doznawanie bezwarunkowej miłości

poczucie, że jest się za kogoś odpowiedzialnym.

radość obcowania

3. Czytanie art. dot. zdrowego stylu życia

(poszukiwanie wiedzy, która poprawia zdrowie, samopoczucie, dodaje pewności siebie,

zdobywanie wiedzy, aby pomagać innym

= czytanie art. dot. pozytywnego myślenia, rozwoju osobistego itp. (psychologię)

~~(pomaga przetrwać ciężkie dni, dodaje pewności~~

siebie, uczy cieszyć się życiem

i wyciągać pozytywne

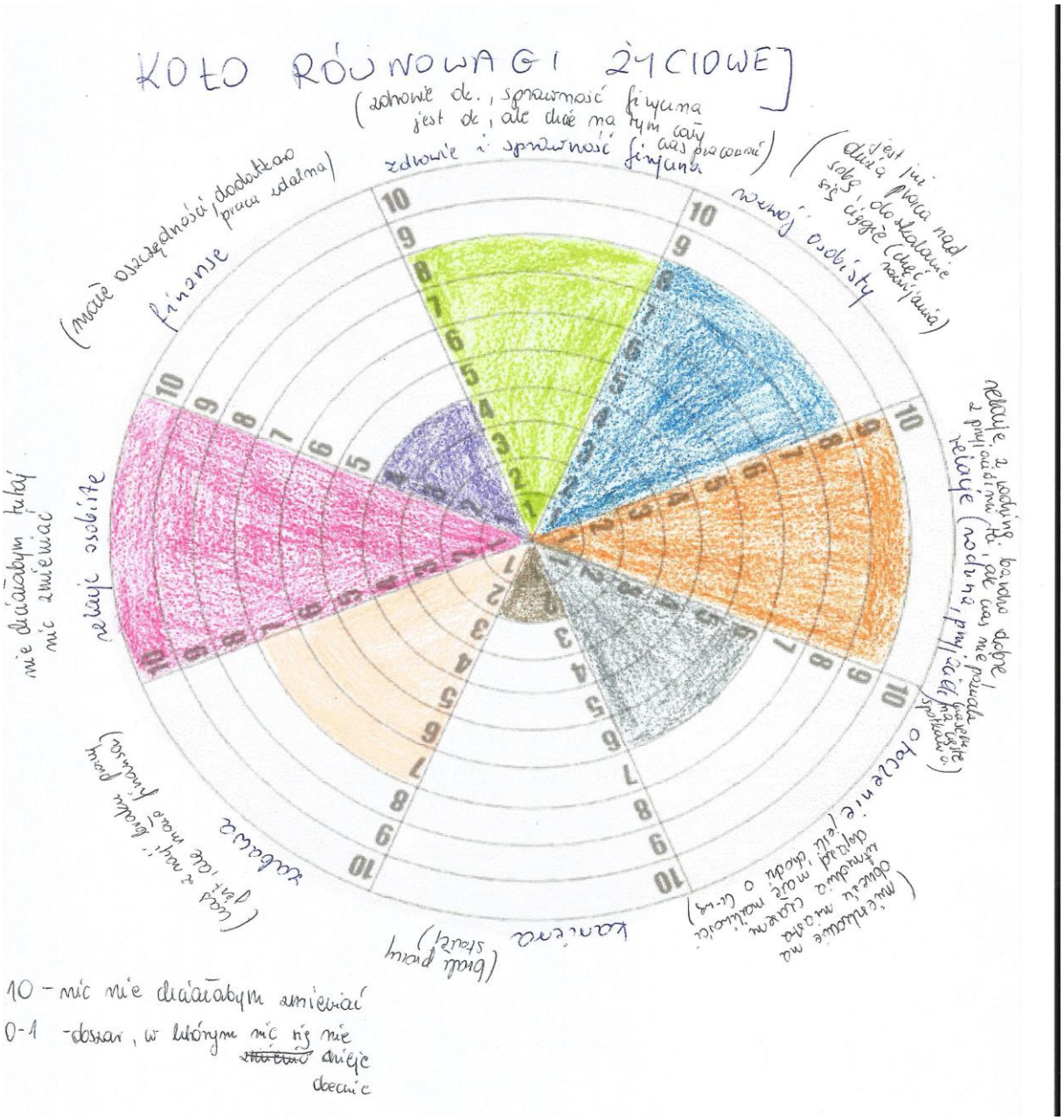
wnioski, motywuje do działania

Po refleksjach nad pracą domową zaproponowałam Konstancji stworzenie własnego Koła Równowagi Życiowej, który pozwoli spojrzeć na jej życie z lotu ptaka i na tyle, na ile to obiektywnie możliwe, sprawdzić swój poziom zadowolenia z poszczególnych jego części.

Okazało się, że Konstancja jakiś czas temu miała styczność z tą formą ćwiczenia, ale bardzo chętnie zrobi je teraz ponownie, bardziej „świadomie”. Mając na uwadze, że lubi mieć wybór, zaproponowałam jej dwie wersje tego ćwiczenia.

Pierwsza wersja z określonymi obszarami, w drugiej o obszarach mogła zadecydować sama.

Na prośbę Konstancji dookreśliłam każdy z obszarów i podkreśliłam brak granic w ich interpretacji. Podczas wykonywania ćwiczenia, zachęcałam ją do myślenia o konkretnych codziennych doświadczeniach życiowych i do spojrzenia, jak te doświadczeniach są obecne w wybranych przez nią obszarach.



Byłam bardzo ciekawa refleksji po wykonanym ćwiczeniu, czy coś się zmieniło w jej kole od ostatniego razu, kiedy go wykonywała? Dla ułatwienia wypowiedzi zadawałam pytania: Co widzisz, gdy patrzysz na swoje koło życia? Jakie uczucia Ci towarzyszą? Co je powoduje? Które z części wpływają najbardziej na siebie? Która z części najbardziej wpływa na inne? Jak się z tym masz? Konstancja podkreśliła, że rozpoczęła od obszarów, co do których nie ma wątpliwości, czyli relacji. Obszary, w

których nastąpiła zmiana to: zdrowie, kariera, rozwój osobisty. Nierozerwalnie z zabawą i rozwojem osobistym widzi powiązanie z obszarem finansów.

Dostrzegła kanciastość swojego koła, uświadamiając sobie, jakie obszary mają się całkiem dobrze: „są przeze mnie dopieszczone", a nad którymi powinna popracować. Padły pytania „Z czego jesteś zadowolona? W których częściach chcesz zwiększyć poziom swojego zadowolenia? Co jest dla Ciebie ważne w tej sferze? Jak chcesz, aby wyglądała ta sfera?" Kariera to obszar, w którym wzrost satysfakcji powodowałby automatyczne podniesienie satysfakcji, poziomu równowagi w pozostałych obszarach. Podczas sesji ujawniła się potrzeba dookreślenia przez Konstancję, co tak naprawdę oznacza dla niej praca. W zadaniu domowym, Konstancja miała dokończyć zdanie „praca jest dla mnie…"

Na zakończenie spotkania wymieniłyśmy się spostrzeżeniami i refleksjami z odbytej sesji. Konstancja przyznała, że tak jak na początku czuła tremę przed mówieniem o sobie w miejscu publicznym, jakim jest kawiarnia, tak teraz jest pewna, że będzie to stałe miejsce naszych spotkań. Tak byłyśmy pochłonięte rozmową i skoncentrowane tylko na pracy, że zapomniała gdzie się znajduje. Dodatkowo pyszna herbatka i ciasto, zdecydowanie tworzyły klimat spotkania i rozmowy ze znajomą, niż sesji doradczej.

Sesja 4

Sesję rozpoczęłam od pytań o przemyślenia po poprzedniej sesji oraz nastawienie do dzisiejszej. Konstancja stwierdziła, że czuje się pozytywnie i optymistycznie zwłaszcza, iż ostatni czas to oczekiwanie na nowego członka rodziny i jej nową rolę jako cioci i chrzestnej matki. Czuła się refleksyjnie po sesji, a pytanie domowe dało jej do myślenia. Nigdy się nie zastanawiała, co dla niej znaczy praca, zwłaszcza w kontekście satysfakcji. Dla Konstancji praca to: zawarta umowa, poczucie bezpieczeństwa (stabilizacja finansowa), możliwość rozwoju, brak uzależnienia od innych (współpraca zespołowa, ale na wyniki jej pracy nie może wpływać poziom zaangażowania w pracę innych osób).

Czując, iż ostatni aspekt jest wątkiem dotyczącym znaczącej sytuacji (tranzycji), zachęciłam ją do zatrzymania się dłużej w tym miejscu i przypomnienia sobie wydarzenia czy też doświadczenia, które ukształtowały tę potrzebę. Dzieląc się tą opowieścią, wsłuchiwała się we własną narrację, tak istotną dla piszącego się właśnie scenariusza jej przyszłości.

W klimacie storrytelingu, mając na uwadze pogłębianie samoświadomości oraz tranzycyjność między pożądaną przyszłością a przeszłością dzięki autorefleksji pozwalającej również na odkrycie zasobów, zaprosiłam Konstancje do ćwiczeń.

Pierwsze to "Słowa, które mnie opisują". Poprosiłam ją o sporządzenie listy około piętnastu swych istotnych cech, zarówno pozytywnych, jak i tych niepożądanych. W kolejnym kroku podkreśliła cechy ważne i akceptowane (kolor błękitny) i te niepożądane (kolor granatowy), poszerzone o cechy, których chciałaby się pozbyć. Wyniki zostały przez nas omówione. Następnie sporządziła listę cech najbardziej pożądanych, na bazie których zastanawiałyśmy się, w jaki sposób mogą one wpłynąć na jej przyszłość i jak może je w sobie rozwinąć.

SŁOWA KTÓRE MNIE OPISUJĄ

- komunikatywne
- pozytywne, miła (optymistyczny)
- mało cierpliwa (jak coś sobie wymyśle to chce to na „już")
- uśmiechnięta
- przyjacielska
- sumienna
- punktualna
- szybko się stresuje (głównie w nowej sytuacji)
- upartym
- analityczny
- ostrożna
- refleksyjna
- czasem - słomiany zapał
- nie oceniająca innych
- dobry pracownik

TO CZEGO NAJBARDZIEJ CHCIAŁBYM/ŁABYM SIĘ POZBYĆ

- słomianego zapału (brak skupienia na jednej rzeczy, a myślenie o innych rzeczach)
- ~~więcej~~ niecierpliwości
- mniej się stresować (w nowych sytuacjach)
  (głównie w nowej pracy - bo chce wypaść jak najlepiej)
  zabiera mi odwagę → większa pewność siebie
  ↓ szybciej przystajanie wiedzy
  ↓ posiadanie wiedzy

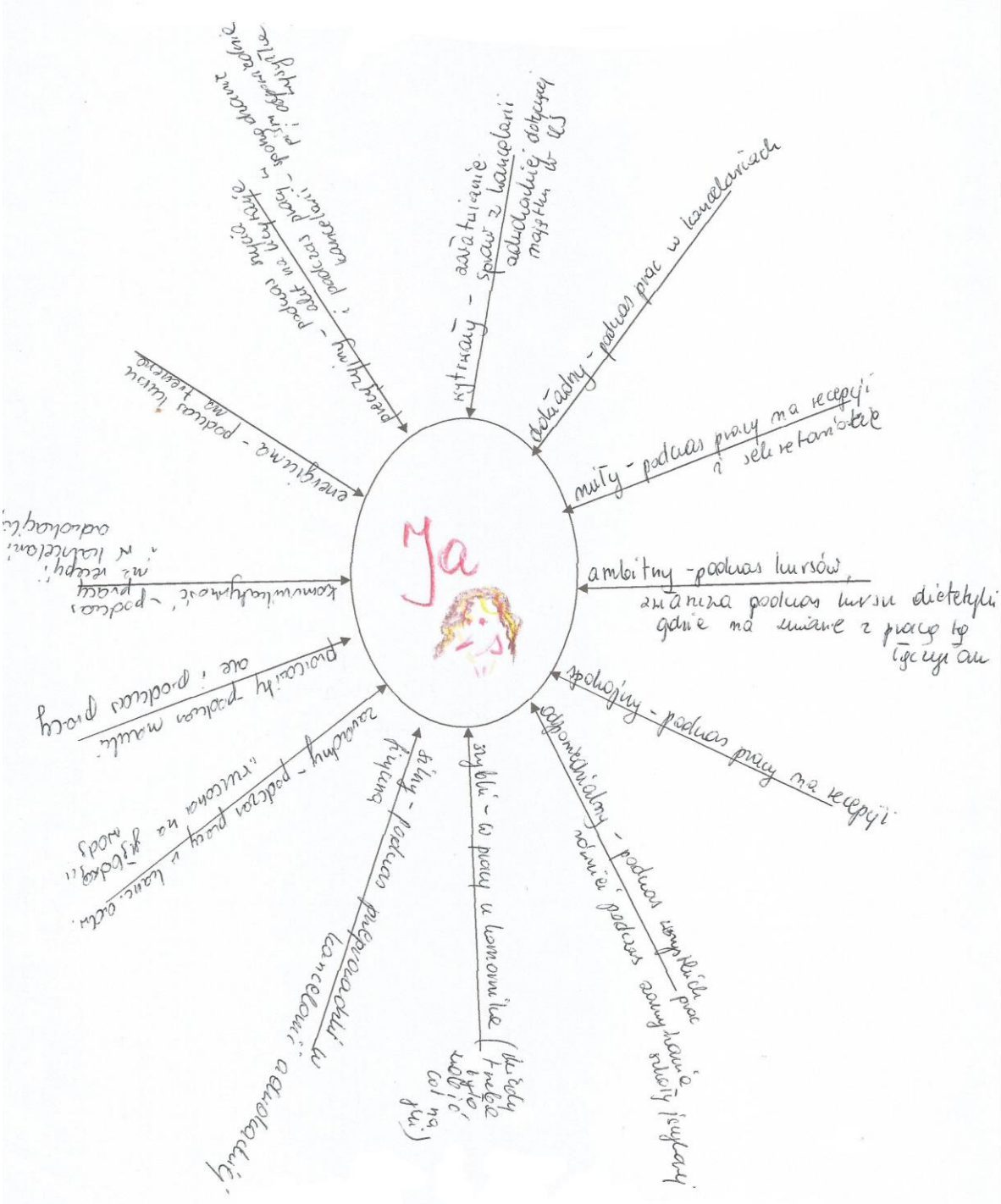
CECHY KTÓRE CHCIAŁBYM/ŁABYM POSIADAĆ

- cierpliwa („wszystko w swoim czasie") - wynika z niepewności i niezaplanowania
- opanowanie (mniej stresu w nowych sytuacjach) nieznajomości faktów
- zwiększenie pewności siebie → posiadanie wiedzy
  (mniej starać się być perfekcjonistą - bo to może trwać zbyt długo i zblokuje nas do dalszego działania)

LIDER | PARTNER

Wychodząc z ćwiczenia, zaczęłyśmy rozmawiać o jej historii zawodowej, co robiła, czym były podyktowane jej wybory. Na bazie tej rozmowy oraz pamiętając, iż Konstancja miała wewnętrzny opór przed dookreśleniem jej pozytywnych cech - "nie wiem co jeszcze mogłabym o sobie powiedzieć", poprosiłam ją o podzielenie się najbardziej zaskakującym doświadczeniem zawodowym. Jedyny warunek musi być to pozytywna historia. Słuchając uważnie jej opowieści, zadawałam pytania wspierające: "Jakie podjęłaś działania", "Co sprawiło, że zdecydowałaś się tak zareagować?, "Jakie odczuwałaś wtedy emocje". Po skończonym opowiadaniu przeszłyśmy do wydobywania z opowieści

mocnych stron, zasobów, którymi dysponuje. Zaczęłyśmy z meta poziomu narratorki, a następnie ja dodałam swoje adnotacje, wykonywane podczas dialogicznego słuchania.



Konstancja przyznała, iż po wykonaniu tego ćwiczenia dostrzegła swoje reakcje, radzenie sobie w sytuacjach nowych wyzwań i umiejętności, jakich do tej chwili nie potrafiła nazwać. Podsumowując ćwiczenie i całą sesję podkreśliłam, że historie życia – przeżyte doświadczenia są przejawami naszych kompetencji, umiejętności i zasobów, których być może nie jesteśmy świadomi. Pozytywne spojrzenie i poszerzanie wiedzy o sobie, swoich mocnych stronach i talentach, a co najważniejsze zrównoważenie z ciągłą koncentracją na słabościach i ograniczeniach, pozwala na właściwą samoocenę, budowanie nowego wizerunku siebie. Zadana praca domowa miała posłużyć doskonaleniu samoanalizy i była oparta na elementach ćwiczenia PIE (*pattern identification exercise*),

polegającego na poszukiwaniu wzorca. Istotą tego ćwiczenia, jest dokładne zbadanie dowolnego doświadczenia (w naszym przypadku zawodowego), które pozwoli wyłonić istotne wzorce w życiu. Poprosiłam Konstancję o opisanie pozytywnych i negatywnych doświadczeń w konkretnym miejscu pracy. Zastanowienie, co w danej pracy sprawiało jej najwięcej przyjemności, a co stanowiło dyskomfort.

Sesja 5

Spotykamy się jak zwykle w naszej kawiarni. Zamawiamy nowości z rozgrzewających herbatek. Zanim zaczniemy sesję, rozmawiamy o psach. Konstancja ma psa rasy York, a ja właśnie zamierzam wejść w posiadania takowego. Rozmowa jest ożywiona, ja z zaciekawieniem przysłuchuję się wskazówkom udzielanym przez Konstancje, jako doświadczonej właścicielki. Zamieniamy się na tę pogawędkę rolami. Jest nam dobrze w tym klimacie, jak podczas spotkania znajomych.

Doenergetyzowane herbatką i pozytywną rozmową, przechodzimy do sedna spotkania, oczywiście na początku omawiając pracę domową. Jak zwykle praca domowa była wykonana z chęcią i dokładnością. Konstancja znów przyznała, że lubi te wyzwania, ponieważ cały czas ją motywują do myślenia i pogłębionej refleksji, a to ćwiczenie wskazało na różne ważne obszary, na których jej zależy i będą miały wpływ na podejmowane decyzje dotyczące planowania kariery.

(1)

Co dla Ciebie było/jest ważne?

+ Co lubiłam?

Czego się nauczyłam dzięki temu doświadczeniu (korzyści)?

Co stanowiło dyskomfort? Co by musiało się zmienić?

Praca w sklepie z upominkami

+ szefowa, która była wyrozumiała, którą znałam wcześniej (moja sąsiadka) (?)
+ kontakt ze stałymi klientami, którzy byli mili i umilali czas w pracy (przez miłą rozmowę)
+ elastyczny grafik (ustalałam z drugą pracownicą, kiedy chce wolne)

- godzin pracy od 10 do 20
- czas pracy - 10h
- nuda w pracy
- odpowiedzialności za kasę.
- niska stawka
- praca w weekendy
- ziębione pomieszczenie - zimą zimno, a latem gorąco

Praca w kancelarii

+ praca z dziewczyną, która została moją najlepszą przyjaciółką (nawzajem mogłyśmy liczyć na siebie również w pracy)
+ praca od 8 do 16
+ praca z aktami, pismami, robienie wyciągów - lubiłam to
+ miły zespół
+ pogłębianie wiedzy - więc wiedziałam co robię, a nie dlatego „że tak"
+ własne pomieszczenie - archiwum, gdzie same decydowałyśmy co i w jakiej kolejności robić i same organizowałyśmy sobie pracę
+ zdobycie doświadczenia jako początkującego pracownika biurowego, którą dało mi potem wolniej w rekrutacji na pracownika cywilnego w policji
+ praca na umowę o pracę

- praca często pod presją czasu
- natłok pracy (po przeprowadzce praca jak dla 4-5 osób, a nie dla dwóch)
- mobing w pracy
- stosunek szefa do pracowników w gorsze dni
- stały monitoring
- brak pomocy ze strony innych pracowników (oprócz przyjaciółki) np. podczas przeprowadzki
- bezpłatne nadgodziny i tłumaczenie przez szefa, że to we mnie jest problem
- wytykanie tego co nie odpowiadało szefowi, a brak jakiej kolwiek pochwały więc w żadej sposób człowiek mimo, że się starał i mierzał starać na głowę, żeby coś było zrobione na już, człowiek nie był doceniany
- ~~własne pomieszczenie - archiwum, które prawach~~
- wieczne pretensje
- branie pracy do domu

②

Praca na recepcji

+	—
+ umowa o pracę o pierwszego dnia	- dwie zmiany
+ zrobienie książeczki sanepidowskiej	- soboty w pracy
+ dobry dojazd	- przyjmowanie pretensji od klientów na swoje barki (mimo, że umowy były zawierane z konsultantkami)
+ dość ładne miejsce pracy	- późne wracanie do domu
+ młody zespół	- odpowiedzialność za wykonanie pracy innych (punkt 2) [ale tutaj równie za niedbalność czy spóźnienia lekarzy]
+ ~~dosyć~~ miła atmosfera, jeśli chodzi o pracowników, managera	- praca bez perspektyw na awans i rozwój
+ wprowadzanie przyjaznej atmosfery podczas świąt - ozdoby itp.	- „wyścig szczurów" - wdrażanie progów systemowych za które były premie
+ kontakt z uczniami (miłe rozmowy, miła atmosfera)	- trudni uczniowie
	- ~~dość~~ manager mówił jedno a administrator drugie - czasem nie wiadomo co zrobić
	- dodawanie nowych obowiązków po pewnym okresie pracy o których nie było mowy wcześniej

Praca jako pracownik biurowy w firmie produkcyjnej (później stał)

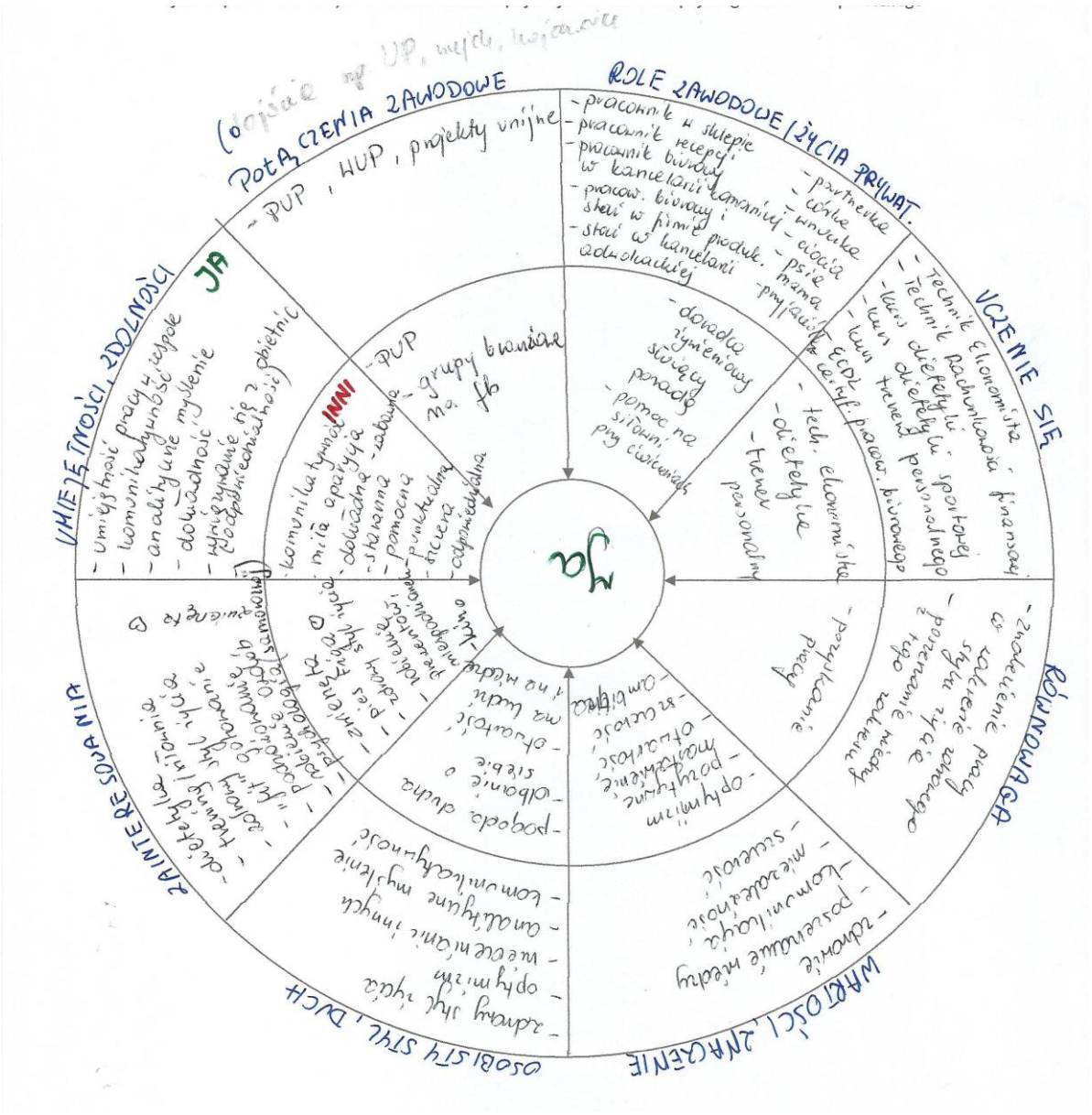
+	—
+ moja praca nie była uzależniona od innych	- ciężki dojazd
+ wyrozumiały szef	- ~~moja praca nie była uzależniona od innych~~
+ elastyczny grafik	- brak rozwoju, awansu
+ sama sobie organizowałam pracę	- monotonność
+ ~~miła~~ atmosfera luźna	- brzydkie „biuro"
+ możliwość odbycia stażu dał dodatkowe pieniądze (wykorzystane na rozwój)	- brak umowy podczas pracy
	- praca mało ambitna

Stał w kancelarii adwokackiej

+	—
+ godziny pracy od 8 do 13	- godziny pracy to często teoria
+ ładne biuro	- wykonywanie zadań o których nie ma się pojęcia, odkrywanie błędów po innych pracownikach
+ załatwianie spraw w sądzie (dodawało wyższej pewności siebie, prestiżu) ale po pewnym czasie!	- brak pomocy, liczenie tylko i wyłącznie na siebie, słuchanie tylko poleceń od szefa
+ w miarę dobry dojazd	- załatwianie spraw prywatnych mecenasa
+ czasem luźne w tyg gdy mecenas wyjeżdżał, bądź tylko załatwienie czegoś	- nigdy nie było wiadomo co mnie czeka - co mecenas wymyśli - więc biurko to stres czy sobie poradzę
	- nigdy nie wiedziałam o której skończę pracę (kiedy wszystko załatwię)

Dużymi krokami Konstancja zbliżała się do uświadomienia sobie, na co powinna zwrócić uwagę, by przebyć drogę pomiędzy stanem obecnym a pożądanym. Pieczołowicie powstawał obraz potrzebnej zmiany. Konstancja to zauważała i to wzmacniało jej gotowość do jej przeprowadzenia.

Opierając się na dotychczasowych informacjach samopoznania zapoznałam Konstancję z Kręgiem Kariery. Krąg zachęca do spoglądania na swoje życie z wielu perspektyw i stanowi harmonijne połączenie ośmiu obszarów, wpływających na satysfakcję w wybranym kierunku kariery. Ich przywołanie i odświeżenie, stanowi silną motywację i wzmacnia zaangażowanie w działania rozwojowe.



Konstancja, zbierając dotychczasowe refleksje podparte ćwiczeniami, samodzielnie wypełniła krąg. Dzieląc się ze mną efektami, dłuższą chwilę spędziła w elemencie wartości. Miała dylematy, dotyczące zmienności ważności wartości w zależności od sytuacji.

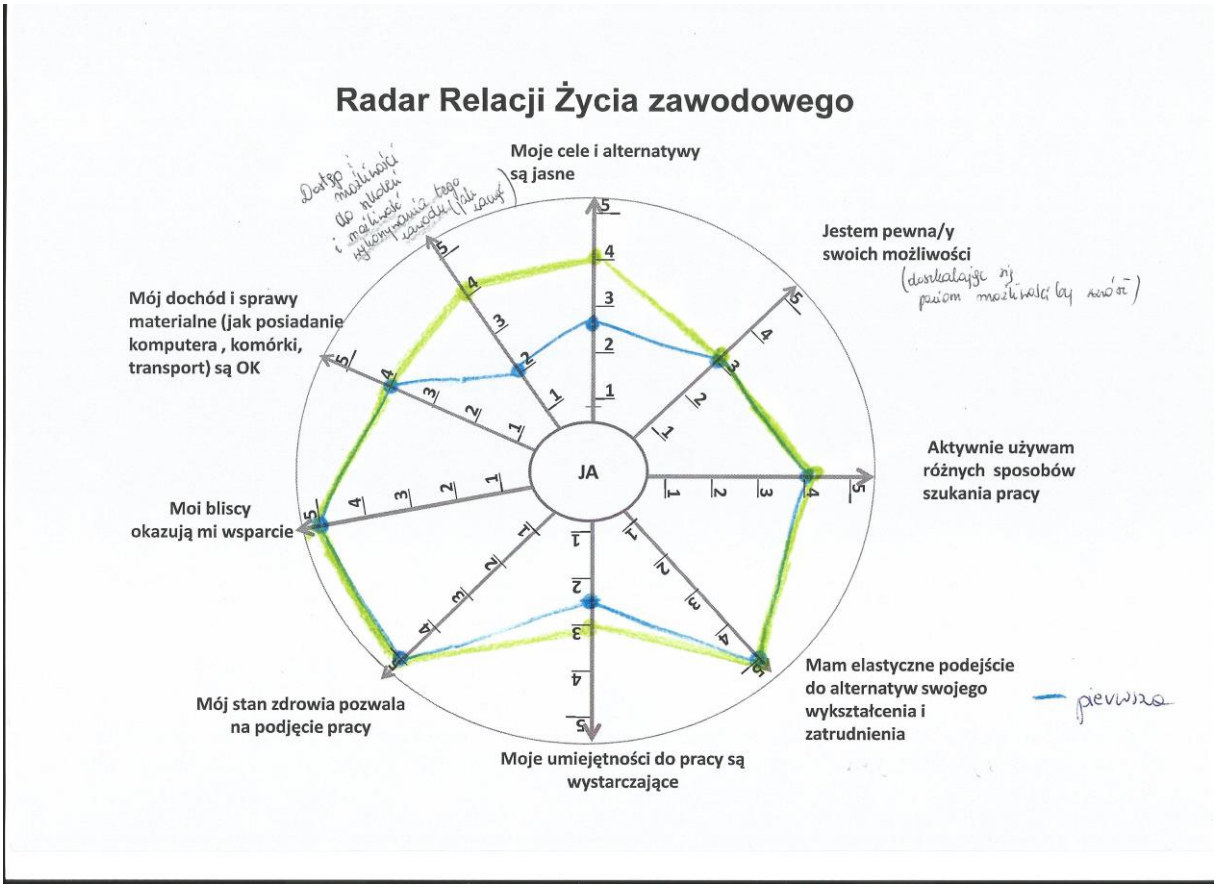
Zaproponowałam jej zatem głębsze pochylenie się nad tym obszarem samopoznania, wykonując ćwiczenie "Hierarchia wartości".

1 \ 0	kompetencje	zdrowie	wewnętrzny rozwój	poczucie własnej wartości	niezależność	komunikacja	wytrwałość	suma
kompetencje		0	1	0	1	1	1	4
zdrowie	1		1	1	1	1	1	6
wewnętrzny rozwój	0	0		0	1	1	0	2
poczucie własnej wartości	1	0	1		1	1	1	5
niezależność	0	0	0	0		1	0	1
komunikacja	0	0	0	0	1		0	1
wytrwałość	0	0	0	0	1	1		2

W tym ćwiczeniu pomocna była przygotowana przeze mnie lista wartości. Wybrane wartości zostały odpowiednio zhierarchizowane w zależności od tego, na ile realizuje je w swoim życiu. Wymienione w tabeli powyżej siedem wartości, w porządku od najważniejszej, to te, którymi Konstancja chce kierować się w życiu zawodowym. Takie wartości jak zdrowie, komunikacja, poszerzanie wiedzy czy niezależność, były tożsame z wymienionymi w kręgu. Wybrzmiały natomiast takie wartości jak kompetencje, wytrwałość i poczucie własnej wartości, które pojawiały się w storrytelingach Konstancji, lecz ich ważność nie była dotąd zidentyfikowana. Konstancja ucieszyła się z kolejnego puzla tworzącej się układanki tego, na czym jej zależy, a tym, co chciałaby robić.

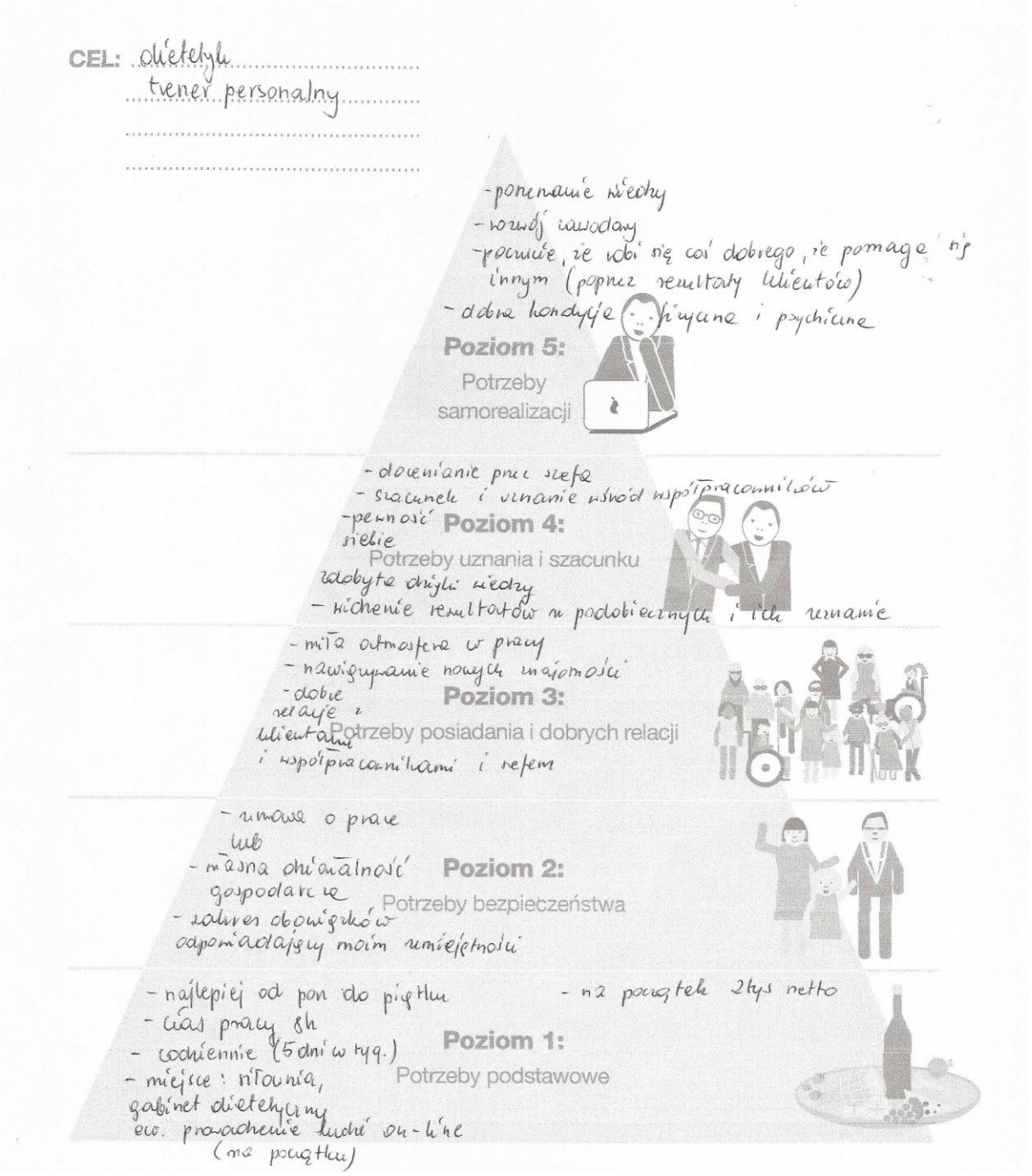
Powróciłyśmy do kręgu kariery z refleksjami z ćwiczenia. Poprosiłam Konstancję, aby krąg został uzupełniony przez wgląd od innych znaczących dla niej osób. W prowadzonej rozmowie poruszony został temat motywacji, ponieważ czynnikami o charakterze motywacyjnym obok potrzeb są również uznawane przez nas wartości. Dlatego warto zastanowić się i odpowiedzieć sobie na pytanie: co dla mnie jest ważne w pracy? Konstancja przyznała, że potrzebuje jeszcze się zastanowić nad pracą domową, aby również dokonać hierarchizacji. Zaproponowałam jej posłużenie się piramidą motywacji (opartą na piramidzie Maslowa).

Zbliżając się do końca sesji, poprosiłam Konstancję o wypełnienie na bazie refleksji po raz drugi Radaru życia zawodowego.



Sesja 6

W pierwszych słowach podekscytowana Konstancja podzieliła się ze mną dobrą wiadomością. Została długo wyczekiwaną ciocią! Radość i duma malowały się na jej twarzy. Pogawędziłyśmy chwilę o tej radosnej sytuacji. Po upuście emocji Konstancja przedstawiła swoją piramidę motywacji.



Pojawił się również cel, a raczej dwa cele. Mówiła, że refleksje pomiędzy sesjami pozwoliły jej na upewnienie się, że chce się rozwijać na którejś z tych płaszczyzn. Niestety nie jest zdecydowana, którą wybrać.

Zaproponowałam ćwiczenie "Przechodzenie problemu" z lekką obawą czy nie będzie miała dyskomfortu w wykonywaniu (kawiarnia). Konstancja swobodnie wykonała ćwiczenie przemieszczając się do przeciwległego stolika jako miejsca rozwiązania swojego problemu :) Pomocne w wizualizacji były zadawane przeze mnie pytania o szczegóły, kontekst, samopoczucie, emocje, kroki, jakie ma do przejścia z miejsca, w którym sie znajdowała do rozwiązania, w którym się znajduje.

Po tym ćwiczeniu zaprosiłam ją do utworzenia swojej mapy przyszłości, przeniesienia tych obrazów na papier. Odwołując się do wizji, marzeń, celów i wartości, dzięki odpowiedziom na kolejne zadawane przeze mnie pytania generujące znaczenie, powstała poniższa mapa.

Podsumowując mapę, Konstancja oświadczyła, iż chce połączyć zawodowo oba te obszary. To jest jej wizja przyszłości – własna działalność obejmująca gabinet dietetyki sportowej, w połączeniu z usługami jako instruktorki sportowej.

Zaproponowałam jej połączenie drabiną mapy teraźniejszości z mapą przyszłości, której szczeble oznaczają kolejne kroki do realizacji celu.

Snując wizję przyszłości, w pewnym momencie pojawiła się niepewność, kamyczek w ogródku. "Przecież ja cenię sobie bezpieczeństwo i lokalizację" - powiedziała Konstancja, "własna działalność jest tego zaprzeczeniem". Aby wesprzeć Konstancję w tym miejscu jej rozmyślania, zapytałam, czy

ma jeszcze siłę na jedno ćwiczenie "Atraktory miejsca pracy". Dziesięć stref, które są dla nas atrakcyjne i odgrywają dużą rolę w procesie dokonywania wyborów związanych z karierą.

Bezpieczeństwo		Lokalizacja		Relacje		Uznanie		Wkład w dobro wspólne	
5	4	1	5	4	6	6	5	7	2
8	1	14	4	13	6	18	6	10	7
12	6	24	3	30	5	31	5	25	3
22	4	35	6	36	6	39	4	32	6
	15		18		23		20		18

Stopień dopasowania		Elastyczność		Uczenie się		Odpowiedzialność		Innowacja	
3	6	15	6	2	7	9	4	11	6
20	7	19	4	16	6	17	6	21	5
23	6	26	7	33	7	34	4	28	6
27	7	27	7	37	5	40	3	38	6
	26		21		25		17		23

Które 3 kategorie uważasz za absolutnie kluczowe dla twojej pracy?

1. Relacje
2. Uczenie się
3. ~~Wkład~~ Dopasowanie do miejsce pracy

Które 3 kategorie uważasz za najmniej istotne dla twojej pracy (tj. takie, z których był(a)byś gotowy/-a zrezygnować, jeśli byłoby to konieczne):

1. Lokalizacja
2. Odpowiedzialność
3. Bezpieczeństwo

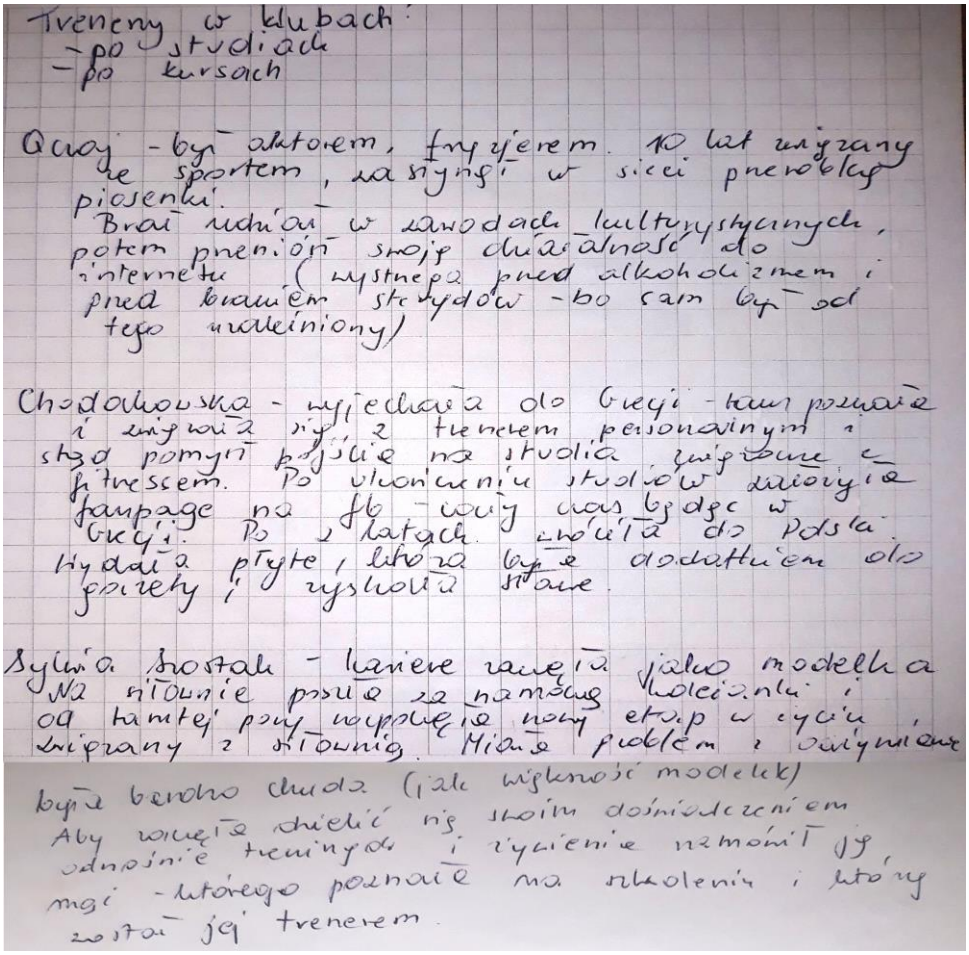
Jak widzimy lokalizacja i bezpieczeństwo nie osiągnęły najwyższej liczby punktów, a Konstancja uznała je za najmniej istotne, i byłaby w stanie z nich zrezygnować, idąc po szczeblach drabiny do swojej mapy przyszłości.

Do końca sesji rozmowa doradcza oscyluje wokół projektowania ścieżki kariery, połączenia dwóch kierunków. Padają pytania Konstancji "Od czego zacząć?" , "Jak to ułożyć w całość?" oraz moje "Czego potrzebujesz, by osiągnąć cel?", "Jaką wiedzę, którą już masz, możesz wykorzystać?, "Co Cię może zainspirować?" Na kogo możesz liczyć?" Gdzie jest wiedza, z której możesz skorzystać? "Kto może Cię nauczyć tego, co chcesz wiedzieć?". Z tymi pytaniami pozostajemy jednak na kolejną sesję.

Sesja 7

Między sesjami otrzymałam wiadomość z prośbą o przesunięcie terminu spotkania, ze względu na niespodziewaną zmianę planów. Jak się okazało, przerwa między naszymi spotkaniami obfitowała w bardzo emocjonujące wydarzenia. Partner zaplanował podróż-niespodziankę do Wiednia, podczas której oświadczył się i został przyjęty. Brak przewidywalności, zaskoczenie, to nowe doświadczenie i wyzwanie emocjonalne, dla lubiącej kontrolę Konstancji. Innym, również silnie poruszającym wydarzeniem, było powierzenie jej opieki nad swoją niespełna miesięczną siostrzenicą oraz wiadomość, iż to ona ma zostać jej matka chrzestną. Te znaczące wydarzenia spowodowały, że na wstępie skupiłyśmy się na emocjach z tym związanych, aby naturalna radość mogła zostać odpowiednio przeżyta.

Po "odwentylowaniu endorfiny" powróciłyśmy do omówienia refleksji po poprzedniej sesji. Konstancja przyznała, że poprzednia sesja i zadania do wykonania przed obecną sesją zmotywowały ją do działania. Sumiennie i z ciekawością zapoznała się z biografiami popularnych trenerów fitness i ich drogą do sukcesu. Bardzo jej się podobało zaglądanie od kuchni, spojrzenie na "znanych" z perspektywy zwykłego człowieka, którzy ciężką pracą i pomysłowością doszli do miejsca, w którym obecnie się znajdują.


Trenery w klubach:
- po studiach
- po kursach

Quay - był aktorem, fryzjerem. 10 lat związany ze sportem, zasłynął w sieci przeróbką piosenki.
Brał udział w zawodach kulturystycznych, potem przeniósł swoją działalność do internetu (występa przed alkoholizmem i przed braniem steroidów - bo sam był od tego uzależniony)

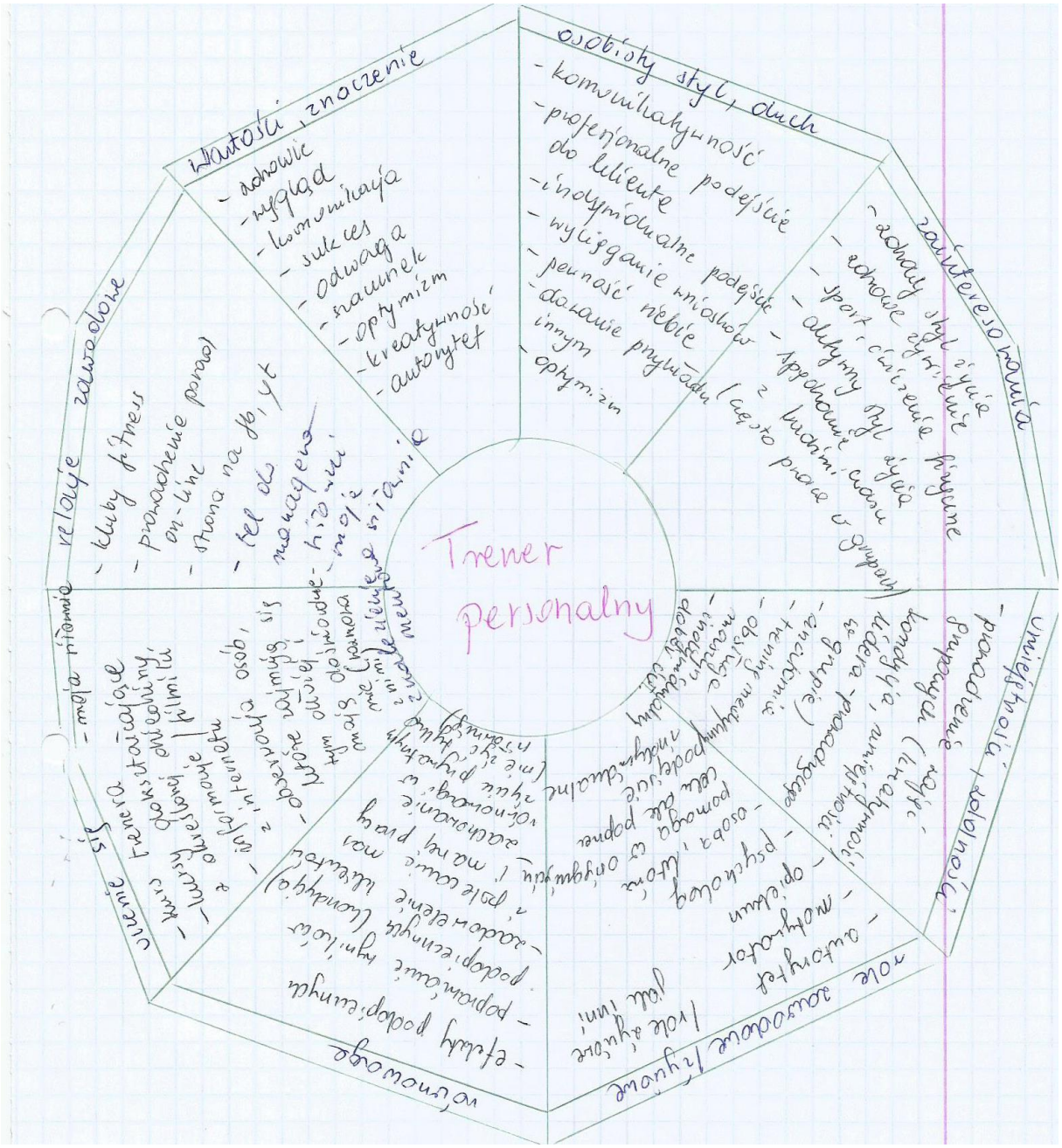
Chodakowska - wyjechała do Grecji - tam poznała i związała się z trenerem personalnym i stąd pomysł pójścia na studia związane z fitnessem. Po ukończeniu studiów założyła fanpage na fb - wtedy was będzie w Grecji. Po 2 latach wróciła do Polski. Wydała płytę, która była dodatkiem do gazety i wyszkoliła stare.

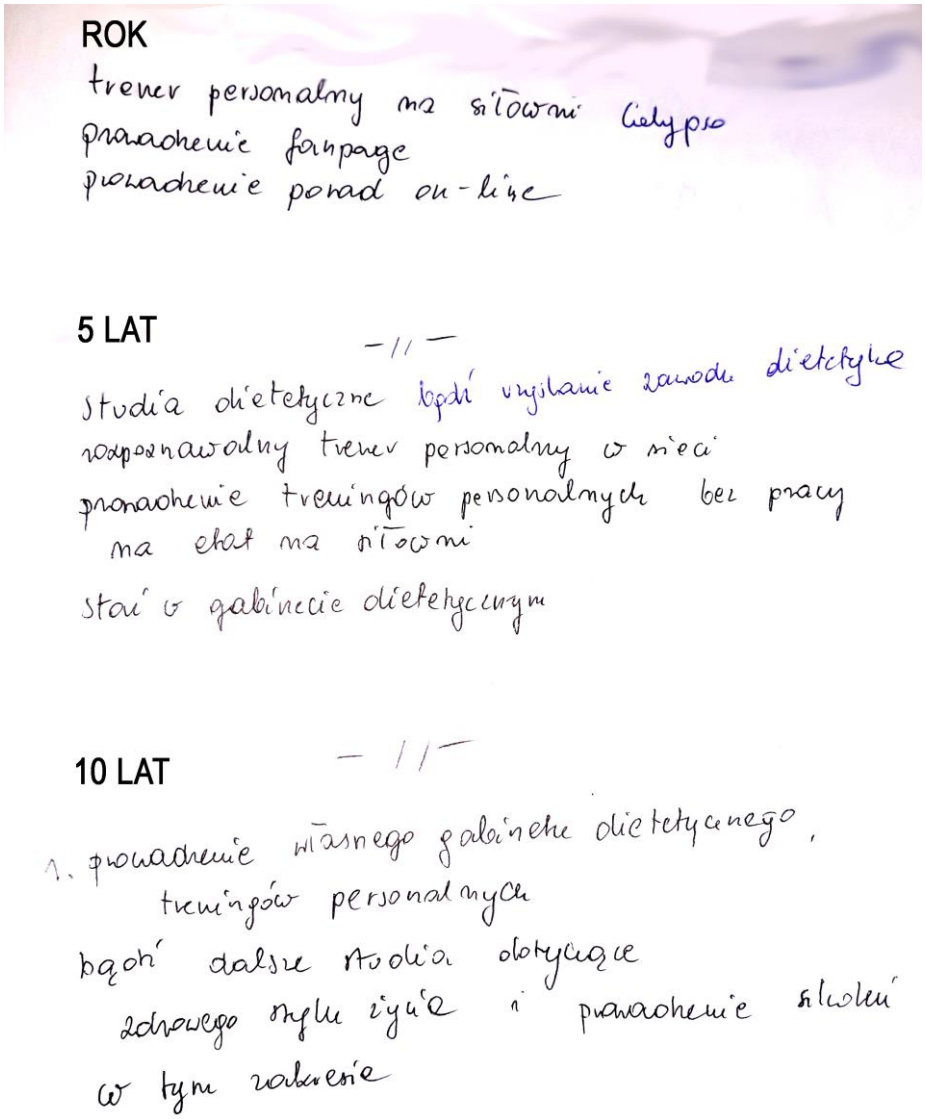
Sylwia Szostak - karierę zaczęła jako modelka na różnie pośle za namową koleżanki i od tamtej pory rozpoczęła nowy etap w życiu związany z różnią. Miała problem z odżywianie była bardzo chuda (jak większość modelek) Aby zaczęła dbać się swoim doświadczeniem odnośnie treningów i życzenie namówił ją mąż - którego poznała na szkoleniu i który został jej trenerem.

Konstancja odnalazła również wśród swojej sieci kontaktów znajomego menedżera klubu fitness, który pomógł jej w uzyskaniu informacji o warunkach pracy i wymaganiach, jakie ma większość pracodawców. Wybrała się również na wykład z udziałem dietetyczki prowadzącej z sukcesem gabinet dietetyczny. Skontaktowała się również z innymi gabinetami, aby zapytać o możliwość pracy lub stażu, oraz o wymagane kwalifikacje.

Pojawiła się również nowa przestrzeń w kontekście możliwości realizacji celów z utworzonej mapy przyszłości, mianowicie prowadzenie działalności z udostępnieniem know-how na zasadzie franczyzy. Jak powiedziała, nareszcie sięgnęła do źródła po informacje, aby zderzyć swoje wyobrażenia o własnej firmie z realnymi warunkami i wymaganiami. Opuściła swoją strefę komfortu i domniemywań. W efekcie Konstancja jednak zaczęła brać pod uwagę kontynuację swojej edukacji. Do celów na najbliższy rok, zostało dopisane podjęcie studiów na kierunku dietetyka. Te działania uświadomiły Konstancji, iż większość dostrzeganych barier to efekt niezgłębienia tematu, postrzegania przyszłości przez pryzmat wyobrażeń o potencjalnych trudnościach. Mówiąc o swoich spostrzeżeniach, dało się zauważyć na jej twarzy ulgę i większą pewność. Długo rozmawiałyśmy o powtarzających się wspólnych cechach łączących te osoby, nawykach istotnych dla skutecznego działania, ale też bardzo ważnych dla niej aspektach tj. rzetelności i profesjonalizmie. Refleksja Konstancji prowadziła do wniosku, iż wypracowanie w sobie owych cech, wymaga czasu i zaangażowania, a przede wszystkim planu. Nasza rozmowa obejmowała wiele obszarów, wątków, możliwości. Konstancja jest osobą racjonalną, bez względu na to, jak bardzo pociągający wydaje się cel. W pewnym momencie pojawiło się pytanie: *"Co dalej"? Mam tyle pomysłów, chcę to wszystko połączyć".* Obok euforii, pojawiła się dezorientacja. W tym miejscu postanowiłam wykorzystać modyfikację narzędzia "Koło kariery", do zebrania i poukładania informacji o możliwościach zawodowych. Zatem dla ustrukturyzowania informacji, zebrania w pigułce dotychczasowych refleksji, zaproponowałam wypełnienie Koła Informacji Zawodowej, zarówno dla zawodu dietetyka, jak i trenera fitness.

Dietetyk
zawodowe
- gabinety dietetyczne w okolicy (stai, prywatny)
- francyzna
- strona na fb, youtub
- poradnictwo online
- portal on-line
wartości, znaczenie
- zdrowie
- otwartość
- komunikatywność
- pokazanie siebie jako człowieka
- odpowiedzialność
- zmienność
osobisty styl, duch
- komunikatywność
- cierpliwość
- odpowiedzialność
- umiejętność słuchania drugiej osoby
- opiekuńcza menzyczność
- podejście analityczne
- konkretność
- indywidualne podejście
zainteresowania
- zdrowy tryb życia
- zdrowe odżywianie
- wpływ pozytywnych słuchaczów na zdrowie
- zamiłość witamin
- pomoc w dobrze pozitivit w chodzeniu
- przygotowanie posiłków
zdolności, talenty
- umiejętność jedzenia
- umiejętność jedzenia
- motywowanie
- uczenie
- komunikacja
- empatia
- odpowiedzialność
- radzenie z problemami w dobrze o ludzie
role społeczne / życiowe
role życiowe
- opiekun
- psycholog
- przez opiekuna
- motywator
- coaching
- pokazuje, że się nie boi, się sociotoszczego
- pokazuje się pomocą innym - uczy zauważyć się
- pokazuje, że dodaje im siebie
- pomaga
- przyjmuje się samotnie
- zdrowie
wady
- stołówka dietetyczne
- mlekowie, lwy z posiegolnej temotyki
- za bezpłatne wykłady
- planesto on-line
zalety
-
-
-
-
-
-
-
-


Trener personalny
wartości, znaczenie
- zdrowie
- wygląd
- komunikacja
- sukces
- odwaga
- samotność
- optymizm
- kreatywność
- autorytet
osobisty styl, duch
- komunikatywność
- profesjonalne podejście do klienta
- indywidualne podejście
- wyciąganie wniosków
- pewność siebie
- dawanie przykładu innym
- optymizm
zainteresowania
- zdrowy styl życia
- zdrowe cykliczne posiłki
- sport, ćwiczenia fizyczne
- aktywny tryb życia
- spędzanie czasu z bliskimi
- (często praca w grupach)
role zawodowe/życiowe
- autorytet
- motywator
- opiekun
- psycholog
- osoba, która pomaga w ciągłym rozwoju
- osoba, która chce pomóc innym
- osoba, która chce być lepsza dla innych
- pomocnik
- doradzanie (kondycja, sylwetka, zdrowie, odżywianie)
- motywowanie
- edukacja, zdobywanie wiedzy
- pomocnik w ciągłym rozwoju i motywacji
- zdobywanie nowej wiedzy
- pomocnik w rozwiązywaniu problemów (nie tylko fizycznych)
- pomocnik w zdobywaniu wiedzy
- pomocnik w zdobywaniu kondycji
- pomocnik w zdobywaniu sylwetki
- edukacja
- motywowanie
- zdobywanie wiedzy
- zdobywanie wiedzy
- zdobywanie wiedzy



ROK

trener personalny na siłowni Calypso
prowadzenie fanpage
prowadzenie porad on-line

5 LAT

— // —

Studia dietetyczne będą wyjaśnienie zawodu dietetyka
rozpoznawalny trener personalny w sieci
prowadzenie treningów personalnych bez pracy
na etat na siłowni
stać w gabinecie dietetycznym

10 LAT

— // —

1. prowadzenie własnego gabinetu dietetycznego,
treningów personalnych
będą dalsze studia dotyczące
zdrowego stylu życia i prowadzenie szkoleń
w tym zakresie

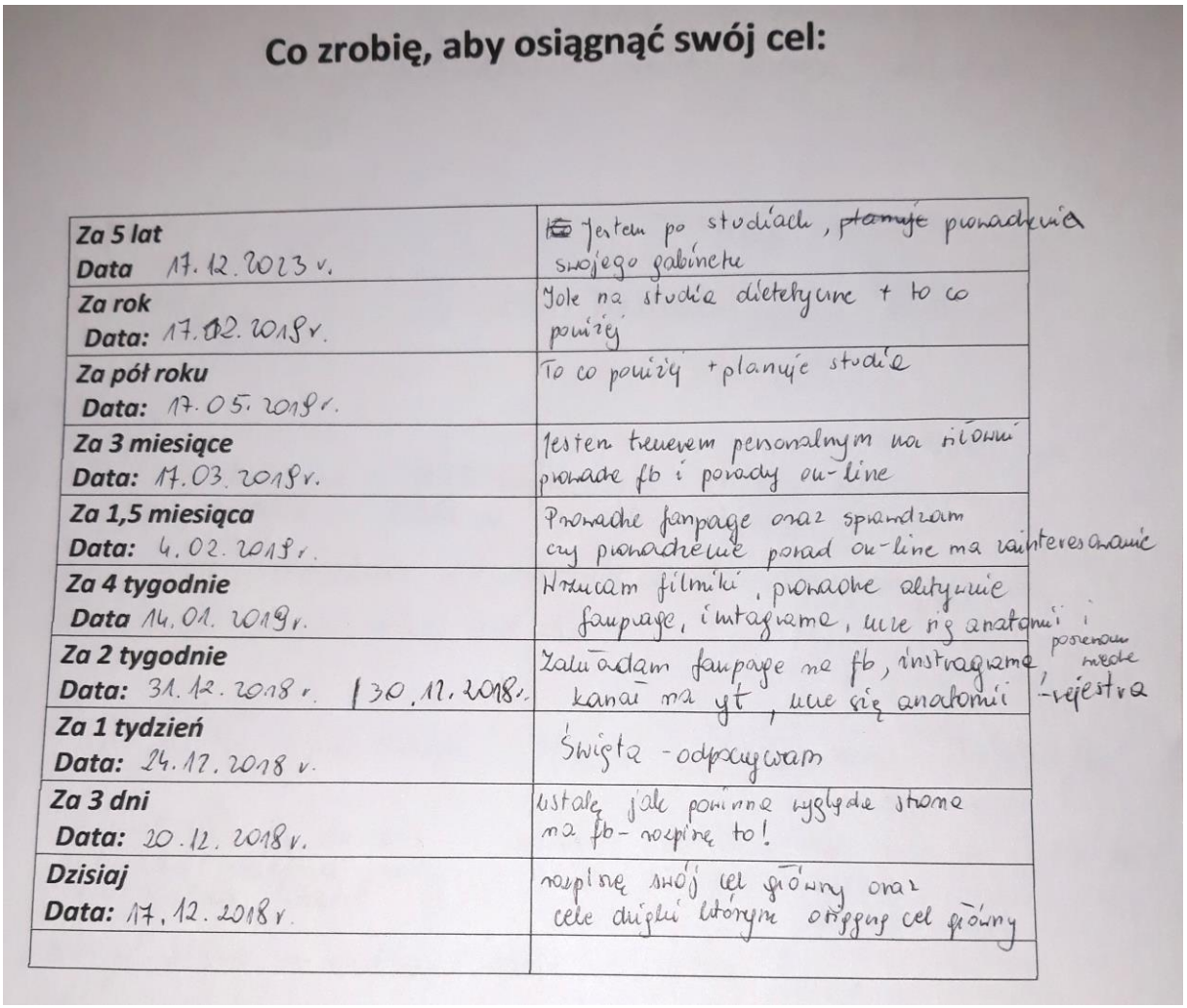
"Nie można mieć wszystkiego od razu. Ważne, aby wiedzieć, od czego zacząć i mieć plan działań. Zaplanuj, co musisz konkretnie zrobić, aby cel został osiągnięty" - taką refleksją zakończyłyśmy dzisiejszą sesję. Poprosiłam również, aby zastanowiła się nad bardzo ważnym pytaniem: *Co jeszcze możesz zrobić, aby osiągnąć swój cel?*

Sesja 8

Radosna atmosfera, dobre ciasto i herbatka, to początek naszej ostatniej sesji. Ostatni etap procesu służy podsumowaniu zmiany, jaka się dokonała podczas trwania doradztwa i doprecyzowaniu kolejnych kroków. To czas na omówienie celów, które udało się osiągnąć, wymiernych efektów oraz działań, które powinny się jeszcze wydarzyć.

Konstancja nie mogła się doczekać, aby móc się podzielić efektem swoich przemyśleń, refleksji po poprzedniej sesji, które przeniosła na papier. Przyznała, że pytanie: Co jeszcze możesz zrobić, aby osiągnąć swój cel?, krążyło w jej głowie cały czas.

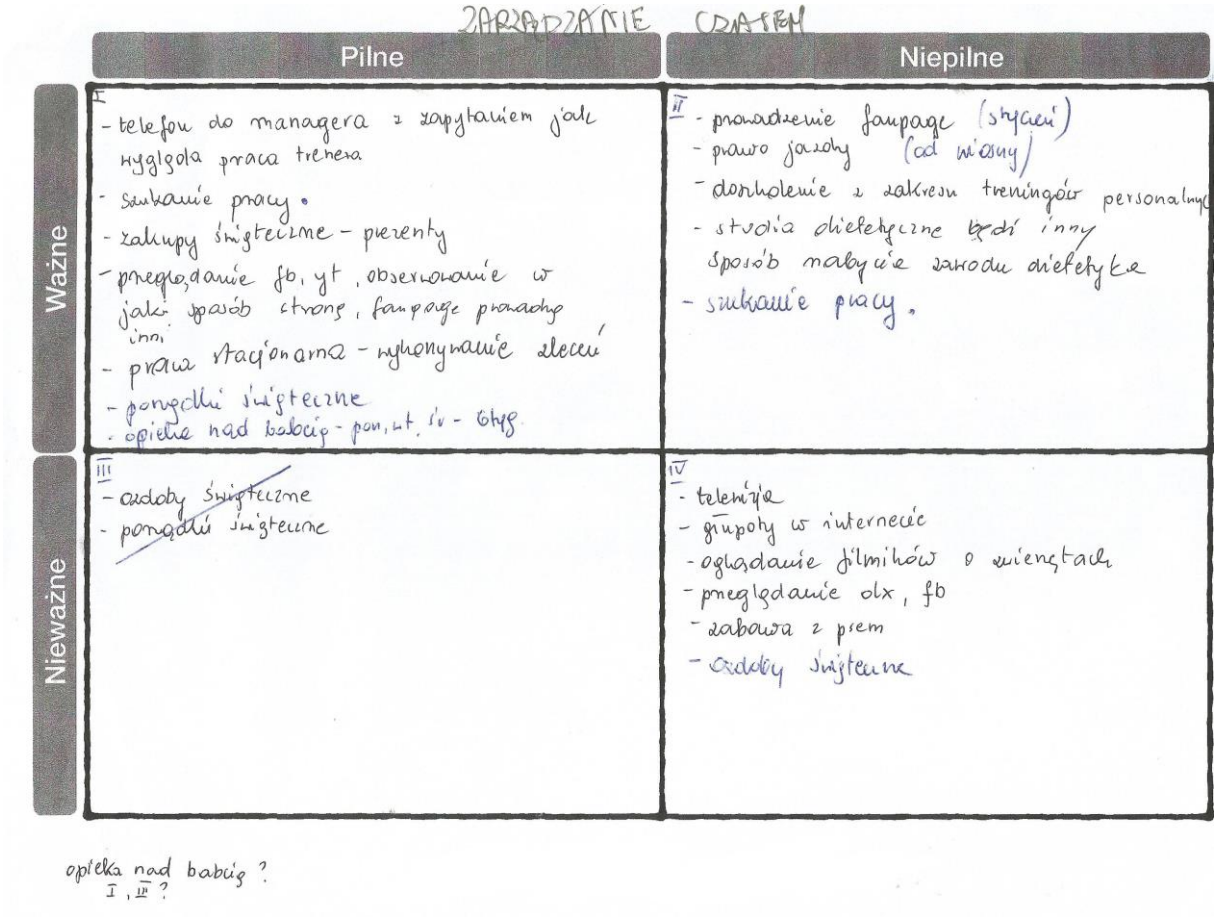
Podczas omawiania planu, Konstancja była ciut speszona, bo jak sama przyznała, ma kłopot z priorytetami, zaplanowaniem działań w czasie. Aby wzmocnić Konstancję i pokazać, w jaki sposób swoje dążenia ponazywać i zamienić w konkretne, określone w czasie cele, omówiłam popularną metodę SMART wspomagającą prawidłowe definiowanie tychże celów. W oparciu o ćwiczenie "Mój świat za 10 lat" z poprzedniej sesji oraz przygotowany plan, poprosiłam Konstancję, aby rozpisała swoje działania na najbliższy rok.



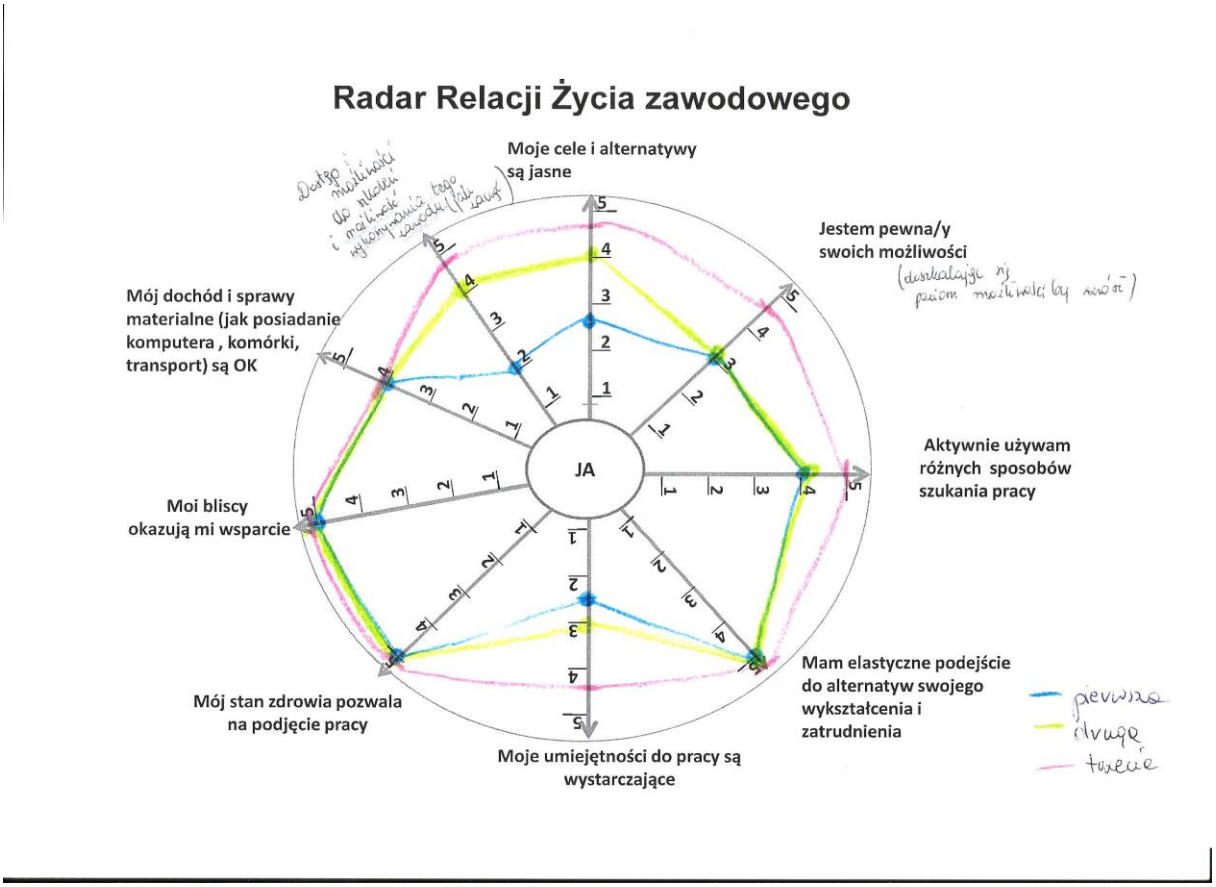
Co zrobię, aby osiągnąć swój cel:

Za 5 lat **Data** 17.12.2023 r.	Jestem po studiach, ~~planuję~~ prowadzenie swojego gabinetu
Za rok **Data:** 17.12.2018 r.	Idę na studia dietetyczne + to co powyżej
Za pół roku **Data:** 17.05.2018 r.	To co powyżej + planuję studia
Za 3 miesiące **Data:** 17.03.2018 r.	Jestem trenerem personalnym na siłowni prowadzę fb i porady on-line
Za 1,5 miesiąca **Data:** 4.02.2018 r.	Prowadzę fanpage oraz sprawdzam czy prowadzenie porad on-line ma zainteresowanie
Za 4 tygodnie **Data** 14.01.2019 r.	Kręcam filmiki, prowadzę aktywnie fanpage, instagrama, uczę się anatomii i pozerowania wzdłuż rejestra
Za 2 tygodnie **Data:** 31.12.2018 r. | 30.12.2018 r.	Zakładam fanpage na fb, instagrama, kanał na yt, uczę się anatomii
Za 1 tydzień **Data:** 24.12.2018 r.	Święta - odpoczywam
Za 3 dni **Data:** 20.12.2018 r.	ustalę jak powinna wyglądać strona na fb - rozpiszę to!
Dzisiaj **Data:** 17.12.2018 r.	rozpiszę swój cel główny oraz cele dzięki którym osiągnę cel główny

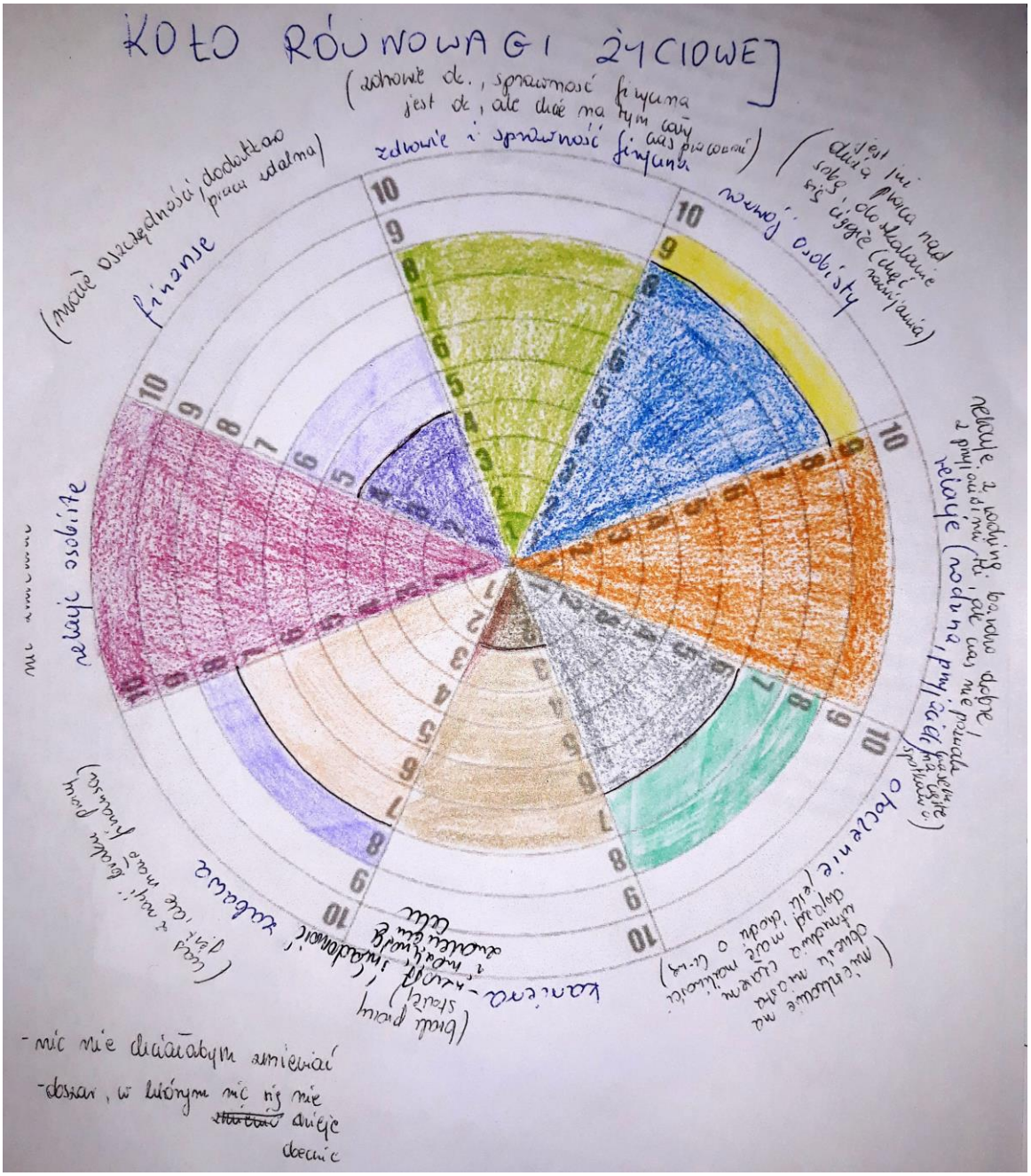
Ćwiczenie zachęciło Konstancję do jeszcze głębszej refleksji na temat konstruowania wizji przyszłości w określonej perspektywie czasowej. Wzmocniło to jej poczucie sprawczości w realnym zdobywaniu kamieni milowych na drodze do celów krótko- i długoterminowych. Zapytałam, czy chciałaby poznać jeszcze proste narzędzie do zarządzania czasem, które pomaga w ustalaniu priorytetów dla naszych działań, a podstawową zasadą jest tutaj rozróżnienie rzeczy pod kątem ważności i pilności. Po omówieniu macierzy, Konstancja poprosiła o jej przećwiczenie.



Po omówieniu i podsumowaniu efektów dzisiejszych ćwiczeń nadszedł czas na podsumowanie całego procesu. Zaprosiłam Konstancję do ponownego spojrzenia na Radar Relacji Życia Zawodowego oraz oceny jak obecnie wyglądają w jej życiu aspekty zawarte w radarze i co to dla niej oznacza.



Konstancja chciała również wrócić do swojego koła równowagi życiowej, spojrzeć z perspektywy czasu na swoje obszary. Poziomy zadowolenia wzrosły w aż pięciu sferach życia. *Rozwój osobisty* o jeden poziom, *otoczenie* o dwa poziomy, obszar *zabawa* o jeden poziom, obszar *finanse* o dwa poziomy oraz obszar *kariera* o pięć poziomów. Obie byłyśmy pozytywnie zaskoczone tymi zmianami. Na podkreślenie tutaj zasługuje fakt, iż oceniając obszary, Konstancja odwoływała się często do wniosków z przeprowadzanych ćwiczeń. Dla przykładu: poziom satysfakcji w obszarze *otoczenie,* w znacznej mierze był oceniony przez pryzmat postrzegania miejsca zamieszkania jako znaczącej bariery a przez to ograniczenia lokalizacji miejsca pracy do najbliższego otoczenia. Perspektywę zmieniło ćwiczenie *Atraktory miejsca pracy*.



Konstancja podzieliła się ze mną swoimi przemyśleniami, refleksjami, odczuciami na temat całego procesu doradczego. Była szczęśliwa, iż dotrwała do końca, choć perspektywa m.in. ośmiu tygodni spotkań wydawała jej się zbyt długa i szczerze mówiąc dla niej nierealna. Była dumna z siebie i usatysfakcjonowana drogą, jaką przeszła. Motywowały ją zauważalne pozytywne zmiany w sobie, zdobywanie nowej wiedzy, umiejętności, poszerzanie perspektywy. Bardzo ceniła sobie udzielanie informacji zwrotnych i zachęcanie jej do poszukiwań, refleksji, głębszego wglądu w siebie. Ja również podsumowałam nasze spotkania poprzez pozytywną informację zwrotną – wyraźne pokazanie, gdzie dostrzegam jej mocne strony, talenty, co jest jej rzeczywistym potencjałem, na którym może opierać dalszy rozwój. Podzieliłam się również refleksją na temat własnych korzyści, jakie przyniosła ze sobą wspólna praca, czego dzięki niej się nauczyłam, co zyskałam. Wzajemnie dookreśliłyśmy, czym było to doświadczenie dla obydwu stron, jakie były kluczowe momenty wspólnej pracy. Konstancja powiedziała, że To moment na przejście od słów do czynów. Spotkanie zakończyłyśmy deklaracją, że jest to nasza ostatnia sesja, lecz nie ostatnie spotkanie.

Podsumowanie

Zastosowane narzędzia w całym procesie doradztwa były bardzo pomocne, a co najważniejsze atrakcyjne dla osób mających trudność w wyrażaniu swoich myśli. Człowiek stanowi unikatową kombinację wielu różnych aspektów, a różnorodność narzędzi pomaga dotrzeć do tych indywidualności. Możliwość zastosowania formy graficznej w ćwiczeniach sprawia, iż są to formy bardzo dostępne dla osoby radzącej się, otwierające myślenie wizualne. Wykorzystanie twórczej ekspresji jest bardzo dobrym narzędziem do odkrycia osobistego potencjału, własnej kreatywność, pogłębiania samoświadomości. Narzędzia wymagają autentycznego zaangażowania obu stron procesu, umiejętności wyciągania wniosków poprzez łączenie faktów. Użycie metafory, która powszechnie jest traktowana jako środek poetycki, w formie nośnika znaczenia, myślenia oraz działania, to świetne narzędzie. Możliwość modyfikowania narzędzi to informacja dla nas doradców, iż nie można zakładać z góry, tego samego podejścia do każdej osoby radzącej się, choćby ze względu na wielość czynników wpływających na ich rozwój zawodowy oraz styl komunikacji. Narzędzia poruszają wielość obszarów z życia człowieka, a ich wartością dodaną jest możliwość włączenia osób trzecich do procesu, w których zostały użyte. W całym procesie to jednak nadal podstawowym "narzędziem" wsparcia jest osoba doradcy i jej umiejętność prowadzenia dialogicznej komunikacji, generowania pytań nadających znaczenie, autentycznego bycia towarzyszem podróży.

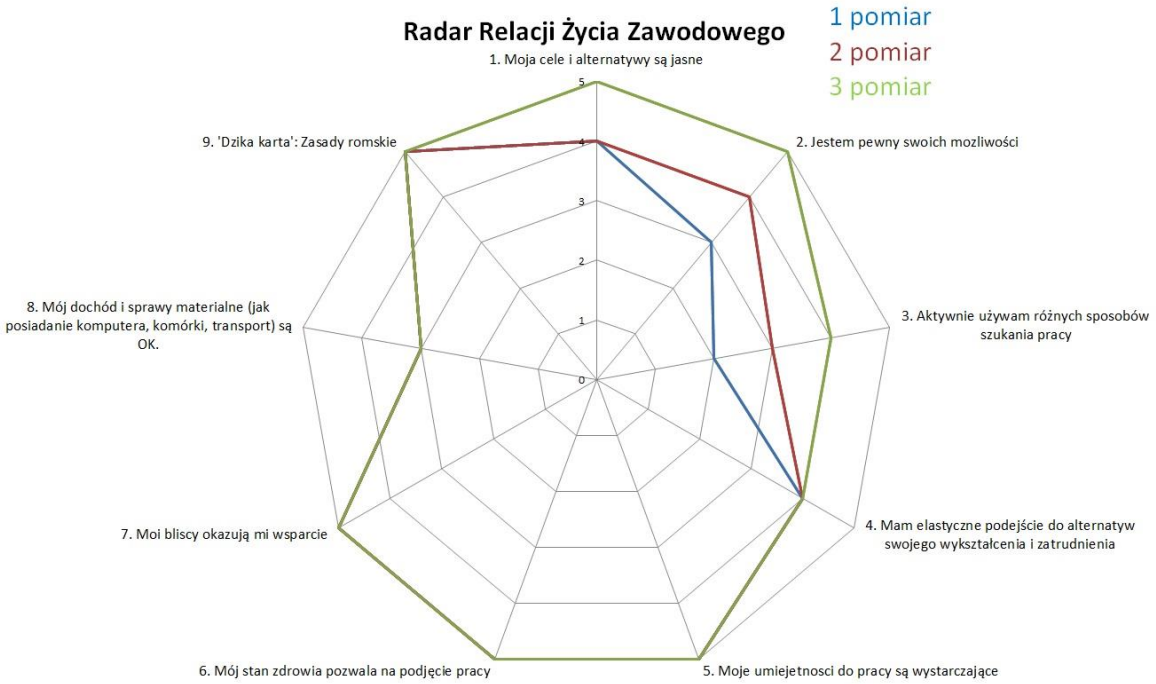
8. Studium przypadku – Pani Helena

Zaprosiłam Helenę do wzięcia udziału w projekcie nieprzypadkowo. Poznałyśmy się dużo wcześniej, ale nie miałyśmy okazji na głębszą i dłuższą rozmowę. Od samego początku Helena dała się poznać jako zarazem konkretna, ale i pogubiona osoba. Kiedy pojawiła się możliwość udziału w projekcie pomyślałam od razu o zaproszeniu Heleny. Pierwsze spotkanie rozpoczęło się nutą niepewności ze strony Heleny, ale i z mojej także.

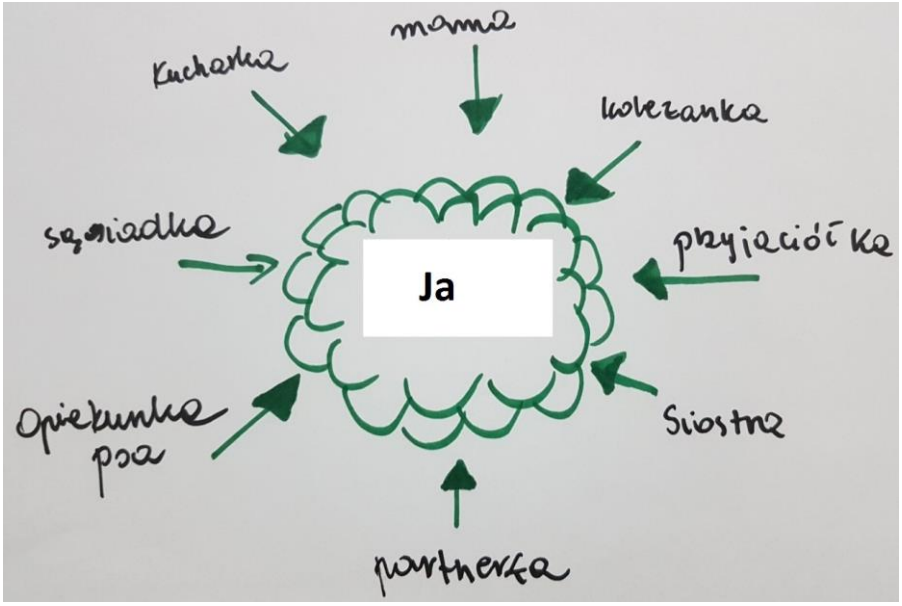
Oprócz innowacyjnych założeń projektu i moich pierwszych, samodzielnych doświadczeń z poradnictwem konstruktywistycznym, trudność dodatkowo polegała na tym, że Helena nigdy nie pracowała zawodowo.

Sesja 1

Na pierwsze spotkanie Helena przyszła przed czasem. Była zadowolona, ale zachowywała dystans. Wykazywała duże zainteresowanie i ciekawość czekających nas działań. Rozmowa dialogiczna wprowadziła swobodną atmosferę. Na samym początku zostały dogłębnie omówione oczekiwania uczestniczki odnośnie procesu poradnictwa i jej udziału w projekcie. Określiłyśmy plan działania i cel sesji. Przeznaczyłam na to więcej czasu, tak, aby Helena poczuła, że nie ma pośpiechu i wszystko, co tu się zadzieje jest uzależnione od niej samej. Ten etap zapoznania był dla nas obu bardzo ważnym momentem. Helena zawsze miała negatywne skojarzenia z Urzędem Pracy, a tam właśnie mnie poznała. Z mojej strony odczucia były jedną wielka niepewnością z tej racji, że nigdy wcześniej nie współpracowałam indywidualnie z kobietą z mniejszości romskiej. Helena jest narodowości Polskiej, bo urodziła się w Polsce. Wychowywała się zgodnie z tradycjami romskimi i praktykuje je do dziś. Helena sprawnie i ze zrozumieniem wykonała pierwsze ćwiczenie tj. „Radar relacji życia zawodowego" – towarzysząca temu rozmowa wskazywała na niski poziom aktywności zawodowej Heleny. Nie szuka pracy i nigdy dotychczas nie szukała. Jej myśli nie są nawet skierowane w stronę możliwości zatrudnieniowych. Wynika to ze stylu bycia i życia kobiety. Helena nawiązuje również do tego, że czuje się bardzo niepewna siebie i swoich możliwości. Zwraca uwagę na to, że brakuje jej doświadczenia roli bycia „pracownikiem etatowym". Stała praca to jej „brakujące ogniwo" w radarze relacji. W „dzikiej karcie" Helena ocenia obszar zasad romskich na wysokim poziomie.



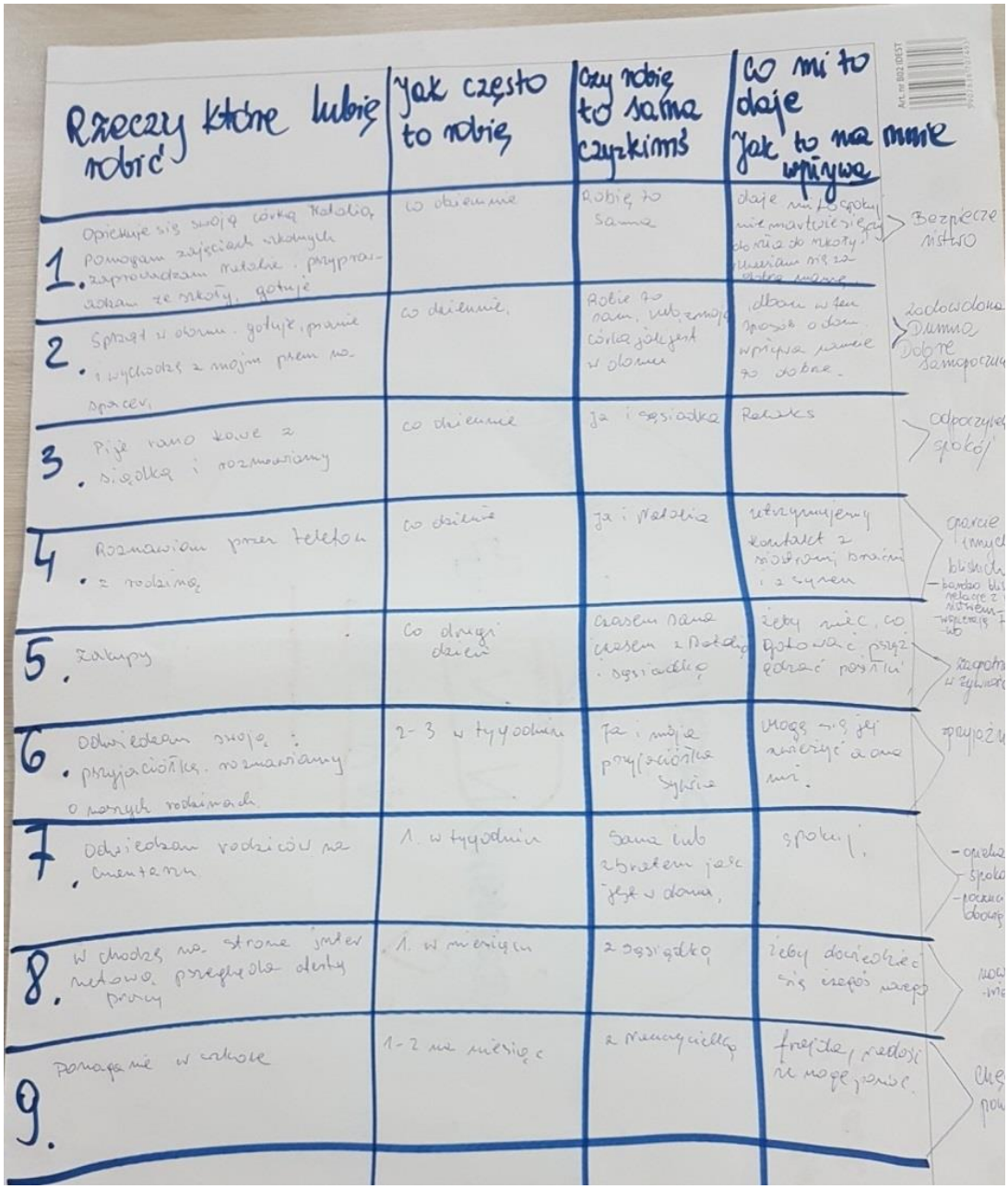
W ćwiczeniu „Wchodzenie w rolę” szczególnym znaczeniem objęła rodzinę. Helena w życiu rodzinnym i społecznym czuję się zadowolona. Posiada bardzo bliskie i ściśle powiązane relacje z dorosłym synem, a także ze swoim rodzeństwem. Najważniejsze dla Heleny są dzieci: syn lat 21 – pracuje za granicą i córka lat 11. Całe jej życie toczy się wokół ich spraw i poświęcenia się ich opiece. Helena żyje w związku partnerskim od ponad 20 lat, ale do ślubu nigdy nie doszło. Wiele razy nad tym pracowała, aby zalegalizować związek, jednak nie doszło do porozumienia z partnerem. Helena nad tym ubolewa, bo ma to znaczenie i wpływ na przyszłość jej dzieci. Jej troska i opiekuńczość są na maksymalnie wysokim poziomie. Helena nigdy nie pozwoli na to, aby ktoś wyrządził krzywdę jej dzieciom. Bardzo ważne miejsce w relacjach życiowych Heleny zajmuje przyjaźń. Jest oddaną przyjaciółką i często poświęca swój czas na spotkania z dwoma przyjaciółkami. Zawsze może liczyć na ich pomoc i odwdzięcza się tym samym. Życie rodzinne to najważniejszy filar życia Heleny.



Konstancja długo się przyglądała kartom, nie mogąc zdecydować o tej jedynej. Przyznała, że poszukiwała tej "idealnie" pasującej. Karta ta opisuje jej dylemat, z jakim się obecnie zmaga.

W kolejnym etapie spotkania nasz dialog skierował się na tematy związane z obowiązkami. Helena opisała rzeczy, które lubi robić co w efekcie zobrazowało zakres spraw i działań, w których czuje się pewna i bezpieczna. Pokazało nam to, co Helena lubi i potrafi robić, co jest dla niej łatwe i znane, oraz jakie znaczenie czynności życia codziennego mają wpływ na jej życie. Zamysłem ćwiczenia było także poznanie relacji międzyludzkich mających miejsce w życiu radzącej się. Helena samoistnie opowiadała o swoich uczuciach i zależnościach jakie funkcjonują i mają dla niej znaczenie. Dzięki stworzonej atmosferze radząca się czuła swobodę w wypowiedziach, nie musiała się kontrolować. Szczerość wspólnej rozmowy została szczególnie podkreślona przez nią samą. Została ukształtowana najwyższa średnia wzajemnego szacunku. W zakończeniu sesji wybrzmiało zadowolenie Heleny. Nazwała to, tak: *„…poczułam się lżejsza, nie wiem dlaczego, …nigdy tak o sobie nie opowiadałam, ….. przecież tyle muszę jeszcze w życiu zrobić.”*

Ustaliłyśmy termin na kolejne spotkanie. Helena zapytała, czy w razie potrzeby będzie mogła przyjść z córką. Nie mogłam jej odmówić – nie chciałam jej zawieść. Nasze miejsce spotkań jest duże i ma dwa pomieszczenia. Jest przestrzeń na spokojne stworzenie warunków do rozmowy nawet w towarzystwie córki.



Rzeczy które lubię robić	Jak często to robię	Czy robię to sama czy z kimś	Co mi to daje Jak to na mnie wpływa
1. Opiekuje się swoją córką Natalią, pomagam zajęciach szkolnych zaprowadzam Natalkę, przyprowadzam ze szkoły, gotuję	co dziennie	Robię to sama	daje mi to spokój nie martwię się gdy idzie do szkoły, słuszniam się za dobre robienie
2. Sprzątam w domu, gotuję, pranie i wychodzę z moim psem na spacer.	co dziennie.	Robię to sam, lub z moją córką jest jest w domu	dzięki temu sposób o dom wpływa na mnie to dobre.
3. Piję rano kawę z sąsiadką i rozmawiamy	co dziennie	Ja i sąsiadka	Relaks
4. Rozmawiam przez telefon z rodziną	co dzień	Ja i Natalia	utrzymujemy kontakt z moimi braćmi i z synem
5. Zakupy	Co drugi dzień	Czasem sama czasem z Natalią i sąsiadką	żeby mieć co gotować przy robić posiłki
6. Odwiedzam swoją przyjaciółkę, rozmawiamy o naszych rodzinach	2-3 w tygodniu	Ja i moje przyjaciółka Sylwia	Mogę się jej zwierzyć a ona mi.
7. Odwiedzam rodziców na cmentarzu	1. w tygodniu	Sama lub zbratem jak jest w domu,	spokój.
8. Wchodzę na stronę internetową przeglądam oferty pracy	1. w miesiącu	z sąsiadką	żeby dociekać się czegoś nowego
9. Pomaganie w szkole	1-2 na miesiąc	z nauczycielką	frajda, radość nie mogę powie.

Sesja 2

Czas kolejnego spotkania nadszedł szybko. Cieszyłam się z tego. Poznawanie Heleny stało się inspiracją. Chęcią pogłębiania rozmowy i wiedzy o życiu romskim. Kluczem jest też słuchanie = to taki wspólny mianownik do całokształtu procesu, bez którego owoców nie będzie.

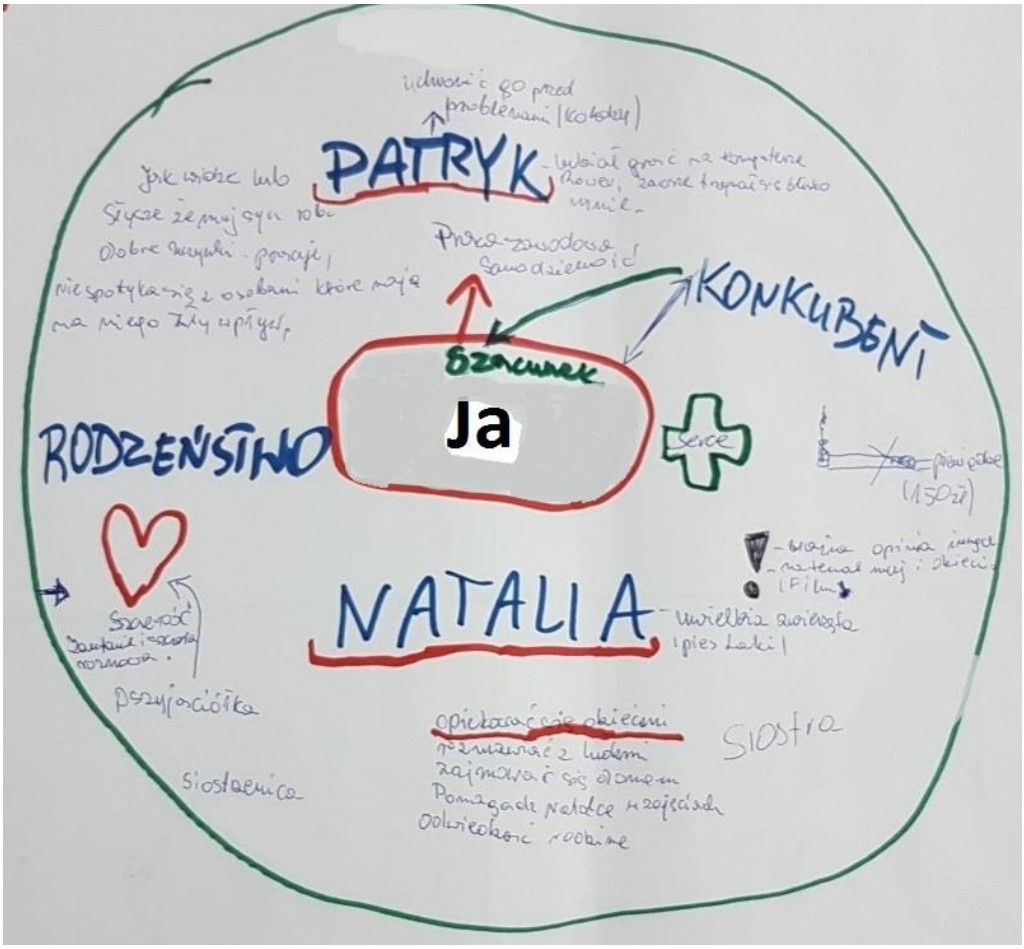
Helena zgłosiła się punktualnie – wesoła i uśmiechnięta. Spytałam o źródło jej świetnego nastroju, chętnie mi o tym opowiedziała – dało jej to wiele radości – bo sprawa dotyczyła uporządkowania spraw zawodowych jej syna.

Wspólnie ustaliłyśmy cel sesji i założenia jakie chcemy wykonać. Po krótkim wprowadzeniu do sesji rozmowa ukierunkowała się na teraźniejsze życie radzącej się. Dialog tematyczny dotyczył życia rodzinnego, społecznego i edukacyjnego. Nina w narysowanym przez siebie kręgu życia umiejscowiła osoby bliskie, ważne i te, za którymi tęskni. Poruszyła temat niespójnych relacji w jej związku. Szczególnie mocno akcentuje wychowanie dzieci. Wpajanie im zasad i wartości życiowych to cel

nadrzędny, któremu Helena poświęca najwięcej czasu - *„Bycie dobrym człowiekiem, wykształconym i pracującym”* - to jej motto. Obszary życiowe związane z najbliższą rodziną znajdujące się na mapie teraźniejszości są akcentowane jako ważne i najistotniejsze. Nie wyobraża sobie innego życia. Ciekawe okazało się to, że Helena z łatwością określiła swoje umiejętności. Z wielką precyzją zdefiniowała i nazywała swoje codzienne obowiązki. Ma dokładnie zaplanowany prawie każdy dzień. Wynika to głównie z planu szkolnego córki i godzin pracy partnera. Jasne się stało, że funkcjonowanie Heleny jest podporządkowane potrzebom rodziny. Szybko wyciąga bardzo ważny wniosek – „ *…w moim życiu nie ma miejsca na rozwój, pasję i przyjemności, które są przeznaczone tylko dla mnie”.* Po raz pierwszy ukształtował się obraz życia nad którym Helena musi się zastanowić i zdecydować, czy chce dokonać zmian w swoim życiu. Radząca w dialogicznej rozmowie dokonała prezentacji procesu konstruowania własnego „ja”. Przeprowadziłyśmy wspólną analizę jej koncepcji rzeczywistości. Została wprowadzona próba wyobrażenia sobie własnych umiejętności i oczekiwań w celu wyłonienia najważniejszych wartości na przyszłość. W początkowej fazie sporządzania mapy teraźniejszości Helena powiedziała *„…po co to pisać, czy rysować?, czy nie wystarczy tylko rozmowa?”* – odpowiedziałam jej, że do niczego jej nie zmuszam, tylko proponuję, a ona może skorzystać lub nie. Chwilę się zastanowiła i powiedziała *„dobrze spróbuję, ale nie będzie mi łatwo”.* Ta sesja trwała dłużej niż to zostało zaplanowane. Dało nam to dużą satysfakcję. Efekt był widoczny w postaci „przemienionej” Heleny, gdy spojrzała na swoją mapę i powiedziała: *„…no tak, teraz to widzę, to czego wcześniej nie chciałam dostrzec i to czego wcześniej, aż tak nie doceniałam”.*

Na zakończenie sesji posumowałyśmy samopoczucie i omówiłyśmy wstępny plan na następne spotkanie.

Teraźniejszość – tu i teraz

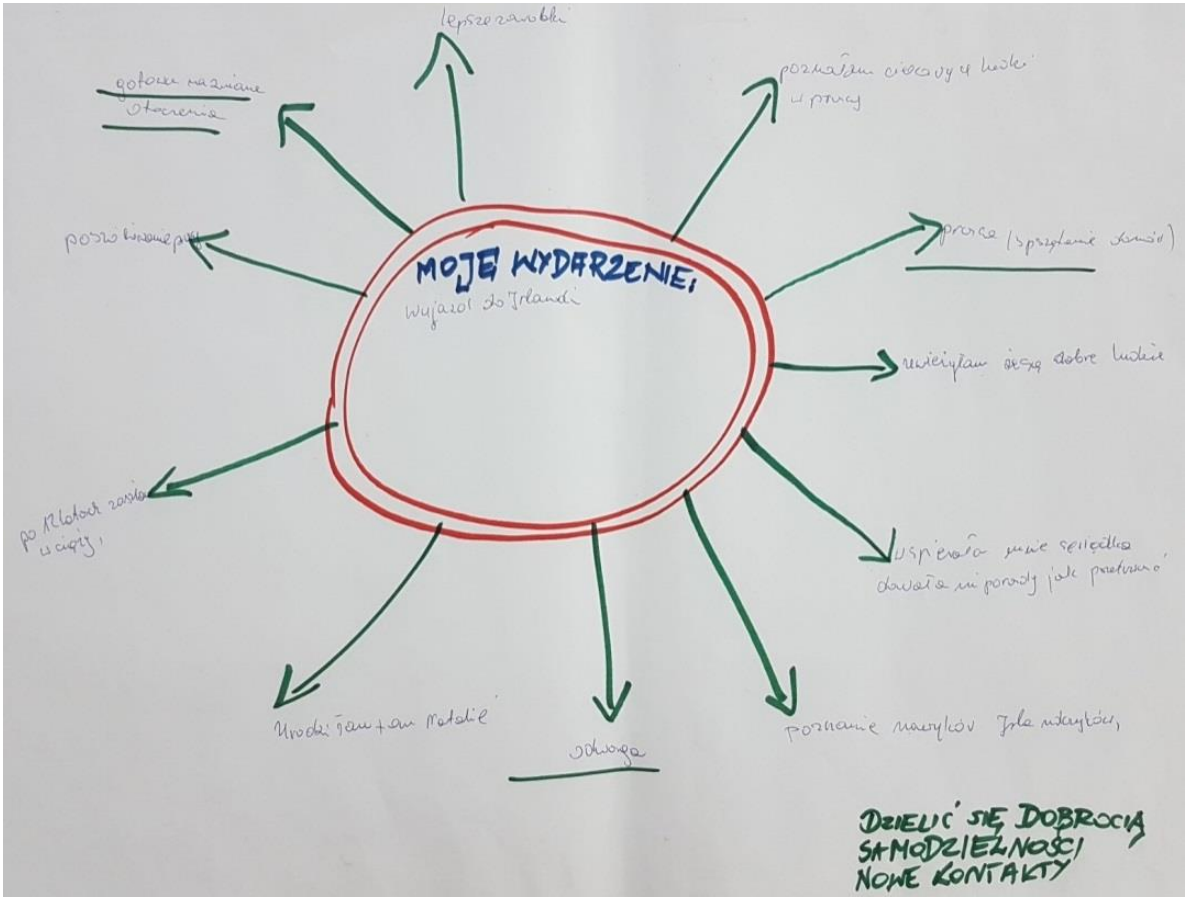


Sesja 3

To już trzecie nasze spotkanie. Helena przyszła punktualnie. Spokojna i uśmiechnięta. Zaproponowałam coś ciepłego do picia – Helena chętnie poprosiła o herbatę.

W tej sesji było zaplanowane mapowanie przyszłości. Zaistniała jednak potrzeba głębszej analizy bieżącej sytuacji i wzmocnienia osoby radzącej się w tym, co się dzieje w obecnym jej życiu. Zwrócenie uwagi na obszary, w których czuje się silna, doświadczona i pewna swoich racji. To był czas na przegląd teraźniejszości – tego co się w życiu radzącej dzieje i czego już doświadczyła. Opowiadanie Heleny w ramach ćwiczenia „Krąg silnych stron" dodało jej pewności siebie. Spojrzała na część spraw z zupełnie innej i lepszej strony. Uświadomiła sobie, że w sytuacjach trudnych potrafi być silna i podejmować konkretne działania, decyzje i zapewniać bezpieczeństwo własnej rodzinie. Dodatkowo zrozumiała, że ma zdolność do samodzielnego myślenia, decydowania i działania, że tak naprawdę jest silną kobietą. Nigdy nad tym w ten sposób się nie zastanawiała. Tworzy i nadaje nowe znaczenia w swoim życiu. Zastosowanie pytań generujących znaczenia zainicjowało proces budowania samoświadomości. Następnie dialog ukierunkowany został na wprowadzenie i przygotowanie się do tworzenia mapy przyszłości na kolejnej sesji. Na podsumowanie rozważań dzisiejszego spotkania Nina uznała, że czuje się jakoś „inaczej", ma w sobie więcej pewności, jest podbudowana i pozytywnie nastawiona. Z chęcią umawia się na kolejny termin spotkania i ponownie upewnia się, czy jak zaistnieje potrzeba to, czy może przyjść z córką. Zapewniłam, ze nie ma z tym problemu. Teraz Helena ma sporo załatwień związanych z przygotowaniem córki do Pierwszej Komunii Świętej, zajmuje jej to dużo czasu. Poświęca się temu na 100%. Pożegnałyśmy się ciepłymi słowami.

Krąg silnych stron



Sesja 4

Kolejna sesja z Heleną, czyli czwarte nasze spotkanie. Krótkie przywitanie. Omówienie samopoczucia i nastawienia do wizyty. Helena jest pełna ekspresji w związku z nowymi działaniami zawodowymi, a także prywatnymi. Inspirujący dialog o życiu Heleny nadał przyjazną i partnerską atmosferę. Poruszone tematy dotyczyły rodziny, gotowania, ogrodu i co najistotniejsze - także planów na przyszłość. Przy każdym kolejnym spotkaniu z Heleną widzę jak zmienia się jej sposób podejścia do spraw zawodowych i życiowych, jak dokonuje się w niej coraz większa otwartość na nowe działania i pomysły. Nie ma już u Heleny zachowań polegających na unikaniu. Sama przyznaje, że stała się odważniejsza i bardziej świadoma swoich pragnień, o których wcześniej z nikim nie rozmawiała. Ma dwie przyjaciółki, z którymi spotyka się prawie codziennie, ale nie poruszają tematów skupiających się na Helenie – jej planach i potrzebach. Wyznaje, że sama nie wie, kiedy i jak to się stało, że opowiada o swoim życiu w taki sposób, w jaki nigdy jeszcze nikomu nie mówiła.

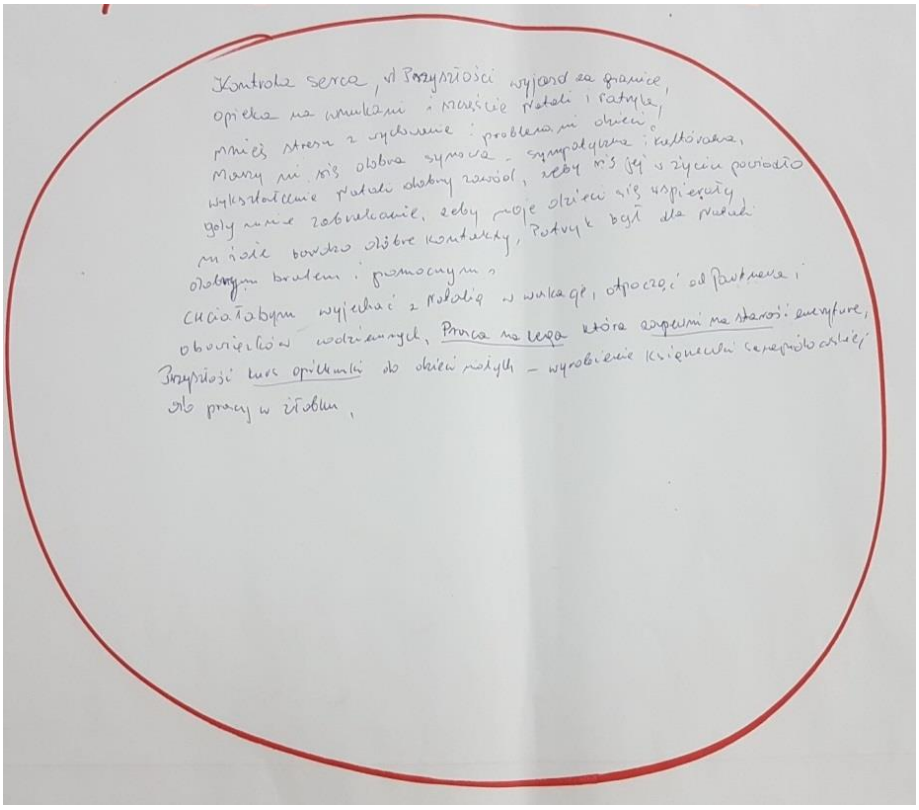
Ustaliłyśmy cel sesji. Helena przystąpiła do wizualizacji mapy przyszłości. Zaproponowała formę opisową, gdyż jak twierdzi rysunki i symbole nigdy nie były jej mocną stroną. Miała tu zapewnioną pełną swobodę do działania i tworzenia mapy. Poprosiła o chwilę wyciszenia. Była przygotowana do tej sesji – oznajmiła, że miała już sporo przemyśleń i nieprzespanych nocy. Wie, że jest na takim „zakręcie" życiowym, gdzie musi podjąć decyzję o dalszym swoim życiu. Jej przyszłość ma wpływ na przyszłość jej dzieci – a ich dobro jest dla niej najważniejsze. Helena jako główny cel do realizacji na przyszłość stawia sobie podjęcie legalnej pracy w Polsce. Często pracowała dorywczo, ale nigdy nie miała na to żadnej umowy o pracę, nie ma zatem żadnego świadectwa pracy. Uświadomiła sobie, że jako dojrzała kobieta w swoim życiorysie zawodowym nie ma ani jednego dnia przepracowanego na legalnym zatrudnieniu. Helena jest już po wstępnej rozmowie ze znajomą, która planuje otworzyć prywatny żłobek po wakacjach. Nie otrzymała żadnego zapewnienia, że będzie tam zatrudniona, ale wie, że może o siebie zawalczyć i starać się o przyjęcie do nowej firmy. Helena zna się z przyszłą właścicielką firmy i jest pełna nadziei, że ma duże szanse by zostać zatrudnioną. Nowy żłobek ma rozpocząć swoją działalność od września tego roku. Helena planuje w swojej przyszłości większe zaangażowanie w zdobycie nowych uprawnień zawodowych, nie wyklucza rozwoju edukacyjnego. Zna potrzeby i realia lokalnego rynku pracy. Mając na uwadze chęć pracy w żłóbku z dziećmi Helena wie, że przy jej wykształceniu nie ma szans na dłuższe utrzymanie tej pracy, nawet jeśliby udało się jej tam dostać na stanowisko pomocnicze. Nie podejmowała takiej rozmowy z potencjalną przyszłą pracodawczynią – boi się. Helena prosi o wsparcie z zakresu informacji o możliwościach szkoleniowych na opiekunkę dziecięcą. Podjęłyśmy tu rozmowę o obowiązkach pracowniczych i wymaganiach, jakie może pracodawca z takiej branży stawiać kandydatom. Helena jest świadoma konkurencyjności wśród osób ubiegających się o pracę. Jest pełna obaw. Zamierza zająć się wyrobieniem książeczki sanitarno – epidemiologicznej, która na pewno jest wymagana w pracy w żłóbku. Jest już prawie pewna, że bez zdobycia wykształcenia minimum średniego nie będzie atrakcyjnym kandydatem do pracy w żłobku – nawet jeśli tylko jako pomoc – to jednak związanej z edukacją dzieci.

Helena ma też wielkie pragnienie zaplanowania odpoczynku wakacyjnego dla siebie i córki. Ma żal do swojego partnera, że przez całe wspólne życie nigdy razem nie pojechali na wakacje. W ostatnim czasie miała sporo kłopotów związanych z starszym synem. Stracił on pracę i spotyka się z osobami, które mają zły wpływ na zachowanie syna. Helena jest przerażona co do dalszej przyszłości syna. Jest gotowa mu pomóc w powrocie do pracy. Syn nie chce żadnej pomocy, wręcz na wszelkie gesty pomocy ze strony mamy reaguje agresywnie. Jest to sytuacja, której nigdy wcześniej Helena nie doświadczyła w wychowywaniu syna. Jest tym już zmęczona i dlatego chce na jakiś czas wyjechać, żeby odpocząć. Syn ma już 21 lat i Helena bardzo chce, aby ułożył sobie życie. Marzy się jej synowa, która będzie ułożoną, mądrą kobietą. Helena chce doczekać czasów, gdzie będzie szczęśliwą babcią. Jej wykreowana przyszłość związana z dziećmi polega na tym, że jej dzieci wzajemnie się wspierają. Starszy brat opiekuje się i troszczy o młodszą siostrę. Kolejnym działaniem

jakie Helena wymienia w swojej mapie przyszłości jest zadbanie o swoje zdrowie. Po ostatnich badaniach kontrolnych nie najlepsze są wyniki i Helena musi zadbać o swoje serce. Jak tylko unormuje sprawy zdrowotne to chciałby wyjechać za granicę do swojej siostry. Wyjazd ten chce potraktować jako wypoczynkowy, ale nie wyklucza też podjęcia pracy, jeśli tylko pojawi się taka możliwość. Po zakończeniu mapy przyszłości nastąpiła autorefleksja. Dialog o marzeniach pokazał, że można je spełniać, że są osiągalne.

Helena umiejętnie rozdziela to, co obecnie jest planem na przyszłość z tym, co jest obecnym życiowym priorytetem. Sprawą nadrzędną jest usamodzielnienie się i zapewnienie przyszłości swoim dzieciom. Zdecydowanie podchodzi do tematu legalnej pracy i stworzenia obszaru stabilizacji. Zadba o zdrowie. Konkretyzuje plany związane z przyszłością dzieci, a także swoją. Porusza temat samo-edukacji lub dokształcenia się w obszarze usług opiekuńczych. Wyciąga wnioski związane z potrzebą zadbania o „spokojną starość".

Zakończenie sesji. Trwała ona dłużej, niż jakakolwiek dotychczas. Miałyśmy swobodę miejsca spotkania i czasu.


Kontrola serca, w przyszłości wyjazd za granicę,
opieka na wnukami - mieście Natali i Patryka,
mniej stresu z wychowanie i problemami dzieci.
Mamy mi się dobra synowa - sympatyczna i kulturalna,
wykształcenie Natali dobry zawód, żeby miś jej w życiu powiodło
gdy mnie zabraknie, żeby moje dzieci się wspierały
mi idzie bardzo dobre kontakty, Patryk był dla Natali
dobrym bratem i pomocnym.
Chciałabym wyjechać z Natalią w wakacje, odpocząć od Pawłowa i
obowiązków codziennych, Praca na lepsza która zapewni na starość emeryturę,
Przyszłość kurs opiekunki do dzieci małych - wyrobienie książeczki sanepidowskiej,
ale pracy w żłobku.

Sesja 5

Dziś Helena przyszła ze swoją córeczką. W miłej i przyjaznej atmosferze rozpoczęłyśmy rozmowę o tym, jak się czuła po ostatniej sesji i jak się czuje dziś. Jest pełna optymizmu, gotowa do działania. Zrobiła rozeznanie co do możliwości edukacyjnych w jej miejscu zamieszkania. Zdobyła informację ile będzie ją kosztować wyrobienie książeczki sanepidowskiej i jaki czas to trwa. Udowodniła tym samym, że zamknęła etap bezczynności zawodowej. Helena od 10 jest zarejestrowana nieprzerwanie w Urzędzie Pracy jako osoba bezrobotna. Otrzymywała różne propozycje zatrudnieniowe, ale nigdy nie doszło do podjęcia pracy. Celem zarejestrowania się w urzędzie było posiadanie możliwości ubezpieczenia zdrowotnego. Nie myślała o podjęciu pracy i nie chciała pracować zawodowo. Przed

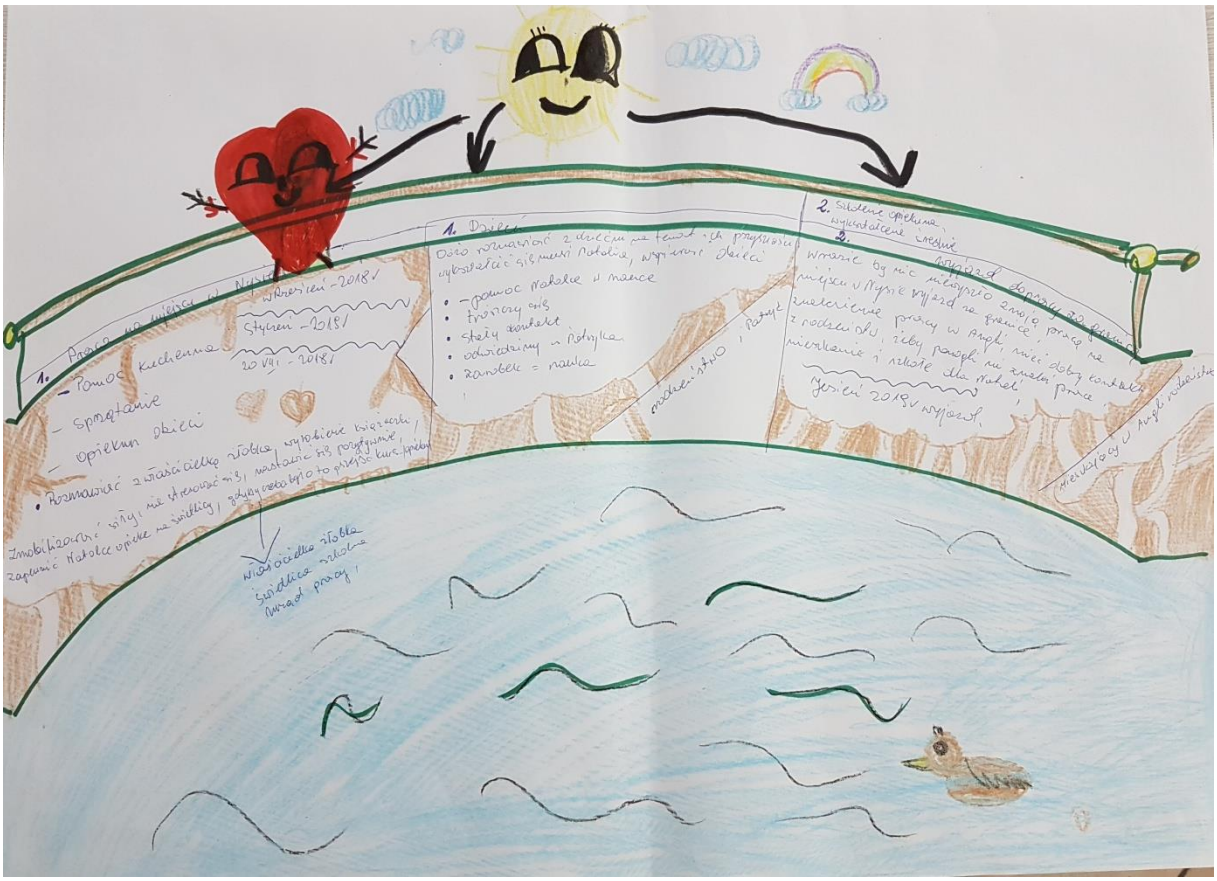
urodzeniem syna pracowała za granicą przy pracach porządkowych, ale bez umowy. Jako 26 letnia kobieta zarejestrowała się w urzędzie i tak zostało do dziś. Czasami wyjeżdżała za granice do siostry i tam podejmowała prace sezonowe, ale nigdy nie była to praca legalna. Z perspektywy czasu Helena teraz zrozumiała swoje błędy i bardzo boi się przyszłość i starości.

Tworząc drugi Radar relacji życia zawodowego Helena nieznacznie, ale jednak wyżej punktuje obszar związany z aktywnością zawodową. Czuje, że zaczęła działać, że jest mały krok do przodu. Najważniejsza kwestią jest to, że Helena nigdy dotychczas nie myślała o zatrudnieniu i nigdy nie podejmowała żadnych działań w tej kwestii. To ten moment, w którym nastąpił przełom w myśleniu Heleny o własnym życiu. Ma czas jeszcze na to, aby zapracować na swoją spokojną starość.

Generując ścieżki działania do planowanej przyszłości wszystko się komponuje. Bezpieczeństwo i przyszłość dzieci Heleny współgra z jej legalnym zatrudnieniem. Szkolenie z zakresu bycia opiekunką i zdobycie wykształcenia średniego wiąże się z planowaną pracą w żłobku. Jako pierwszy cel zawodowy Helena wyznaczyła sobie podjęcie legalnej pracy w miejscu zamieszkania. Celem jest praca w żłobku. Nie wyklucza też innych miejsc pracy i jest gotowa pracować jako opiekun osób starszych. Helena wymieniła placówki, o których słyszała i wie, że mogłaby tam pracować. Pojawił się nawet pomysł ze strony Heleny, że pójdzie do dwóch placówek gdzie jest sprawowana opieka nad osobami starszymi i zapyta o możliwości zatrudnieniowe. To taka alternatywa, gdyby okazało się, że nie dojdzie do zatrudnienia w żłobku. W trakcie tworzenia ścieżek pojawiają się jeszcze inne pomysły na pracę. Helena opowiada o swoim doświadczeniu w pracach za granicą. Była tam opiekunką dziecięcą (stąd pomysł na prace w żłobku), ale pracowała też jako pomoc domowa głównie w sprzątaniu. Wspomina te prace miło i oświadcza, że nadal mogłaby pracować jako pomoc kuchenna i sprzątaczka. Jest gotowa podjąć się takich obowiązków jako pracownik etatowy, jeśli to będzie praca na miejscu i na umowę o pracę. Jestem pełna podziwu, że przez 20 lat bycia nieaktywną zawodowo, Helena z wyjątkową łatwością opowiada o gotowości do takich prac w pełnym wymiarze czasowym. Mówi: *„nie boję się, całe życie ciężko pracuję – tylko, że w domu, …wszystko muszę robić sama, … nikt mi nie pomaga*. *Wszystko jest na mojej głowie, wieczna walka o dzieci i ich byt. Cały ogród, dom i rodzice. Partner… – on tylko przynosi wypłatę i o nic się więcej nie martwi, a ja muszę robić tak, żeby na wszystko wystarczyło."* Dodatkowym utrudnieniem w podjęciu pracy jako opiekunki osób starszych są zasady romskie, które zabraniają wykonywania określonych czynności higienicznych i zdrowotnych. Jednak radząca się wie jak to rozwiązać, aby pogodzić jedno z drugim. Helena obrazuje siebie jako zaradną i twardą kobietę. Faktycznie tak jest. Wiele razy wsiadała w samolot z dnia na dzień, by podjąć pracę w Anglii lub Irlandii, którą załatwiła jej siostra. Pieniądze zawsze były potrzebne. Dorastające dzieci miały swoje potrzeby, a jedna pensja często okazywała się za mała. Helena z tych to właśnie powodów podejmowała się każdej pracy dorywczej czy sezonowej, bo miała z tego szybki, łatwy zarobek, ale nigdy nie myślała o umowie o pracę i swojej przyszłości. Liczyło się „tu i teraz". Tak zleciało ponad 20 lat. Teraz syn ma 23 lata i jest w stanie sam zatroszczyć się o swoje utrzymanie, a córka ma skończone 10 lat i nie potrzebuje już takiej opieki jak kiedyś. Muszę tu dodać, że Helena jest tak troskliwą mamą, że do 10 roku życia odprowadza i przyprowadza córkę ze szkoły. Chodzi na wszystkie zebrania szkolne i działa w samorządzie szkolnym, udziela się społecznie w celach charytatywnych.

Drugim celem zawodowym, alternatywnym, jest wyjazd za granicę i podjęcie pracy w Anglii, ale tym razem już tylko legalnej. Helena precyzyjnie określa ramy czasowe przy każdym ze swoich działań. Jestem z niej dumna. Robi to z pewnością siebie i przekonaniem, że tak musi się stać. W pierwszej kolejności daje sobie czas do stycznia 2019 roku na podjęcie stałej i legalnej pracy w miejscu zamieszkania, jeśli to się jej nie uda, to we wrześniu 2019 wyjedzie do siostry wraz z córką, nawet jeśli partner się na to nie zgodzi i nie wyjedzie z nimi. Wie, że w Anglii nie będzie miała problemów z pracą. Córka też się szybko zaaklimatyzuje. Jest otwarta na zmiany i szybko się uczy. Zrozumiałam, że Helena naprawdę to wszystko przemyślała i jest to plan bardzo realny, który chce wykonać. To nie były pomysł stworzone na potrzeby chwili, czy procesu – to były/są konkrety. Po zakończeniu

wizualizacji ścieżek mostów Helena rozwinęła wątek o stosunkach partnerskich w jej rodzinie, ale jest to jej osobista sprawa, o której obiecałam nie wspominać. W tym czasie jej córka, która była cały czas obecna na sesji spytała, czy może rozweselić mamy most - i tak to powstał most miłości, słońca i kolorów nadziei. Na zakończenie spotkania padło sporo pytań i stwierdzeń generujących znaczenia. Helena nie miała żadnych wątpliwości, ani zawahań. Udzielała odpowiedzi bez namysłu, z przekonaniem i pewnością swoich racji i pomysłów.



Sesja 6

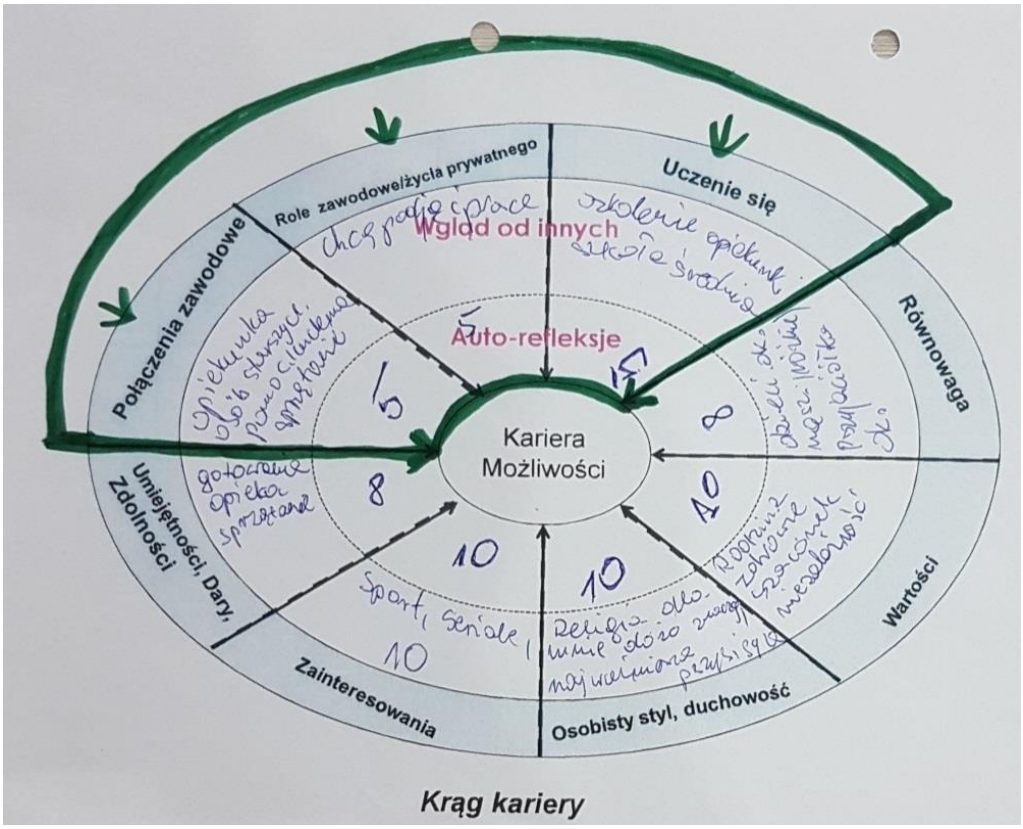
Przywitanie Heleny. Punktualna i uśmiechnięta. Przyjazne nastawienie pojawia się od samego wejścia. Rozpoczynamy dialogiem na temat odczuć po ostatniej sesji. Dokonanych przemyśleń i analiz w zakresie przyszłych prac zawodowych. Nic nie uległo zmianie – Helena trzyma się swoich planów i ścieżek. Z satysfakcją oznajmia mi, że poszła do dwóch placówek opiekuńczych dla osób dorosłych. Jest pełna zdumienia, bo dowiedziała się, że w najbliższym kwartale planują zatrudnienie 3 osób. Uznała to za przeznaczenie. Zgłosiła się tam wiedząc, że nie mają żadnego zapotrzebowania, a mimo to nie usłyszała „nie". Otrzymała informację, żeby złożyć swoje CV. Była podekscytowana. Utwierdziła się w tym, ze działania niosą ze sobą pozytywne konsekwencje. Po raz pierwszy Helena określa swój czas pozostawania bez pracy jako bezczynność. Nigdy wcześniej w ten sposób nie myślała, a nawet jak ktoś jej tak sugerował to potrafiła na niego nakrzyczeć i obrazić się. Ustaliłyśmy, że w sesji z pośrednikiem przygotuje dokumenty aplikacyjne i mimo ustaleń o pracy w żłobku, tam również złoży swoją aplikację.

W ćwiczeniu o wartościach najbardziej cenionych w swoim życiu Helena potwierdza to co już wybrzmiało na pierwszym naszym spotkaniu: *rodzina, miłość, odpowiedzialność, niezależność,*

godność, szacunek, uczciwość, przyjaźń, zaufanie i zdrowie. Jest to dowód na to, że planowanie przyszłości ma odzwierciedlenie w wartościach preferowanych przez Helenę.

Wskazanie przez radzącą się najwyżej cenionych wartości życiowych ma wpływ na jej rozwój. Osobisty styl duchowy uczestniczki ma ogromne znaczenie na podejmowane decyzje zawodowe. Religia i związane z nią przysięgi są najważniejsze. Nie zamierza ich łamać, a umiejętnie powiązać z pracą. Tak było w jej życiu i będzie.

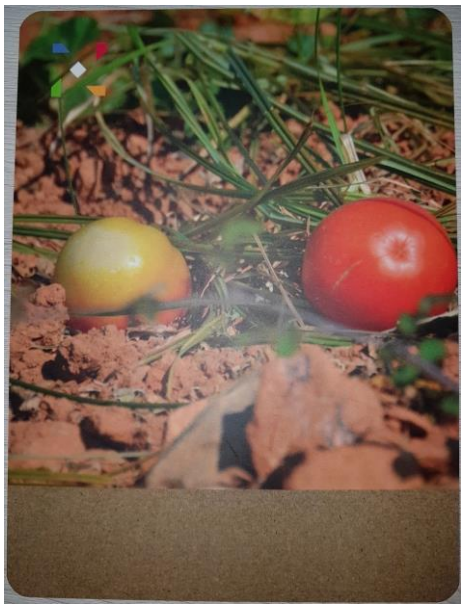
Krąg kariery Helena wykonała nietypowo. Poprosiła o samodzielne wykonanie tego zadania. Uznała, że jej partner nie potraktuje tego poważnie, a jej dwie najbliższe przyjaciółki mogą zacząć ją traktować inaczej. Nie chciała narażać siebie na niepotrzebny stres – nie miała teraz czasu na to, by innym wyjaśniać, co dzieje się w jej życiu. W kręgu kariery Helena wypunktowała to, czego jest najbardziej pewna i to, nad czym musi intensywnie popracować. Punktacja oznacza 10 – najwyżej, 0 – najniżej. Obszary nad którymi musi popracować to role i połączenia zawodowe, a także własna edukacja/zdobycie zawodowego lub średniego wykształcenia. Zdrowie, rodzina i miłość to nierozerwalne motta i priorytety Niny w całokształcie jej życia. Przy tworzeniu drugiego mostu alternatyw Nina bez wahania napisała: zdobycie uprawnień opiekunki lub wykształcenia średniego i wyjazd za granicę. Co tylko się potwierdziło. Jej gotowość do działania i zmian jest na bardzo wysokim poziomie. Nadzieję, którą ma w sobie przekształciła w siłę napędową do działań rozwojowych. Jej zrozumienie samej siebie w połączeniu z wizją planowania i określenia celów okazały się motorem na najwyższych obrotach, w którym trzeba tylko było włączyć zapłon. To się już stało. Podsumowanie sesji.



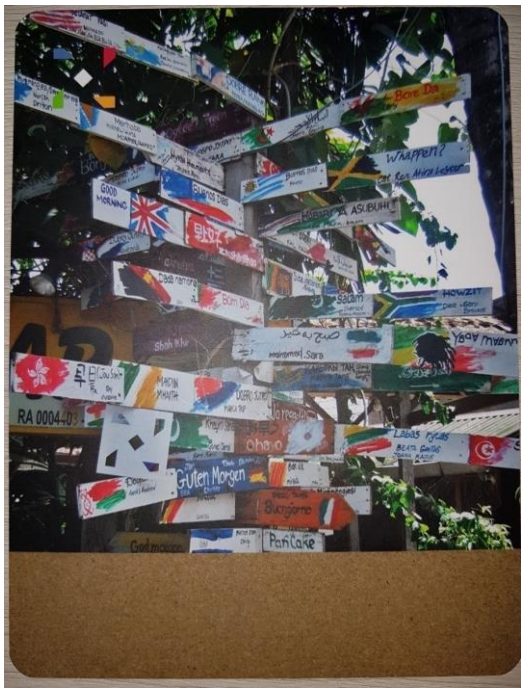
Sesja 7

Trudno mi w to uwierzyć, ale to już przedostatnia sesja z Heleną. „Wpadła” do Pracowni uśmiechnięta. Przywitanie. Swobodna rozmowa o życiu codziennym. Helena jest zaangażowana w działania „przed komunijne” swoje córeczki. Żyje tym i jest bardzo zajęta.

Omówienie celów i założeń dzisiejszej sesji. Wprowadzenie do dialogu. Jesteśmy już na takim etapie poznania i zaufania, że wszystko wychodzi samoistnie – bez jakiejkolwiek aranżacji, planowania czy dopytywania. Dzisiejsze spotkanie polegało na wzmocnieniu poczucia własnej tożsamości. Refleksyjna rozmowa i wymiana informacji. Omówienie pierwszych samodzielnych działań Niny związanych z poszukiwaniami pracy. Ponownie spotkała się z Panią Dyrektor żłobka. Proces rekrutacyjny jeszcze nie ruszył, ale Helena wie, że jak tylko to się zadzieje to może aplikować na stanowisko pomocnicze. Powracamy do refleksji na temat trafności opracowanych ścieżek rozwoju. Dotarcie do znaczeń i ważności założonych planów. Nadanie znaczenia rozwojowi edukacyjnemu. Wzajemne zrozumienie. Rozwinął się dialog o ewentualnych trudnościach mogących wystąpić w zdobywaniu wykształcenia lub nowych uprawnień. Samodzielne kształtowanie swojego nowego życia to trudny proces. Helena udowodniła, że jest na to gotowa. Wybór ważnego zdjęcia metaforycznego jest dowodem na determinację w działaniu i gotowości do zmian. Wybrała kartę, obrazującą niedużego pomidora, ale jest on soczysty i czerwony. Wyrósł z bardzo suchej i twardej gleby. Dał radę mimo przeciwności natury. „Ja też dam radę” – podsumowuje Helena. Symboliczny opis jest jasny, zrozumiały i bardzo świadomy dla Heleny.



Drugą kartę Helena prezentuje jako bilet z drogowskazem na przyszłość. Podsumowuje kartę jako dowód na to, że w życiu może być wiele różnych ścieżek, drogowskazów i rozwiązań – trzeba tylko działać. „… Ja tego wcześniej nigdy nie robiłam. Czuję, że coś ważnego umknęło w moim życiu. Teraz chcę to zmienić”.



Sesja 8

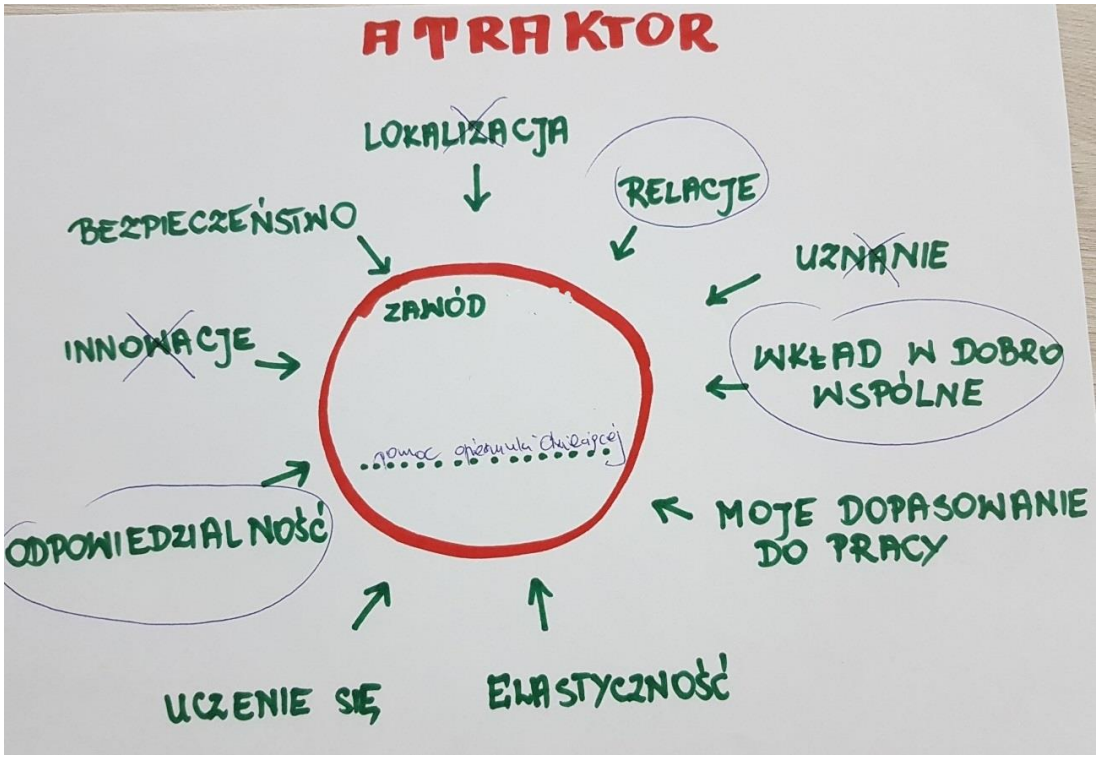
Naszedł czas przemyśleń i zastanowienie się nad efektami. Od czwartego spotkania nie planujemy już kolejnych działań. Każda sesja pod względem tematycznym kształtuje się sama – wynika to z potrzeb i efektów działań Heleny. Na dzisiejsze spotkanie zgłosiła się punktualnie – co jest już znakiem rozpoznawalnym, że Helena jest odpowiedzialną osobą. Teraz ma dużo załatwień związanych z domem i wakacjami. Sama zaznacza, że dzisiejsze spotkanie to dla niej chwila „zatrzymania", refleksji, „oderwania" od codzienności i podsumowania.

Po rozmowie wprowadzającej Helena nanosi na Radar Relacji Życia zawodowego swoje nowe oznaczenia. Właściwie to w każdym obszarze Helena zaznacza wzrost wartości, za wyjątkiem obszaru dochodów i spraw materialnych. To może zmienić się dopiero jak podejmie zatrudnienie.

Określając swój zawód w przyszłej pracy – jako pomoc opiekunki dziecięcej w żłobku, Helena nie wyobraża sobie tej pracy bez takich wartości jak: odpowiedzialność, wzajemne relacje, wkład we wspólne dobro. Do tego teraz dąży i to jej cel na najbliższy czas. Zrobiła rozeznanie wśród lokalnych szkół, gdzie ewentualnie od września będzie mogła rozpocząć naukę. Pozyskała kontakty do firm szkoleniowych pod kątem dokształcenia się w zawodzie opiekuna.

Helena potrafi okazywać swoje uczucia, które dotychczas skrzętnie skrywała. Daje po sobie poznać swoje zadowolenie, ale i też niezadowolenie. Przekonała się, ze warto głośno mówić o swoich racjach i pomysłach – kiedyś wolała je przemilczeć. Umiejętnie wypracowuje nowe sposoby na efektywne działania zgodne z jej wolą. Sprawnie wykonuje ustalone zadania. Sporządza plany i harmonogramy działań. Sprawy trudne traktuje jako wyzwania. Jest w tym bardzo konsekwentna. Nabrała pewności siebie. Potrafi ocenić zachowania, a nie ludzi. Docenia wpływ otoczenia zewnętrznego. Dzięki swojemu zaangażowaniu wypracowała pozytywną relację z panią Dyrektor żłobka. Pamięta o swoich zobowiązaniach i konsekwentnie realizuje większość zadań. Udział w sesjach spowodował, że Helena otworzyła się na inne możliwości i nowe perspektywy, a co najważniejsze uświadomiła sobie, że to ona jest ważna i musi robić coś dla siebie, czego nigdy dotychczas nie czyniła. Jej życie toczyło się dla innych. Teraz przyjęła praktykę wdrażania własnych pomysłów dla swojego samorozwoju. Trafnie ocenia swoje kompetencje. Podejmuje i realizuje nowe działania z uśmiechem na twarzy.

W rozmowie podsumowującej całościowy udział w projekcie, Helena wskazuje dwie nadrzędne refleksje: „…przyjemnie, rozluźniająco” i „…zaczęłam dbać o siebie i swoją przyszłość”.



Podsumowanie

Czas pracy i współpracy z uczestniczkami to chwile, których nie zapomnę. Głębokie nawiązanie relacji i zaufanie to nie są codzienne czynności wykonywane w powszechnej pracy. Proces doradczy był wstępnie zaplanowany pod względem tematycznym, ale nie ma możliwości zaplanowania tego, co się w nim zadzieje. Jak zachowa się i zareaguje uczestnik, jaką ścieżkę nada rozmowie. Nie ma możliwości przewidywania jego wyznań, odczuć i emocji. Nieustanne zaskoczenie i brak schematyczności wyzwala niepowtarzające się uczucie chęci dalszego kontynuowania sesji/rozmowy/ dialogu. Miara czasu przestaje istnieć – tworzy się „krąg”, w którym czuję, że jestem tylko ja i mój radzący się. Bezcenne uczucie. Proces doradczy traktuję bardzo poważnie, nie ma tu miejsca na chwilę zwątpienia, czy słabości. Radzący się musi poczuć partnerską relację. Tylko to, moim zdaniem może zapewnić sukces całego procesu. To moja „kropka nad i”. Każdy z uczestników miał moje zapewnienie, że nasze rozmowy są pod ścisłą dyskrecją niczym spowiedź w konfesjonale.

Narzędzia zaproponowane w projekcie były dla mnie nowe, dotychczas mi nieznane. W pierwszych chwilach omawiania danego ćwiczenia niektórzy uczestnicy reagowali z dystansem i podejrzliwym uśmiechem na twarzy. Po wykonaniu zadania zdawali sobie sprawę z mocy i wartości wypowiedzianych lub zobrazowanych słów. Ja doświadczałam to razem z nimi. Udział w tym projekcie to lekcja na całe życie. Dziękuję za naukę i narzędzia, wsparcie i pomoc.

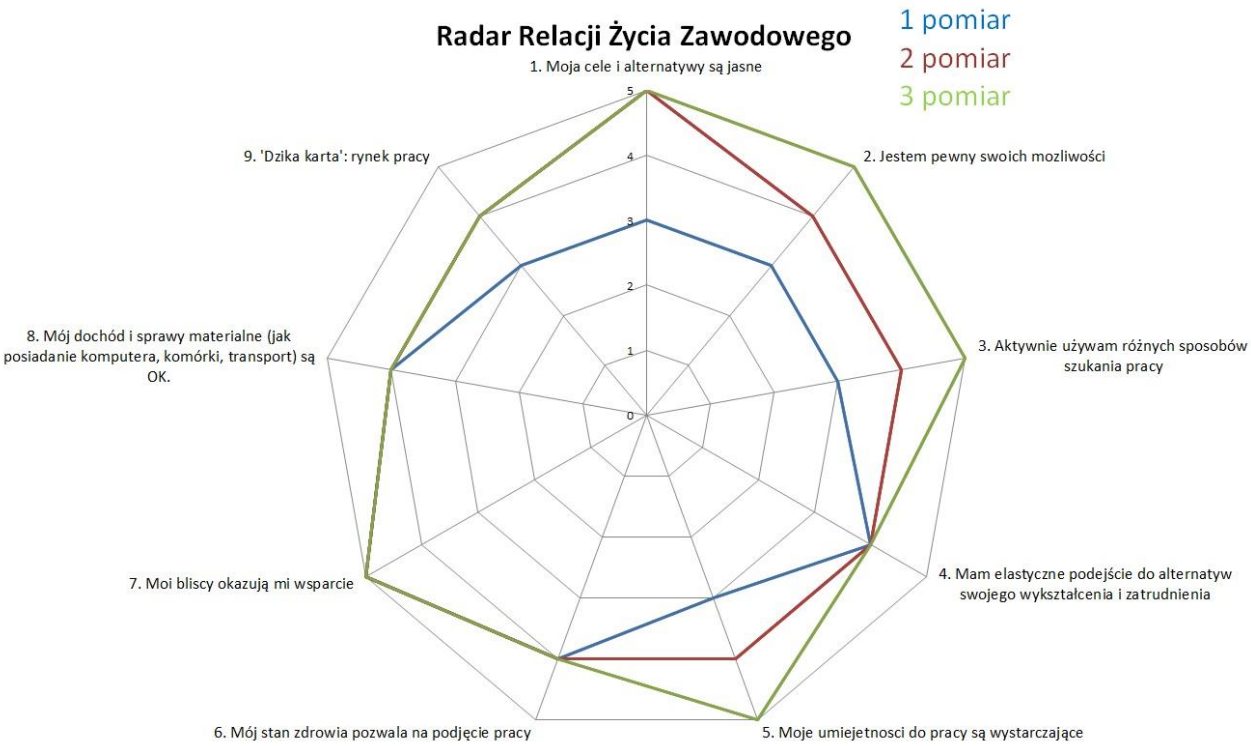
9. Studium przypadku – Pani Alicja

Pani Alicja zgłosiła się do udziału w projekcie z uwagi na dużą motywację do zmiany swojej sytuacji zawodowej. Informację o możliwości skorzystania z projektu pozyskała od swojego pośrednika pracy w Urzędzie Pracy. Na początku miała wątpliwości, czy udział w projekcie przyczyni się do jej powrotu na rynek pracy. Potrzebowała czasu na podjęcie decyzji. Po kilku dniach skontaktowała się ze mną i przygotowała dokumenty rekrutacyjne. Pani Alicja powiedziała mi, że nie pracuje od 10 lat. Dotychczas zajmowała się wychowywaniem dzieci i prowadzeniem własnego gospodarstwa domowego. Obecnie dzieci są w wieku szkolnym i sytuacja rodzinna jest na tyle stabilna, że może pozwolić sobie na powrót do pracy, na czym jej bardzo zależy. Ukończyła Szkołę Policealną z tytułem technika administracji. Posiada doświadczenie zawodowe na stanowisku sprzedawcy oraz pracownika administracyjno-biurowego. W zawodzie sprzedawcy nie planuje szukać pracy z powodów zdrowotnych, a znikoma znajomość obsługi komputera ogranicza ją przed powrotem do zawodów biurowych. Z powodu długiej przerwy w aktywności zawodowej obecnie nie ma pomysłu na kierunki rozwoju zawodowego. Ma obawy również jak będzie radzić sobie na rynku pracy po tak długiej przerwie. Pomimo podjętej decyzji, denerwuje się przed nowym wyzwaniem, jednak rozbudzona u niej ciekawość i wizja lepszej przyszłości, stała się motywacją do działania i poszerzania horyzontów. Zapewniłam Panią Alicja o dyskrecji, wsparciu i „byciu razem” w projekcie.

Sesja 1

Spotkanie z Panią Alicją rozpoczęłam od podkreślenia, że w realizowanym procesie to ona ponosi odpowiedzialność za podejmowanie decyzji i ostateczne rezultaty. Wspólnie ustaliłyśmy plan sesji doradczych i poruszanych zagadnień. Pani Alicja została zapewniona, że jest to tylko plan i będzie realizowany zgodnie z jej potrzebami. Bazą naszej rozmowy był dialog oparty na wzajemnym szacunku. Pani Alicja do możliwości współpracy i udziału w projekcie wykazuje pozytywne, energiczne podejście. Na początku przedstawiłam się i powiedziałam kilka słów o sobie. Pomimo, że rozmowa odbyła się na terenie PUP, atmosfera była przyjemna i swobodna. Następnie oddałam przestrzeń p. Alicji na opowieść o historii swojego życia osobistego i zawodowego. Starałam się być słuchaczem budującym atmosferę, jednak sama również wplatałam opowieści w celu zapoczątkowania nowych tematów. Jednym z pierwszych zadań, które zaproponowałam Pani Alicji było ćwiczenie: „Jakie role pełnię?”. Większość wskazanych przez nią ról wiąże się z prowadzeniem domu i opieką nad dziećmi. Wykonane ćwiczenie odsłoniło ważne dla niej wartości, jej charakter i misje życiowe. Dotychczas zajmowała się prowadzeniem domu i wychowywaniem dzieci, teraz jest gotowa na wyzwania i rozwój pasji życiowych. Jest spokojna, ponieważ dzieci są na tyle samodzielne, że bez problemu pogodzi życie rodzinne z zawodowym. Na zakończenie spotkania poprosiłam p. Alicję o opisanie relacji życia zawodowego na radarze (rysunek nr 1 – 1 pomiar). Radząca się wskazała deficyty w zakresie umiejętności poszukiwania pracy oraz pewności co do swoich możliwości. Nie ma również sprecyzowanych celów zawodowych. Najwyższe wyniki klientka zaznaczyła na skali obrazującej wsparcie bliskich. Mąż i dzieci kibicują kobiecie w jej staraniach zawodowych. W tzw. „dzikiej karcie” wpisała rynek pracy, jako przeszkodę w jej postępach w zdobyciu pracy. Obawia się, że za bardzo „wypadła” z rynku pracy po 10 latach „bycia matką”. Zakończyłyśmy spotkanie opisaniem wrażeń uczestniczki i przemyśleń po sesji. Czuje się bardzo dobrze, jest ciekawa tego, co będzie się działo podczas kolejnych naszych spotkań.

Rysunek nr 1.



Sesja 2

Drugą sesję rozpoczęłyśmy od luźnej rozmowy na temat samopoczucia radzącej się oraz jej nastawienia do dzisiejszego spotkania. Pani Alicja podkreśliła, że poprzednie spotkanie dało jej niesamowitą energię i pozytywne nastawienie. Na wstępie zapytałam o jej oczekiwania odnośnie naszego dzisiejszego spotkania. Dowiedziałam się, iż klientce zależy na odkryciu indywidualnych cech ułatwiających zatrudnienie oraz możliwości zatrudnieniowych z posiadanym potencjałem zawodowym. Zaproponowałam p. Alicji udział w tworzeniu mapy przestrzeni życiowej obecnej sytuacji (Rysunek nr 5). Pani Alicja z chęcią podjęła się tego zadania, jednak do jej stworzenia użyła znaczeń słownych. Na mapie spisała historię życiowych nauk, doświadczeń, oraz to jak patrzy na siebie, życie, innych ludzi i świat. Wizualizacja teraźniejszości odsłoniła jej zainteresowania, pasje oraz potencjał zawodowy. Pani Alicja kocha gotować, kulinaria to jej pasja. Przygotowuje potrawy nie tylko dla rodziny, ale często na imprezy okolicznościowe dla znajomych. Mapa odsłoniła także bariery m.in. brak książeczki do badań sanitarno-epidemiologicznych, brak dyspozycyjności do pracy w systemie zmianowym. Zaplanowane na dzisiaj ćwiczenie "Krąg silnych stron" nie zostało wykonane, wynikły inne potrzeby tj. mapa teraźniejszości, na którą musiałyśmy poświęcić więcej czasu. Aby kontynuować pracę nad mapą przestrzeni życiowej, tym razem dotyczącej przyszłości umówiłyśmy się na spotkanie na kolejny dzień. Pani Alicja na jutrzejsze spotkanie ma dokonać autorefleksji na temat swoich marzeń, pragnień i planów. Podsumowałyśmy dzisiejsze spotkanie. Pani Alicja wyznała, że dzisiejsze spotkanie dowartościowało ją i uwierzyła w siebie oraz swoje szanse na rynku pracy. Pomimo długiej przerwy w aktywności zawodowej odkryła w sobie całą gamę mocnych stron i kompetencji zawodowych, które może wykorzystać na rynku pracy.

Sesja 3

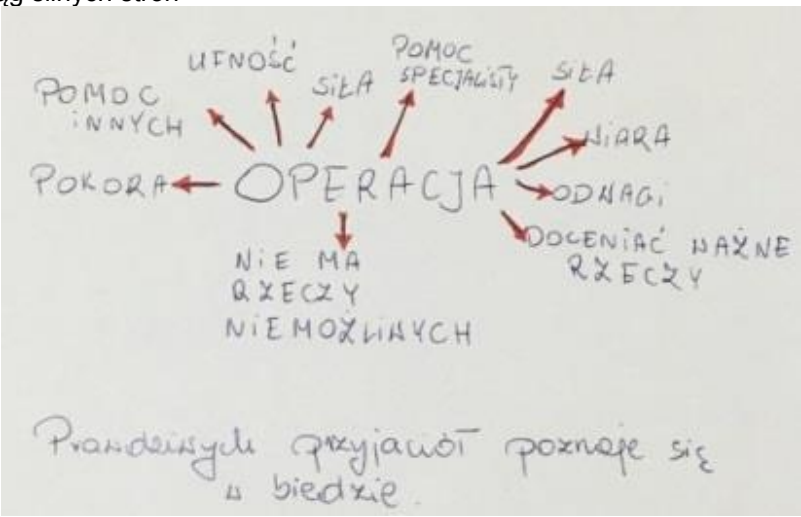
Spotkanie rozpoczęłam od pytań o refleksje i przemyślenia po ostatniej sesji. Klientka jest zadowolona i dowartościowana. Jest zaskoczona, że pomimo długiej przerwy w aktywności zawodowej, ma tak wiele umiejętności, które są potrzebne na rynku pracy. Zachęciłam Panią Alicję do udziału w tworzeniu mapy przestrzeni życiowej przyszłości. Celem zaproponowanego jej ćwiczenia było

wyartykułowanie jej marzeń i planów oraz wzmocnienie w poważnym traktowaniu niektórych ze swoich pomysłów na przyszłość, a także ich próba przeniesienia ze sfery marzeń do realizowanego projektu przyszłości (Rysunek nr 5). Na kartce Pani Alicja narysowała przestrzeń tj. koło, które symbolizuje jej przyszłość. Umieściła siebie w formie znaku graficznego „JA", wypisała osoby, które chciałaby, aby były w jej życiu, opisała również środowisko pracy, w którym chciałaby znaleźć się w przyszłości, zaznaczyła oczekiwania odnośnie edukacji, planów życiowych i wyzwań. Wartością najważniejszą jest dla niej rodzina. Istotne miejsce w przestrzeni przyszłości zajmują również kulinaria. Z tą dziedziną chciałaby związać swoją przyszłość. Pani Alicja zaznaczyła i wyartykułowała kulinaria jako cel rozwojowy, który chciałaby obecnie rozwijać. Podsumowując nasze trzecie spotkanie, zapytałam klientkę, czy dowiedziała się o sobie czegoś nowego. Powiedziała, że uświadomiła sobie, że to, co uważała za obowiązek tj. gotowanie, może stać się jej nową drogą zawodową. Ustaliłyśmy, że na kolejnym spotkaniu będziemy się zajmować budowaniem mostu łączącego jej teraźniejszość z przyszłością oraz ustalimy działania zmierzające do realizacji wyznaczonego celu. Zaproponowałam Pani Alicji, aby na kolejną wizytę dokonała analizy lokalnego rynku pracy pod kątem zatrudnienia w branży gastronomicznej.

Sesja 4

Pani Alicja na spotkanie przyszła pełna energii i motywacji do działania. Odrobiła zadanie domowe, pomimo, że od ostatniej wizyty minęło zaledwie kilka dni. Dokonała analizy ofert pracy na lokalnym rynku pracy w branży gastronomicznej oraz zorientowała się w ilości lokali gastronomicznych, godzinach ich otwarcia, zmianowości oraz rodzajach kuchni. Uświadomiła sobie, że w obecnej sytuacji osobistej, nie jest gotowa na podjęcie zatrudnienia w elastycznym systemie zmianowym. Wykazuje jednak zainteresowanie zatrudnieniem w przedszkolu, żłobku, domu pomocy społecznej, gdzie pracuje się najczęściej w systemie jednozmianowym. Pani Alicja wyartykułowała swój cel rozwojowy, jakim jest podjęcie pracy jako pomoc kuchenna, a w przyszłości samodzielny kucharz w ww. miejscach. Na mapie przestrzeni życiowej narysowała most łączący teraźniejszość z przyszłością na którym spisała działania, które zamierza wykonać oraz terminy realizacji tych działań (Rysunek nr 5). Aby uszczegółowić cel, zadawałam p. Alicji pytania generujące znaczenia. Zapytałam ją „po co chce to robić?". Odpowiedziała, że chce być niezależna finansowo, rozwijać pasję i być szczęśliwa. Udzielane odpowiedzi, utwierdziły ją tylko w trafności wyznaczonej ścieżki życiowej i uświadomiły ciężką pracę, która ją czeka, aby znaleźć zatrudnienie w branży gastronomicznej, zgodną z jej oczekiwaniami. Przede wszystkim zamierza zacząć od wyrobienia książeczki do badań sanitarno-epidemiologicznych. Celem wzmocnienia własnych, nowo odkrytych możliwości zaproponowałam klientce wykonanie ćwiczenie "Krąg silnych stron" (rysunek 2). Wykonane ćwiczenie odsłoniło również "moc" Alicji do radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Podsumowałyśmy sesję i wymieniłyśmy się spostrzeżeniami. Obie uznałyśmy, że dzisiejsza sesja była intensywna i efektywna. Umówiłyśmy się na kontakt telefoniczny odnośnie kolejnego spotkania.

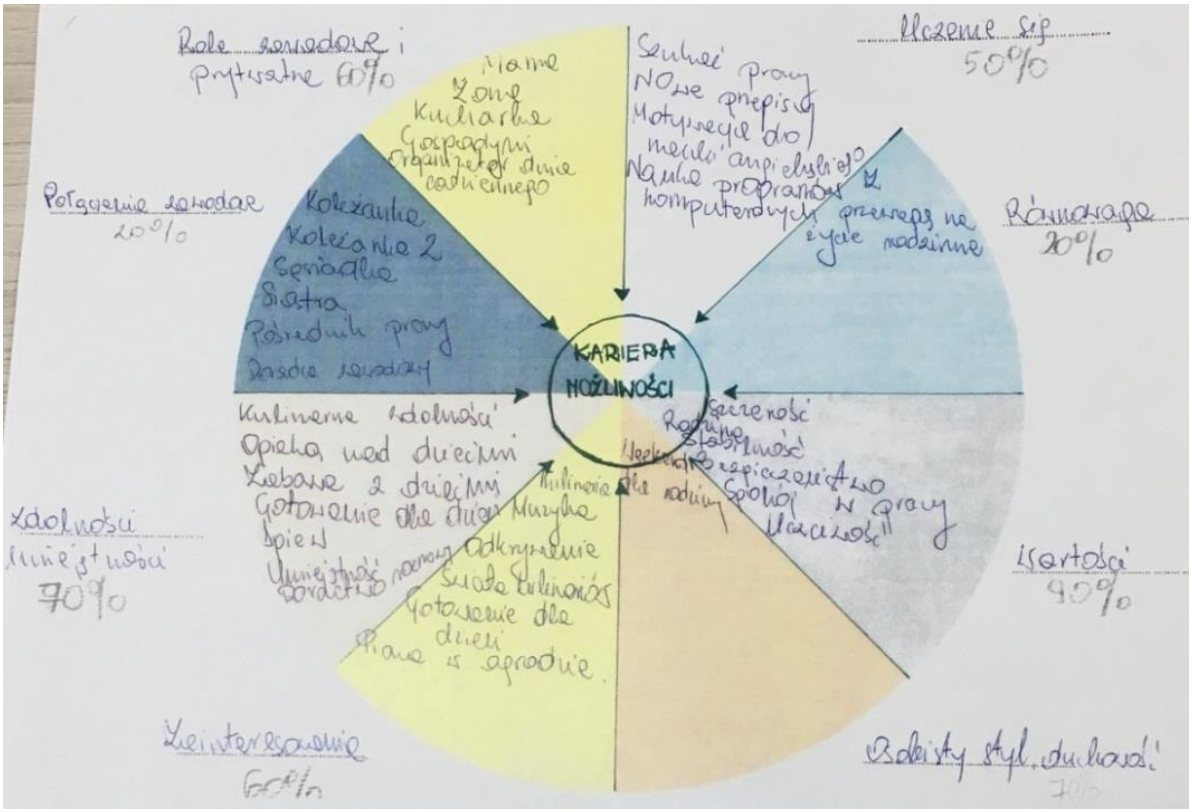
Rysunek nr 2. Krąg silnych stron



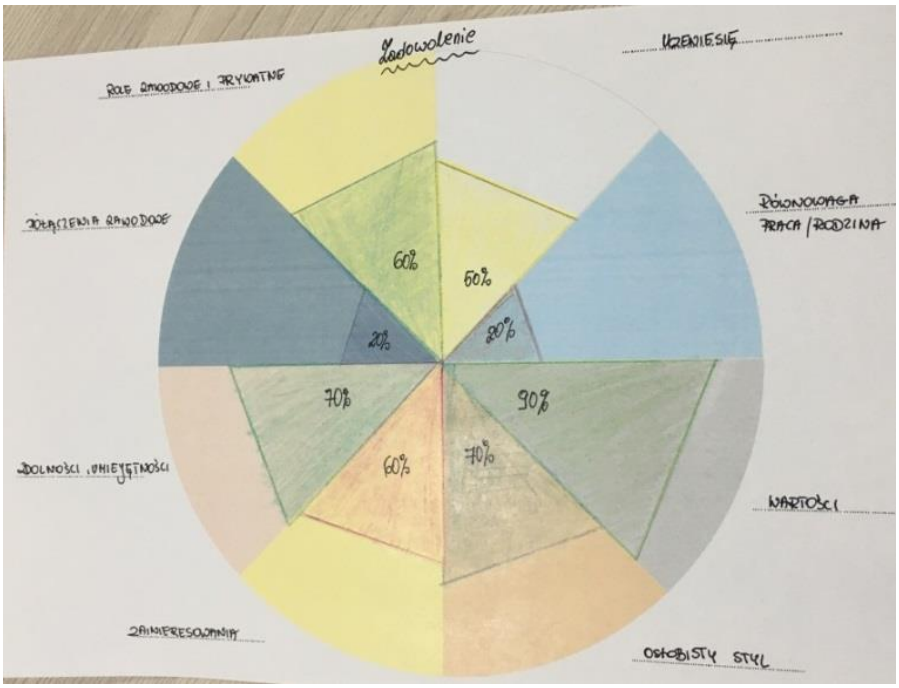
Sesja 5

Pani Alicja jest po spotkaniu z pośrednikiem pracy. Jest bardzo zadowolona. Poczuła, że nie jest sama podczas poszukiwania pracy. Pośrednik poinformował ją o aktualnych ofertach pracy w branży gastronomicznej. Otrzymała również kilka cennych wskazówek dotyczących możliwości samodzielnego kontaktu z pracodawcą i prowadzenia rozmów kwalifikacyjnych. Pani Alicja ma również przygotowane dokumenty aplikacyjne. Wspólnie z pośrednikiem spisały placówki szkolne i przedszkolne w miejscu jej zamieszkania. Klientka pochwaliła się, że jest już nawet po kilku rozmowach w sprawie zatrudnienia w placówkach oświatowych. Jest z siebie zadowolona, bo były to jej pierwsze rozmowy kwalifikacyjne po 10 latach. Podjęła się również wyzwania wyrobienia książeczki do badań sanitarno-epidemiologicznych. Jest to jedno z wielu z zaplanowanych działań w kierunku podjęcia pracy jako pomoc kuchenna. Aby pogłębić proces samopoznania i ustalenia alternatywnej ścieżki rozwojowej zaproponowałam p. Alicji realizację ćwiczenia "Krąg kariery" (rysunek nr 3). Ćwiczenie, oprócz aspektu samopoznania, pozwoliło odsłonić bariery w realizacji wyznaczonych ścieżek rozwojowych. "Krąg kariery" odsłonił również alternatywną ścieżkę rozwojową. Pani Alicja lubi gotować dla dzieci oraz opiekować się nimi. Gdyby nie znalazła pracy w branży gastronomicznej, wykazuje zainteresowanie podjęciem zatrudnienia jako opiekunka dziecięca. Ćwiczenie pozwoliło na wykonanie tzw. „Rachunku sumienia" z poszczególnych obszarów aktywności życiowej. Pani Alicja określiła poziom własnej satysfakcji na obszarach – uczenie się, wartości, równowaga, zainteresowania (rysunek nr 4). Pozwoliło jej to spojrzeć realnie na swoje szanse na rynku pracy oraz przyczyniło się do refleksji na temat zwiększenia swojej aktywności społecznej, zawodowej na rynku pracy. Kontakty i relacje zawodowe radzącej się są "znikome". Zamierza m.in. odnowić relacje z osobami, które znajdują się w kręgu jej zawodowych zainteresowań oraz zdobyć umiejętności i kwalifikacje w zawodzie kucharza.

Rysunek nr 3.



Rysunek nr 4.



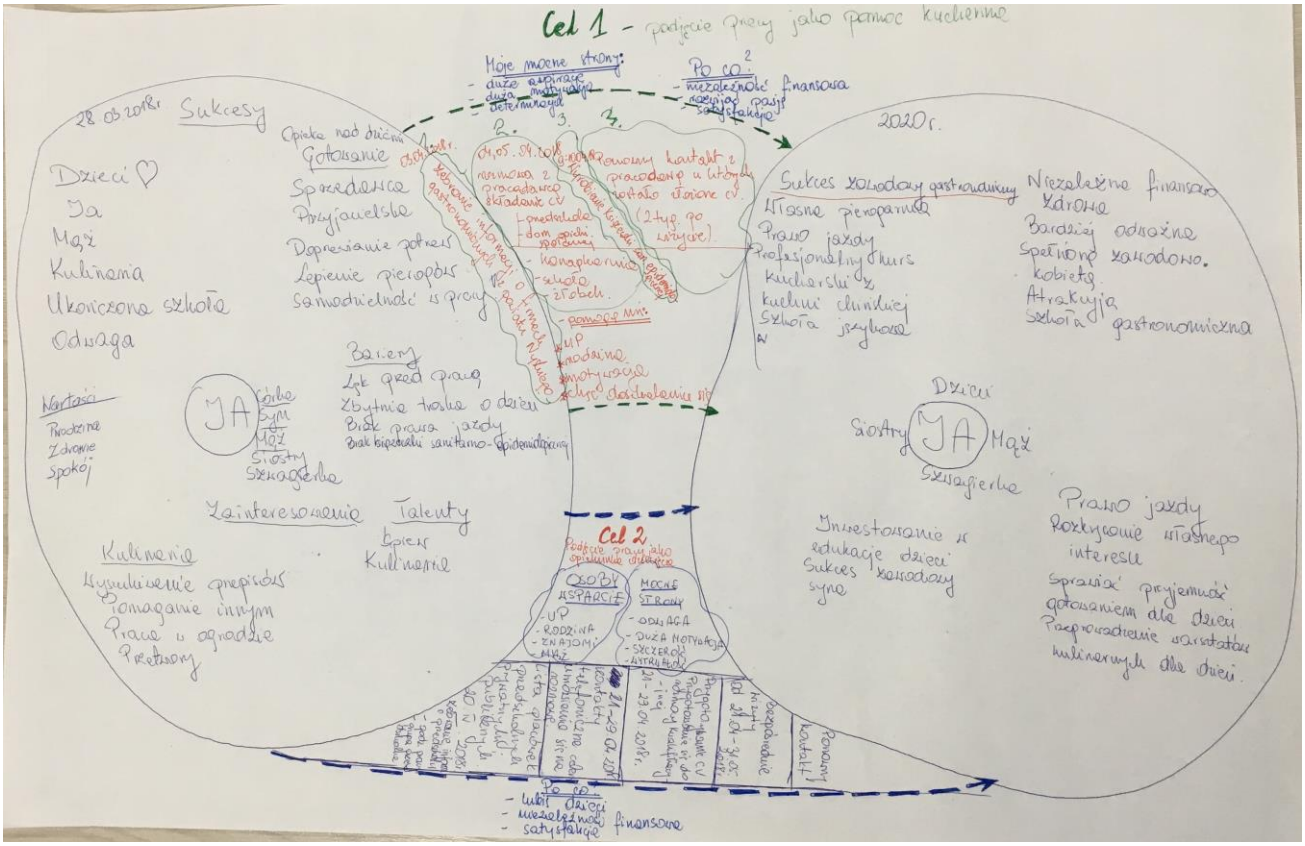
Na koniec naszego spotkania zaproponowałam Pani Alicji powrót do Radaru relacji życia zawodowego (rysunek nr 1 – 2 pomiar), aby mogła zaobserwować czy nastąpiły zmiany rozwojowe i poznawcze od początku procesu. Uzupełniony Radar pokazał, że ciężką pracą można wiele osiągnąć. Obecnie jest pewna tego, co chce robić w życiu zawodowym, stała się również pewniejsza, co do swoich możliwości na rynku pracy.

Umówiłyśmy się, że na kolejne spotkanie p. Alicja ma dokonać analizy lokalnego rynku pracy pod kątem zatrudnienia w zawodzie opiekunki dziecięcej oraz wymagań kwalifikacyjnych pracodawców.

Sesja 6

Pomimo, że od ostatniego spotkania minął dzień Pani Alicja jak zwykle solidnie przygotowała się do dzisiejszej sesji. Dokonała tym razem analizy ofert pracy na lokalnym rynku pracy w zawodzie opiekunki dziecięcej. Nie znalazła żadnej oferty pracy w tym zawodzie. Jednak to nie zniechęciło ją w staraniach się o pracę, ponieważ bezpośrednie wizyty w tych placówkach dały jej nadzieję na podjęcie pracy. Zaproponowałam p. Alicji, aby na mapie przestrzeni życiowej zbudowała kolejny most łączący teraźniejszość z przyszłością, a w nim spisała działania zmierzające do podjęcia zatrudnienia w placówkach oświatowych przy opiece nad dziećmi. W swoich działaniach Pani Alicja uwzględniła osoby, które mogą jej pomóc w realizacji działań. Wśród tych osób znalazłam się ja i pośrednik pracy. Powiedziała, że dajemy jej „moc” do działania, motywujemy i wspieramy. Ustaliłyśmy plan na następną sesję. Zamierzamy przygotować informację zawodową o możliwościach kształcenia się i doskonalenia zawodowego w zawodzie kucharza oraz opiekunki dziecięcej. Wykonamy również ćwiczenie "Zegar" w celu wyeliminowania "złodziei czasu" tj. wymówek w efektywnym zarządzaniu swoim czasem podczas realizacji wyznaczonych ścieżek.

Rysunek nr 5.



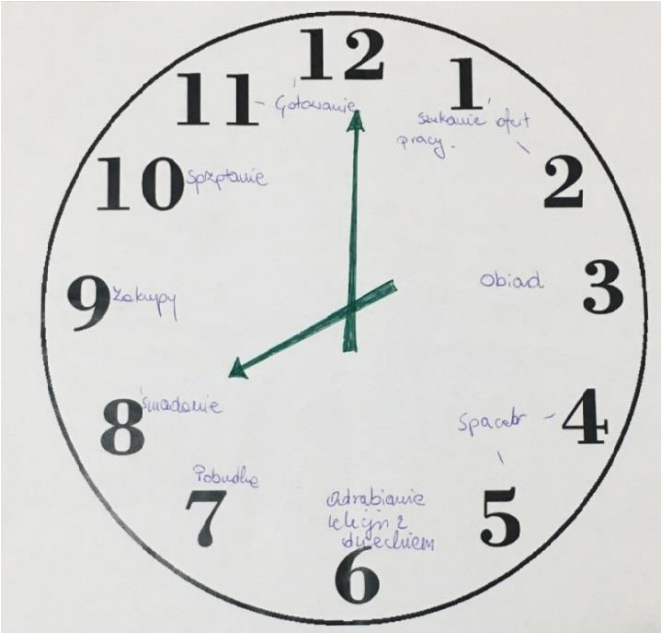
Podsumowanie sesji, wymiana spostrzeżeń i refleksje, ustalenie kolejnego terminu spotkania.

Sesja 7

Na początku spotkania poprosiłam Panią Alicję, aby opowiedziała o swoim poprzednim dniu na podstawie zegara (rysunek nr 6). Przeanalizowany dzień pozwolił na zidentyfikowanie "złodziei czasu" tj. wymówek. Znajomość pożeraczy jest niezbędnym elementem, aby efektywnie zarządzać swoim czasem podczas realizacji wyznaczonych ścieżek rozwojowych. Pani Alicja uznała, że powinna więcej czasu poświęcić na poszukiwanie pracy. Obecnie większość dnia zajmują jej sprawy domowe. Uświadomiła sobie, że szukanie zatrudnienia to również praca i żeby były efekty powinna więcej czasu na nie poświęcić.

Podczas sesji przeanalizowałyśmy aktualne możliwości kształcenia się i doskonalenia zawodowego w zawodzie kucharza i opiekunki dziecięcej. Obecnie na lokalnym rynku edukacyjnym są szkoły policealne, które kształcą opiekunki dziecięce. Istnieje również możliwość zdobycia kwalifikacji technika usług gastronomicznych. Pani Alicja dokonała auto-wzmocnienia i uporządkowania swojej wiedzy o możliwościach edukacyjnych i zawodowych w interesujących ją zawodach.

Rysunek nr 6.



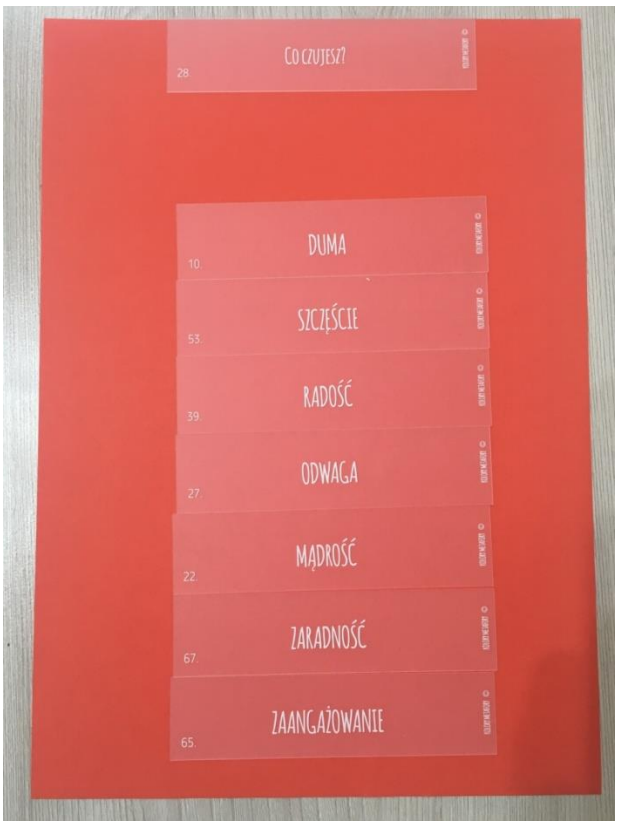
Sesja 8

Ostatnia sesja to czas podsumowania i oceny udziału w projekcie oraz eksploracja własnych możliwości, jak również refleksja nad planami. Pani Alicja jest bardzo zadowolona i wzmocniona, o czym świadczy uzupełniony trzeci Radar Relacji życia zawodowego (rysunek nr 1 – 3 pomiar). Ma nadzieję, że zrealizuje wszystkie plany. Nie rozważa przeszkód, ale jeżeli takie pojawią się nie zamierza się poddawać. Ma dużą determinację do powrotu na rynek pracy. Z procesu wychodzi z silnym potencjałem do samodzielnego radzenia sobie podczas stojących przed nią wyzwań życiowych, jak również z wewnętrznym spokojem, że sobie poradzi. Pani Alicja czuje, że wykonała ciężką pracę podczas procesu, że jest przygotowana do podróży życiowej oraz, że wszystko jest możliwe.

Zaproponowałam p. Alicji, aby z rozsypanych kart wizualnych dokonała wyboru dwóch kart (rysunek nr 7), które obrazują jej emocje związane z udziałem w projekcie. Jest szczęśliwa i dumna ze swoich dotychczasowych osiągnięć oraz pełna wiary w osiągniecie sukcesu.

Rysunek nr 7.

W celu domknięcia procesu pani Alicja opisała również uczucia dotyczące tego co zyskała dzięki udziałowi w projekcie. Są to: odwaga, duma, mądrość, szczęście, radość, zaradność, zaangażowanie. Umówiłyśmy się z p. Alicją na stały kontakt bezpośredni i telefoniczny po zakończonych sesjach doradczych. Bardzo się ucieszyła.



Pani Alicja kontaktowała się ze mną średnio raz w tygodniu. Podczas naszych rozmów dało się wyczuć rezygnację i spadek motywacji do działania. W międzyczasie udało jej się odbyć kilka rozmów w sprawie pracy, miała również spotkania z pośrednikiem pracy.
Któregoś dnia dzwoni i informuje mnie, że ma pracę. Jest szczęśliwa i podekscytowana, ale ma również obawy czy sobie poradzi. Uspokoiłam ją i cieszyłyśmy się razem z jej sukcesu. Zaczyna od poniedziałku…

Praca z klientem w procesie konstruktywistycznym była dla mnie wyzwaniem i lekcją nauki słuchania. Dotychczas byłam przyzwyczajona do pracy doradczej, kiedy klient przychodził do mnie po poradę, wiedzę i informację zawodową. Najczęściej przedstawiałam i oferowałam klientowi różne możliwości wsparcia. Klient często dostawał ode mnie wiedzę wyczerpującą, bez potrzeby wkładu własnego. Nie zawsze wykazywał inicjatywę. W tym projekcie było inaczej. Klient w cały proces był zaangażowany w równym stopniu, co doradca. Czuł swoje sprawstwo, działał i podejmował decyzje, za które czuł się odpowiedzialny. Stanowiło to dla klienta szczególną wartość, bo były to jego wybory. Miało to większe znaczenie i wagę, aniżeli narzucone wizje doradcy.

W spotkaniach doradczych szczególnie cenne dla mnie były relacje partnerskie budowane z radzącym się. W takiej atmosferze klient czuł się bezpiecznie, otwierał się i odkrywał w sobie ciekawość do pracy nad swoim potencjałem życiowym. Klient nie miał wówczas oporów, aby opowiadać o swoich marzeniach i celach, o których wcześniej wstydził się komukolwiek mówić z obawy, że zostanie skrytykowany i oceniony. W poradnictwie konstruktywistycznym klient pozwalał doradcy na współuczestnictwo w rzeczach dla niego ważnych. Systematyczne spotkania umożliwiły bieżącą konfrontację podejmowanych działań przez klienta, a także niwelację pojawiających się uczuć tj. rozterek, wątpliwości, pojawiających się sukcesów. Mając wsparcie doradcy, klient zaczął poważnie traktować niektóre ze swoich pomysłów na przyszłość i przenosić je ze sfery marzeń do realizowanego projektu przyszłości.

Proces konstruktywistyczny umożliwia następowanie po sobie zdarzeń, które krok po kroku uświadamiają klientowi, że ma potencjał, ma możliwości do podjęcia pracy, że jego przyszłość „leży" w jego rękach, że to on sam decyduje jak będzie „wyglądać" jego życie zawodowe. Przecież każdy z nas chce być szczęśliwy i robić w życiu rzeczy, które sprawiają przyjemności, bo jak powiedział Konfucjusz: „Wybierz pracę, którą kochasz, a nie będziesz musiał pracować nawet przez jeden dzień w swoim życiu".

W odkrywaniu mocnych stron i potencjału życiowego klienta, szczególnie przydatna i pomocna była mapa przestrzeni życiowej. Daje ona zaskakujące efekty, obrazuje jego sytuację obecną, „rozpala" ciekawość i wizję przyszłości, staje się motywacją do działania i poszerzania horyzontów.

Udział w projekcie pozwolił mi poszerzyć wachlarz możliwości pracy z klientem. Pracy polegającej na współpracy i towarzyszeniu. Zmieniłam sposób podejścia doradztwa zawodowego z pozycji „marketingu" do aktywnego słuchacza i towarzysza.

10. Studium przypadku – Pan Roman

Pan Roman był kandydatem do jednego z ośrodków wsparcia prowadzonych przez Stowarzyszenie. Z informacji, które posiadaliśmy, wiadomo było, że jest dwudziestopięcioletnim mężczyzną, absolwentem szkoły zawodowej specjalnej o kierunku introligatorskim i ogrodniczym. Posiada orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym i nigdy dotąd nie pracował zawodowo.

Po raz pierwszy spotkałem się z Panem Romanem i jego ojcem w Ośrodku Wsparcia Osób z Niepełnosprawnością w celu zapoznania się oraz przedstawienia ogólnego zarysu i założeń projektu. W trakcie naszego spotkania Pan Roman był lekko wycofany, ale można było wyczuć, że nie jest to jego naturalny styl bycia. Ojciec natomiast dominował i opowiadał o tym jak wygląda ich wspólne życie i jak próbują sobie radzić z trudami codzienności. Pan Roman uzupełniał wypowiedzi ojca, ale robił to bardziej w formie przekomarzania się i prób udowadniania, że sprawy mają się zgoła inaczej niż przedstawia je ojciec. Ogólnie można było wywnioskować, że to, na czym zależy obu panom najbardziej, to nawiązywanie nowych kontaktów społecznych i podjęcie zatrudnienia. Po zapoznaniu panów z ideą projektu umówiliśmy się na kolejne indywidualne spotkanie, już bez udziału ojca.

Na drugim spotkaniu jeszcze raz opowiedziałem Panu Romanowi o tym, czym będziemy się zajmować i w jakim celu będziemy to robić. Przypomniałem również o korzyściach płynących z udziału w projekcie oraz jak będzie przebiegał proces poradniczy. W trakcie spotkania klient był znacznie bardziej otwarty, można nawet powiedzieć, że był mocno pobudzony i zdecydowanie bardzo entuzjastycznie nastawiony do swojego udziału w zarysowanych przeze mnie sesjach doradczych. Wypełnił wszystkie potrzebne dokumenty i powiedział, że już się nie może doczekać kiedy zaczniemy spotkania. Po uzyskaniu informacji o kwalifikacji do projektu, ustaliliśmy termin pierwszej sesji.

Sesja 1

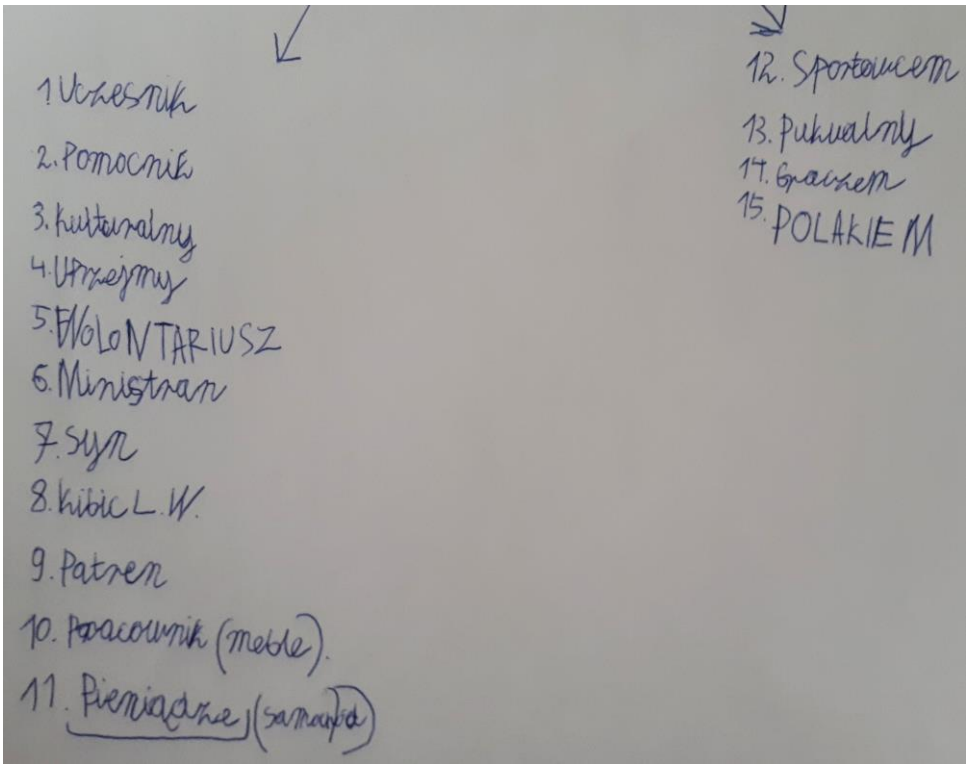
Pierwszą sesję rozpoczęliśmy od omówienia ram czasowych i tego, w jaki sposób obaj chcielibyśmy razem pracować. Pan Roman nadal mocno entuzjastycznie podkreślał, że ma duże możliwości i bardzo mocno chce je wykorzystać w swojej pierwszej pracy. Na początek zdecydowałem się zaproponować narzędzie niezbyt wymagające, ale jednocześnie dające szeroką rozpiętość możliwości. Przy okazji byłem ciekaw jak będzie radził sobie z nazywaniem swoich codziennych obowiązków, zainteresowań i ulubionych rzeczy. „Role życiowe" (Rys. 1) to bardzo ciekawe i otwierające ćwiczenie, które w łatwy sposób pozwala na usystematyzowanie i nazwanie naszych życiowych funkcji. Przy okazji nadając im też pewną rangę ważności, która pomaga w określaniu priorytetów i spraw o mniejszym znaczeniu. Początek w wykonaniu Pana Romana nie był tak dynamiczny jak planowałem. Potrzebował sporo czasu, żeby wejść w odpowiedni rytm i znaleźć w sobie odpowiedzi na to jak postrzega siebie i czym zajmuje się na co dzień. W międzyczasie starałem się nakierowywać klienta dając mu przykłady ze swojego życia. Okazało się, że tego właśnie potrzebował. Role życiowe zaczęły pojawiać się na arkuszu papieru. Pan Roman zaczął od podkreślania swoich mocnych stron zwracając uwagę na dużą potrzebę pomagania i realizowania siebie poprzez wspieranie innych. Swoje skojarzenia przeplatał różnymi formami zainteresowań i codziennych potrzeb. Po raz pierwszy wspomniał o pracy jako konkretnej wizji siebie wykonującego rzeczywistą czynność. Jak się później okazało było to pierwsze z bardzo wielu nawiązań do tego obszaru zawodowego. Klient zaznaczył, że jest bardzo dobry w składaniu mebli, posiada też trochę doświadczenia w tym zakresie i bardzo chętnie widziałby się w tej branży. Sporo czasu poświęcił również na podkreślanie swojego przywiązania do wiary i kościoła. Oprócz systematycznego uczęszczania, jest również ministrantem w posłudze na coniedzielnych mszach w swojej parafii. Podczas wspólnej analizy moją ciekawość wzbudził fakt, iż Pan Roman nie wspomniał ani razu o swojej niepełnosprawności, bardzo niewiele było również nawiązań do rodziny i tego obszaru życia.

Podsumowując to ćwiczenie miałem wrażenie, że wiele z wypisanych przez Pana Romana rzeczy pojawiło się na kartce po to, żeby mi zaimponować i pokazać jak duże są jego możliwości. Niemniej jednak klient dobrze się przy tym czuł i podkreślał, że to ćwiczenie bardzo mu się podobało i chętnie by je powtórzył.

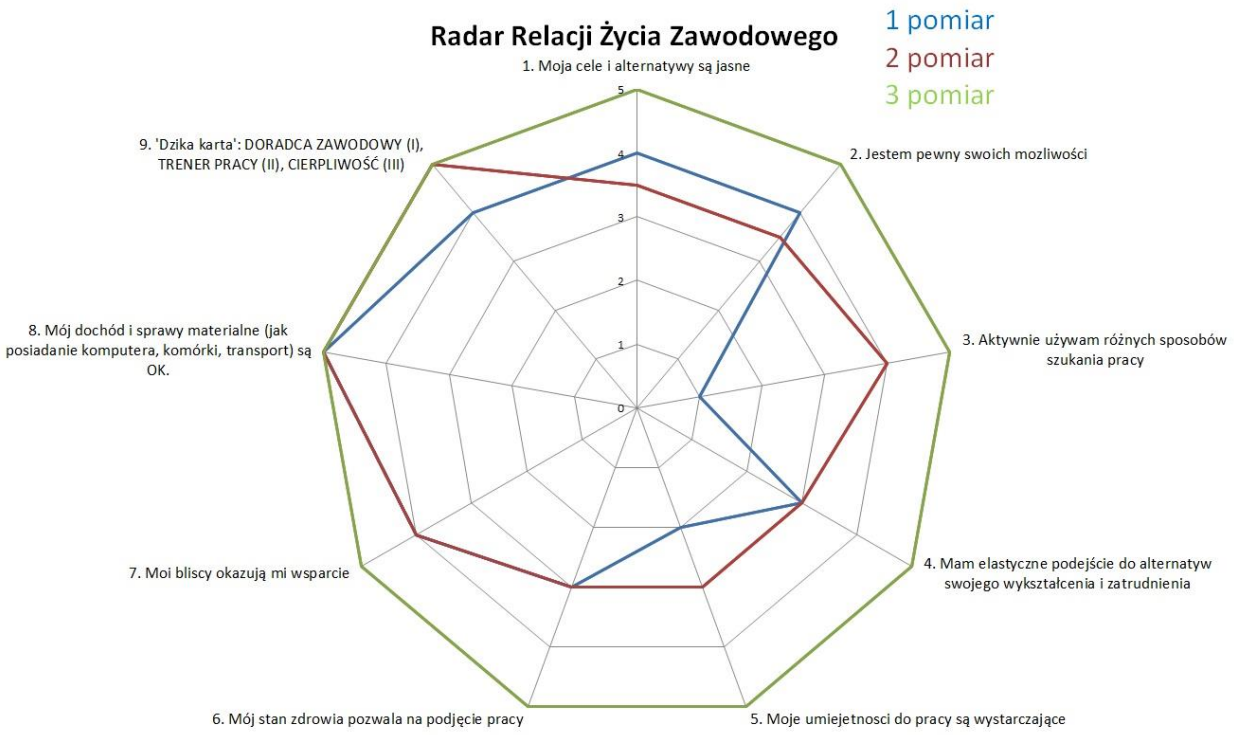
Kolejnym, wykorzystanym podczas sesji narzędziem był „Radar Relacji Życia Zawodowego" (Rys. 2). Pan Roman pomimo deklarowania swojej gotowości do pracy dosyć nisko ocenił swoje umiejętności i elastyczność w myśleniu o pracy. Najniżej ocenił aktywne poszukiwanie pracy, przyznając się, że jeszcze nigdy tego nie robił. Pierwszy raz wspomniał natomiast, że jego zdrowie i kondycja mogą w pewnym momencie stanąć na jego drodze jako istotna przeszkoda. Podkreślał przy tym, że niczego mu nie brakuje i ma pełne wsparcie ze strony rodziny.

Na koniec poprosiłem o krótkie podsumowanie i podzielenie się swoimi wrażeniami po zakończonej sesji. Klient był bardzo zadowolony, podkreślając, że tego właśnie oczekiwał po naszych wspólnych spotkaniach. Nie spodziewał się natomiast takiej formy, ale okazało się to być dla niego łatwe i zadowalające. Ustaliliśmy termin kolejnego spotkania.

Rys. 1 Role Życiowe



Rys. 2 Radar Relacji Życia Zawodowego



Sesja 2

Spotkanie rozpoczęliśmy od omówienia aktualnej kondycji Pana Romana i tego, z czym przychodzi i jakie jest jego nastawienie do naszego spotkania. Klient był w bardzo dobrym nastroju. Dało się odczuć, że zaczął czuć się w moim towarzystwie bardziej komfortowo. Pozwalał sobie na skracanie dystansu i próbował nakłonić mnie do utrwalenia naszej znajomości przy pomocy portali społecznościowych. Konieczne było przypomnienie naszych ustaleń z poprzednich spotkań i wyjaśnienie czemu tak naprawdę mają one służyć. Po omówieniu planu działania i akceptacji przez klienta, przeszliśmy do działania.

W związku z widocznym spadkiem nastroju zaproponowałem ćwiczenie z użyciem „Kart Wizualnych" (Rys. 3). Wydawało mi się, że będzie to propozycja angażująca i przekierowująca jego uwagę na wspólną pracę. Poprosiłem, aby wybrał trzy karty z przygotowanego na stole zestawu. Jedna z kart ma opisywać jego obecny stan, druga pokazywać gdzie widzi się za 5 lat, a ostatnia ma przedstawiać jego wyobrażenie pracy.

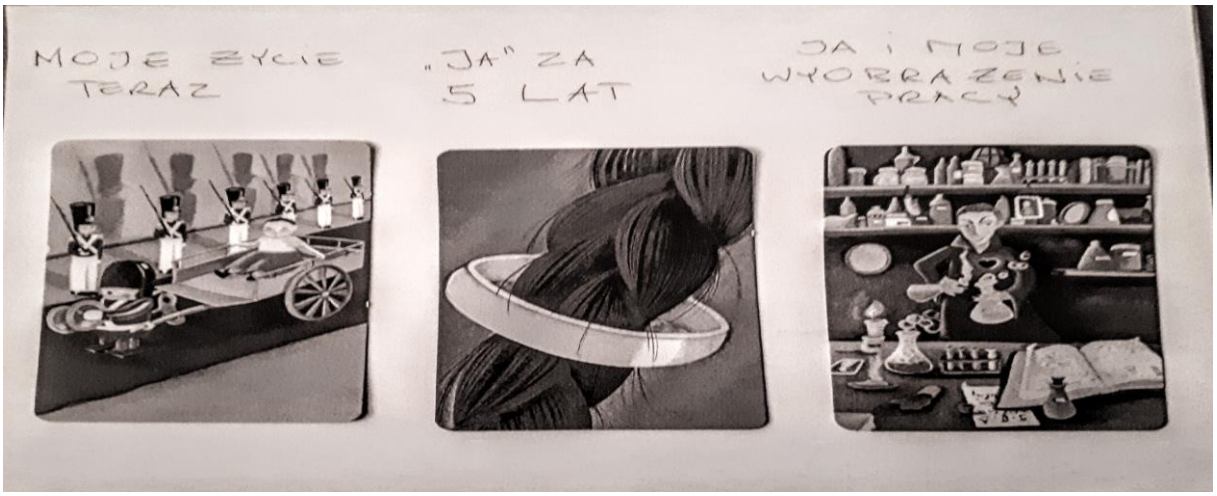
Pan Roman widocznie się ożywił, chociaż nadal starał się skracać dystans i przekierowywać temat na rzeczy niezwiązane z naszym spotkaniem, to jednak udało mu się w końcu wskazać trzy karty. Pierwsza w dość zabawny sposób pokazywała młodego mężczyznę, który jest wieziony na wózku dwukołowym przez zabawkowego żołnierzyka. Całości towarzyszy defilada wojskowa. Kiedy zapytałem dlaczego wybrał taką kartę, powiedział, że tak się obecnie czuje. Jako nowy uczestnik ośrodka, jest zadbany i w pewnym sensie cały czas w centrum uwagi, co skojarzyło mu się właśnie z obrazkiem na karcie. Na drugiej z kart jest widoczna obrączka i kobiecy warkocz. Pan Roman zdecydował się ją wskazać, ponieważ znalezienie partnerki i założenie rodziny jest poza pracą jednym z jego największych priorytetów w życiu. Ostatnia karta, o której wybranie prosiłem, przedstawia

młodego mężczyznę w pracowni, który jest obstawiony literaturą i przedmiotami do tworzenia mikstur. Klient wybrał tę kartę, ponieważ tak widzi siebie w przyszłej pracy. Niekoniecznie mieszającego eliksiry, ale uczącego się nowych rzeczy i robiącego coś dobrego dla innych. Tu po raz kolejny pojawił się wątek pracy przy składaniu mebli. Pan Roman podkreślał, że jest to jego wymarzone zajęcie i na tym chciałby zarabiać pieniądze.

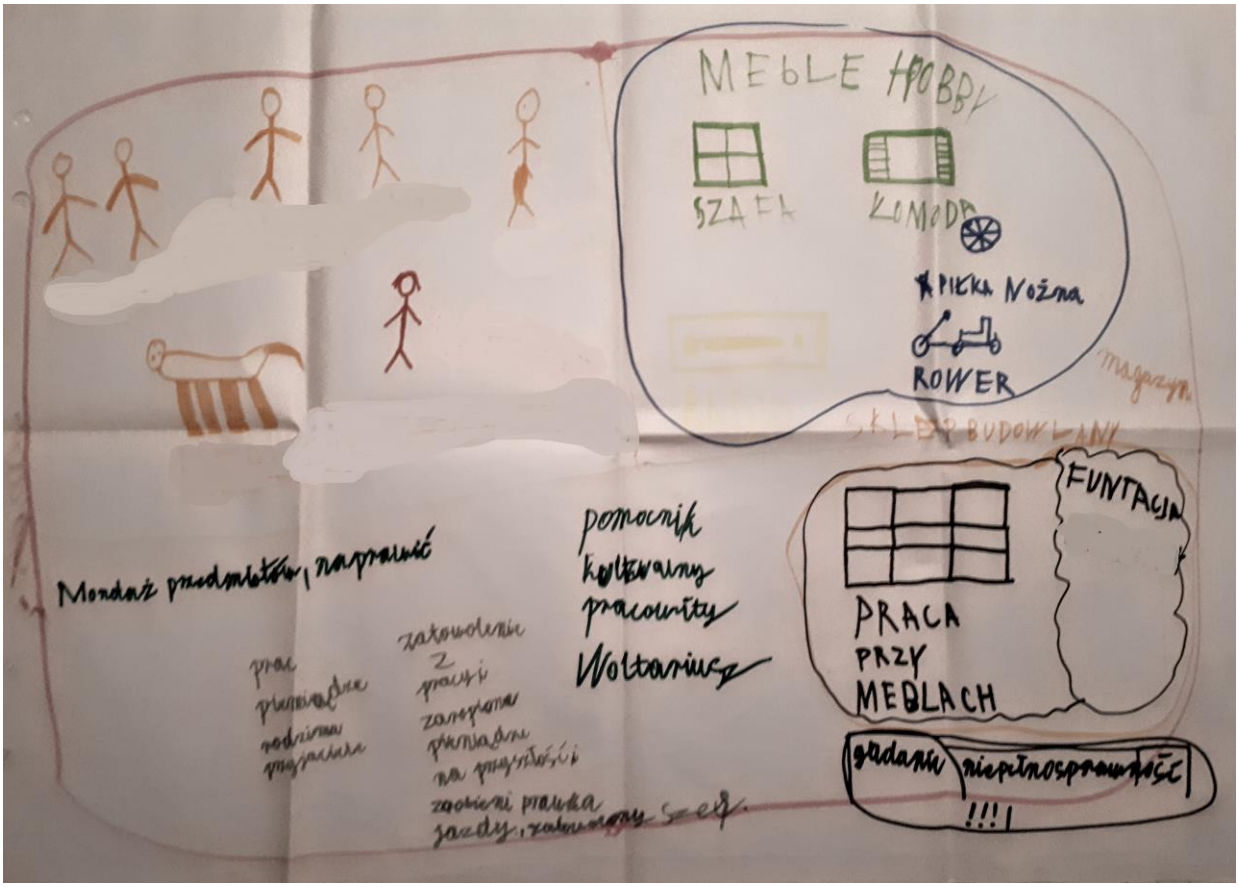
Pan Roman po tym ćwiczeniu był z siebie widocznie zadowolony. Miałem wrażenie, że myślenie na temat pracy i założenia rodziny daje mu poczucie dowartościowania i w pewnym sensie dorosłości. Kiedy zapytałem jak się czuje, powiedział, że bardzo mu się te ćwiczenie podobało i jest usatysfakcjonowany z wyborów, których dokonał.

W dalszej części spotkania zaproponowałem stworzenie mapy swojego obecnego życia, a dokładnie „Mapy Przestrzeni Życiowej" (Rys. 4). Wyjaśniłem dokładnie na czym będzie polegać to ćwiczenie, czego będziemy używali i czemu ma ono służyć. Pan Roman zgodził się i powiedział, że chętnie spróbuje. Tak jak w przypadku większości poprzednich zadań rozkręcał się powoli, ale sukcesywnie. W jego przestrzeni znalazło się miejsce dla rodziny i najbliższego grona znajomych, w którym miałem się okazję, ku własnemu zdziwieniu, znaleźć. Najliczniejsza grupa wątków była jednak związana z pracą, składaniem mebli i wskazywaniem siebie jako przyszłego pracownika składu budowlanego, firmy meblarskiej lub innej związanej z tą branżą. Kiedy próbowałem uszczegółowić ten obszar, Pan Roman koncentrował swoje myślenie o pracy na jednym sklepie budowlanym, znajdującym się w najbliższej okolicy miejscowości, którą zamieszkuje. Ważną rzeczą, która pojawiła się w końcowej części naszego ćwiczenia był wątek niepełnosprawności. Klient wspomniał o tym po raz pierwszy, wskazując ją wraz z gadulstwem i trudnościami z koncentracją, jako element utrudniający zdobycie i w dalszej perspektywie utrzymanie zatrudnienia. Wierzy jednak, że współpraca ze Stowarzyszeniem i sesje doradcze pomogą mu w radzeniu sobie z tymi trudnościami. Zakończyliśmy ćwiczenie podsumowaniem mapy. Pana Roman opowiadał, dlaczego decydował się na umieszczenie konkretnych elementów i jakie mają one znaczenie w jego życiu. Był zadowolony i gotowy do następnego spotkania. Poprosiłem o to, aby w międzyczasie zastanowił się, jakie potencjalne miejsca pracy bierze pod uwagę i co byłoby dla niego ważne, żeby czuć się komfortowo.

Rys. 3 Karty Wizualne



Rys. 4 Mapa Przestrzeni Życiowej

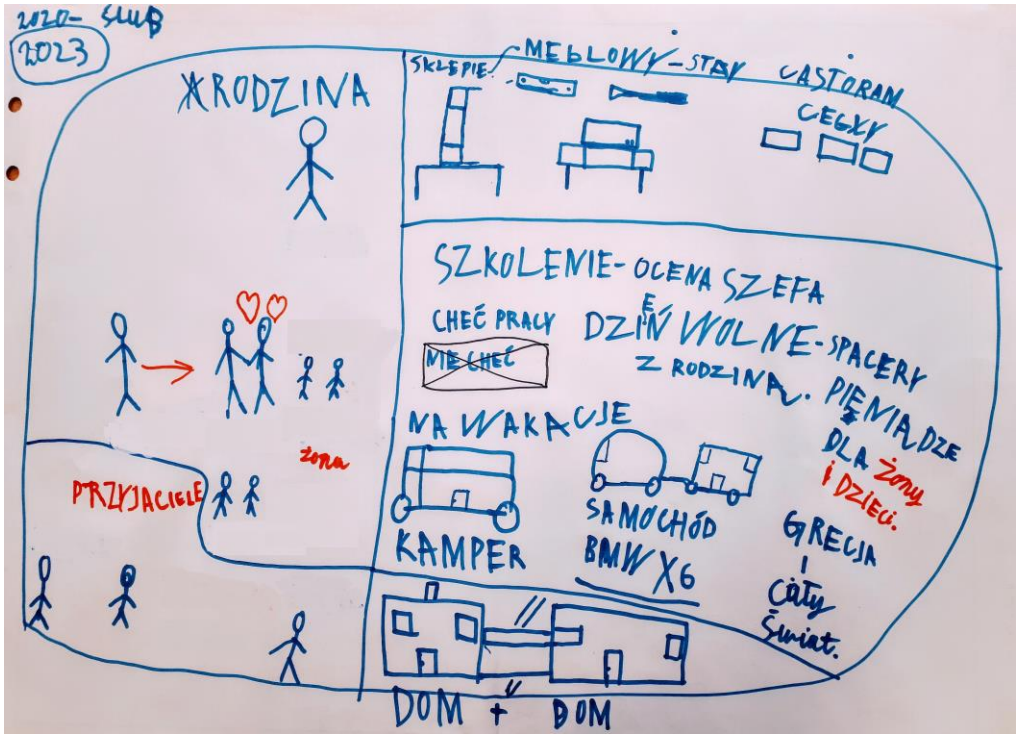


Sesja 3

Nasze trzecie spotkanie rozpoczęliśmy od krótkiego omówienia obecnego stanu Pana Romana. Był lekko zdenerwowany, a kiedy zapytałem co jest tego przyczyną, wspominał o trudnościach w relacjach z kolegami w ośrodku. Wolał jednak nie koncentrować się na tym i rozpocząć pracę. Podczas ostatniego spotkania tworzyliśmy Mapę Przestrzeni Życiowej tu i teraz – z uwzględnieniem jego rodziny, najbliższych, relacji, które posiada, a także marzeń i wizji siebie w przestrzeni, która go otacza. Wspomniałem również, że podczas kolejnej sesji spróbujemy skonstruować podobną mapę, tym razem jednak z uwzględnieniem przyszłych wydarzeń. Podjęliśmy zatem próbę. Pan Roman czuł się pewniej. Miałem wrażenie, że jego wybory są bardziej świadome, chociaż umieszczenie mnie w roli swojego przyjaciela powodowało lekki dysonans, a nazwanie swojego przyszłego potomka moim imieniem spotęgowało ten dysonans jeszcze bardziej. Postanowiłem jednak kontynuować nasze ćwiczenie bez koncentrowania się na tym elemencie. Pana Roman rozbudował zdecydowanie obszar swojego życia osobistego, umieszczając w nim żonę i dzieci. Znacznie więcej poświęcił również pracy zawodowej, umieszczając na swojej mapie takie elementy jak szkolenia i inwestowanie w swój rozwój, a także wyeliminowanie takich słabości jak lenistwo i niechęć do wykonywania trudnych zadań. Jako istotny element zwracał uwagę na ocenę szefa i potrzebę prezentowania się w jego oczach z jak najlepszej strony. Bardzo ciekawym wydało mi się zwrócenie przez Pana Romana uwagi na potrzebę odpoczynku i dni wolne, aby mógł je spędzać z rodziną i regenerować swoje siły potrzebne do codziennej pracy. Oprócz tego sporo miejsca zajęły dobra materialne, takie jak dom, samochód, kamper i wycieczki (Grecja i cały świat). Na poprzednim spotkaniu poprosiłem klienta o zastanowienie się nad miejscem, które mogłoby w jego wyobrażeniu być odpowiednim dla niego. Składanie mebli

nadal przeważało nad innym, tym razem jednak pojawiła się również nazwa składu budowlanego – Castorama. Kiedy zapytałem, dlaczego akurat to konkretnie miejsce, Pan Roman powiedział, że bywał w nim kilka razy i podoba mu się tam organizacja i sposób w jaki wszystko jest rozmieszczone i poukładane. Na pytanie, czy chciałby tam pracować i czy byłby w stanie robić to regularnie i codziennie, powiedział, że mógłby spróbować. Na zakończenie podsumowaliśmy nasze spotkanie i umówiliśmy się na kolejną sesję.

Rys.5 Mapa Przestrzeni Życiowej - Przyszłość



Sesja 4

Od początku spotkania Pan Roman był zdecydowanie w lepszej formie niż na poprzedniej sesji. Postanowiłem to wykorzystać i omówić kwestię sytuowania mnie w roli przyjaciela i wyznacznika działań. Przedstawiłem mu jeszcze raz założenia naszych spotkań i możliwości jakie dają. Starałem się również pokazywać, że nie jest konieczne nazywanie dzieci moim imieniem, co w pewien sposób bardzo mi schlebia, ale też sytuuje w poczuciu dyskomfortu i poczucia niezręczności. Klient tłumaczył to dużą sympatią do mojej osoby i absolutnym brakiem złych intencji. Ustaliliśmy, że będzie też nad tym pracował i postara się podchodzić do naszych spotkań z większym dystansem.

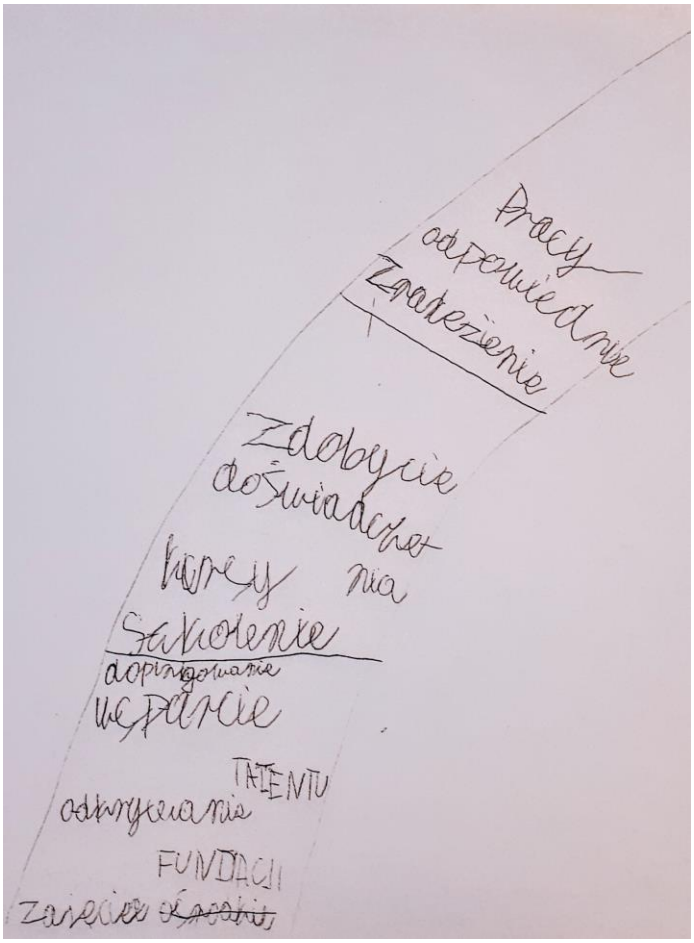
Następnie przeszliśmy do dalszej pracy. Dzisiaj skupiliśmy się na połączeniu rezultatów dwóch poprzednich ćwiczeń i podjęliśmy wspólnie próbę stworzenia „Mostu pomiędzy dwiema przestrzeniami życiowymi" (Rys. 6 i 7). Pan Roman stwierdził całkiem słusznie, że dwa najważniejsze aspekty jego życia to praca i założenie rodziny, więc ustaliliśmy, że spróbujemy stworzyć dwa mosty dla każdej ze sfer, po to aby nie łączyć wątków i zachować czysty ogląd sytuacji. Jako pierwszy powstał most sfery zawodowej (Rys. 6), na którym umieścił trzy etapy. Pierwszy to pewnego rodzaju praca u podstaw, głównie na terenie ośrodka i przy wsparciu pracowników Ośrodka, którzy mają pomóc w uwidocznieniu jego potencjałów i wsparciu w przezwyciężaniu słabości, takich jak trudności w

koncentracji i wielowątkowe wypowiedzi oraz tworzenie nierealnych wizji otoczenia. Następnym krokiem ma być samodoskonalenie siebie i nabywanie nowych umiejętności, na kursach zawodowych, szkoleniach i próbkach pracy. Co pozwoli mu na podniesienie swoich kwalifikacji i da szersze możliwości podczas poszukiwania pracy. Ostatnim elementem mostu było znalezienie odpowiedniej pracy, która będzie spełniała oczekiwania, dawała szansę na rozwój osobisty i da możliwość zarabiania godnych pieniędzy.

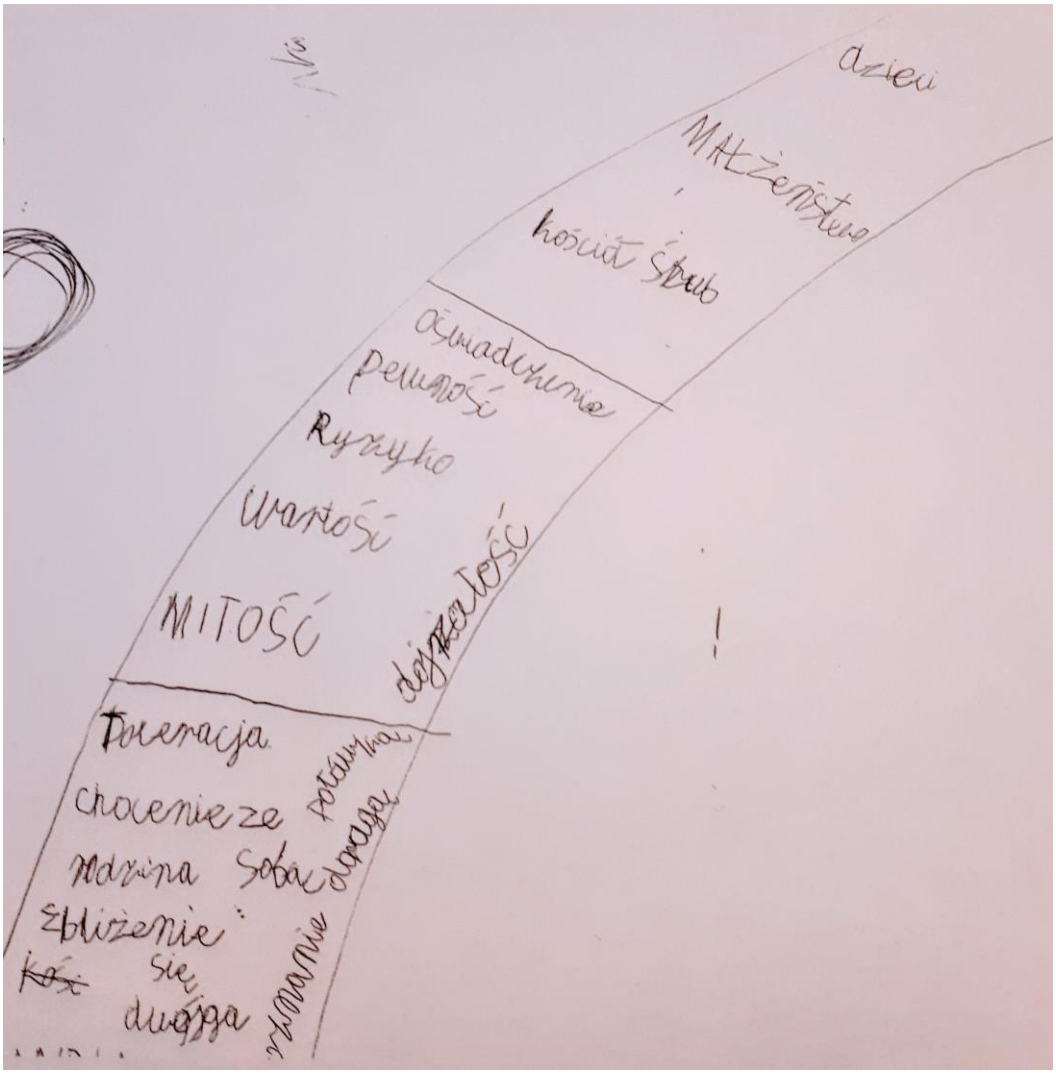
Drugi most przyniósł znacznie więcej emocji i zaangażował Pana Romana znacznie bardziej. Dało się odczuć, że sfera założenia rodziny jest dla niego bardzo ważna i być może nawet bardziej kluczowa w tym momencie niż znalezienie pracy. Klient opisał swoją przyszłą relację od momentu poznania i fascynacji drugą sobą, a także akceptacji słabszych stron (tutaj zdecydowanie naciskał, żeby więcej tolerancji na różne zachowania było po stronie partnerki, samemu sobie dając większy margines na błędy i niedomówienia). Następnie wskazywał elementy ryzyka i dojrzewania do dużych decyzji, które mają stać się kluczowe i dać przekonanie o wyjątkowości tej drugiej osoby. Cały ten proces ma według niego prowadzić do małżeństwa zawartego w duchu katolickim, uwzględniającym dzieci i dobre życie.

Na koniec spotkania zaproponowałem jeszcze wykonanie kolejnego Radaru Relacji Życia Zawodowego. Pan Roman był już jednak widocznie zmęczony i wykonał to ćwiczenie w sposób zachowawczy i bez większego namysłu.

Rys. 6 Most - Praca



Rys. 7 Most - Rodzina



Sesja 5

Na kolejnym spotkaniu Pan Roman pojawił się w dużych emocjach i słabo skoncentrowany. Tłumaczył to dużą ilością spraw na głowie i sporym natężeniem w relacjach, jakie ma w ośrodku. Zaproponowałem przełożenie spotkania, ale upierał się, że nie ma takiej konieczności i chce je dalej kontynuować.

Podczas poprzednich spotkań Pan Roman bardzo chętnie wypowiadał się na temat pracy, opowiadał o swoich możliwościach i potrzebie realizacji swojego potencjału. Jako główne miejsce wskazywał składy budowlane i firmy, które zajmują się składaniem mebli. Postanowiłem sprawdzić czy na ten moment jest możliwe przekierowanie jego myślenia o pracy w jakiś inny obszar. Zaproponowałem karty wizualne i „Poszukiwanie Alternatywnych Przestrzeni Życia Zawodowego". Pan Roman zgodził się wziąć udział w ćwiczeniu, ale nadal był mało skoncentrowany, co przeniosło się na wyniki naszej pracy. W pierwszym podejściu klient wybrał trzy karty, które niestety w żaden sposób nie przekładały się na strefę zawodową. Dlatego zatrzymaliśmy się na chwilę, wyjaśniłem jeszcze raz, na czym ma ono polegać i po wspólnym ustaleniu planu pracy, Pan Roman wybrał kolejne trzy karty. Tym razem z większym naciskiem na obszar zawodowy. Jako alternatywne opcje dla siebie wskazał pracę w

sklepie i wykładanie towarów, zmywanie naczyń w restauracji i malowanie obrazów. W trakcie wspólnej analizy zdecydował, że tak naprawdę to w kręgu jego zainteresowań może zostać tylko praca w sklepie, bo zmywać nie lubi, a na swoich obrazach nie będzie w stanie zarobić tyle, by utrzymać siebie i swoją rodzinę.

Na zakończenie poprosiłem o podsumowanie naszego spotkania w kilku zdaniach. Klient zwracał uwagę na gorsze samopoczucie i duże trudności w koncentrowaniu się na ćwiczeniu. Obiecał przyjść na kolejną sesję w lepszej formie.

Rys. 8 Alternatywne Przestrzenie Życia Zawodowego

Sesja 6

Spotkanie rozpoczęliśmy od omówienia samopoczucia Pana Romana. Byłem ciekaw czy coś się zmieniło od naszego ostatniego spotkania i czy będzie w stanie wykonać ćwiczenie, które chciałem mu zaproponować. Gorsza kondycja jednak nadal się utrzymywała. Był rozprężony i nieustannie przekierowywał swoją uwagę na inne tematy niezwiązane z naszym spotkaniem. Poprosiłem o jeszcze jedną próbę koncentracji, ewentualnie przeniesienie naszego spotkania na inny, bardziej sprzyjający termin. Pan Roman obiecał, że się postara i żebyśmy dalej kontynuowali.

Zaproponowane ćwiczenie okazało się być jednak, w moim odczuciu, nieodpowiednim do aktualnych możliwości klienta. Pan Roman wypełniał okna zwrotami i głosami, były one jednak wyraźnie zmyślane i wpisywane wyłącznie po to, żeby mi zaimponować i pokazać się w jasnym świetle. Pan Roman nie był w stanie poszukać w sobie, tym bardziej napisać czy powiedzieć na swój temat czegoś, co mogłoby zaprezentować go jako mającego trudności, czy nieakceptowanego w środowisku. Jego propozycje opierały się wyłącznie na zwrotach typu: „dałeś radę”, „dzięki za pomoc”.

Podsumowaliśmy krótko naszą sesję i umówiliśmy się na następne spotkanie, które z powodu różnych trudności zewnętrznych odbyło się dopiero cztery miesiące później.

Sesja 7

Spotkanie odbyło się po długim czasie, co spowodowało, że w życiu Pana Romana nastąpiło kilka dynamicznych zmian. Jedną z nich było znalezienie partnerki, co w dużej mierze wypełnia jego całą przestrzeń. Drugą ważną sprawą była oferta pracy, którą Pan Roman otrzymał w międzyczasie, w dużej mierze dzięki spotkaniom z pośrednikiem pracy. Oferta nie jest związana ze składaniem mebli, ale klient jest gotowy ją przyjąć, dać szansę sobie i sytuacji, w jakiej się w związku z tym znalazł. W trakcie sesji stworzyła się naturalna przestrzeń, aby Pan Roman mógł opowiadać o tym jak wyglądała jego praca w ośrodku, na czym polegały spotkania z pośrednikiem, jak przebiegały próbki pracy i co w związku z tym planuje dalej robić. Przy pomocy pytań generujących znaczenie Pan Roman otwierał dostęp do obszarów, które wcześniej były niedostępne, a jego opowieści na temat rodziny, wzajemnych relacji i związanych z tym oczekiwań, pozwoliły na wytłumaczenie pewnych trudności, które pojawiały się i przesterowały jego obraz w moim wyobrażeniu.

Na koniec klient podziękował za taką możliwość, która pozwoliła mu się otworzyć, ale też najzwyczajniej w świecie wygadać. Umówiliśmy się na ostatnie spotkanie.

Sesja 8

Ostatnia sesja była zdominowana przez kryzys miłosny, który nastąpił w życiu Pana Romana na przełomie ostatniego tygodnia. Jego partnerka postanowiła się z nim rozstać, co w dużej mierze stało się motywem przewodnim całego spotkania. Klient był mocno zawiedziony i zdecydowanie rozczarowany postawą swojej ex-miłości. Utrzymywał, że jest w stanie jej wybaczyć, ale musi go przeprosić i zacząć być mu bardziej podległa. Starałem tłumaczyć Panu Romanowi, że prawdziwa miłość może być oparta na innych filarach niż uległość, ale nie był wstanie tego zaakceptować, będąc jeszcze w żałobie po rozstaniu. Było kilka momentów, w których mogliśmy skoncentrować się na czymś innym, dzięki czemu udało się przekierować wątek na pracę i rozpoczynające się w ciągu kilku najbliższych dni zatrudnienie Pana Romana. Opowiadał o tym w sposób bardzo euforyczny, nie kryjąc dumy i sporej radości. Dało się wyczuć, że nie jest to tylko jego radość, ale też jego najbliższej rodziny, która mocno naciskała na to, by w końcu zaczął pracować i zarabiać na siebie. Nie udało nam się już nic zrobić więcej podczas tej sesji. Poprosiłem klienta o wykonanie ostatniego Radaru Relacji Życia Zawodowego (Rys.2). Na tym zakończyliśmy proces doradczy.

11. Studium przypadku – Pani Dorota

Po raz pierwszy spotkałam panią Dorotę 19.10.2018 roku, w momencie, w którym zdecydowała się złożyć Formularz Zgłoszeniowy do Projektu.

Podczas rozmowy rekrutacyjnej Pani Dorota wykazała aktywność i motywację do udziału w Projekcie oraz chęć zdobycia nowych umiejętności i wiedzy pomocnych przy poszukiwaniu zatrudnienia. Pani Dorota przedstawiła się jako osoba długotrwale bezrobotna, posiadająca ograniczone doświadczenie zawodowe.

W/w ukończyła zasadniczą szkołę zawodową w zawodzie rolnik. Potem kontynuowała naukę w szkole średniej i uzyskała kwalifikacje w zawodzie referent administracyjno-biurowy (bez egzaminu dojrzałości). Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ramach zatrudnienia, w formie robót publicznych, na stanowisku robotnik gospodarczy oraz 3-miesieczny staż w bibliotece. Wspomina również, że przez okres 2,5 roku pobierała rentę socjalną.

Po przejściu pozytywnie procedury rekrutacyjnej zaprosiłam Panią Dorotę na spotkanie.

Sesja 1

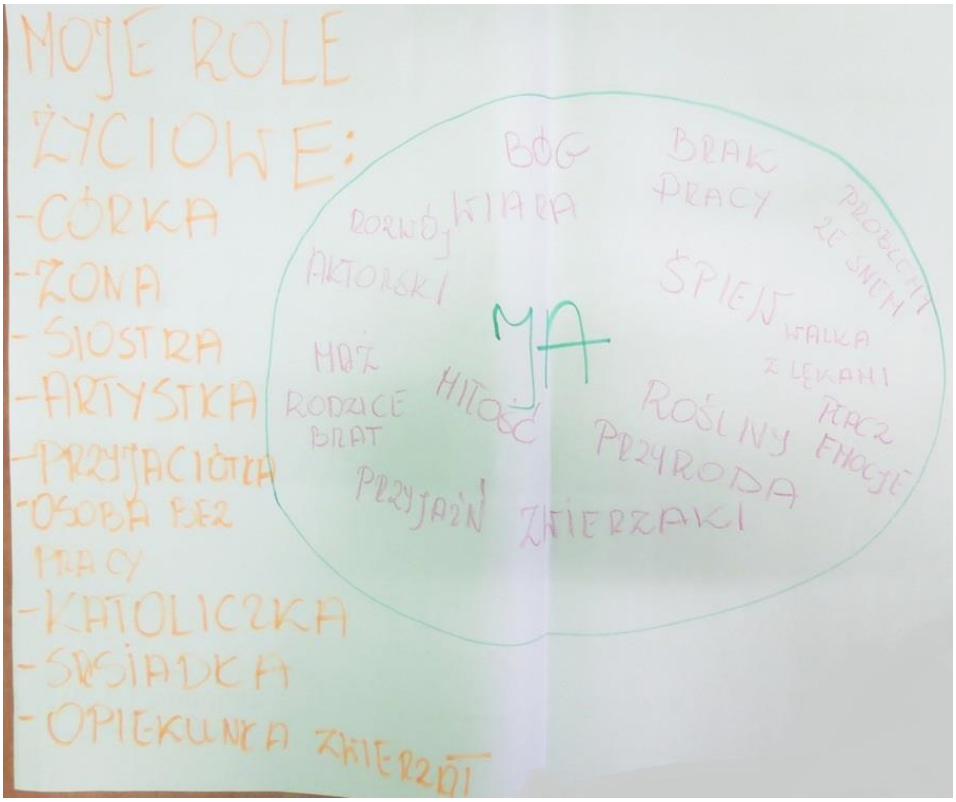
Pani Dorota na spotkanie przybyła w umówionym wcześniej terminie. Przypomniałam Jej kim jestem i poprosiłam o poświęcenie kilku minut uwagi na ustalenie podstawowych ram i zasad naszych sesji. Przybliżyłam jej dokumentację, która jest wymagana dla potwierdzenia naszych spotkań, zasady kontaktu, formę zajęć. Zawieramy kontrakt, w którym określamy podstawowe ramy i zasady sesji. Przyjmujemy, że ze względu na poważne utrudnienia komunikacyjne dopuszczalne są kilkuminutowe spóźnienia na spotkania, a o odwołaniu sesji będziemy starały się informować możliwie jak najwcześniej. Powtarzam uczestniczce również informację dotyczącą trwania Spotkań, żeby mogła sobie zaplanować dalszą część dnia i środek lokomocji umożliwiający powrót do miejsca zamieszkania, co jest nie lada wyzwaniem. Pani Dorota stwierdza, że nie ma problemu i nie będzie to raczej czynnik zakłócający nam realizację Projektu.

Kolejnym etapem pierwszej sesji było przedstawienie Pani Dorocie ogólnego zarysu konstruktywistycznych metod poradnictwa i mojej roli w naszych relacjach, w czasie naszych wspólnych spotkań. Starałam się wyjaśnić, że moja rola będzie polegała raczej na zachęcaniu i wspieraniu a nie na nakazywaniu konkretnych czynności i zachowań.

Następnie poprosiłam Panią Dorotę o opowiedzenie mi o sobie, nie sugerując czego chcę się dowiedzieć konkretnie. Chciałam zobaczyć na ile jest otwarta na rozmowę z obcym człowiekiem i co jest w stanie o „sobie zdradzić". Mówienie przychodzi Pani Dorocie bardzo łatwo, jest otwarta i bez zażenowania, a nawet dowcipnie opowiedziała gdzie i z kim mieszka, co do tej pory robiła, wspomniała o swoich sukcesach, niepowodzeniach i braku zdecydowania. Wspomina również o ograniczeniach zdrowotnych, tj. o stanach lękowych i bezsenności, które stanowią poważny problem w życiu codziennym.

Zaproponowałam Pani Dorocie zobrazowanie tego wszystkiego, o czym mi opowiedziała dotychczas, poprzez wykonanie Mapy przestrzeni życiowej osoby radzącej się i jej ról życiowych, w jakich jest aktualnie.

Rozmowa i ćwiczenia pokazały mi w jakiej sytuacji życiowej znajduje się obecnie uczestniczka.

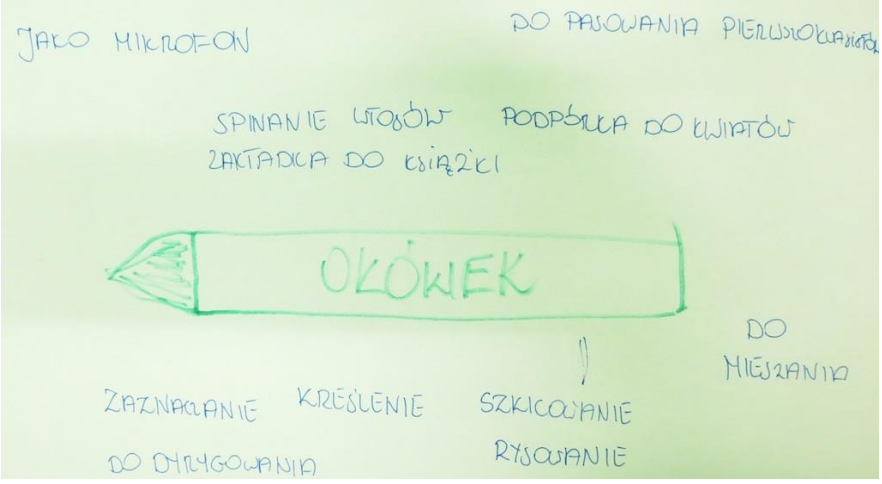


Sesja 2

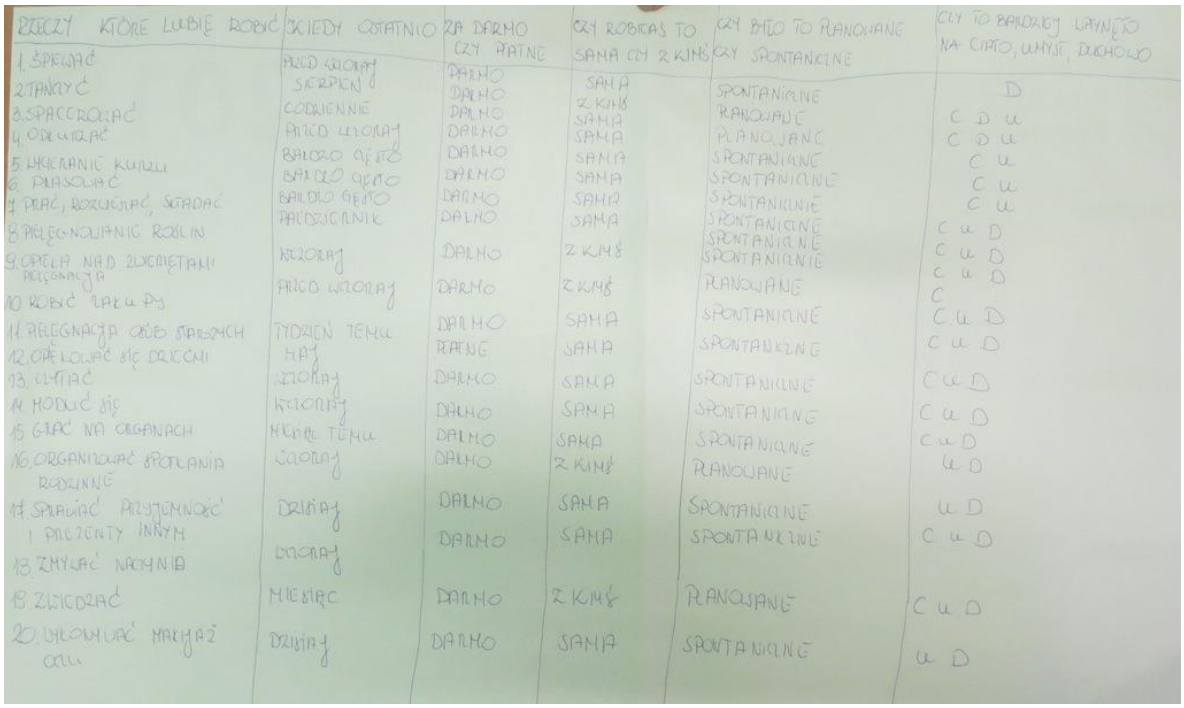
Po powitaniu zapytałam Panią Dorotę jak się czuje i czy ma jakieś uwagi, refleksje po pierwszym naszym spotkaniu oraz czy nadal chce uczestniczyć w naszej wspólnej ścieżce poznawania siebie, swoich możliwości, słabości, prowadzącej drobnymi kroczkami do celu. Pani Dorota stwierdziła, że Projekt daje jej nadzieję na poznanie siebie i zaplanowanie kariery.

Pozytywnym zaskoczeniem jest dla mnie fakt, że Pani Dorota nie „boi się” dzielenia ze mną swoimi przemyśleniami i uwielbia rozwijać opowieści.

Dla rozluźnienia i wzmocnienia wiary w siebie zaproponowałam Pani Dorocie krótkie ćwiczenie z ołówkiem, które rozwija kreatywność. Poprosiłam ją o narysowanie ołówka i podanie skojarzeń-zadań, które można wykonać za pomocą ołówka. Ćwiczenie było bardzo ożywcze i stymulujące pomysłowość.



Zaproponowałam Pani Dorocie wykonanie ćwiczenia: „Co lubię robić” czyli wypisanie na czystej kartce papieru 20 aktywności, które lubi. Zaznaczyłam, że może wypisać wszystkie zarówno z życia osobistego, jak i zawodowego. Pani Dorota z przerażeniem stwierdziła, że nie wie czy jest takich czynności 10, a co dopiero 20. Zapewniłam Ją, że ma na to tyle czasu ile potrzebuje, nie musi się spieszyć, może pomyśleć. Po wypisaniu czynności poprosiłam Panią Dorotę, żeby odpowiedziała na pytania: „Kiedy ostatnio robiła każdą z tych czynności?”, „Ile to kosztowało?”; „Czy jest to coś, co robi się samemu czy z innymi?”; „Czy wymaga planowania czy też może być spontaniczne?”; „Co wnosi ono w życie Pani Doroty – spełnienie umysłowe, emocjonalne, fizyczne, duchowe?”.

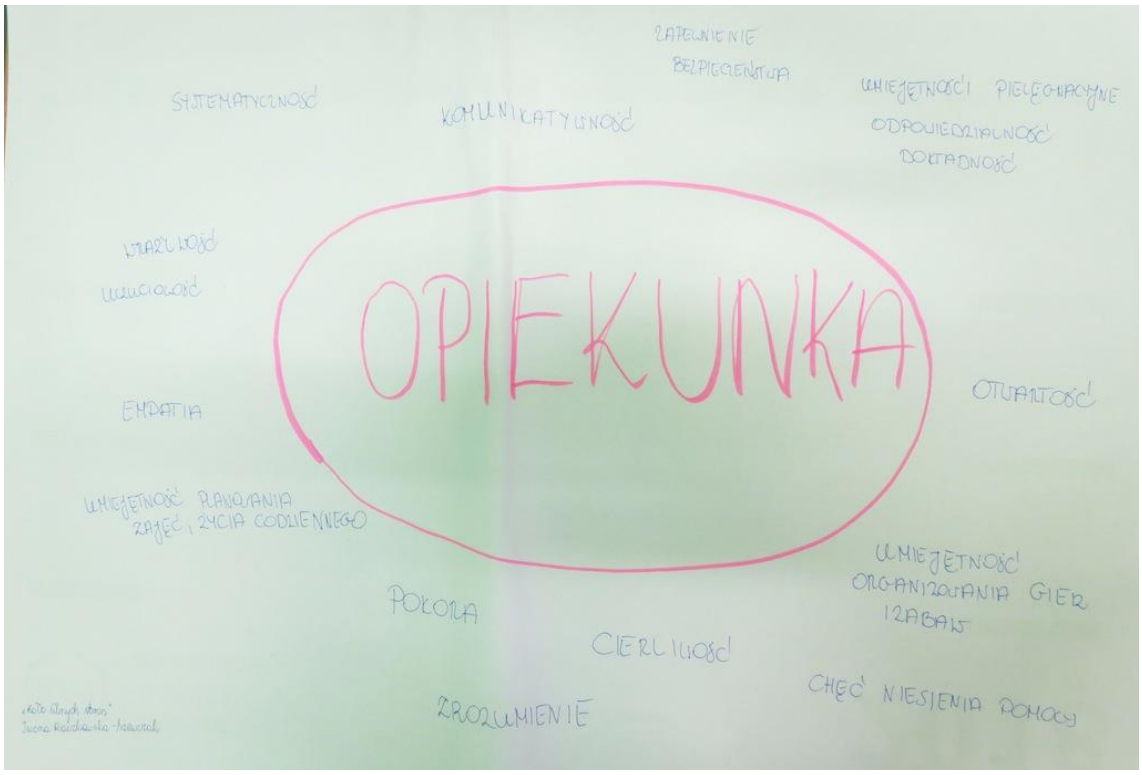


RZECZY KTÓRE LUBIĘ ROBIĆ	KIEDY OSTATNIO	ZA DARMO CZY PŁATNE	CZY ROBIŁAŚ TO SAMA CZY Z KIMŚ	CZY BYŁO TO PLANOWANE CZY SPONTANICZNE	CZY TO BARDZIEJ WYNIEŚIE NA CIAŁO, UMYSŁ, DUCHOWO
1. ŚPIEWAĆ	PRZED WAKACJAMI SIERPIEŃ	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	D
2. TAŃCZYĆ	CODZIENNIE	DARMO	Z KIMŚ	PLANOWANE	C D U
3. SPACEROWAĆ	PRZED WAKACJAMI	DARMO	SAMA	PLANOWANE	C D U
4. ODPOCZYWAĆ	BARDZO DAWNO	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	C U
5. WKŁADANIE KURZU	BARDZO DAWNO	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	C U
6. PRASOWAĆ	BARDZO DAWNO	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	C U
7. PRAĆ, ROZWIESZAĆ, SKŁADAĆ	PRZEDSZKOLNIK	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	C U D
8. PIELĘGNOWANIE ROŚLIN	WCZORAJ	DARMO	Z KIMŚ	SPONTANICZNE	C U D
9. OPIEKA NAD ZWIERZĘTAMI PIELĘGNACJA	PRZED WAKACJAMI	DARMO	Z KIMŚ	PLANOWANE	C U D
10. ROBIĆ ŁAZANIE					C
11. PIELĘGNACJA OSÓB STARSZYCH	TYDZIEŃ TEMU	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	C U D
12. OPIEKOWAĆ SIĘ DZIEĆMI	MAJ	PŁATNE	SAMA	SPONTANICZNE	C U D
13. CZYTAĆ	WCZORAJ	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	C U D
14. MODLIĆ SIĘ	WCZORAJ	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	C U D
15. GRAĆ NA ORGANACH	MIESIĄC TEMU	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	C U D
16. ORGANIZOWAĆ SPOTKANIA RODZINNE	WCZORAJ	DARMO	Z KIMŚ	PLANOWANE	U D
17. SPRAWIAĆ PRZYJEMNOŚĆ I PREZENTY INNYM	DRZWIAJ	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	U D
18. ZMYWAĆ NACZYNIA	WCZORAJ	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	C U D
19. ZWIEDZAĆ	MIESIĄC	DARMO	Z KIMŚ	PLANOWANE	C U D
20. WYŁOWIAĆ MAŁYAŻ OCZU	DRZWIAJ	DARMO	SAMA	SPONTANICZNE	U D

Ćwiczenie wyraźnie pokazało, że Pani Dorota ma zainteresowania artystyczne i opiekuńcze oraz, że przykłada dużą wagę do porządku.

Panią Dorotę najbardziej zaskoczyło to, że wykonywanie nawet prostych czynności związanych z życiem codziennym ma wpływ na sferę umysłową i duchową.

Wykonałyśmy również Ćwiczenie „Krąg mocnych stron”.



Sesja 3

Po przywitaniu Pani Dorota poinformowała mnie, że nie mogła się już doczekać terminu kolejnej sesji i wyraziła gotowość do wykonania zaplanowanych ćwiczeń.

Zapytałam czy możemy wrócić jeszcze do poprzedniego ćwiczenia, żeby mogła się ze mną podzielić refleksjami i przemyśleniami. Pani Dorota przejrzała ćwiczenia w celu przypomnienia sobie głównych wątków.

Dopytałam także, od kiedy interesuje się tą aktywnością (opieką nad dziećmi i ludźmi starszymi) i jaki to może mieć wpływ na jej przyszłość zawodową? Jak te informacje, którymi się ze mną podzieliła łączą się z jej zainteresowaniami, predyspozycjami, celami?

W tym momencie Pani Dorota opowiedziała mi, że w przeszłości była wolontariuszem u Sióstr Zakonnych, którym pomagała oraz pomaga sąsiadom w podeszłym wieku.

Stwierdziła też, że pomimo tego, że śpiewa od najmłodszych lat, zdaje sobie sprawę, że potraktowanie tego, jako ewentualnego zawodu do wykonywania, będzie chyba niezmiernie trudne i nierealne do wykonania.

W dalszej części sesji informuję Panią Dorotę, że będziemy zajmować się metaforami i symbolami, ich zastosowaniem w precyzyjnym określeniu jej problemów i poszukiwaniu ich rozwiązań, jej odniesienia do sytuacji życiowej/zawodowej.

Przed sesją zastanawiałam się, jaką metodę pracy z kartami wybrać. Czy wskazać uczestniczce losowo metafory, czy pozwolić dokonać jej wyboru kart. Uznałam jednak, że lepszym rozwiązaniem będzie możliwość wyboru przez Panią Dorotę, umożliwi Jej to lepsze wpasowanie się w indywidualny życiowy kontekst. To nie ja narzucę jej tok myślenia, tylko ona wskaże metafory, które w danej chwili najbardziej oddziałują na jej myśli.

W tej sytuacji poprosiłam Panią Dorotę o przejrzenie kart i dokonanie wyboru pięciu z nich. Zasugerowałam również, że może sama stworzyć własną metaforę, ale na ten rodzaj wyzwania nie była gotowa.

Do wykonania Ćwiczenia Pani Dorota wskazała sześć kart: „Metafory Muzyki-Cały ten jazz!"; „Metafory Powołania-Coś silniejszego od własnego ja"; „Metafory Ognia-Szukając swojej pasji w życiu"; „Metafory Ogrodu-Ogrodów nie tworzy się siedząc w cieniu"; „Metafory Rzeczy małych-Moc małych rzeczy" oraz Metafory Przedstawiania-Jeśli Świat jest teatrem..."

Wyraziła chęć odpowiedzi na pytania zawarte we wszystkich sześciu metaforach, twierdząc, że wszystkie do niej głęboko przemawiają, widzi ich część wspólną.

W trakcie spotkania omówiłyśmy cztery z nich.

Są odpowiedzią na jej wrażliwą artystyczną duszę i chęć pomagania innym.

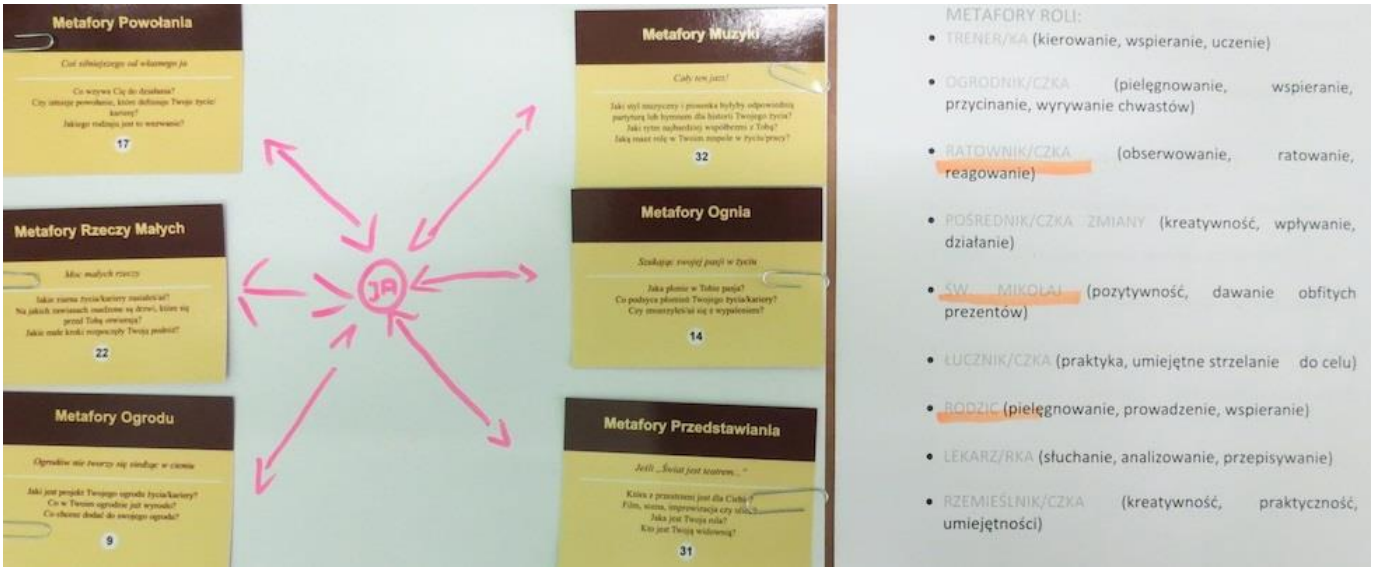
Uświadomiła sobie, że nie należy się załamywać po niepowodzeniach, a do celu prowadzi kręta droga, po której należy się poruszać małymi kroczkami.

Podkreśliła, że nienawidzi samotności, że bardzo dobrze czuje się wśród ludzi, którzy są jak podkreśla Pani Dorota dla Niej najważniejsi w każdym środowisku, w którym się znajduje (rodzina, przyjaciele, koleżanki, sąsiedzi). Ludzie są inspiracją, współtworzą przedstawienie jakim jest życie i kariera. Scenarzystami, reżyserami i aktorami w teatrze jej życia.

Uzmysłowiła sobie, że pasje w jej życiu mogą być ściśle połączone z karierą zawodową np. chęć niesienia pomocy, opiekowania się.

Spośród Metafor roli wybrała: Św. Mikołaja, Rodzica i Ratowniczki. Jako zadanie dla uczestniczki przed następną sesją poprosiłam o przygotowanie sobie odpowiedzi na pozostałe dwie metafory (ogrodu i rzeczy małych).

Dodatkowo, aby wzmocnić wiarę w swoje możliwości i pobudzić do jeszcze większej aktywności zaproponowałam Pani Dorocie przygotowanie się i wystąpienie wokalne przed publicznością. Uczestniczka pomimo obaw wyraziła zgodę.



Sesja 4

Po powitaniu dzielimy się z Panią Dorotą swoimi przeżyciami i uwagami nt. jej występu wokalnego. Pani Dorota bardzo poważnie potraktowała zadanie, ale podkreśliła też, że dało ono jej niesamowitą satysfakcję i było następnym krokiem w walce z lękami.

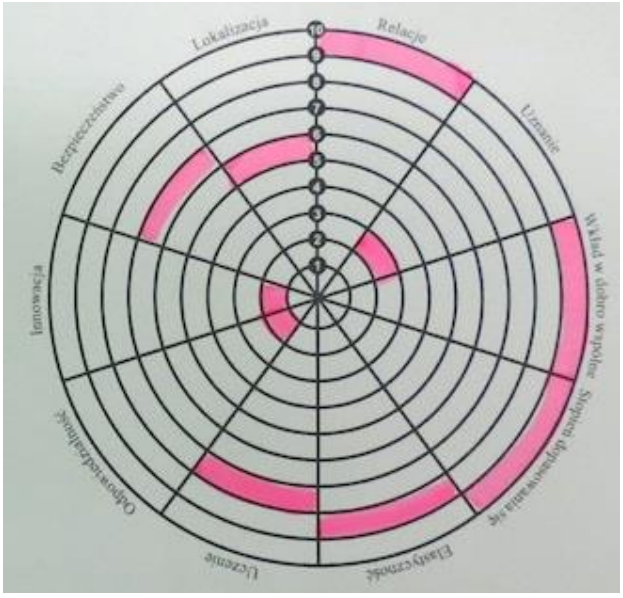
Podczas dzisiejszego Spotkania proponuję Pani Dorocie ćwiczenie z „ATRAKORAMI W MIESCU PRACY", które wskażą, co jest ważne przy wyborze miejsca pracy. Wyjaśniam, na czym polega ćwiczenie i proszę o wypełnienie Inwentarza, zwracając uwagę, że powinna się odnieść do odczuć w tej chwili (nie myśleć o przeszłości i planach na przyszłość). Uczestniczka wykonała ćwiczenie w dużym skupieniu. Następnie przeniosłyśmy wyniki w pola tabel kontrolnych. Podsumowanie wskazało, które atraktory miejsca pracy są dla Pani Doroty najważniejsze. Należą do nich: *Wkład w dobro wspólne; Relacje i Stopień dopasowania* (wg Pani Doroty ściśle ze sobą powiązane). Za najmniej istotne uważa natomiast: Odpowiedzialność, Uznanie i Innowację.

Pani Dorota stwierdziła, że wyniki Diagramu i wybrane przez Nią typy idealnie pasują do Jej obecnej roli i planów na przyszłość. Myśli, że są i będą dla Niej kluczowe. Ocenia to na podstawie swoich wcześniejszych doświadczeń z Wolontariatem i aktualnych, związanych z życiem społecznym i środowiskiem, w którym funkcjonuje na co dzień. Stwierdza, że w przyszłości najważniejsze będą: *Relacje, Wkład w dobro wspólne, Stopień dopasowania* i w mniejszym stopniu *Bezpieczeństwo oraz Lokalizacja.* Nie ukrywa, że zabezpieczenie i stabilizacja finansowa też będzie miało znaczenie, ponieważ jest coraz starsza i obawia się niestabilności i trudności z zabezpieczeniem podstawowych potrzeb.

Stwierdza, że ćwiczenie bardzo jej się podobało i zaskoczyło pozytywnie, ponieważ potwierdziło, że są to czynniki do których zawsze przykładała dużą wagę czyli atmosfera w pracy, zgodnej z zainteresowaniami i etycznej, wartościowej i mającej wpływ na otaczający świat (w tym miejscu wspomina głównie swoje doświadczenia z Wolontariatem).

Przy okazji opowiedziała, że to właśnie dzięki relacjom staż okazał się tak owocnym doświadczeniem. Podkreśliła, że była traktowana na równi z pracownikami etatowymi, co dawało jej poczucie większej pewności siebie i przynależności do „grupy".

Powyższe rozważania potwierdził również Diagram Atraktorów miejsca pracy:



Sesja 5

Sesję rozpoczęłam od pytań o wydarzenia, jakie miały miejsce od naszego ostatniego spotkania. Pani Dorota stwierdziła, że pomimo aury pogodowej i listopadowej melancholii jaka ją zazwyczaj „dopadała", myśląc o następnym naszym spotkaniu jest bardzo pozytywnie nastawiona, odczuwa mniejsze dolegliwości lękowe.

Dzisiejsze spotkanie poświęciłyśmy na analizę rozdziałów życia i przestrzeni życia, budowanie relacji i wpływ informacji z rynku pracy.

Przeanalizowałyśmy możliwość źródeł pozyskiwania informacji m.in.: Internet, lokalne instytucje, biblioteki, centra kultury (które mają często w swojej ofercie programy związane z rozwojem kariery) czy aktualne Informatory.

Informacje z powyższych źródeł mogą okazać się pomocne na każdym etapie planowania i rozwijania kariery.

Pani Dorota podkreśliła również, że dostrzega w swojej osobowości otwartość na innych i na nowości. Jest otwarta na zdobywanie nowych kwalifikacji w każdy możliwy sposób (warsztaty, kursy, staże). Jako sferę, która była, jest i będzie niewątpliwym wsparciem przez cały czas wskazuje najbliższą rodzinę. Pani Dorota opowiedziała o osobach, instytucjach, z którymi czuła się powiązana w przeszłości, aktualnie i spróbowała wskazać grupy, które będą być może pomocne w najbliższej przyszłości. Pani Dorota zrozumiała, że poza wsparciem najbliższego otoczenia może również skorzystać z pomocy sieci kontaktów zewnętrznych. Zauważyła, że bardzo ważne jest budowanie i kontynuowanie swoich kontaktów i pozytywnych relacji, swojej roli w tych zdarzeniach.

Większość czasu podczas zajęć przeznaczona została na analizę rozdziałów życia, którą Pani Dorota zobrazowała jako książkę i bardzo wyczerpująco i barwnie opowiedziała mi historię wszystkich sfer swojego życia.

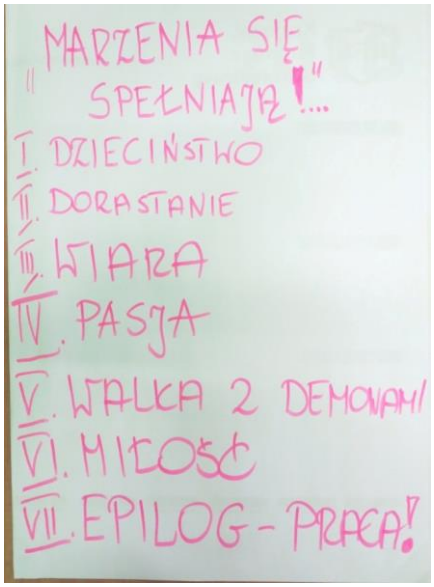
Podkreśliła, że ogromny wpływ na jej rozwój miało dzieciństwo i „mamcia", która zaszczepiła w Pani Dorocie miłość do muzyki oraz w późniejszym okresie Siostry Zakonne, którym pomagała w ramach wolontariatu.

Żałuje natomiast wyborów edukacyjnych i faktu, że nie kontynuowała nauki.

Jeden z rozdziałów książki nazwała „walką z demonami", czyli ograniczeniami zdrowotnymi, które w znacznym stopniu na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat uniemożliwiają/utrudniają aktywność zawodową.

Poprosiłam również Panią Dorotę o zastanowienie się i ponowne uzupełnienie Radaru Relacji Życia Zawodowego.

Na koniec przypominam Pani Dorocie o spotkaniu z pośrednikiem pracy, który od tej chwili aktywnie włączy się w nasz proces poszukiwania ścieżki kariery i odpowiedniej propozycji pracy.



Sesja 6

Po powitaniu przypomniałam Pani Dorocie, że dzisiejsze spotkanie poświęcimy na próbę zaplanowania kariery i alternatyw w razie niepowodzenia w osiągnięciu celu głównego, jaki sobie założy do realizacji na najbliższy okres.

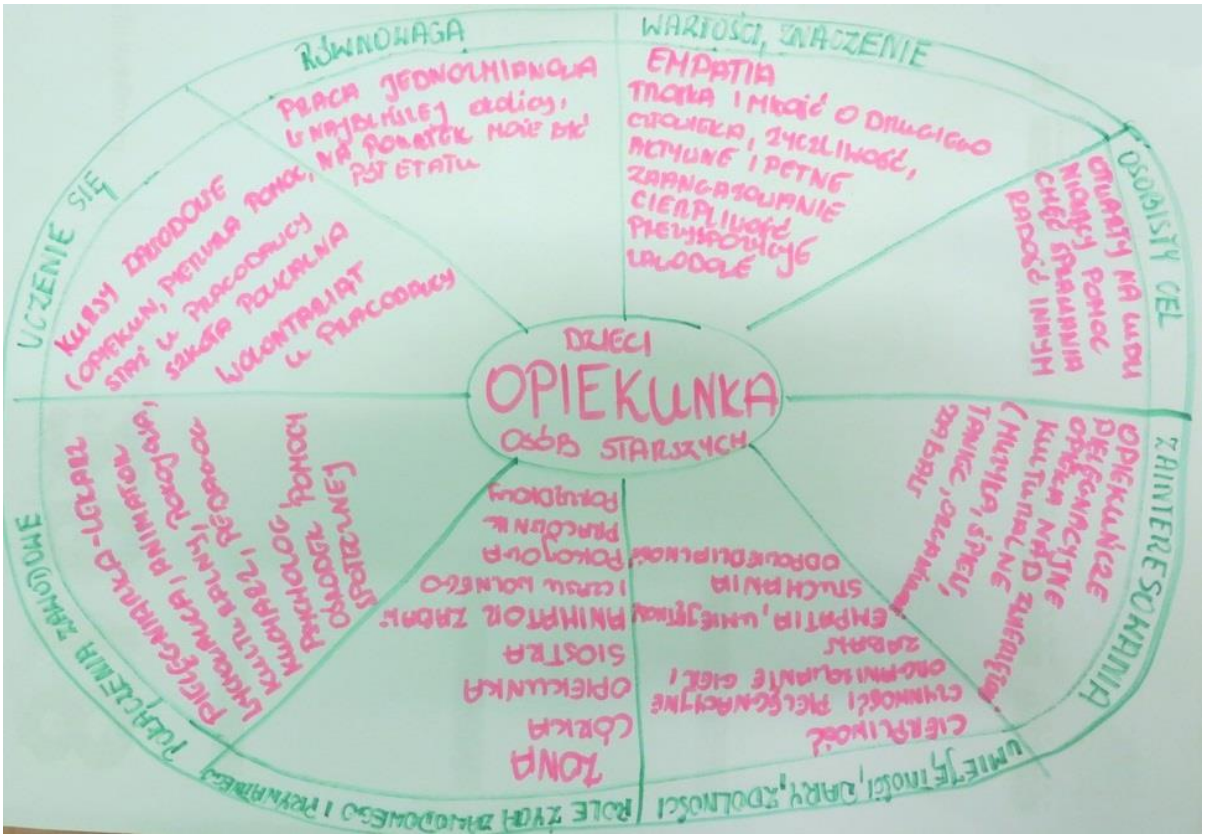
Starałyśmy się również zidentyfikować interesujące Panią Dorotę zajęcia, dokładnie przyjrzałyśmy się dwóm zawodom: pomocy opiekunki i trudnemu do dokładnego określenia „wokalno-aktorskiemu" (tak ujęła go uczestniczka).

W tym miejscu zaproponowałam Pani Dorocie Ćwiczenia: „Krąg informacji o karierze" oraz „Koło kariery".

Po omówieniu rysunków postanawiamy jeszcze wykonać ćwiczenie „Ocena kompetencji – lista kontrolna”, która będzie być może pomocna dla Pani Doroty przy subiektywnej ocenie kompetencji.

Lista kontrolna potwierdza, że dla uczestniczki bardzo ważne są Relacje międzyludzkie i Umiejętności komunikacyjne. Niestety wskazuje również na brak pewności siebie i przejmowania odpowiedzialności.

Na koniec proponuję Pani Dorocie zadanie domowe, do realizacji którego uczestniczka podchodzi bardzo entuzjastycznie. Ze względu na czynniki i okoliczności uniemożliwiające przeprowadzenie ćwiczenia w urzędzie (mąż Pani Doroty pracuje w terenie, a mama nie dojedzie na sesję) proszę uczestniczkę, żeby rozdała Kwestionariusze dla osób znaczących w swoim środowisku, zaznaczając jednak, aby nie uczestniczyła w ich wypełnianiu. Tłumaczę Jej, że z ich treścią zapoznamy się wspólnie podczas naszego następnego spotkania. Wyniki ćwiczenia być może wskażą jeszcze inne aspekty czy dary, na które z różnych względów nie zwróciłyśmy uwagi podczas spotkań. Chcę też przekonać się, co znaczący sądzą o pewności siebie i osobowości Pani Doroty.



Sesja 7

Po powitaniu i zwyczajowych pytaniach o samopoczucie i znaczące wydarzenia od naszego ostatniego spotkania oznajmiłam Pani Dorocie, że znowu będziemy wizualizować i rysować. A dokładniej to Ona będzie tworzyć swoją wizję Siebie, Otoczenia, Pracy i Przyszłości, czyli to o czym ostatnio nieustannie mówiłyśmy spróbuje przekazać za pomocą obrazu.

Spróbujemy również spojrzeć w dół ścieżki, w celu określenia celów, powodów, wyzwań, zasobów i wizji. Wyjaśniłam Pani Dorocie, że będzie musiała odpowiedzieć sobie na pytania: skąd przychodzę i gdzie jestem teraz?, jakie mam możliwości życiowe/zawodowe; jaka jest moja wizja przyszłości uwzględniająca powody, dla których jej zdaniem wybrana możliwość będzie dobra w tym momencie, wyzwania przed którymi być może stanie na tej ścieżce, zasoby, które będą pomocne oraz decyzje końcowe i działania, które będzie musiała podjąć, jeśli chce zrealizować założony cel.

Przed rozpoczęciem powyższych ćwiczeń zapytałam Panią Dorotę jak „poszło zadanie domowe". Czy udało się Jej przekonać najbliższych do wypełnienia Kwestionariusza?

Pani Dorota podała dwie zaklejone koperty i poinformowała, że jedynie mąż nie zdecydował się na wypełnienie Kwestionariusza, tłumacząc się, że ma trudności z przelewaniem myśli na papier. Wie, co chciałby powiedzieć o Pani Dorocie, nie umie jednak tego ubrać w słowa. Z udzieleniem odpowiedzi nie miały natomiast problemu mama Pani Doroty i jej przyjaciółka.

Wspólnie przyjrzałyśmy się odpowiedziom jakich udzielili najbliżsi Pani Doroty na pytania, które dotyczyły:

1.W czym, według Ciebie, ta osoba jest dobra? Jakie umiejętności demonstruje?

2.Co widzisz jako główne zainteresowania tej osoby?

3. Jak opisał(a)byś jej/jego cechy osobowościowe?

4.Jakie dobre zmiany zauważyłeś/łaś w tej osobie, w szczególności jeśli chodzi o podejście do pracy lub poszukiwania pracy?

5.Jak ta osoba mogłaby nadal się rozwijać, zmieniać na lepsze?

6.Jakie pozytywne cechy i umiejętności zauważyłeś/łaś w tej osobie, które można łatwo przeoczyć?

7.Gdybyś mógł/mogła zasugerować idealne zajęcie/karierę dla tej osoby, co by to było?

Najbardziej ubolewam nad faktem, że nie mogłam zadawać dodatkowych pytań i rozwijać wątków, ale i tak jestem zadowolona z otrzymanych informacji zwrotnych na temat Pani Doroty. Zarówno „mamcia" jak i jej przyjaciółka potwierdziły, że jest osobą niezwykle otwartą, bezinteresowną, uwielbiającą śpiew i ruch sceniczny. Obie podkreśliły, że spełni się jako opiekun. Obie Panie wskazują jako zauważalne zmiany systematyczność i zaangażowanie w poszukiwanie pracy.

Do wykonania ćwiczeń rysunkowych Pani Dorota użyła kredki koloru różowego. Na moje zapytanie dlaczego nie korzysta z całej palety barw, wyjaśniła mi, że jest to jej ulubiony kolor i pomimo pesymistycznych wydarzeń ostatnich lat i tak stara się postrzegać świat „przez różowe okulary".

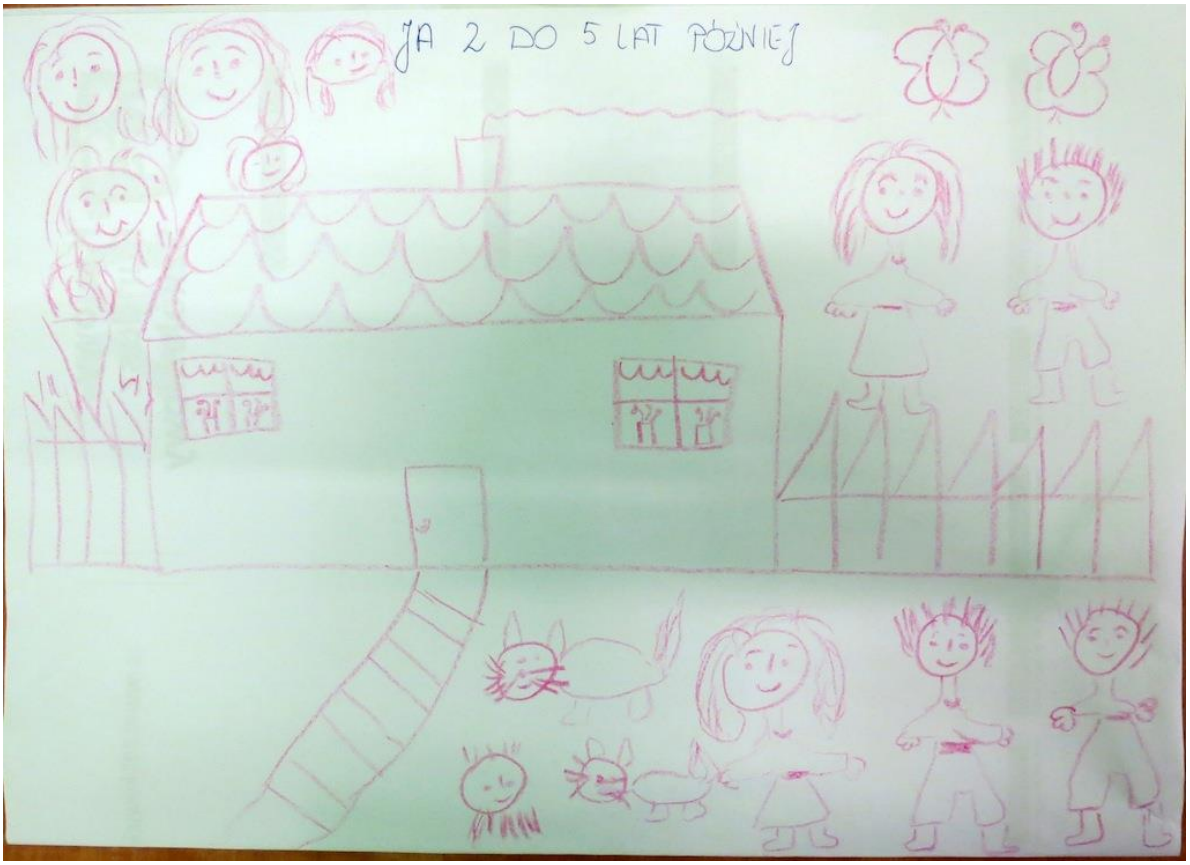
Pani Dorota podczas wykonywania ćwiczenia była zrelaksowana i dowcipna (szczególnie od momentu, w którym zapewniłam ją, że nie liczy się wartość estetyczna, a treść przelana na papier). Jak zwykle malując Pani Dorota ubarwiała wszystko bogatymi opowieściami. Zażartowałam nawet, że bardziej słucham opowieści jak z audio-booka, które uzupełnia wizualizacja.

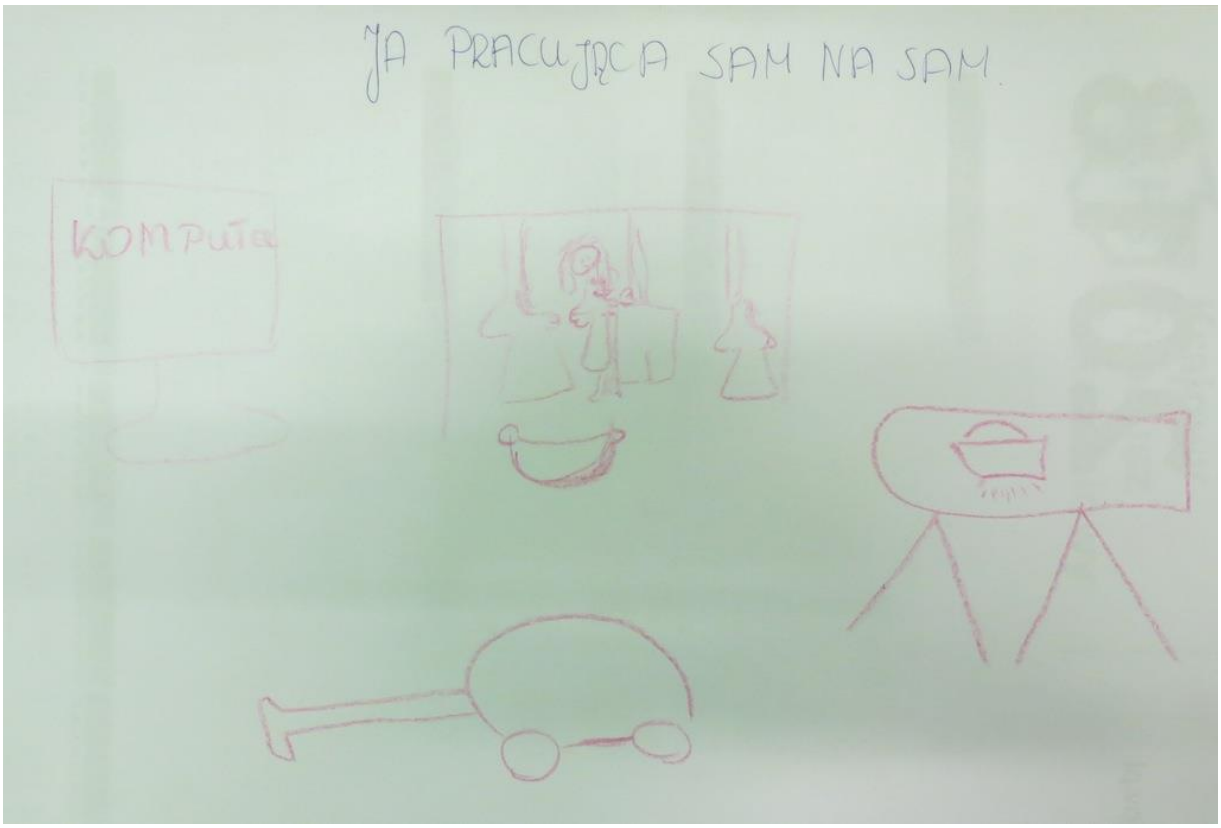
Rysunki: „Ja i moje otoczenie teraz", „ Ja i moje otoczenie 2-5 lat później", „Ja i mój czas wolny" oraz „Ja robiąca coś razem z innymi" wyraźnie ukazują jak ważne dla Pani Doroty są relacje z drugim człowiekiem. Jak ogromną wagę przywiązuje do słowa rodzina i „drugi człowiek". Podkreśla, że uwielbia wspólne spotkania i niesienie pomocy innym. Przewija się w nich również wątek „Boga i wiary" oraz pasji/muzyki. Pani Dorota od razu w tym miejscu zauważa metafory, które wybrała podczas poprzednich spotkań. Chwalę Ją za tę bardzo cenną uwagę i dostrzeżenie wielu znaczeń, refleksji nad tym, co do tej pory nastąpiło.

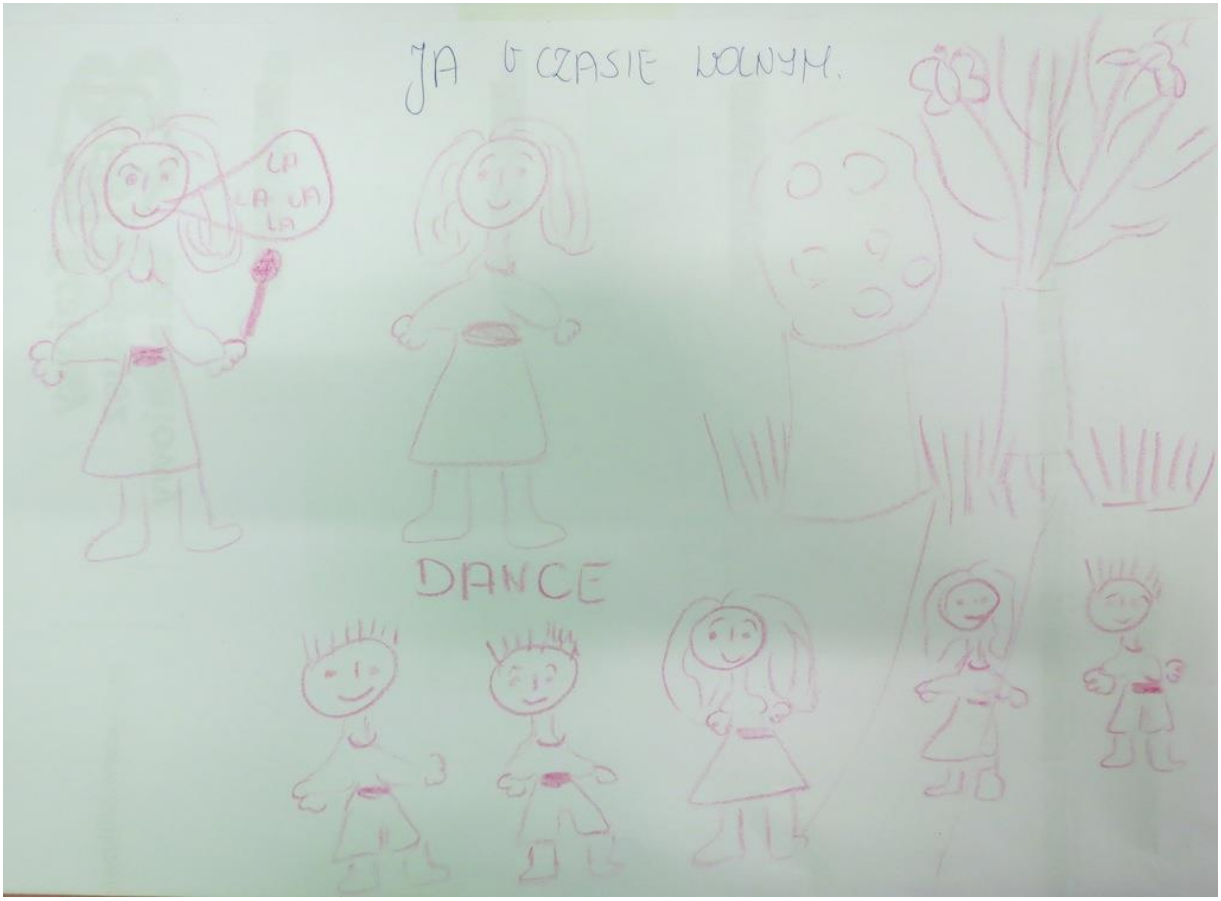
Rysunki: „Ja i moje otoczenie" oraz „Ja i moje otoczenie 2-5 lat później" wyglądają niemal identycznie. I taki był właśnie zamysł autorki, która tłumaczy, że w sferze życia rodzinnego chce żeby wszystko „zostało" tak jak teraz (szczególnie, że jej ukochany „papcio" ma kłopoty ze zdrowiem i musi z nim jeździć do specjalisty). Silne więzi rodzinne potwierdza rozmieszczenie postaci na rysunkach, które znajdują się blisko siebie i narysowane zostały mniej więcej w tym samym rozmiarze w odniesieniu do siebie nawzajem.

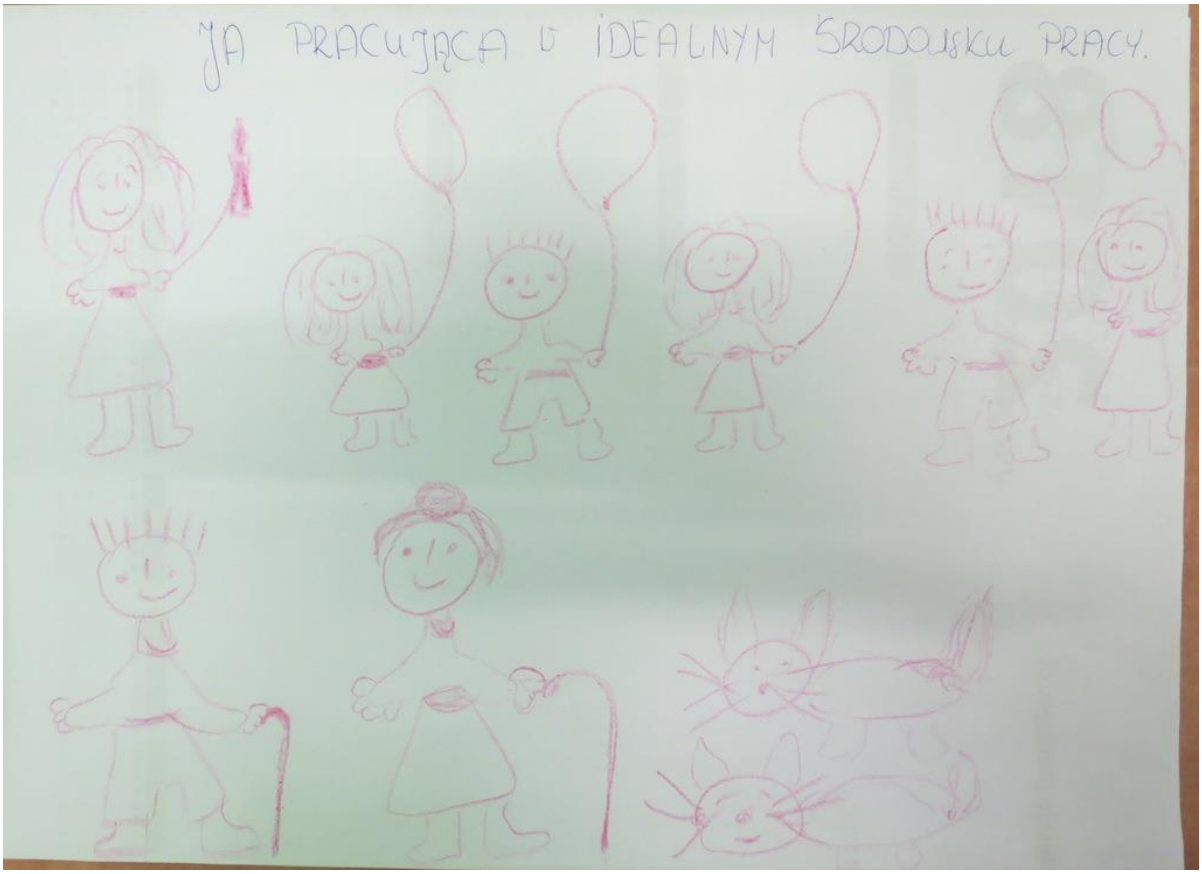
Pozostałe trzy rysunki w/w przedstawiają Panią Dorotę w otoczeniu dzieci i ludzi starszych, którymi chce się opiekować, świadcząc nie tylko pomoc pielęgnacyjną, ale również wsparcie duchowe i rozrywkę (czyli łączy przyjemne z pożytecznym).

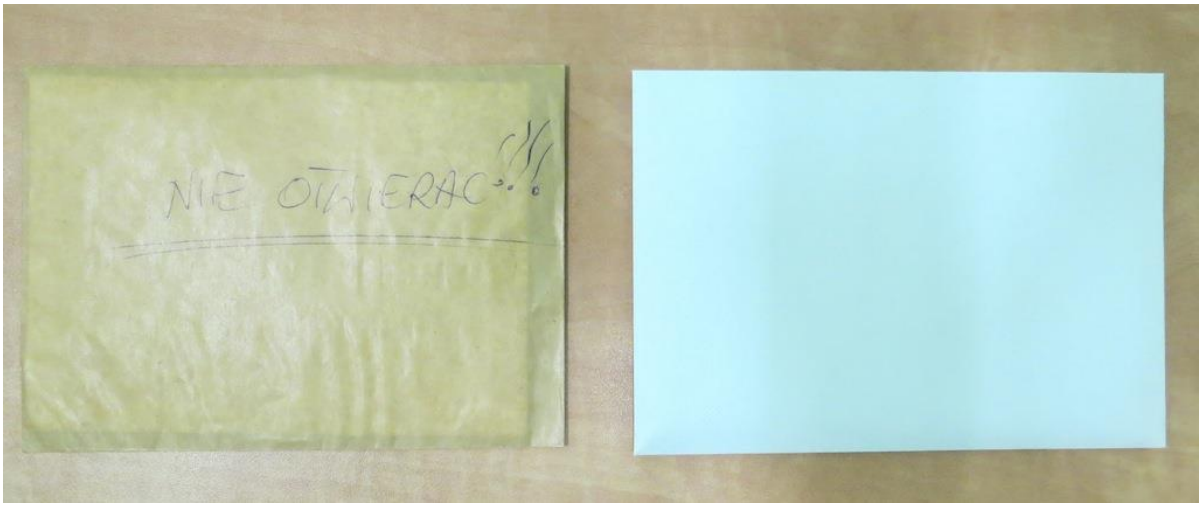
MOJE OBECNE OTOCZENIE.
JA
KÓTKA
PIES

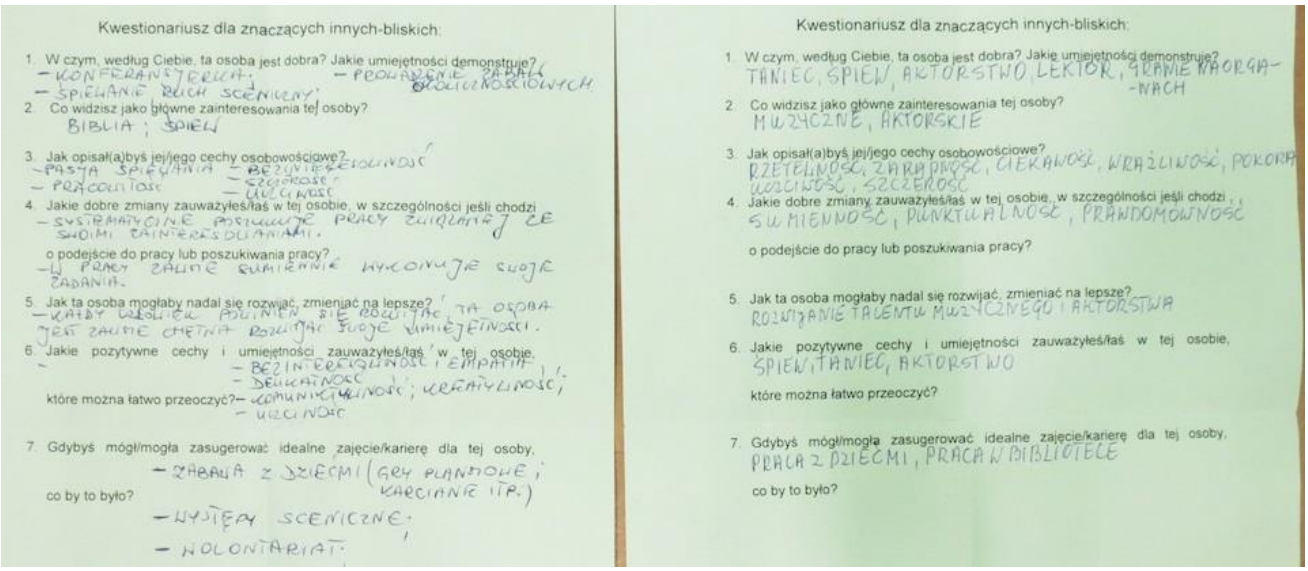

JA 2 DO 5 LAT PÓŹNIEJ


JA PRACUJĘCA SAM NA SAM.
KOMPUTA


JA W CZASIE WOLNYM.
LA LA LA LA
DANCE


JA PRACUJĄCA W IDEALNYM ŚRODOWISKU PRACY.


NIE OTWIERAĆ!!!



Kwestionariusz dla znaczących innych-bliskich:

1. W czym, według Ciebie, ta osoba jest dobra? Jakie umiejętności demonstruje?
– KONFERANSJERKA. – PROWADZENIE ZABAW OGÓLNOŚCIOWYCH.
– ŚPIEWANIE RÓŻNYCH SCENIKI.
2. Co widzisz jako główne zainteresowania tej osoby?
BIBLIA ; ŚPIEW
3. Jak opisał(a)byś jej/jego cechy osobowościowe?
– PASJA ŚPIEWANIA – BEZINTERESOWNOŚĆ
– PRZYCZYNOŚĆ – SZCZEROŚĆ
– UŚCIŚNOŚĆ
4. Jakie dobre zmiany zauważyłeś/łaś w tej osobie, w szczególności jeśli chodzi o podejście do pracy lub poszukiwania pracy?
– SYSTEMATYCZNE POSZUKIWANIE PRACY ZWIĘKSZYŁ ŻE SWOIMI ZAINTERESOWANIAMI.
– W PRACY ZAWSZE SUMIENNIE WYKONUJE SWOJE ZADANIA.
5. Jak ta osoba mogłaby nadal się rozwijać, zmieniać na lepsze?
– KAŻDY OSOBIŚCIE POZINIEN SIĘ ROZWIJAĆ TA OSOBA JEST ZAWSZE CHĘTNA ROZWIJAĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI.
6. Jakie pozytywne cechy i umiejętności zauważyłeś/łaś w tej osobie, które można łatwo przeoczyć?
– BEZINTERESOWNOŚĆ I EMPATIA
– DELIKATNOŚĆ
– KOMUNIKATYWNOŚĆ; KREATYWNOŚĆ;
– UŚCIŚNOŚĆ
7. Gdybyś mógł/mogła zasugerować idealne zajęcie/karierę dla tej osoby, co by to było?
– ZABAWA Z DZIECMI (GRY PLANSZOWE, KARCIANE ITP.)
– WYSTĘPY SCENICZNE.
– WOLONTARIAT.

Kwestionariusz dla znaczących innych-bliskich:

1. W czym, według Ciebie, ta osoba jest dobra? Jakie umiejętności demonstruje?
TANIEC, ŚPIEW, AKTORSTWO, LEKTOR, GRANIE NA ORGANACH
2. Co widzisz jako główne zainteresowania tej osoby?
MUZYCZNE, AKTORSKIE
3. Jak opisał(a)byś jej/jego cechy osobowościowe?
RZETELNOŚĆ, ZARADNOŚĆ, CIEKAWOŚĆ, WRAŻLIWOŚĆ, POKORA, UŚCIŚNOŚĆ, SZCZEROŚĆ
4. Jakie dobre zmiany zauważyłeś/łaś w tej osobie, w szczególności jeśli chodzi o podejście do pracy lub poszukiwania pracy?
SUMIENNOŚĆ, PUNKTUALNOŚĆ, PRAWDOMOWNOŚĆ
5. Jak ta osoba mogłaby nadal się rozwijać, zmieniać na lepsze?
ROZWIJANIE TALENTU MUZYCZNEGO I AKTORSTWA
6. Jakie pozytywne cechy i umiejętności zauważyłeś/łaś w tej osobie, które można łatwo przeoczyć?
ŚPIEW, TANIEC, AKTORSTWO
7. Gdybyś mógł/mogła zasugerować idealne zajęcie/karierę dla tej osoby, co by to było?
PRACA Z DZIECMI, PRACA W BIBLIOTECE

Sesja 8

Po powitaniu Pani Dorota opowiada mi o postępach w poszukiwaniu pracy i spotkaniu z pośrednikiem pracy. Do zadania podchodzi bardzo ambitnie i z niezwykłym zapałem.

Poprosiłam Panią Dorotę o podzielenie się ze mną podsumowującą refleksją na temat całego procesu poradnictwa, zmian, jakie zaszły w niej i myśleniu o „sobie" oraz planów na przyszłość. Pani Dorota wielokrotnie powtórzyła, że nie spodziewała się dowiedzieć o sobie tylu nowych rzeczy. Martwi Ją natomiast fakt, że to już nasze ostatnie formalne spotkanie w ramach Projektu i wyraziła chęć nawet dwudziestu takich sesji. Mówi, że Projekt „otworzył jej oczy na posiadane przez nią umiejętności". Nie ukrywa, że największe obawy budziły w niej ograniczone doświadczenie zawodowe, zbyt długa przerwa w zatrudnieniu, zbyt niska samoocena (przeświadczenie to dodatkowo potęgowały niezbyt pochlebne opinie innych o jej występach wokalnych w miejscach publicznych...." – „ludzie się będą ze mnie śmiali").

Wykonywanie ćwiczeń, wgląd w siebie dał jej impuls i moc do działania, powiedziała sobie: koniec ze stagnacją. Podkreśliła, że niezwykle istotny jest fakt, że nabrała wiary we własne możliwości. Doskonale już wie, czego oczekuje w najbliższej przyszłości od samej siebie. Chce sprawdzić, czy to, co „odkryła" potwierdzi się bezpośrednio podejmując pracę jako opiekun. Obawia się jedynie, że na drodze do realizacji tego zamierzenia może stanąć jej stan zdrowia. Próbuje jednak nie dramatyzować i chce spróbować połączyć zainteresowania z zarobkowaniem i zapewnieniem sobie stabilności finansowej. W tym miejscu informuje mnie również, że zapisała się na kurs: „Prawo jazdy kat. B" (jest to jej drugie „podejście").

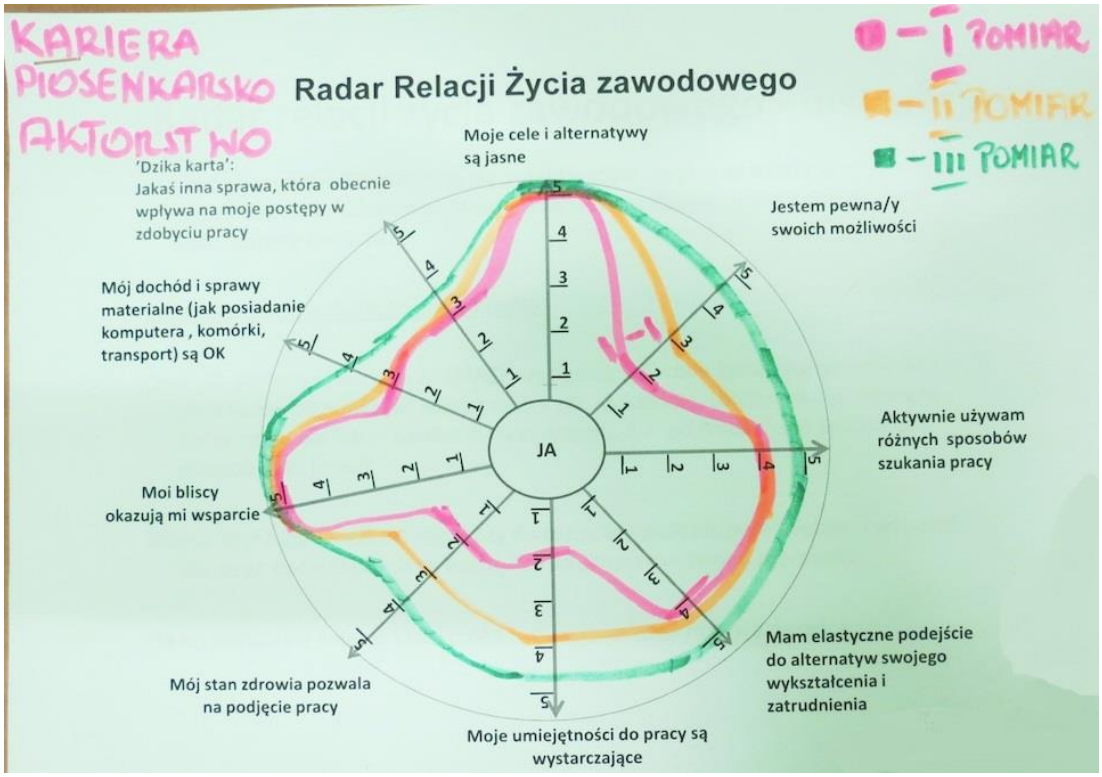
Ubolewa natomiast nad faktem, że być może kariera wokalno-aktorska pozostanie tylko w sferze jej marzeń, nawet nie jako alternatywa. Pociesza się jednak faktem, że zawsze może wykonywać te czynności amatorsko. Wspomina w tym momencie rozmowę ze swoją koleżanką, z której wynika, że „winne" za ten stan rzeczy, czyli brak pełnych perspektyw rozwoju talentu jest miejsce zamieszkania. Mówi, że już w większym mieście funkcjonuje dużo centrów kultury, warsztatów, teatrów amatorskich, w których mogłaby się spełniać.

W tym momencie uznałam za naturalny powrót do uzupełnienia Ścieżki rozwoju zawodowego i edukacyjnego, w tym głównie skupienie się na Radarze Relacji Życia Zawodowego. Pani Dorota stwierdziła, że w sposób bardzo obrazowy i wyrazisty dostrzega zmiany i podniesienie poziomu

wskaźników na skali. W tym miejscu też niezwykle ciepło wyraziła się na temat narzędzi stosowanych podczas wszystkich sesji. Bardzo podobały jej się zajęcia, w których mogła opowiadać historie. Mówi, że bardzo lubi wyrażać siebie poprzez opowiadanie i śpiew.

Pod koniec sesji ja również podzieliłam się z Panią Dorotą moimi spostrzeżeniami i refleksjami na temat naszych spotkań. Podziękowałam Pani Dorocie, za zaufanie i za to, że zabrała mnie w niezwykłą wspólną podróż na tym etapie jej życia. Właściwie częściej byłam aktywnym słuchaczem niż doradcą. Wspólnie próbowałyśmy wykreować nową rzeczywistość i bardzo cenne doświadczenia. Podkreśliłam, że ja też zdobyłam wiele pozytywnych, świeżych inspiracji. Przez cały proces humor był niezwykle cennym narzędziem naszych spotkań, dlatego też pomimo żalu, że to już koniec naszej drogi potrafiłyśmy być pogodne i żartować. Zapewniłam Panią Dorotę, że zawsze, jeżeli będzie czuła taką potrzebę, może się ze mną skontaktować, będzie mi niezwykle miło, jeżeli będę Jej mogła w czymś pomóc czy po prostu wysłuchać. I tak właśnie chciałabym potraktować naszą znajomość, jako pewien etap zakończony ramami czasowymi, ale pomimo wszystko zostawiając uchylone drzwi w przyszłość.

Miałam dla Pani Doroty jeszcze jedną niespodziankę, którą trzymałam w tajemnicy do końca spotkania. Bardzo miło spędziłyśmy czas przy słodkościach, wręczyłam również Pani Dorocie torbę reklamową z gadżetami. Pani Dorota bardzo ucieszyła się z kubeczka z logo urzędu (jest „namiętnym kolekcjonerem kubków") i z domku z karteczkami na zapiski. Jednak największą furorę zrobił parasol, na dworze w dniu dzisiejszym pada, a Pani Dorota nie zabrała z domu parasola.



12. Studium przypadku – Pani Katarzyna

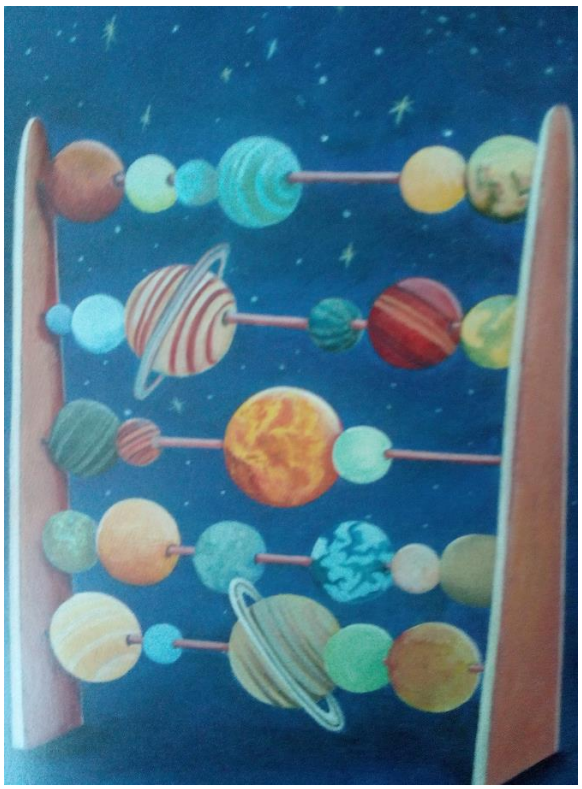
Panią Kasię poznałem podczas rozmowy rekrutacyjnej do projektu. Po zapoznaniu się z dotychczasową ścieżką zawodową klientki i weryfikacją jej motywacji do pracy poinformowałem ją o ramach projektu. Pani Kasia zainteresowała się projektem i wypełniła wymagane dokumenty zgłoszeniowe.

Pani Kasia była młodą mamą (synek 11 miesięczny), posiadającą wykształcenie wyższe, a jednocześnie nie miała doświadczenia zawodowego. Wskazywała chęć rozpoczęcia aktywności zawodowej, ale bez pomysłu, co do dalszego jej kierunku i jednocześnie podważała szanse na powodzenie wskazując, iż nie widzi rozwiązania, jak poradzić sobie z opieką nad dzieckiem w przypadku rozpoczęcia ewentualnej pracy.

Sesja 1

Sesje rozpoczęliśmy od poznania się i ustalenia oczekiwań, co do współpracy. Nakreśliłem ogólną wizję spotkań i plan działania w ramach projektu wskazując, iż w trakcie pracy w zależności od potrzeb będziemy elastycznie wprowadzać modyfikacje.

Poprosiłem Panią Kasię o wybór karty DIXIT, z którą się utożsamia - identyfikuje tu i teraz.

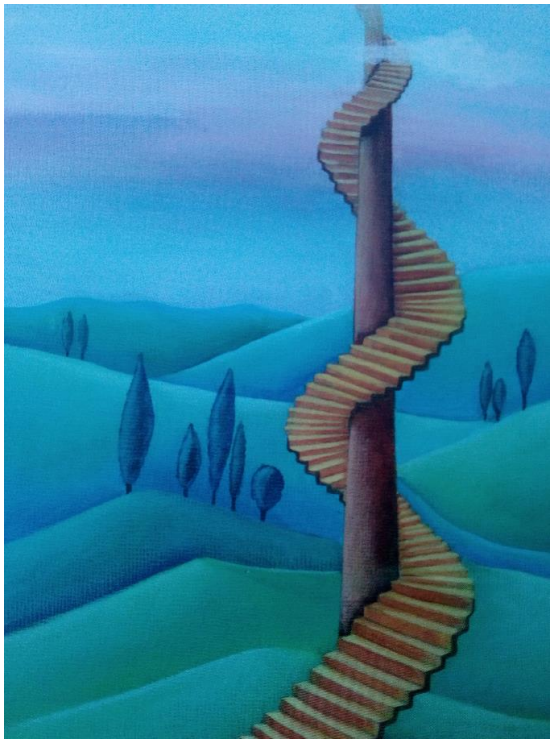


Opowieść Pani Kasi o karcie wskazała kilka informacji o jej charakterze i umiejętnościach, takich jak analityczny umysł, poukładanie, dokładność, zacięcie do rozwijania wiedzy. Również o pewnych lękach wyjścia spoza „ramki”, podjęcia ryzyka.

Pana Kasia entuzjastycznie podeszła to takiej formy pracy.

Kolejne ćwiczenie dotyczące ról życiowych - „jakie role pełnisz?” przyniosło obserwację koncentracji na innych osobach i rolach rodzinnych. Wskazywanie ról mamy, żony, córki, siostry. Dodatkowe pytania otworzyły wskazania na role związane z aktywnościami dotyczącymi nauki czy rekreacji. Znaczenie rodziny przy pracy dalszej z Panią Kasią odnotowałem jako istotny czynnik, gdzie ćwiczenia włączające konsultacje z członkami rodziny mogą mieć wartość w procesie.

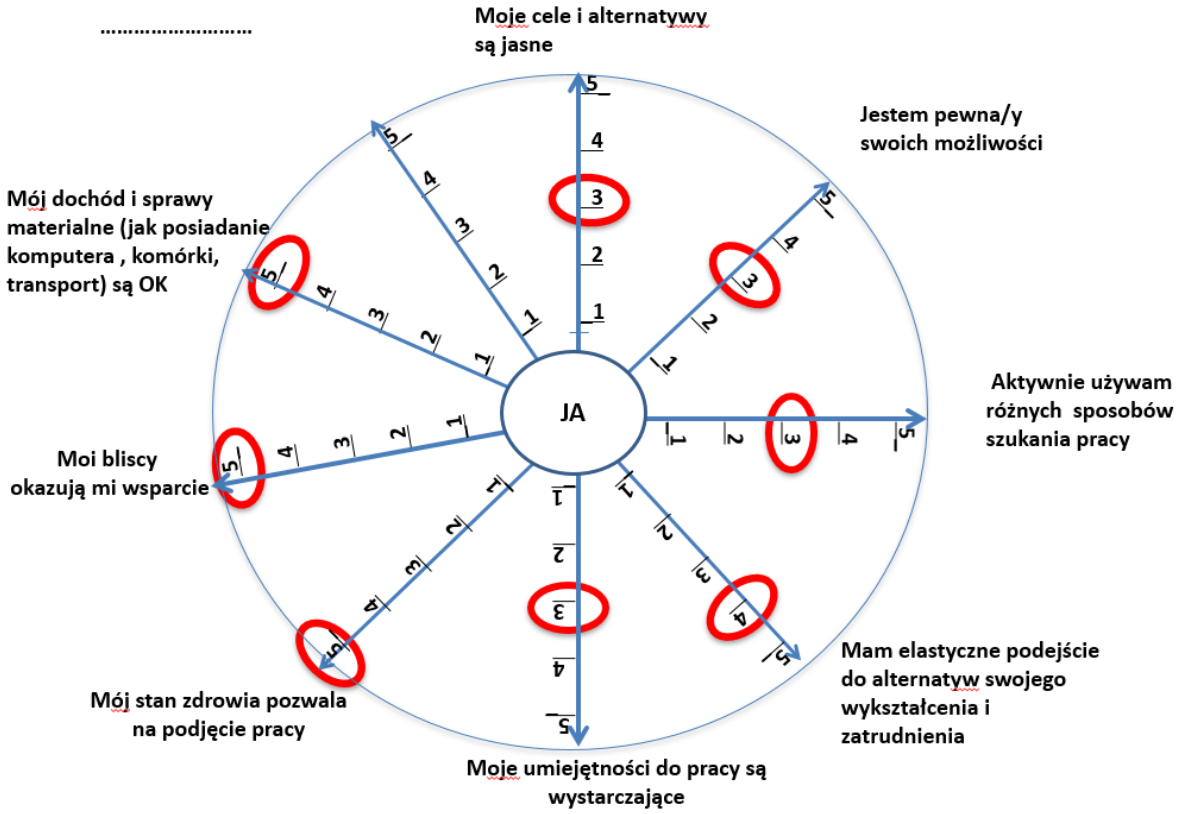
Dla zobrazowania oczekiwań dotyczących przyszłości za kilka miesięcy, poprosiłem o wybór drugiej karty DIXIT. Co chciałaby, aby za kilka tygodni/ miesięcy po naszych spotkań się wydarzyło.



W ramach rozmowy uwidoczniła się drzemiąca motywacja do działania oraz pragnienie odkrycia „w sobie” kierunku, celu do którego dążyć. Z poczynionych notatek na kolejne sesje pojawił się sygnał potrzeby zrozumienia szerszego kontekstu świata Pani Kasi i jej celu (zaplanowano na kolejną sesję mapę przestrzeni życiowej).

Na zakończenie poprosiłem o wypełnienie „Radaru relacji życia zawodowego”. Klientka wahała się długo w miejscach, gdzie na skali wskazała 3. Z racji, iż nie czuła się do końca dobrze z tym wyborem zaproponowałem, że po spotkaniu prześlę radar w wersji edytowalnej i jeśli uzna, iż należy skorygować wskazanie to może to zrobić. Pani Kasia na spotkaniu nie zdecydowała się na wpisanie na razie niczego w obszarze „dzikiej karty”. Poniżej przesłana po spotkaniu wersja elektroniczna od Pani Kasi podsumowująca ćwiczenie.

Radar Relacji Życia zawodowego



Sesja 2

Zgodnie ze spostrzeżeniami z sesji I, aby bliżej poznać Panią Kasię i zdiagnozować obszary, na których moglibyśmy się skupić, sesje rozpoczęliśmy od „mapy przestrzeni życiowej".

Przed spotkanie przygotowałem uproszczony schemat, na którym starałem się poruszać:

1. Narysuj spory okrąg na kartce.

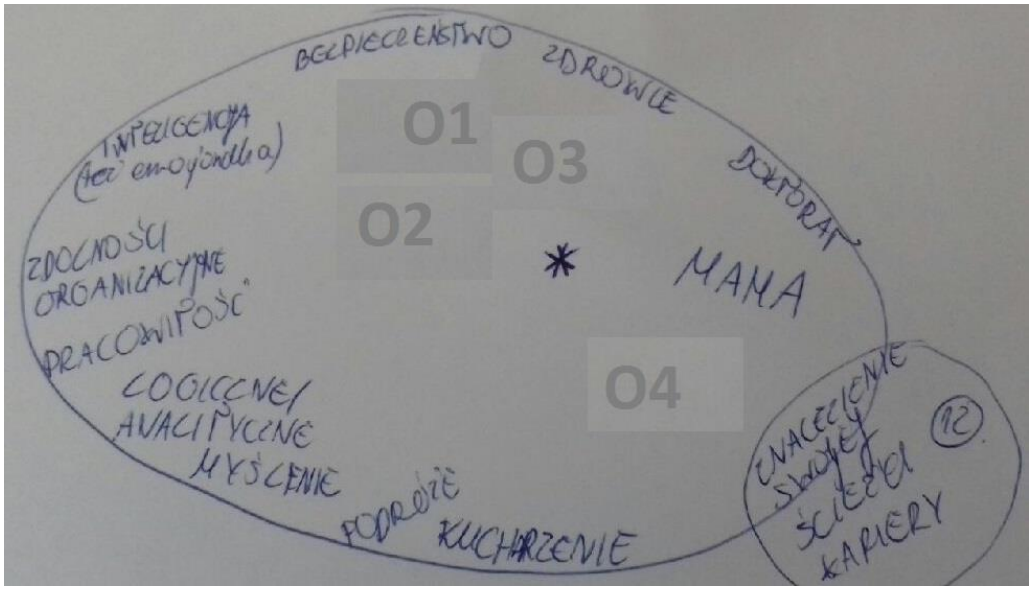
   Ten okrąg to Twoje życie, obecna przestrzeń życiowa.

2. Narysuj, umieść siebie gdzieś w tym obszarze – to Twój świat, postaw się w nim.
3. Teraz umieść w okręgu osoby najważniejsze dla Ciebie.

W przestrzeni życiowej można dostrzec (wypisz lub narysuj):

4. Umiejętności. Talenty.
5. Za co jestem chwalona. Z czego jestem dumna.
6. Co sprawa mi przyjemność? Moje hobby lub sposób spędzania wolnego czasu.
7. Jak ma się moje zdrowie?
8. Może są ważne dla mnie instytucje, organizacje.
9. Co jest dla mnie ważne?
10. Bariery.
11. Wyzwania przede mną / Problem do rozwiązania.
12. Czy chciałabyś coś dodać? Jakie są najważniejsze aspekty Twojej przestrzeni życiowej?

(Przy ostatnim pytaniu niefortunnie wspominam „i jako 12 pytanie..”co klientka odnotowała na mapie).



Narysowanie mapy w przypadku Pani Kasi było świetnym zaczątkiem do długiej rozmowy o interpretacjach, związkach, oczekiwaniach, obawach, celach, zasobach. W trakcie rozmowy mapa była kotwicą/narzędziem do której można było wrócić, aby rozwinąć dany wątek w sposób nienachalny, naturalny.

Rozmowa przerodziła się w rozmowę coachingową bazując na interpretacji faktów, co można zrobić, co jeśli, a gdyby, kiedy, jakie zasoby byłby potrzebne, jakie wnioski itp.?

Z punktu widzenia dalszego procesu najistotniejszym elementem oczekiwanym do dalszej pracy z Panią Kasią okazało się pewne związanie. Z jednej strony brak pomysłu na siebie oraz stwierdzenie „i tak nie ma kto zająć się synkiem”, co skutkowało - jak okazało się podczas tej rozmowy - brakiem podejmowania aktywności w zakresie podjęcia zatrudnienia. Pani Kasia ma wsparcie w pracującym mężu, jednak czuje się sfrustrowana tym, iż tak długo uczyła się, jednak nie podjęła aktywności zawodowej. W trakcie rozmowy okazało się, iż była też na studiach doktoranckich, jednak ich nie ukończyła (praca nie jest ukończona, z związku z tym nie przystąpiła do obrony w przewidzianym terminie).

Wykrystalizowały się kierunki do pracy. Na koniec rozpoczęto pracę z jedną z barier „co moi bliscy na to, iż chciałbym zacząć pracować”. Przed zaplanowaniem rozmowy z bliskimi (którą założyłem wstępnie, iż będzie możliwa do przeprowadzania) zaproponowałem ćwiczenie 3 pozycji percepcji:

„Popatrz na taką rozmowę/ sytuację oczami 3 osób:

1 pozycja – świata ze swojego punktu widzenia, ja w tej sytuacji; 2 pozycja – patrząc oczami drugiej osoby postrzegamy świat z jego/jej strony i 3 pozycja– wychodzimy poza ramy całego zdarzenia, stając się obserwatorem zarówno siebie, jak i drugiej strony. Jestem kwiatkiem w mieszkaniu”.

Z mapą po jej przeanalizowaniu i dopowiedzeniu szczegółów klientka na tyle się utożsamiała, iż koniecznie chciała ją zabrać ze sobą. Na co się zgodziłem, ponieważ oceniłem, iż może to zwiększyć motywację klientki do dalszej pracy z mapą, jako początkiem procesu zmian oraz narzędziem, do którego będziemy wracać.

A co ważniejsze, naturalnie jak coś tworzymy samodzielnie, opowiadając przy tym o sobie, tworząc opowieść, nanosząc swoje własne symboliki, znaki to z efektem finalnym jesteśmy emocjonalnie

związani, identyfikujmy się z nim (trudno zostawić coś, co uważamy za nasze i dobrze wykonane). Często stanowi dla nas też element wzmacniający.

Sesja 3

Uczestniczka rozpoczęła sesje od informacji, iż poprzednie spotkanie, a zwłaszcza praca z mapą i pytania skierowane do niej, aby poszukała odpowiedzi, rozwiązań w sobie bardzo jej pomogły i pozwoliły na poukładanie wielu spraw.

Między innymi zastanawiając się nad niezamkniętymi tematami wspomniała, iż myśli poważnie, aby w najbliższym czasie skoncentrować się na dokończeniu pisania pracy doktorskiej. Zamknąć ten etap.

Naturalnie przeszliśmy zatem do pracy nad przyszłością – mapy przyszłości i mostu między teraźniejszością i przyszłością.

W trackie sesji w wyniku zadawanych pytań oraz pracy z „mapą przyszłości" i „mostem pomiędzy" Pani Kasia podjęła decyzję i rozrysowała plan, iż w ciągu 3 miesięcy ukończy odłożoną przez macierzyństwo oraz brak własnego zaangażowania/wytrwałości pracę doktorancką. Skorzysta przy tym z pomocy/ zasobów osób, które pracują na uczelni. Poprosi mamę, aby na 2-3 dni w tygodniu przyjeżdżała do Wrocławia z oddolnego o 90 km innego miasta do opieki nad synkiem, aby w tym czasie móc skupić się na pisaniu ostatniego rozdziału pracy. W przeciągu 6 miesięcy planuje podejść do obrony doktoratu.

Plany Pani Kasi wynikające z zapisków na mapie przyszłości wskazały na jej otwartość na zdobywanie doświadczeń zawodowych. Nadal pozostał nam nierozwiązany kierunek kariery zawodowej, na którym postanowiliśmy się skupić na kolejnej sesji.

Mapa przyszłości i most został przekazane klientce, która deklarowała chęć pracy dalszej z tym narzędziem (nanoszenie notatek co do kolejnych kroków na moście, celów na mapie).

Sesja 4

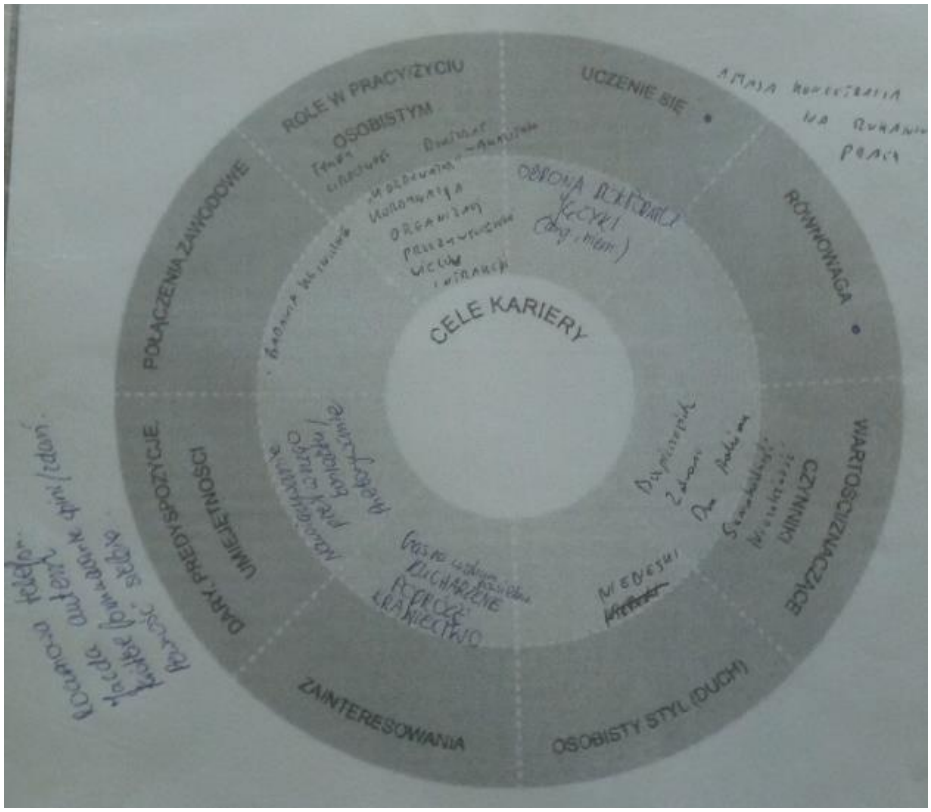
Zgodnie z ustaleniami z poprzedniego spotkania, gdzie postanowiliśmy się skupić na kierunkach kariery rozpoczęliśmy od „koła kariery".

Klientka mimo tak efektywnej pracy na poprzednich trzech sesjach wydawała się wycofana w tym zadaniu. Zachęcałem do opowiadania historii w danych aspektach i refleksji w wybranych obszarach.

W wielu miejscach okazało się, iż opowieści/omówienia danego obszaru są powtórzeniami informacji, które ustaliliśmy już w ramach mapy życiowej, co trochę wycofywało klientkę.

Nowym wartościowym obszarem tego ćwiczenia była refleksja nad umiejętnościami, które byłyby do rozwoju, jak umiejętność nawiązywania pierwszego kontaktu, rozmowa telefoniczna, jazda autem, pewność siebie, krótkie formułowanie opinii. Zanotowałem to jako informacje do pracy dalszej, też w ramach planu dla pośrednika pracy w trakcie np. przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej.

Wartością tego ćwiczenia było również jasne wskazanie/deklaracja, iż od 1 maja Pani Kasia skoncentruje się na szukaniu pracy (sesja odbyła się 10.03.2018).



Jako zadanie domowe na kolejne sesje otrzymała do zastanowienia się listę pytań z „zasady jeża”:

- Co lubisz robić? (Co jest Twoją pasją, sprawia ci radość i satysfakcję?)
- W czym możesz być najlepszy na świecie? (Do czego masz predyspozycje i talent? Jakie są Twoje mocne strony?)
- Co może przynieść Ci korzyści materialne? (W jaki sposób możesz zarobić pieniądze na tym, w czym jesteś dobry?)

Sesję IV z perspektywy oceniam za sesję poprowadzoną z błędami, mogłaby się nie odbyć w tej formule.

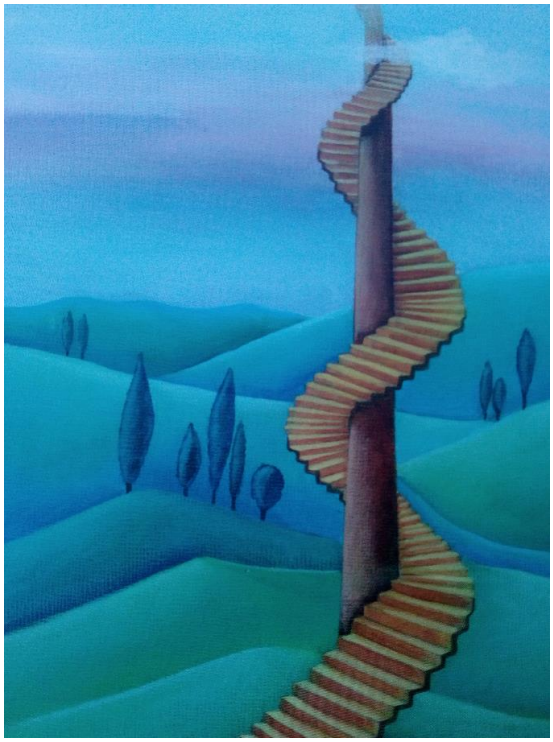
Dlaczego? Zbyt szybkie spotkanie, by zająć się nowym obszarem.

Minął tydzień od ostatniego spotkania, klientka ma energię do działania, ustaliliśmy plan, Pani Kasia wykonuje pierwsze kroki, by rozpocząć prace nad pisaniem doktoratu, organizuje przyjazd mamy i pojawiają się naturalnie wyzwania w realizacji planu na których trzeba się skupić.

Klientka potrzebowała w tym czasie wzmocnienia w tym dążeniu do ustalonego celu, wzmocnienia wiary w siebie, rozmowy o wcześniejszych ustaleniach. Ta refleksja pojawia się pod koniec sesji, kiedy ustaliliśmy, iż kolejne spotkanie poświęcimy na rozmowę o obecnych postępach i barierach.

Sesja 5

Sesje rozpoczęliśmy od przypomnienia jakie były oczekiwania klientki



i powróciliśmy od „mapy przestrzeni życiowej" – poprosiłem, aby położyć ją obok karty na stole.

Pytałem ja wygląda obecna sytuacja. Co się dzieje?

Sesja podobnie jak w przypadku drugiej, gdzie rysowaliśmy „mapę przestrzeni życiowej" skoncentrowała się w drugiej fazie na rozmowie coachingowej: co się wydarzyło, jak się z tym czuje, jak inni reagują, co potrzebujemy, kiedy, a gdyby, jaka decyzja itd.

W trakcie sesji ustalono, iż Pani Kasia potrzebuje porozmawiać (przeprowadzić w jej opinii trudną rozmowę) z osobami, na których jej najbardziej zależy (poza synem), tj. z mężem i mamą. Opowiedzieć o swoich oczekiwaniach, chęci rozpoczęcia aktywności zawodowej. W trakcie sesji przygotowywaliśmy się do tej rozmowy. Pani Kasia otworzyła się na przyjęcie pomocy z ich strony, otwartości na pomysły i rozmowy też o tym, czego się boi.

Zdaniem domowym było przeprowadzanie rozmowy z mężem i mamą. Poprosiłem Panią Kasię o nadesłanie również na kolejną sesję „Radaru relacji życia zawodowego".

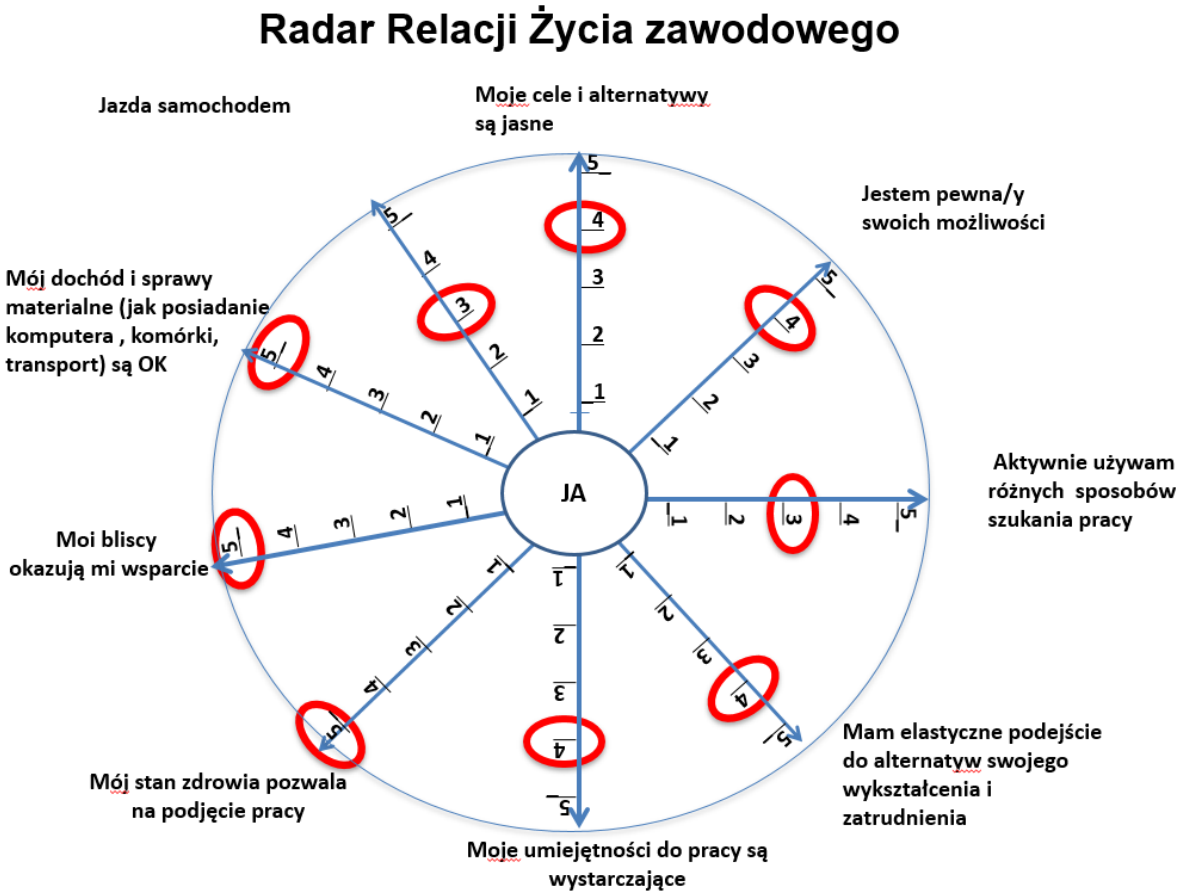
Sesja 6

Sesja rozpoczęła się od podsumowania rozmowy z rodziną, wysłuchania, podsumowania decyzji i planu realizacji. Pani Kasia była bardzo podbudowana przeprowadzoną rozmową. Wspólnie ustalono, iż najlepszym rozwiązaniem będzie przeprowadzanie się do domu oddalonego o 90km od Wrocławia, w którym obecnie mama mieszkała sama. Mama chętnie zaopiekuje się wnukiem, w trakcie gdy Pani Kasia będzie kończyć pracę doktorską i szukać pracy, a docelowo rozpocznie pracę. Mąż zaakceptował ten pomysł. Nie widzi trudności w tym, iż będzie dojeżdżał od Wrocławia do pracy (lubi jeździć). Mieszkanie we Wrocławiu wynajmą.

Pani Kasi da to większe możliwości szukania pracy. Albo w rodzinnym mieście, gdzie się przeprowadzą lub we Wrocławiu, wtedy dojeżdżałaby do pracy razem z mężem.

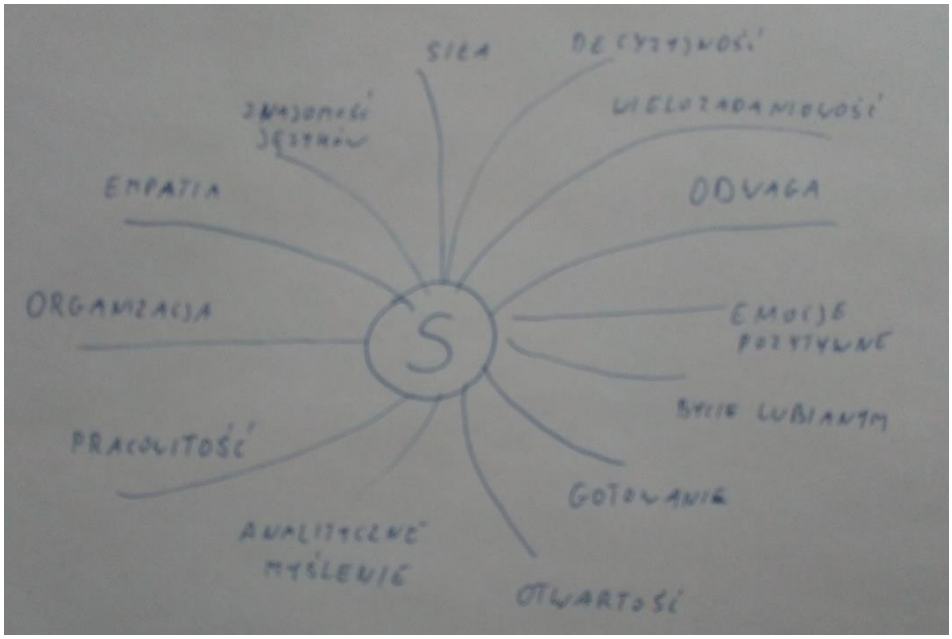
Podsumowaliśmy zaległe zadanie domowe ze strategią jeża. W trakcie rozmowy wyłoniły nam się potencjalne kierunki poszukiwania pracy będące w szczególnym zainteresowaniu Pani Kasi, a związane ze studiami czyli praca w laboratorium czy to przy placówkach medycznych, firmach produkcyjnych czy usługach związanych np. z doradztwem komercyjnym dotyczącym stanu zdrowia (np. dietetyka).

Podsumowaliśmy też „radar relacji życia zawodowego", gdzie poza poprawą oceny w trzech dotychczasowych obszarach Pani Kasia dodała „jazdę samochodem" jako obszar na którym chce się mocniej skupić, by po przeprowadzce stać się bardziej mobilną (posiada prawo jazdy, ale rzadko jeździ, ma niewielką praktykę).



Zakończenie sesji skupiło się na ćwiczeniu wzmacniającym „Koło silnych stron", dzięki któremu udało się wyodrębnić mocne strony i wzmocnić samoocenę klientki.

Z racji, iż pozytywnie odebrałem wsparcie rodziny jako czynnik wzmacniający proces, zaproponowałem, aby zabrała ze sobą kartę z "kołem silnych stron", by mąż i mama mogli na niej dopisać nowe elementy, jeśli będzie taka otwartość z ich strony. Poniższe jest kopią prowadzącego z dnia sesji.



Jako zadanie domowe zaplanowano zrobienie czegoś miłego dla siebie.

Sesja 7

Początek sesji przeznaczono na podsumowanie realizacji planów. Z informacji wynikało, iż na dniach będzie zrealizowana przeprowadzka. Praca doktorska idzie w wolniejszym tempie przez przeprowadzkę, ale ruszyła się, Pani Kasia pracuje cyklicznie i po przeprowadzce chce nadrobić kilka dni by zmieścić się w planie zakończenia pracy w 3 miesiące.

Sesja w drugiej fazie skupiła się się na atraktorach w miejscu pracy z punktu widzenia prac laboratoryjnych i ich różnej specjalizacji. Rozmawialiśmy też o potencjalnych ofertach, gdzie mogą występować takie laboratoria (powstało z tego zadanie domowe celem rozszerzenia listy potencjalnych kierunków poszukiwań).

Ostatnim elementem spotkania był powrót do planu z przyszłości i ćwiczenie związane z wizualizacją przyszłości i jej przeżycia.

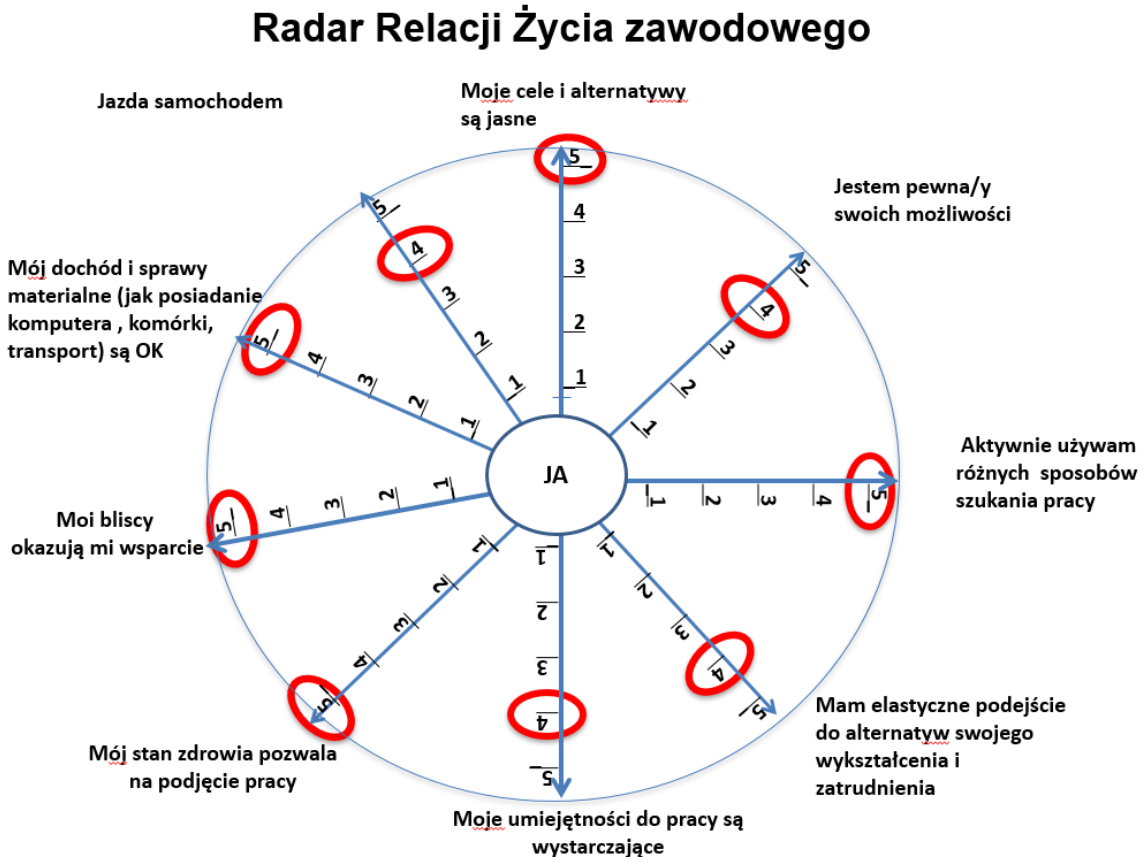
Odnaleźliśmy punkt w pokoju, jako miejsce, w którym Pani Kasia teraz jest. Została poproszona o wyobrażenie sobie, dokąd chce dojść i o umiejscowienie tej wizualizacji w innym punkcie. Punkt ten znalazł się na zewnątrz budynku. Następnie przechodziliśmy tę drogę, patrzyliśmy w tył, co musiało się wydarzyć by tu dotrzeć, jak się czuje, co stąd widać.

Według opinii Pani Kasi ćwiczenie zmniejszyło jej strach przed zmianą i upewniło ją, iż będzie dobrze, że to dobry plan i kierunek.

Sesja 8

Ostania sesja była sesją zamykającą proces doradztwa. Skupiliśmy się na podsumowaniu tego, co się wydarzyło, koncentrując się na tym, co zostało osiągnięte. Pytałem o postrzeganie procesu. Przypomniałem pozytywne obszary i sukcesy. Przypomnieliśmy sobie sposoby na planowanie i szukanie rozwiązań. Przypomnieliśmy ustalony plan działań.

Przygotowałem Panią Kasię do dalszej pracy z pośrednikiem pracy. Podziękowałem na udział. Zapomniałem poprosić na sesji o ostatnie podsumowanie „Radaru relacji życia zawodowego". Otrzymałem go w wersji elektronicznej w późniejszym terminie.



Z informacji późniejszych wynikało, iż Pani Kasia finalnie rozpoczęła pracę we Wrocławiu w firmie tworzącej farmaceutyki. Dojeżdża razem z mężem lub sama do pracy (jeździ pewniej). Mama opiekuje się wnukiem w tym czasie. Oddała pracę doktorską i czeka na termin obrony.

Podsumowanie

Podsumowując proces poradnictwa pozytywnie zaskoczyła mnie łatwość wchodzenia klientki w zadania wymagające samodzielnej pracy, jednoczesnego uzupełniania i opowiadania, jak i otwartość na pracę z narzędziami opartymi na symbolice jak karty „DIXIT". Wszystkie zadnia miały swoją wartość i wzbogacały proces.

Narzędziem, które jednak najsilniej wpłynęło na proces i które oceniam za najefektywniejsze to praca z mapą przestrzeni życiowej. Otworzyło to cały proces zmian, a jednocześnie zwiększało motywację klientki do dalszej pracy oraz było narzędziem, do którego często wracaliśmy w rozmowach. Zaskoczeniem była dla mnie obserwacja, jaką pozytywną siłę może nieść „samodzielnie stworzenie opowieści o sobie" w formie mapy, obejmującej zarówno obecną przestrzeń, jak i przyszłość.
Użyte ćwiczenia ułatwiły identyfikację z tym, co udało się wypracować podczas spotkania i stawiały klienta w roli osoby odpowiedzialnej za proces.

Pewnym wyzwaniem było dostosowywanie planów na sesje do potrzeb danego dnia (modyfikacje planów w trakcie sesji, jeśli zachodziła taka potrzeba). Patrząc na to z dzisiejszej perspektywy, możliwość takiego elastycznego podejścia przynosiło finalnie korzyści w procesie i pozwalało docierać do kolejnych kamieni milowych.

13. Studium przypadku – Pani Anna

Historia z Panią Anią rozpoczęła się jeszcze przed jej przystąpieniem do projektu, podczas jej obowiązkowych wizyt w urzędzie pracy. Poszukiwała pracy bardzo intensywnie, więc do działu pośrednictwa pracy zgłaszała się regularnie od dnia rejestracji. Od momentu, kiedy nasze drogi się spotkały w relacji pośrednik pracy – klient, Pani Ania poprosiła mnie, aby mogła zgłaszać się na wizyty tylko do mnie, ponieważ dobrze jej się ze mną rozmawiało. Kolejne spotkania były więc okazją do lepszego poznania jej osoby w kontekście prowadzonych przez nas rozmów o charakterze pracy przez nią poszukiwanej.

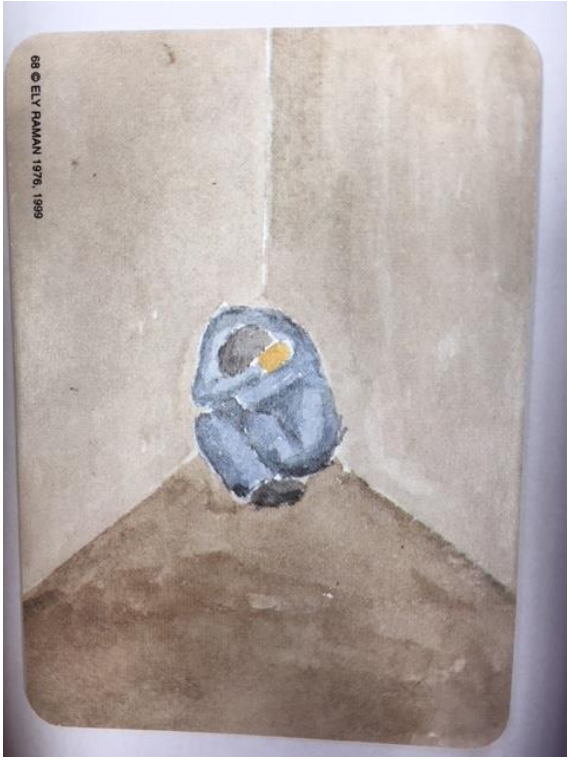
Pomimo posiadania wykształcenia średniego zawodowego o kierunku technika technologii żywności, P. Ania nie uzyskała w tym zawodzie żadnego doświadczenia. Najdłużej pracowała w branży usługowo-handlowej (4 lata) jako sprzedawca, kasjer oraz recepcjonistka. Niewielkie doświadczenie zdobyła również jako pracownik obsługi biurowej i to w tym kierunku zdecydowanie poszukiwała pracy. Nie chciała wracać do handlu tłumacząc to wypaleniem zawodowym w tym kierunku. Każde spotkanie z P. Anią obfitowało coraz to większą ilością szczegółów z jej życia, dzięki czemu dowiedziałam się, że od kilku lat kształci się w kierunku leczniczych masaży oraz że pasjonuje ją szeroko rozumiana fizjoterapia. Okazało się, że posiada już kilka dyplomów z tego obszaru oraz że w przyszłości chciałaby tym właśnie się zajmować. Równocześnie jednak uparcie cały czas bezskutecznie aplikowała pod oferty biurowe i na każdym spotkaniu o takie prosiła. Z każdą obowiązkową wizytą w urzędzie widziałam, jak jest coraz bardziej przybita i zestresowana niepowodzeniami i brakiem zaproszeń na rozmowy rekrutacyjne. Kiedy podczas kolejnej wizyty w urzędzie przyznała mi się, że posiada już praktykę w masażach i klientów, którzy do niej wracają zadałam jej pytanie: "Dlaczego nie szuka Pani pracy w tym kierunku, skoro to jest pasja lub nie działa Pani w ramach działalności gospodarczej?". Odpowiedziała, że nie ma odpowiedniego wykształcenia w tym kierunku i na pewno przegrałaby z konkurencją. Uświadomiłam klientce, że właściwie to bardziej przegrywa z konkurencją w branży biurowej, ponieważ od kilku miesięcy żaden pracodawca się z nią nie skontaktował, więc może "szkoda tracić czas na coś, co jest dla niej obojętne, a zmobilizować się w tym, co jest naprawdę ważne?". Pokiwała wówczas głową i przyznała rację – zaproponowałam jej uczestnictwo w projekcie. Przedstawiłam wstępnie główne założenia i korzyści wynikające z jej udziału. Pani Ania bardzo się zainteresowała, ale poprosiła o dwa dni czasu, ponieważ czekała na informację odnośnie zatrudnienia w charakterze niani. Umówiłyśmy się, że jeżeli nie podejmie pracy, to przystępujemy do współpracy w ramach projektu.

Zgłosiła się na ustalony wspólnie termin i już na wstępie przekazała mi, że chce jednak przystąpić do projektu, ponieważ widzi w nim szansę dla siebie. Opowiedziała mi, że po ostatnim spotkaniu była tak poruszona pytaniem, które jej zadałam odnośnie kierunku jej poszukiwań, że usiadła na ławce i przez godzinę siedziała i płakała. Uświadomiła sobie, że faktycznie "kręci się w kółko" i rozdrabnia zamiast dążyć do wyznaczonego celu. Chce się dowiedzieć "dlaczego to robi?".

Sesja 1

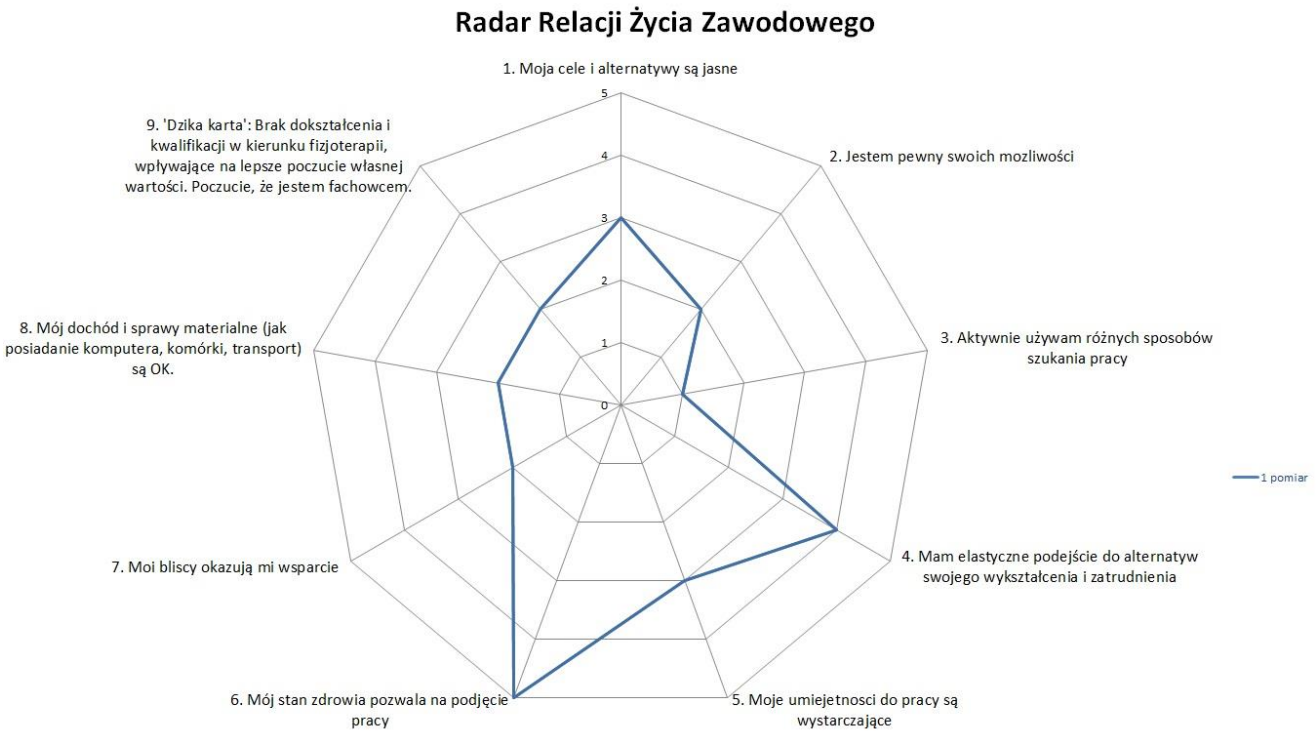
Na spotkanie wybrałam miejsce poza Urzędem Pracy, ponieważ Pani Ania już wcześniej sygnalizowała mi, że instytucja urzędu wywołuje w niej mocne napięcie i podczas każdej wizyty była mocno zestresowana. Na wstępie określiłyśmy ramy i czas naszej współpracy. Podkreśliłam, że projekt zakłada indywidualne podejście do klienta oraz zaznaczyłam, że to klient ponosi pełną odpowiedzialność za podejmowane decyzje oraz efekty współpracy.

Pani Ania wykazywała zaciekawienie tym, co mówię i otwartą postawę, ja jednak wyczuwałam w niej również mocne napięcie. Zaproponowałam rozmowę z wykorzystaniem metaforycznych kart dialogowych "OH". Poprosiłam o wybranie jednej bądź kilku kart, z którymi się identyfikuje na obecnym etapie życia. Klientka nie kryła zaskoczenia taką formą rozmowy. Przez dłuższy czas oglądała karty, po czym zdecydowanie wybrała poniższą kartę:



Poproszona o uzasadnienie przez dłuższą chwilę milczała i wyglądała tak, jakby obraz uruchomił w niej różne kłębiące się uczucia. Po zastanowieniu powiedziała: "karta pokazuje kogoś, kto nie chce być dostrzeżony, kto odczuwa lęk przed życiem". Kiedy zadałam pytanie, czy odczuwa obecnie taki lęk, odparła: „dokładnie tak - jestem schowana w kącie, nie wierzę, że sobie poradzę". Przyznała dalej, że konfrontacja z tą kartą mocną ją uderzyła, ponieważ obraz idealnie pokazuje jej obecny stan. Wyjaśniła, że od dłuższego czasu czuje się coraz gorzej psychicznie, nie wierzy we własne możliwości i nie rozumie dlaczego tak się dzieje, ponieważ dawniej była zupełnie inna. Powiedziała również, że być może jej stan łączy się z obecną sytuacją utraty pracy, brakiem środków do życia i koniecznością powrotu do rodziców, którzy nie stanowią dla niej wparcia: "Noga mi się powinęła, to wróciłam do rodziców". Zapytałam w jaki sposób określiłaby tę sytuację? Odparła, że pomimo tego, że nie miała wpływu na tą sytuację, ponieważ utrata pracy była nie z jej winy, to postrzega to jako swoją porażkę życiową. Dlatego nie podejmuje obecnie żadnych kroków w kierunku własnej firmy, ponieważ jest "RYZYKO, że mi się nie powiedzie".

Zastosowane przeze mnie ćwiczenie na zakończenie spotkania, tj. "Radar relacji życia zawodowego" potwierdził również deficyty w obszarze pewności swoich możliwości, celów oraz umiejętności do pracy. Ciekawe również jest zaznaczenie braku wparcia ze strony bliskich oraz podkreślenie, że zdecydowanie znaczący wpływ na jej niskie poczucie bycia fachowcem w swojej dziedzinie był brak kwalifikacji w kierunku fizjoterapeutycznym.



Pierwsza sesja pozwoliła mi więc określić główny cel naszej pracy, którym stała się poprawa samooceny klientki, wzmocnienie jej wiary w swoje możliwości.

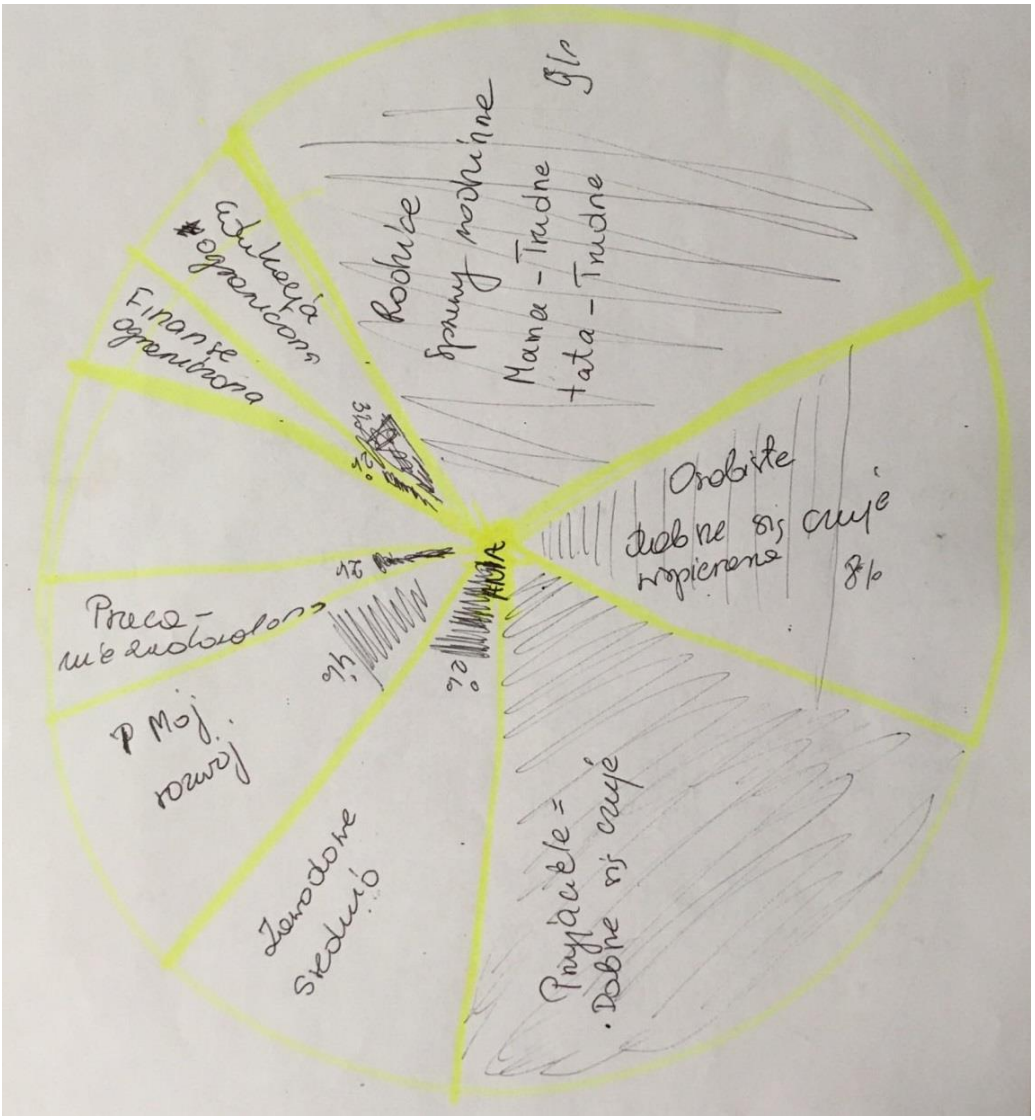
Poprosiłam P. Anię, aby przemyślała sobie, dlaczego postrzega różne swoje sytuacje życiowe, w których nie uda jej się czegoś zrealizować jako porażki? Zachęciłam również do rozpoczęcia gry z osobami z jej otoczenia w informacje zwrotne "za co mnie cenią?".

Sesja 2

Pani Ania przyszła na kolejną sesję bardzo pozytywnie nastawiona, pomimo tego że, jak przyznała, poprzednie spotkanie dało jej mocno do myślenia. Stwierdziła, że jest bardzo zadowolona, ponieważ wreszcie czuje, że coś się z nią zaczyna dziać, że pojawiają się różne emocje.

Wróciłyśmy do tematu, który wybrzmiał na poprzednim spotkaniu, związanego z blokadami, które - według klientki - ograniczają jej możliwości aktywności zawodowej w kierunku zainteresowań.

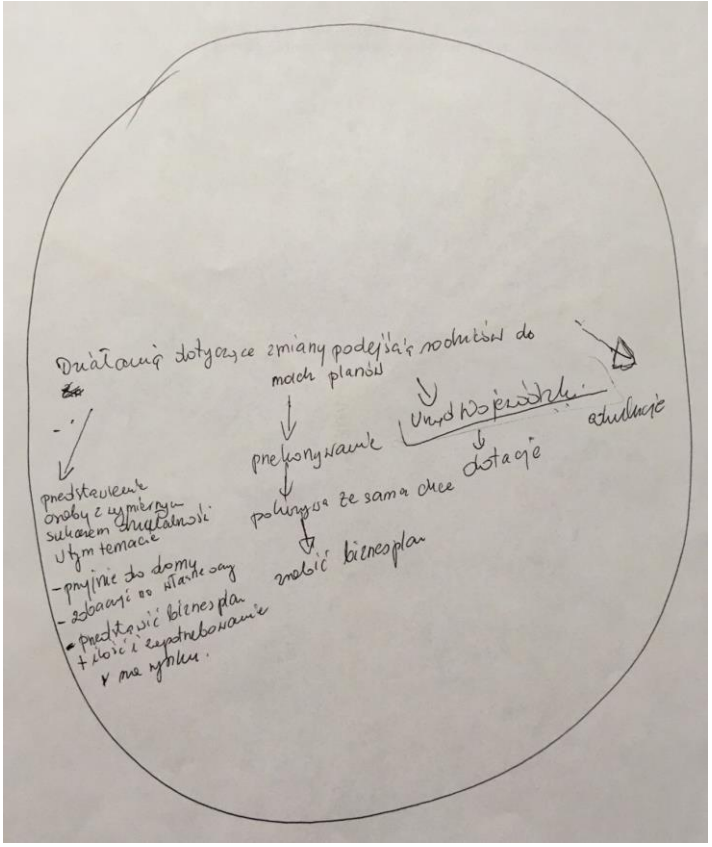
Rozpoczęłyśmy ćwiczeniem "Koło życia", na którym klientka wyróżniła 8 najistotniejszych sfer swojego życia oraz zaznaczyła przestrzeń, jaką każda z nich zajmuje. Największym dla niej odkryciem był fakt, że rodzice i bardzo trudne relacje z nimi zabierają jej najwięcej tej przestrzeni. Te relacje, jak określiła, są bardzo silne, ponieważ jest mocno związana z rodzicami. Uświadomiła sobie również jak bardzo mocny jest ich wpływ na nią, jak liczy się z ich zdaniem, a w związku z tym, jak mocno determinują jej postępowanie.



Postanowiłam w związku z tym przeprowadzić jeszcze jedno ćwiczenie „Hotel Bachtina", w którym klientka została poproszona o wypisanie różnych głosów, które pojawiają się w jej głowie w sytuacjach życiowych. Poprosiłam również, aby zaznaczyła, jeśli oczywiście jest w stanie to określić, od kogo pochodzą i w jakim wieku się pojawiły.

Klientka dosyć długo wykonywała ćwiczenie. Przez większość czasu p. Ania milczała i patrzyła się w jeden punkt. Widać było, że coś intensywnie przeżywa, że coś się z nią dzieje. W konsekwencji powstał hotel z 11 pokojami, w których dominantami były głosy pochodzące od rodziców. Kiedy była gotowa do dialogu powiedziała mi, że te głosy mówią jej, że jest słaba, nieodpowiedzialna oraz że sobie nie poradzi. Dla równowagi przytoczyła również głosy pozytywne od swoich przyjaciół, ale dodała przy tym, że "one na mnie nie działają tak jak trzeba". Podsumowała, że teraz dopiero do niej dotarło, dlaczego funkcjonuje właśnie w taki sposób, dlaczego nie podejmuje żadnych wyzwań, boi się ryzyka i nie potrafi walczyć o swoje. Poprosiłam, aby się zastanowiła, jakie głosy chciałaby mieć i słyszeć, aby działały na nią mobilizująco i dodawały odwagi. Odrzekła, że chciałaby tylko usłyszeć od swoich rodziców, że w nią wierzą, ponieważ nigdy tego nie usłyszała zarówno od mamy, jak i od taty.

Ostatnim etapem sesji była burza mózgu związana z wymyślaniem sposobów wpłynięcia na zmianę podejścia rodziców do jej osoby i jej planów zawodowych (klientka wcześniej mi powiedziała, że nie pochwalają jej wyboru zawodowego związanego z masażami, zwłaszcza tato, który jest przedsiębiorcą i patrzy na ten temat czysto biznesowo).



Pani Ania jak widać na powyższym obrazku opracowała wstępne działania. Doszła również do wniosku, że będzie chciała znów wesprzeć się terapią psychologiczną, która w przeszłości jej pomogła. Zapytałam co myśli o wspólnej terapii z rodzicami. Przyznała, że chciałby bardzo wziąć udział w takiej formule terapii, ale będzie ona możliwa tylko z mamą, która jest osobą bardziej otwartą na taki rodzaj wparcia.

Na koniec oprócz czynności związanych z wdrożeniem planu RODZICE, zaproponowałam, aby klientka przemyślała sobie również kwestię dotyczącą dalszego mieszkania z rodzicami.

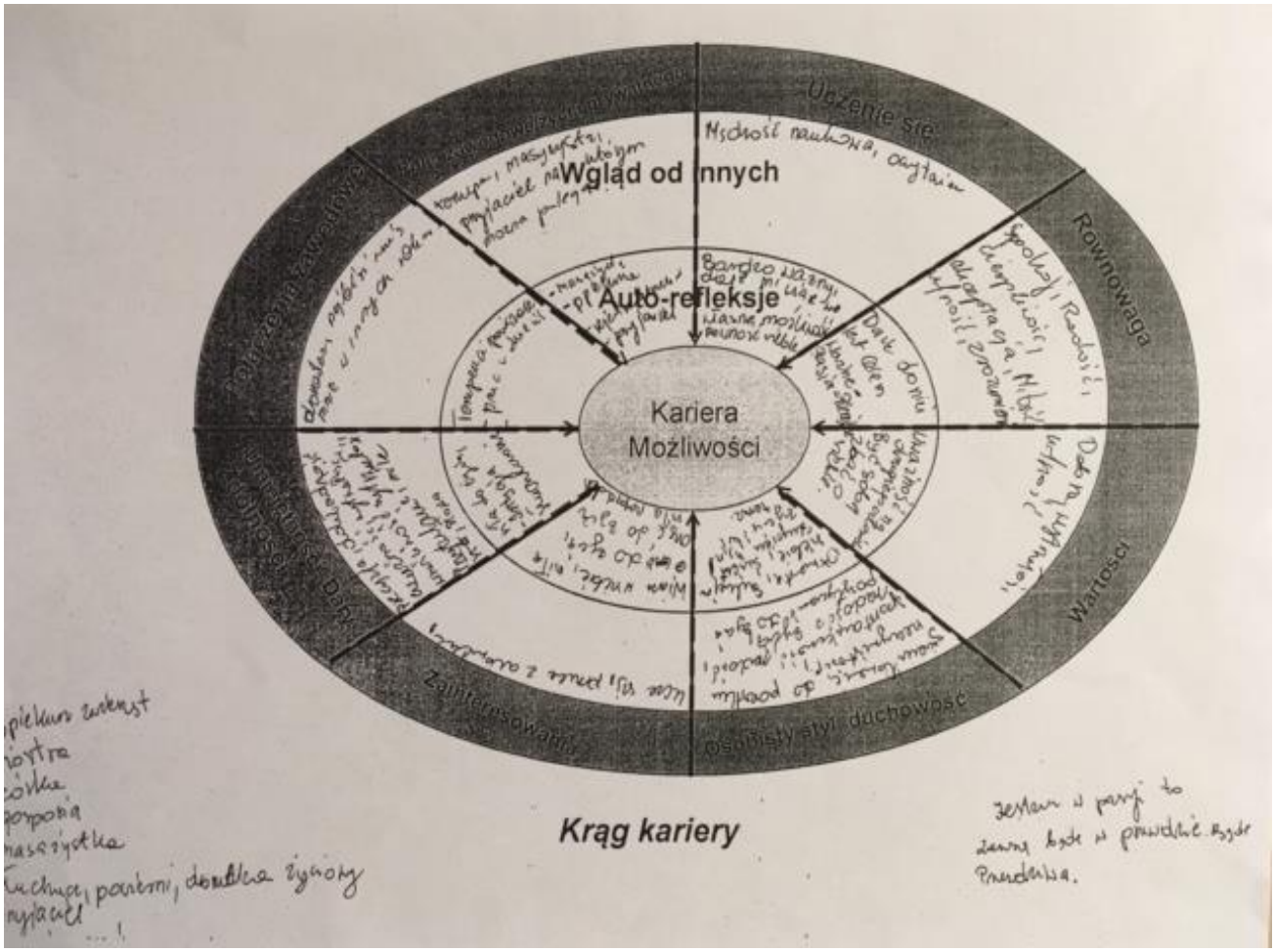
Sesja 3

Rozpoczęłyśmy spotkanie od refleksji na temat przemyśleń po poprzedniej sesji, podczas której przeprowadziłam ćwiczenie „Hotel Bachtina". Klientka przyznała, że "miała tydzień wyjęty z życia", ponieważ nie potrafiła o niczym innym myśleć. Przez cały czas nachodziły ją różne myśli i refleksje. Przeanalizowała ponownie swoje relacje z rodzicami i po tygodniu, jak stwierdziła: "stanęła na nogi". Umocniła się w przekonaniu, że na chwilę obecną przede wszystkim musi wyprowadzić się z domu i wyjść spod skrzydeł rodziców, aby móc samodzielnie i bez żadnych wpływów z zewnątrz doprowadzić do realizacji głównego celu, jakim jest praca w zawodzie masażystki. Chciałaby, w związku z tym, w międzyczasie podjąć pracę tymczasową, jako niania lub recepcjonistka. Na moje pytanie dotyczące efektów jej rozmów z rodzicami odnośnie wspólnej terapii, przyznała, że podjęła rozmowy tylko z mamą na ten temat i widzi duże szanse na powodzenie tego zadania. Podkreśliła, że bardzo jej na tym zależy, więc będzie stale motywować mamę i siebie do szybkiego rozpoczęcia spotkań terapeutycznych.

W dalszej części sesji przeszłyśmy do ćwiczenia związanego z rolami życiowymi, które Ania pełni w chwili obecnej. Wymagało to od niej dłuższego zastanowienia się, ponieważ oprócz roli siostry i córki, które zdecydowanie wypisała w pierwszej kolejności, żadne inne nie przychodziły jej do głowy. Z jednej strony ćwiczenie pozwoliło klientce dostrzec szerszy kontekst swojego życia i dodatkowe role, w których występowała tj. opiekuna zwierząt, gosposi, masażystki, słuchacza, powiernika, doradcy życiowego, przyjaciela, partnera. Z drugiej strony jeszcze bardziej uświadomiło jej, jak mocna więź łączyła ją z rodziną i jak mocno została zdominowana przez powyższe role.

Poprosiłam na zakończenie spotkania o refleksje odnośnie zadania, nad którym pracowała od początku naszych sesji związanym z ćwiczeniem "Kariera możliwości".

Pani Ania systematycznie zbierała informacje na swój temat od najbliższego otoczenia. Otrzymała wiele pozytywnych wzmocnień, zwłaszcza od przyjaciół, co napełniło ją nadzieją i optymizmem.
Porównując je ze swoimi subiektywnymi ocenami otrzymała obraz osoby bardzo spójnej we wszystkich poruszanych aspektach życia. Zapytałam klientkę, co sądzi o tym obrazie jej samej. Odparła, że patrząc na siebie przychodzi jej na myśl taka konkluzja: „Zawsze będę prawdziwa!" Poprosiłam o rozwinięcie tej myśli, na co Ania przyznała, że w większości swojego dotychczasowego życia była zupełnie inną osobą, a przez to również inaczej postrzeganą przez otoczenie. Dodała, że od kiedy jest autentyczna i słucha swojej intuicji, jest szczęśliwa i inni też tak ją widzą.

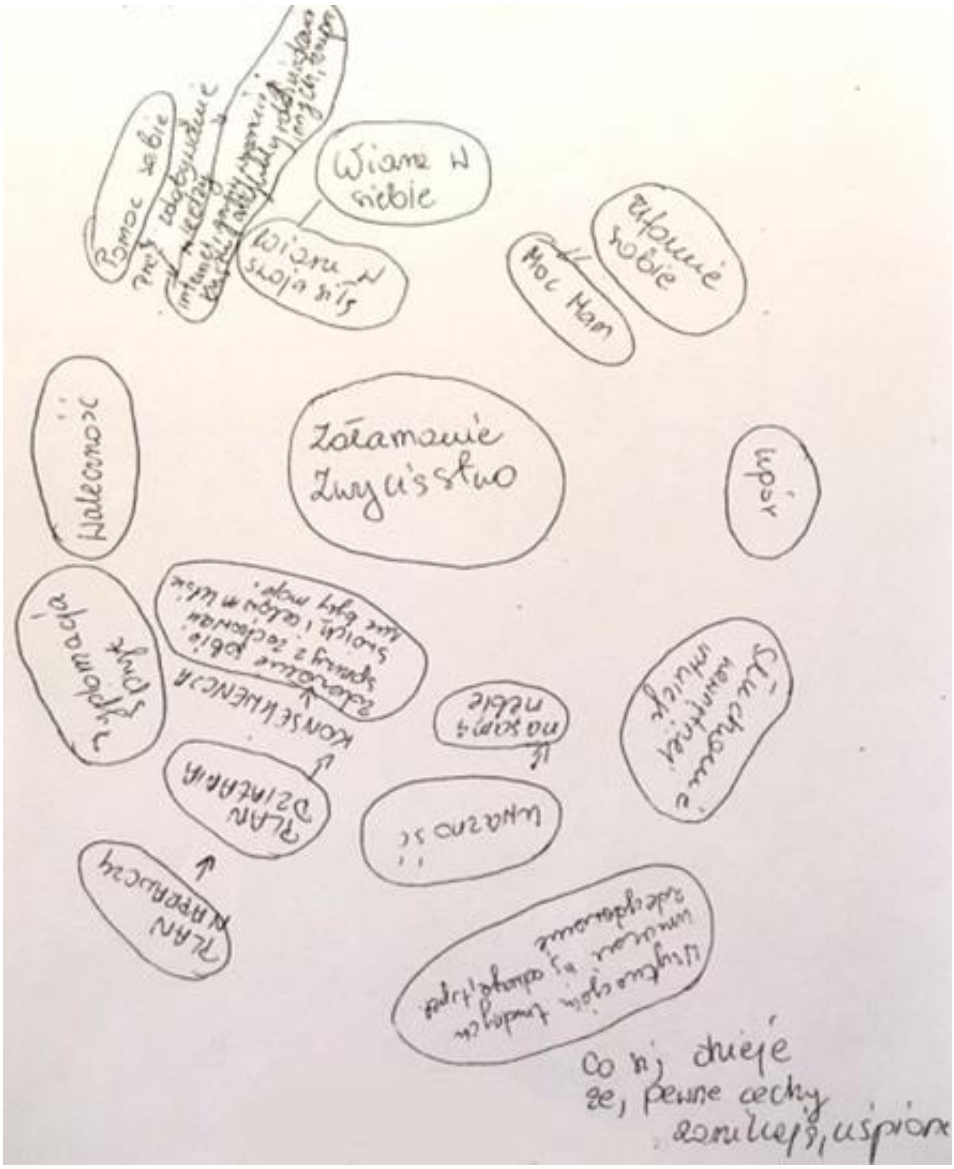


W związku z tym, że klientka przyznała, że największą trudność sprawiło jej wskazanie mocnych stron (umiejętności, darów, zdolności) poprosiłam, aby przemyślała sobie i wybrała jedno ważne wydarzenie z jej życia, którego realizacja wymagała od niej mocnego zaangażowania i które traktuje w kategorii osiągnięcia.

Sesja 4

Na kolejną sesję klientka przyszła w zdecydowanie lepszym humorze. Pochwaliła się, że jest w trakcie rozmów z rodzicami odnośnie ich wzajemnych relacji oraz że pracuje nad wyznaczaniem granic. Poinformowała, że dzięki naszym spotkaniom poczuła się mocniejsza, że wszystko zaczęło jej się układać w głowie. Określiła sobie jasno cel, a teraz potrzebuje zdecydowanie wzmocnienia siebie, aby mieć siły ten cel zrealizować.

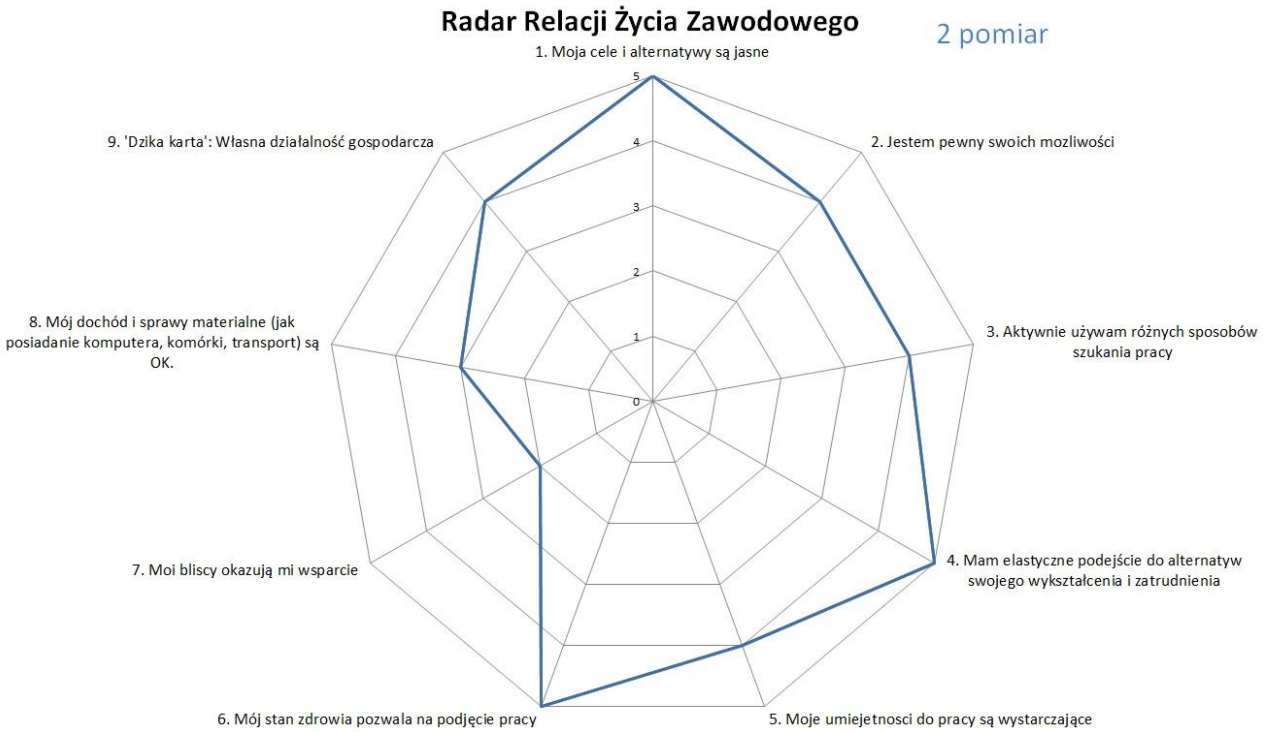
Zaproponowałam więc ćwiczenie, które moim zdaniem najbardziej dotykało poruszonego przez Anię tematu, a mianowicie próbkę mocnych stron na podstawie ważnego osiągnięcia w jej życiu. Klientka wybrała sytuację związaną ze stanem załamania nerwowego, które przeszła kilka lat temu.



Początkowo widać było, że z trudem przychodziło jej opowiadanie o tym, co doprowadziło ją do takiego stanu, jednak w momencie kiedy zaczęła wypisywać na kartce swoje mocne cechy, dzięki którym udało jej się samodzielnie przezwyciężyć ten kryzys, jej twarz się zmieniła, zaczęła się uśmiechać. Jej opowieść zmieniła się w bardziej dynamiczną i spontaniczną. Zdecydowanym tonem podkreślała wagę swoich słów, tak jakby próbowała samej sobie to opowiadać. Kiedy zapytałam ją pod koniec ćwiczenia o wrażenia, stwierdziła, że była zaskoczona ilością informacji, które pojawiały

się w trakcie rozmowy. Uświadomienie sobie, jak bardzo była silna wtedy oraz jak mocno zaufała wówczas swojej intuicji najpierw ją mocno podbudowało, ale zaraz potem nasunęło refleksję i pytanie: Dlaczego tak się dzieje, że pewne cechy zanikają i pozostają uśpione?
Poprosiłam, aby została z tym pytaniem i do następnego naszego spotkania zastanowiła się, czy faktycznie tak jest, że te cechy zanikają, a jeżeli tak, to jakie czynniki na to wpływają zewnętrzne, czy wewnętrzne?

Na zakończenie sesji ponownie zaprosiłam klientkę do wypełnienia "Radaru relacji życia zawodowego", w celu porównania jej obecnego stanu ze stanem z pierwszej sesji. Zauważyłyśmy zdecydowany progres w obszarach dotyczących celów, umiejętności, pewności swoich możliwości oraz aktywnego poszukiwania pracy z wykorzystaniem różnych sposobów.



Sesja 5

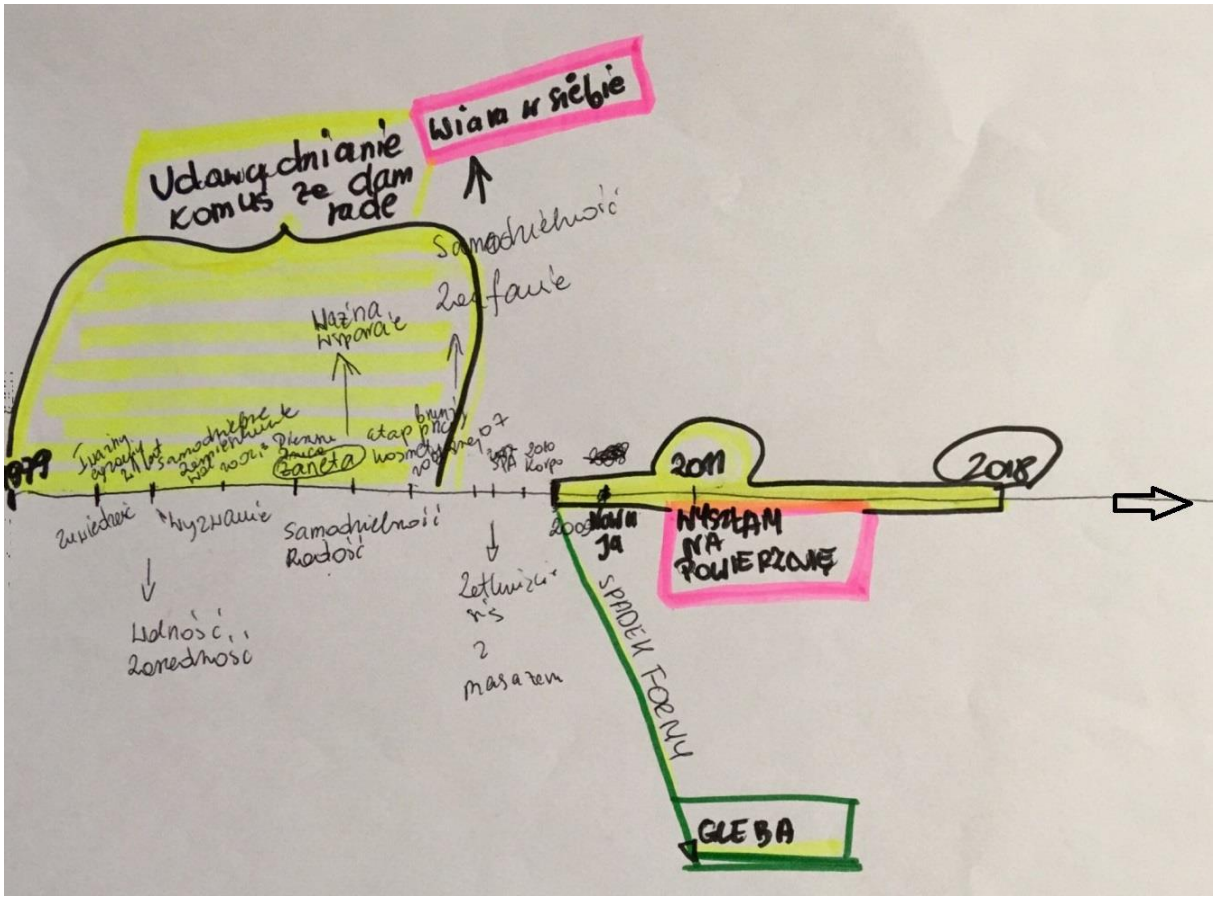
Po dwóch tygodniach spotkałyśmy się na kolejnej sesji, na której kontynuowałyśmy wątek bardzo ważny dla Ani, związany z jej siłą wewnętrzną, którą klientka odkryła, że zawsze miała, a którą - jej zdaniem - gdzieś utraciła.

Ćwiczenie "Linia życia" dawało możliwość przyglądnięciu się z boku swojemu dotychczasowemu życiu poprzez wyodrębnienie przełomowych i istotnych wydarzeń, ludzi oraz analizę tych sytuacji. W trakcie ćwiczenia, które do pewnego momentu przebiegało bardzo spokojnie, Ania odkryła, że przez większość swojego życia realizowała nie swoje cele, ale innych osób, najczęściej swojego taty. Próbowała innym udowadniać, że ze wszystkim sobie radzi i nie potrzebuje żadnego wsparcia. Poproszenie o pomoc oznaczałoby w jej mniemaniu słabość, o którą tak często oskarżał ją ojciec. Zrozumiała również, że to załamanie nerwowe, którego doświadczyła, było konsekwencją jej dotychczasowych działań, a nie tego, że jest słabą, nieradzącą sobie w życiu osobą.

To odkrycie wywołało znaczne ożywienie w postawie Ani, która dalej opowiadała z wypiekami na twarzy i większą gestykulacją niż zazwyczaj. Stwierdziła, że osiągnięcie tzw. „gleby" zainicjowało

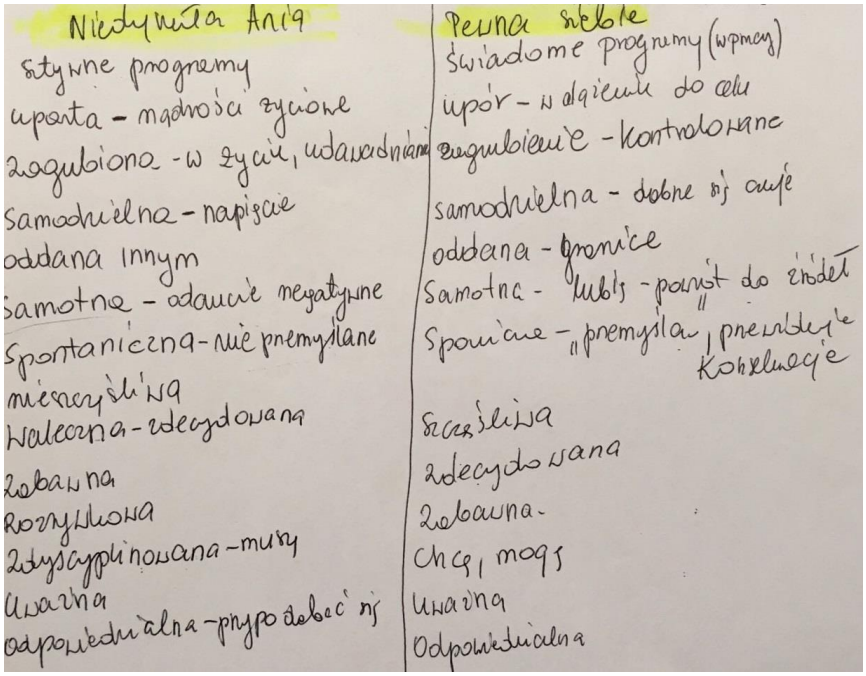
proces jej wychodzenie na powierzchnię. Rozpoczęła działania związane ze swoim rozwojem. W celu lepszego zrozumienia siebie czytała książki psychologiczne, wsłuchiwała się w swoje potrzeby. Wraz ze zmianą wewnętrzną przyszła zmiana zewnętrzna - przestała się mocno malować, wróciła do swojego naturalnego koloru włosów i zmieniła styl ubierania z eleganckiego na sportowy. W tamtym okresie odkryła również potęgę masażu.

Postanowiła zainwestować w naukę różnych technik. W rezultacie tak bardzo ją to zaabsorbowało, że odkryła w tym swoją pasję, którą zapragnęła rozwijać.



Poczułam radość, kiedy w trakcie opowieści usłyszałam z ust Ani, że właśnie uzmysłowiła sobie, że ta siła jednak nadal jest w niej. Wskazują na to działania w kierunku walki o swoje szczęście, o to żeby żyć w prawdzie ze sobą. Dodała przy tym, że teraz dostrzegła, że ta siła przybrała inny charakter, przejawiała się w innych jej zachowaniach – była "dojrzała".

Poprosiłam, aby na podsumowanie zrobiła porównanie siebie z przeszłości z Anią w obecnej chwili. Klientka nazwała siebie sprzed lat Niedojrzałą Anią, a w obecnym momencie życia - Pewną siebie.



Po zakończonym ćwiczeniu zapytałam, co sądzi o swoim obrazie, który właśnie stworzyła. Cały czas powtarzała, że nie zdawała sobie sprawy z tego, jaką jest osobą, dopóki tego nie nazwała.
Powiedziała też, że taka osoba może zrobić wszystko, czego zapragnie. Zapytałam ją, w związku z tym, czego pragnie?
Usłyszałam odpowiedź: "życia w zgodzie ze sobą oraz pracy związanej z fizjoterapią".

Na podsumowanie Ania podkreśliła, że to spotkanie było dla niej bardzo emocjonalne i przełomowe. Stwierdziła, że poczuła się po nim jakby dopiero się przebudziła.

Sesja 6

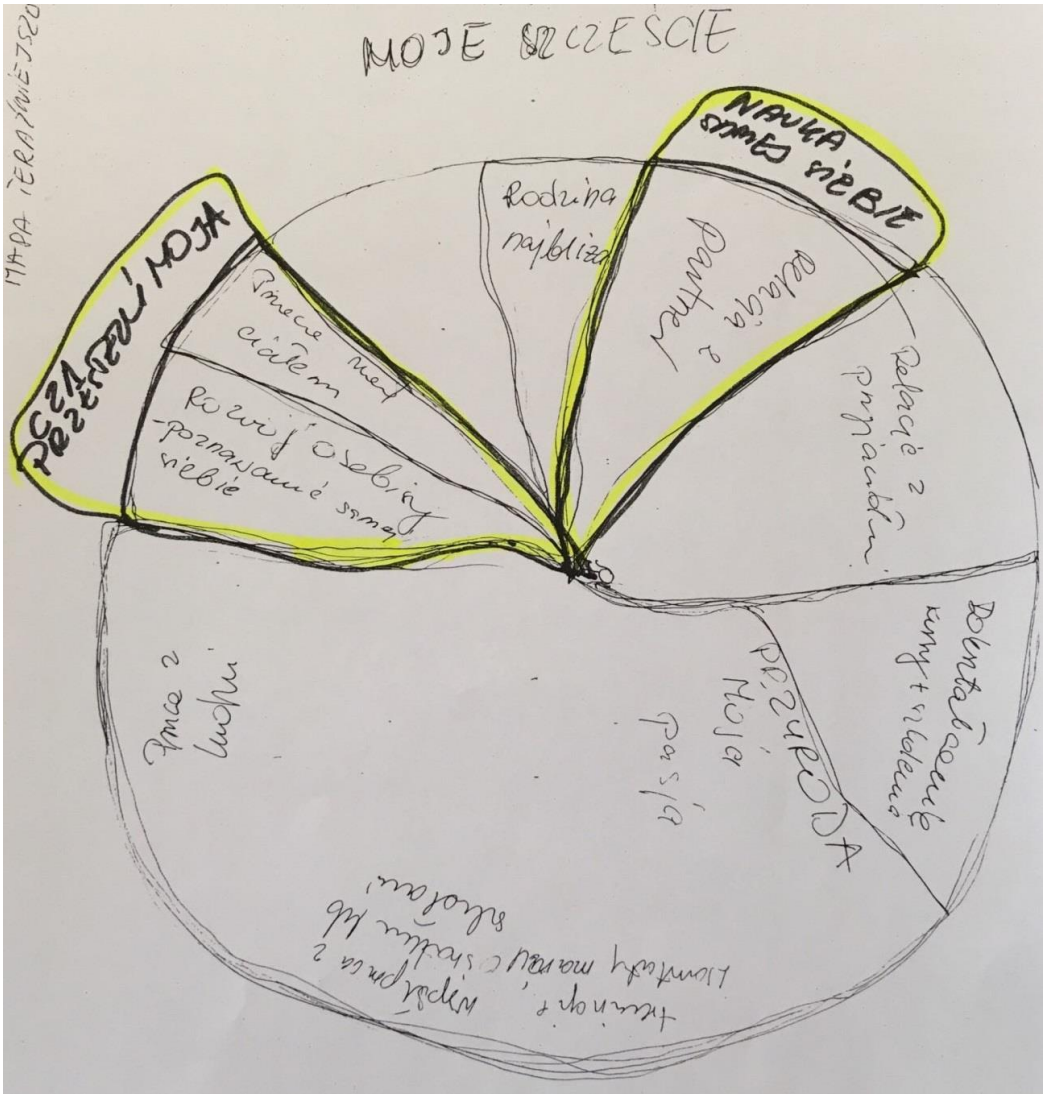
Na kolejną sesję klientka przyszła wyraźnie odmieniona. Mówiła z uśmiechem i entuzjazmem o zmianach w jej życiu.

Poinformowała, że w znacznym stopniu poprawie uległy jej relacje z rodzicami. Przeprowadziła szczerą rozmowę z nimi na temat swoich planów związanych z pracą jako masażystka. Na moje pytanie "jak się czuła podczas tych rozmów?" odrzekła, że zupełnie inaczej niż w przeszłości, ponieważ teraz dokładnie wiedziała czego chce.

Zdała sobie sprawę, że mieszkanie z rodzicami realnie wcale nie stanowiło żadnego utrudnienia w realizacji jej celów. To tyko ona stworzyła sobie tę barierę. Zobaczyła to teraz bardzo dokładnie. Zamiast poświęcać się innym zajęciom zabierającym jej czas i energię, zdecydowała się na założenie własnej działalności gospodarczej związanej z masażami. W związku z tym dalsze mieszkanie z rodzicami pozbawiało ją dodatkowych kosztów związanych z utrzymaniem, co przy mniejszych zarobkach na początku istnienia firmy jest niezwykle pomocne. Zauważyła też, że jej zdecydowana i konkretna postawa w rozmowie z rodzicami wyzwoliła również w nich inne reakcje niż do tej pory. Nie były one krytyczne, a raczej nastawione na współpracę.

Zachęciłam klientkę do stworzenia swojej mapy przestrzeni życiowej, która ją obecnie otaczała. Bardzo chętnie przystąpiła do pracy. Zdecydowanie największą część jej przestrzeni wypełniała obecnie pasja związana z fizjoterapią, przenikająca się z pracą z ludźmi. Ania podkreśliła, że właśnie te dwie sfery odpowiadały za jej poczucie Szczęścia.

Obszary, nad którymi zamierzała pracować to: nauka samej siebie, rozwój osobisty oraz poprawienie relacji z partnerem. Zaznaczyła kolorem ww. obszary i patrząc na mapę orzekła, że wyszedł jej motyl z rozpostartymi skrzydłami. Ta metafora bardzo mi się spodobała. Przyszło mi do głowy pytanie, które jej zadałam: czy może czujesz się jakbyś przeobrażała się z poczwarki w motyla? Usłyszałam bardzo szybką odpowiedź, że tak właśnie jest.



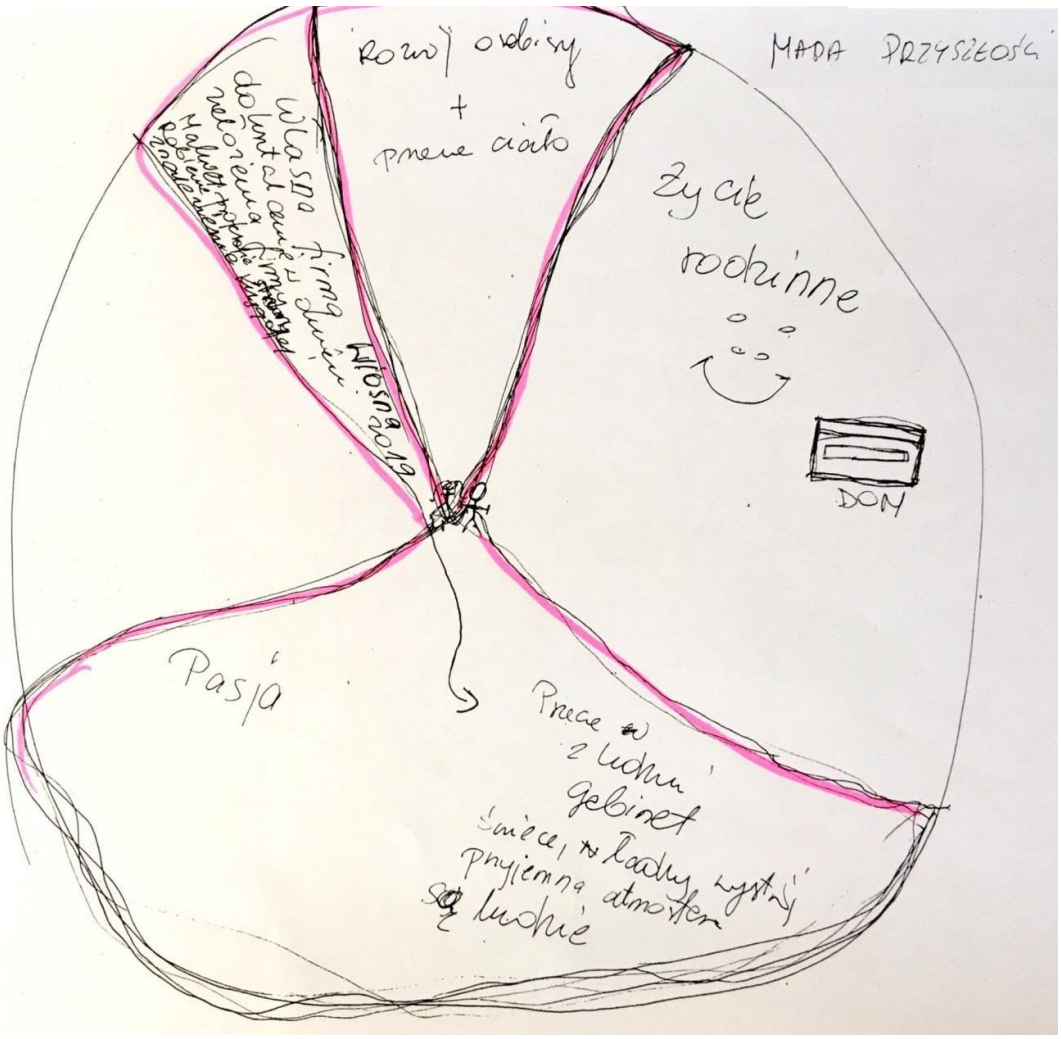
Klientka potwierdziła, że czuje się bardzo wzmocniona po ostatnich sesjach, że widzi swoją wartość i możliwości jakie się przed nią otwierają.

Sesja 7

Od ostatniej sesji minął tydzień, a klientka w tym czasie dokonała rzeczy, o których wcześniej bała się nawet myśleć.
Podczas rozmowy Ania wskazała na fakt, że od kiedy określiła sobie swój cel, wszystko zaczęło jej się układać. Przede wszystkim znalazła lokal, w którym będzie mogła mieć swój gabinet. Lokal znajduje się w centrum treningowym, a człowiekiem, od którego będzie go podnajmować jest trener osobisty, pracujący indywidualnie z klientami, więc jak stwierdziła jest to miejsce marzeń. Oprócz tego, aby wzmocnić swoje kwalifikacje wybrała szkołę policealną i kierunek kształcenia – fizjoterapię. Z uśmiechem dodała, że już się nawet zapisała na pierwszy semestr. Na zadane przeze mnie pytanie odnośnie postawy jej rodziców względem planów odrzekła, że widzi i czuje poparcie ze strony mamy, a to już jest dla niej budujące.

W kontekście jej wypowiedzi zachęciłam do stworzenia mapy wymarzonej przyszłości. Ania wyraźnie zaznaczyła na pierwszym planie dwie sfery życia: życie rodzinne – planowała z obecnym partnerem stworzenie wspólnego domu oraz praca z ludźmi w swoim gabinecie, gdzie będzie mogła stworzyć swój własny styl i klimat.

Używając analogicznie - jak przy wcześniejszej mapie - metafory motyla podsumowała, że jest już motylem w określonej pozycji, mocno stojącym na ziemi, który wie, czego chce.



Na koniec sesji omówiłyśmy jeszcze zagadnienia związane z warunkami ubiegania się o dotację na własną działalność. Pani Ania zaplanowała sobie kilka działań na najbliższy tydzień: stworzenie wstępnego biznes planu, przeprowadzenie rozmów z partnerem odnośnie jego pomocy w kwestii dotyczącej poręczenia finansowego, rozmowa z przyjaciółką z branży odnośnie formalnego potwierdzenia jej praktycznych umiejętności.

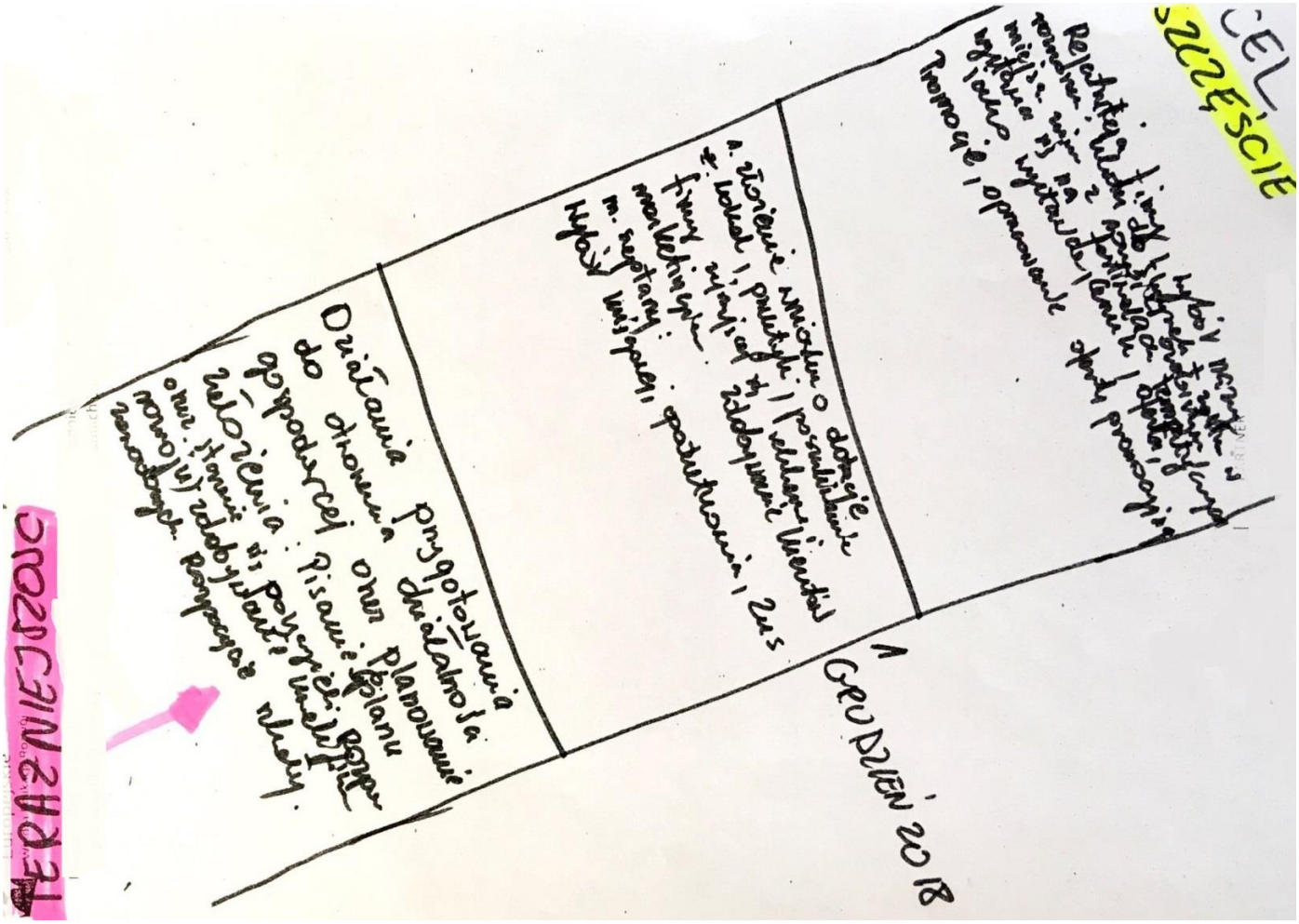
Przypomniałam Ani, że następna sesja będzie naszą ostatnią w ramach pracy projektowej. Poprosiłam, żeby zastanowiła się nad tym, co dało jej uczestnictwo w naszych spotkaniach, ponieważ na następnej sesji będziemy rozmawiać o naszych refleksjach z całego procesu.

Sesja 8

Przez cały tydzień utrzymywałyśmy z klientką stały kontakt telefoniczny, dzięki czemu byłam na bieżąco z informacjami na temat jej postępów w działaniach. Byłam bardzo ciekawa z jakim przyjdzie nastawieniem na ostatnie spotkanie.
Ania przyszła na sesję mocno uradowana i już na wstępie zaczęła opowiadać, że ma dobre informacje. Przyjaciółka zgodziła się jej pomóc w udokumentowaniu zdobytych umiejętności w zawodzie masażysty. Z partnerem nie udało jej się jeszcze porozmawiać, ponieważ nie wrócił z dłuższego wyjazdu, ale Ania jest przekonana, że będzie otwarty na współpracę.

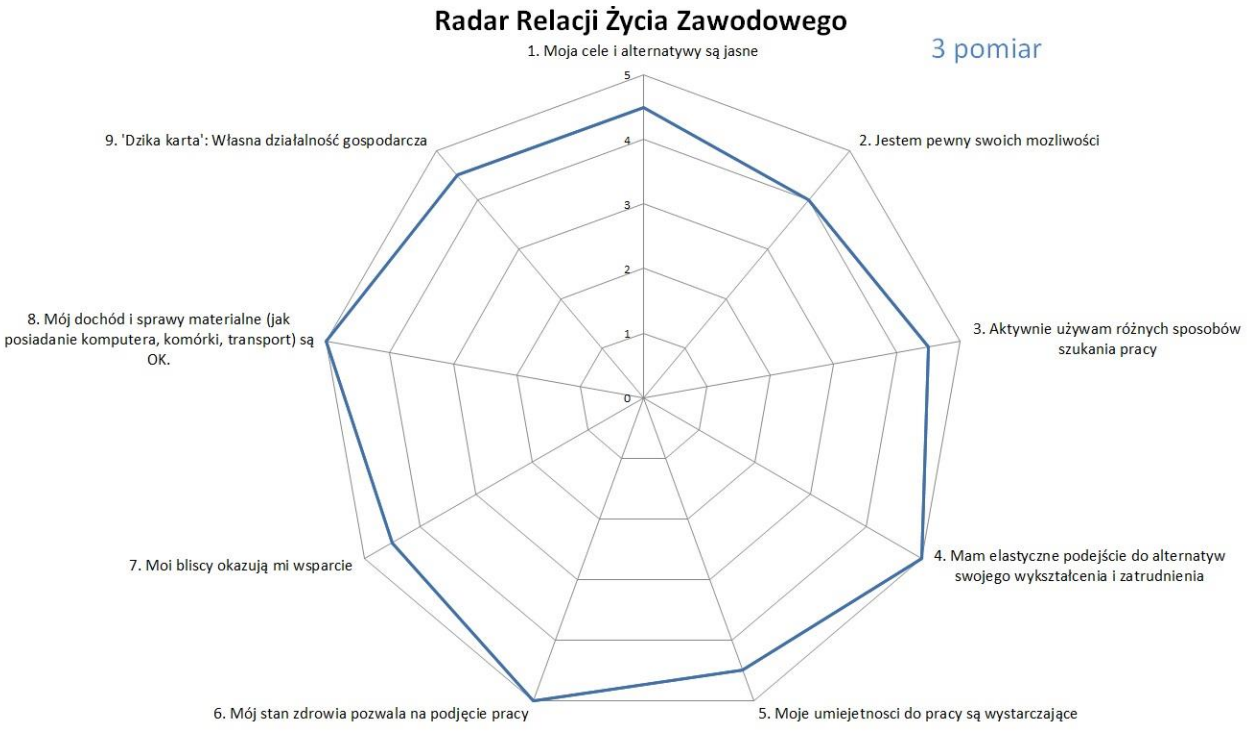
Bardzo ważną kwestią dla klientki było wsparcie ze strony rodziców, więc nie mogłam nie zapytać o ten wątek. Usłyszałam, że mama cieszy się z jej decyzji i chwali się córką opowiadając o niej swoim znajomym. Ania przyznała, że teraz poczuła, jak wcześniej bardzo brakowało jej właśnie takiej postawy mamy – przyjacielskiej i dodającej wiary. Przypomniałam Ani ćwiczenie „Hotel Bachtina", w którym napisała sobie głosy od rodziców, które bardzo chciałaby usłyszeć. Jeden z nich brzmiał "dasz sobie radę" – teraz to pragnienie nabierało realnych kształtów. Postawa taty, jak wynika z wypowiedzi Ani raczej się nie zmieniła, ale Ania przyznała, że patrzy obecnie na niego w zupełnie inny sposób. Teraz, kiedy podjęła swoją decyzję i była jej absolutnie pewna, rozmawiała z tatą nie jako córeczka szukająca potwierdzenia słuszności decyzji, ale jako przyszły przedsiębiorca. Zadawała mu pytania konkretne, związane z prowadzeniem działalności gospodarczej i na tej płaszczyźnie, przyznała, że rozmawiało im się bardzo dobrze. Ojciec, jak stwierdziła Ania, musiał dostrzec różnicę w jej postawie, ponieważ przestała mówić o swoich planach, a zaczęła je zdecydowanie realizować.

Zaprosiłam Anię do zbudowania MOST-u łączącego jej dwa światy (reprezentowane przez dwie mapy przestrzeni: obecną i przyszłości).



Poprzez to ćwiczenie klientka opracowała sobie najważniejsze kroki, które planowała wdrożyć, aby osiągnąć swój cel zawodowy.

Na zakończenie udziału w procesie poradniczym przeszłyśmy do ostatniego już uzupełnienia "Radaru relacji życia zawodowego".



Wynika z niego, że klientka mocno wzmocniła swoje poczucie własnej wartości i wypracowała postawę gotową do realizacji swojego życiowego celu, jakim jest bycie szczęśliwą.

Zastanawiałyśmy się, w jaki sposób zamknąć nasze spotkania projektowe, które dla każdej z nas były wyjątkową pracą i podróżą w głąb siebie. Postanowiłyśmy się spotkać w ciągu dwóch tygodni w jej tymczasowym gabinecie na sesji poza projektem. W trakcie tej sesji Ania będzie mogła podzielić się i pochwalić swoją próbką umiejętności w ramach masażu wykonanego na mojej osobie. Perspektywa spotkania się w przestrzeni zawodowej klientki złagodziła, w pewnym stopniu, żal związany z zakończeniem naszych spotkań. Dawała nam nadzieję i wzmacniała ciekawość związaną ze spotkaniem w rzeczywistości stworzonej przez klientkę.
Ania wyraziła swój zachwyt nad metodami, którymi pracowałyśmy. Doszła do wniosku, że dzięki nim mogła sobie wszystko zwizualizować oraz uporządkować. Dodała, że momentami czuła się trochę jak na psychoterapii, zwłaszcza przy ćwiczeniu związanym z głosami, ale przyznała również, że było to dla niej przełomowe doświadczenie: "ćwiczenie mocne, ale skuteczne". Ania podziękowała mi za moją otwartość, styl pracy oraz za to, że potrafiłam słuchać oraz zadawać właściwe pytania.

Ja również podzieliłam się z Anią swoimi refleksjami odnośnie mojej pracy z nią. Obie przyznałyśmy, że przez ten czas związałyśmy się emocjonalnie ze sobą, w związku z tym zapewniłyśmy się o możliwości kontynuowania naszej relacji.

14. Studium przypadku – Pan Adam

Adama poznałem we wcześniejszych działaniach aktywizacyjnych. Zwrócił moją uwagę fakt, że jako jeden z nielicznych uczestników działania aktywizacyjnego usiłował podjąć zatrudnienie, mimo wielu przeszkód, które występowały. Po nieudanej próbie wejścia na rynek pracy, utrzymywaliśmy luźny kontakt w razie pojawienia się jakichś możliwości wsparcia dla niego. Adam mimo młodego stosunkowo wieku jest osobą niepracującą, wyłączając okresowe próby podjęcia zatrudnienia, które niestety kończą się niepowodzeniem. Skontaktowałem się z nim telefonicznie i zaprosiłem do uczestnictwa w projekcie.

Sesja 1

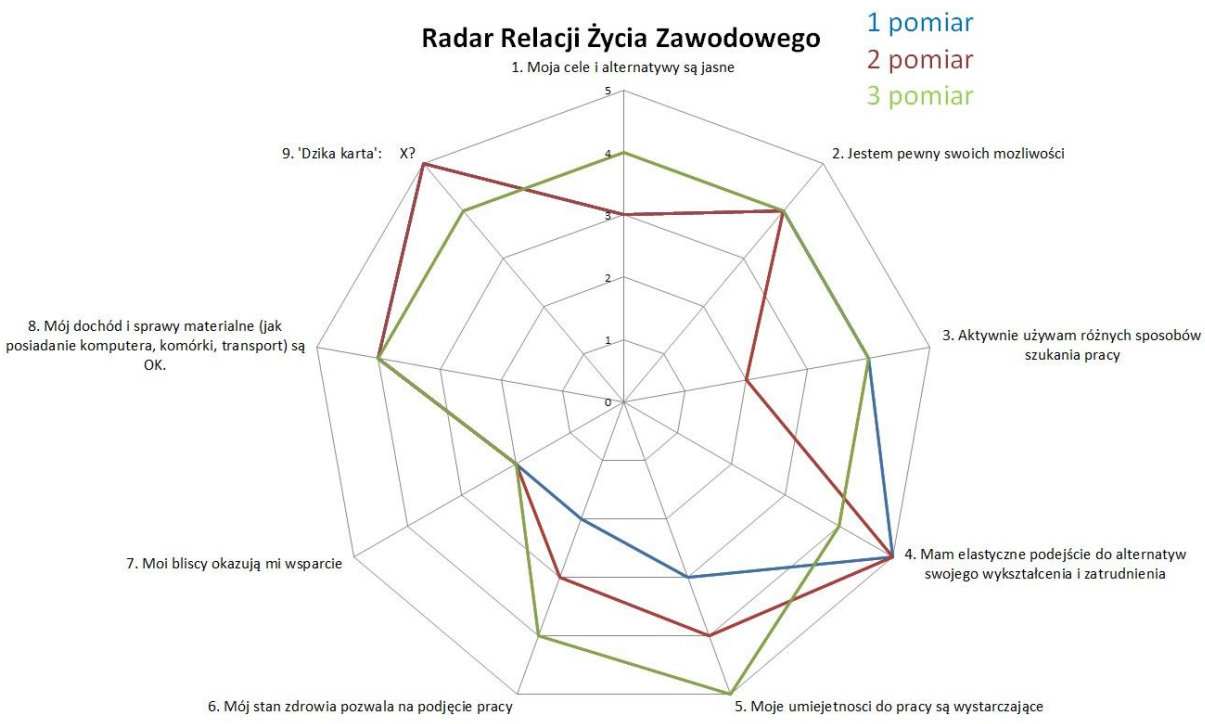
Umówiliśmy się z Adamem, że w odróżnieniu od innych działań, z którymi miał do czynienia, podczas 8 spotkań będziemy rozmawiać, a nie działać. To było o tyle ważne, że po pewnym, krótkim okresie aktywności zawodowej, Adam deklarował pewną niechęć do dalszej pracy, tłumacząc to zdrowiem. Ustaliliśmy zasady spotkań, ale także pewnej dyskrecji dotyczącej ćwiczeń, zwłaszcza pisemnych. Uznaliśmy, że jeśli coś uważa za „intymne sprawy", nie musi ich nazywać, choć mogą być przedmiotem refleksji i rozmowy. Uzgodniliśmy, że rozmawiamy, ale decyzje i czyny pozostawiamy całkowicie w jego gestii i nie będziemy wymagać tylko otwartej, szczerej rozmowy lub milczenia w pewnych sprawach. Konkluzje pozostawiamy jemu. To też podziałało motywująco na niego, gdyż sam przyznawał, że w obecnej sytuacji nie chce angażować się w nic, ponieważ nie czuje się na siłach.

Wykonaliśmy ćwiczenie Radar Relacji Życia Zawodowego i rozmawialiśmy o jego sytuacji życiowej. Adam od razu zwrócił uwagę na fakt, że jego kłopotem są relacje w domu oraz stan zdrowia. Na skali radaru potwierdził to oznaczając niskie wartości. Jednocześnie w pozostałych wymiarach zaznaczał wartości średnie lub powyżej średniej (między 3-4), co jak uzgodniliśmy oznaczało w miarę dobrą sytuację. Ostatni wymiar – dzika karta – zaznaczył też na dobrym poziomie, ale zgodnie z ustaleniami dotyczącymi dyskrecji, nie pytałem, co dokładnie oznacza ten wymiar.

Przy określeniu swoich ról życiowych – podkreślał role rodzinne – syn, brat, koleżeńskie, także okresowo uznawał się za pracownika (odnosząc się do epizodycznych prób podjęcia pracy lub odbywania stażu).

Dla Adama na wstępie bardzo ważnym wymiarem było zdrowie i sytuacja rodzinna, bardzo trudna jego zdaniem. Poinformował mnie, że ma liczne rodzeństwo, z którego jedno choruje na poważną chorobę umysłową. W trakcie rozmowy, sam przyznał, że ma problemy z „nerwicą" i okresowo leczy się, niestety nieregularnie. W okresie szkolnym miał trudności, które spowodowały kilku tygodniowy pobyt w szpitalu psychiatrycznym. Jednak znacząco odróżniał swoją „nerwicę" od choroby jednego z braci, uważając, że tamta sprawa to coś zupełnie innego. Drugim problemem była sytuacja rodzinna i destrukcyjna rola jednego z członków rodziny, który miał problemy z uzależnieniem. Mimo tych trudności, relacje z licznym rodzeństwem określał jako raczej dobre i miewał okresy częstych z nimi kontaktów. Kategoria zdrowie dla Adama była kluczowa, gdyż sam określał, że miewa okresy bardzo złe, które całkowicie podcinają jego aktywność zarówno w rozumieniu psychicznym jak i fizycznym. Jednocześnie brakowało mu, jak sam przyznawał, zasobów i motywacji do podjęcia działań terapeutycznych, choć zwracał uwagę, że powinien to robić.

RYSUNEK I

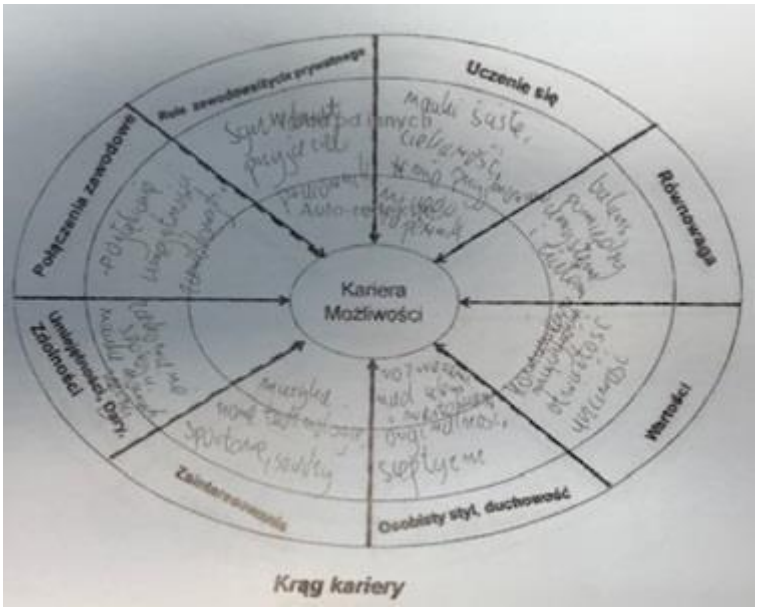


Sesja 2

Po omówieniu, co działo się w okresie między poradnictwami i określeniu jego samopoczucia ustaliliśmy, że będziemy zawsze zaczynać od tego jak się czuje, jak minął mu tydzień i czy to co robiliśmy ostatnio, wzbudziło jakieś jego dodatkowe refleksje. Potem przeszliśmy do ćwiczenia Krąg Kariery, do elementu autorefleksji. Adam, mimo braku formalnego wykształcenia, jest osobą o bardzo rozległej wiedzy i dużej ciekawości świata, co pokazał w tym ćwiczeniu. Jego umiejętność prowadzenia rozmowy, wiedza oraz pamięć świadczyły, że ma nieprzeciętną umysłowość, choć nieco tłumił swoje zdolności sytuacją zdrowotną.

Jego autorefleksja w kole kariery ukazała bardzo ciekawy obraz własnego ja i nie miał oporów wpisywania swoich mocnych stron. Najsłabszym elementem, który odkrywał były połączenia zawodowe – jak przyznawał – dość przypadkowe i bez związku. W innych wymiarach powtarzała się jego otwartość na uczenie się, pewnego rodzaju dystans i chęć spokoju i otwartość na nowe rzeczy rozumiane jako zdolność do nauki i poznawania nowych ludzi – podkreślał inteligencję. Równowagę rozumiał jako balans między umysłem a ciałem, co rozwijał nawiązując do swojego stanu zdrowotnego, który dalej określał jako zły. Ustaliliśmy, że wykona ćwiczenie z życzliwą jemu osobą, by uzyskać wgląd od innych – wybrał swoją siostrę.

Rysunek 2



Sesja 3

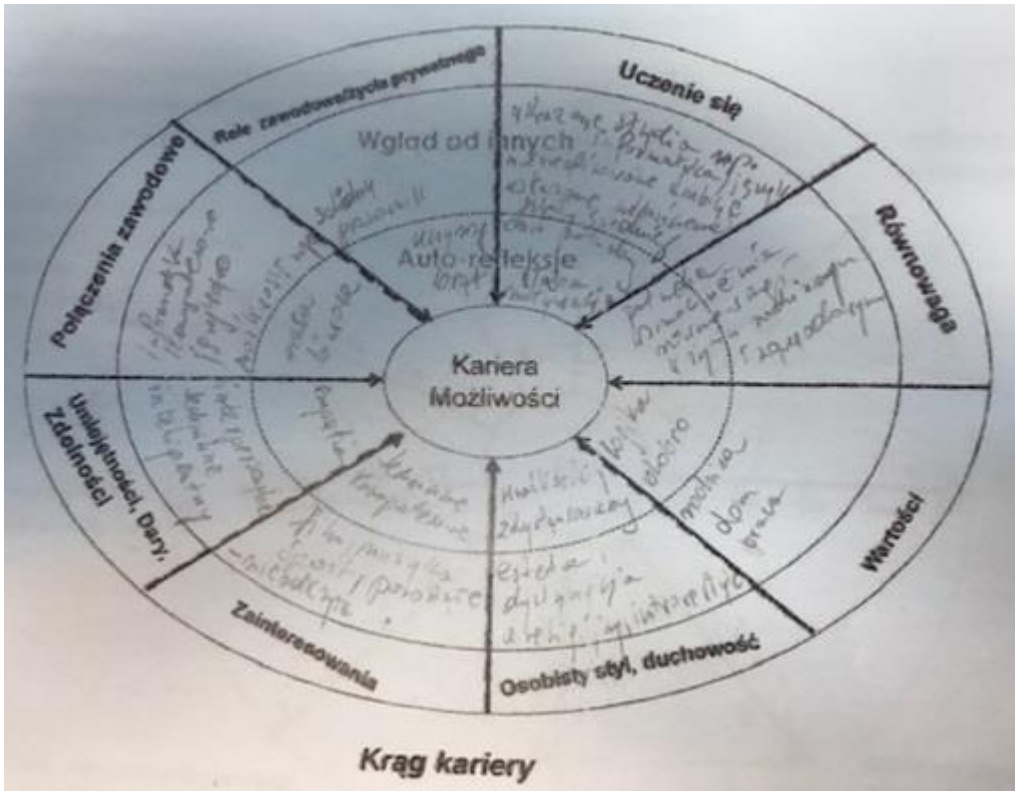
Zgodnie z ustaleniami podsumowaliśmy okres między poradnictwami, jego samopoczucie, czy miał jakieś nowe refleksje. Druga część ćwiczenia bardzo go ucieszyła, gdyż wgląd od innych nie tylko pokrywał się częściowo z jego własnym oglądem siebie, ale również był rozwinięciem jego cech. Co charakterystyczne jego siostra podkreślała wymiar zdolności do uczenia się, i nakreśliła w pozostałych wymiarach takie cechy jak inteligencja, pewien dystans, oraz co ciekawe wrażliwość. Jednocześnie w kategorii ról zawodowych pojawiło się określenie solidny pracownik i uczynny brat, co było dla niego powodem do dumy. Porównywanie oglądu innych do swojej autorefleksji i tłumaczenie sobie, co może się kryć pod określeniami wpisanymi miało wyraźny efekt wzmacniający i na chwilę przysłoniło sprawy jego zdrowia i nerwicy, która była tematem przewodnim spotkań.

Dla mnie jako doradcy był to wyraźny sygnał wskazujący dwa obszary poradnicze – po pierwsze wzmocnienie poprzez pozytywną autorefleksję – to znaczy pomóc Adamowi odkryć niewątpliwy potencjał intelektualny. Po drugie uwrażliwić go na problem jego „nerwicy", aby zaczął regularnie podejmować działania terapeutyczne, które poprawiłyby jego stan psychofizyczny. Bowiem mimo jego przywiązania do tematu choroby, wręcz czasem usprawiedliwiania nią swojego zachowania, nie deklarował żadnych działań w kierunku poprawy swojej kondycji, raczej trwając w stanie dotychczasowym. Osobną sprawą było uwrażliwianie go na problem edukacji, której nie miał, mimo niewątpliwej inteligencji i potencjału.

Wykonaliśmy również ćwiczenie 'co lubisz robić' w formie uświadamiającej go jak wiele rzeczy można robić bez wielkich pieniędzy i pracy. Ubawiło go to dość, bo sam sobie zdał sprawę, jak wiele rzeczy sprawia mu przyjemność i może je robić bez zaplecza finansowego. Odniosłem wrażenie, że wyszedł wzmocniony z tej sesji, choć dalej każde swoje plany uzależniał od swojego samopoczucia, co jednak uznałem za jego swoiste „modus operandi".

Mając świadomość, że jego tajemnicza choroba może być znacznie poważniejsza niż jego deklaracje i podejmowane próby radzenia sobie z nią, uznałem, że kolejnym ćwiczeniem do wykonania, poza radarem, będzie hotel Bachtina.

Rysunek 3



Sesja 4

Rozpoczęliśmy jak zwykle od omówienia okresu między poradnictwami oraz budowy narracji wokół jego samopoczucia w ostatnim okresie. Po wykonaniu Radaru Relacji Życia Zawodowego, okazało się, że radar wypadł podobnie, poza wymiarem „Moje umiejętności do pracy są wystarczające". Pytając go dlaczego określił taką wartość, doszedł do wniosku, że w sumie to wiele potrafi i niejeden pracodawca może mieć z niego pożytek, a poza tym, ma łatwość uczenia się. Odebrałem to jako efekt wzmocnienia, które nastąpiło przy wcześniejszym ćwiczeniu. Pozostałe wymiary bez zmian.

Wykonaliśmy ćwiczenie Hotel Bachtina (miałem na uwadze ryzyko tego ćwiczenia „wiedząc", albo raczej „nie wiedząc wiele" o jego chorobie). Poza plastycznością rysunku i wielością komnat, zwrócił uwagę fakt, że nazywał „głosy", „emocje" bardzo łatwo i intensywnie, potem płynnie sam wszedł w narracje, śmiejąc się, że to jego „goście hotelowi" w głowie siedzący. Znacznie poważniej wyjaśniał i kategoryzował „owych gości". Ćwiczenie to wyraźnie mu uświadomiło cały szereg motywatorów i demotywatorów, którym podlega jego codzienność. Sam uznał, ze niektórzy (goście, głosy) wkurzają go. Po chwili jednak dodał – może i mnie wkurzają, ale to w końcu moi goście hotelowi (głosy). To był chyba bardzo ważny moment, bo odniosłem wrażenie, że całą niemoc, która towarzyszyła jego narracji w postaci „mojej choroby", „mojego stanu zdrowia", została oswojona. Uznałem, że to ważny moment dla niego i zmiany narracji o sobie. Starałem się rozwijać ten wątek.

Pojawił się przy okazji wątek aktywności, który powoli zaczął wypierać motyw choroby i niemocy, okazało się również, że podjął pewne kroki lecznicze, które poprawią mu samopoczucie, chociaż zastrzegł, że jeszcze nie czuje się lepiej.

Sesja 5

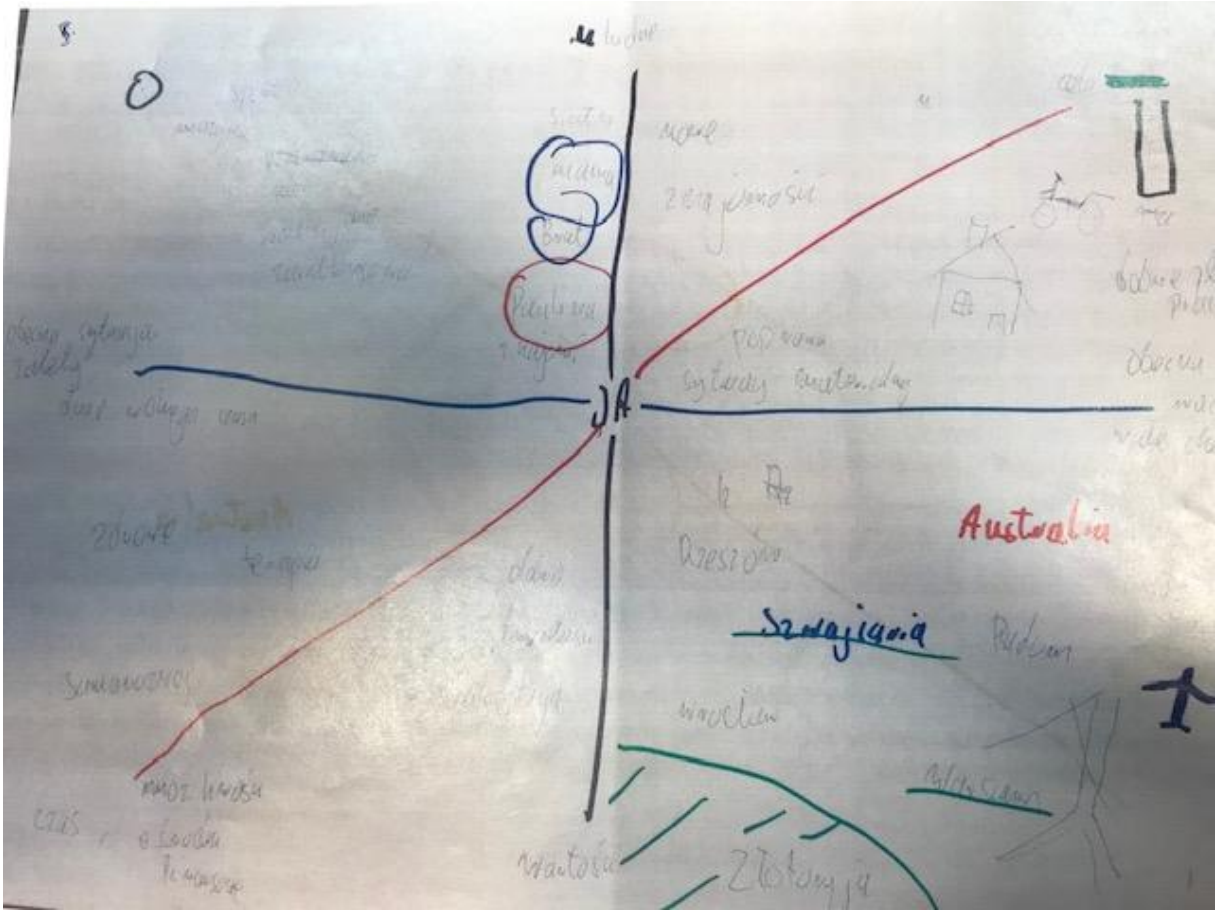
Sesja rozpoczęta zgodnie z cyklem ustalonym z Adamem. Rozpoczęliśmy od przygotowania do mapowania i omawiania mapy życia. Po podsumowaniu tego, co zaszło dotychczas, przystąpiliśmy do sporządzania mapy teraźniejszości.

Adam bardzo plastycznie podszedł do tematu zakreślając szereg obszarów samodzielnie i doskonale radząc sobie z tym ćwiczeniem, przy niewielkim dopytywaniu. Okazało się, że samodzielnie sporządził dokładną mapę teraźniejszości, z elementami przyszłości.

Podjął również dwie ważne aktywności w ostatnim czasie. Odwiedził brata w Warszawie, co było dla niego bardzo dobrym doświadczeniem oraz możliwością podróży oraz podjął się planowania wycieczki majowej do Złotoryi z kolegą.

Okazało się, że odwiedził we Wrocławiu terapeutę, zamierzał uczęszczać tam, ale narzekał na koszty finansowe – na pytanie czy może znajdzie się coś bliżej – odparł, że poszuka.

Rysunek 4 – mapa.



Sesja 6 (omówienie mapy)

Mapa Adama bardzo bogata oparła się na dwóch elementach. Bardzo szybko z sytuacji „teraz” zaczął przechodzić do sytuacji „jutro”, czyli swoich marzeń. Generalnie motywem przewodnim była ucieczka od środowiska, w którym funkcjonuje i poczucie, że nieobecność w domu dobrze mu robi. Mimo istotnej roli rodziny, Matki, brata, siostry, bliżej znalazła się przyjaciółka. Bardzo szybko znalazły się na

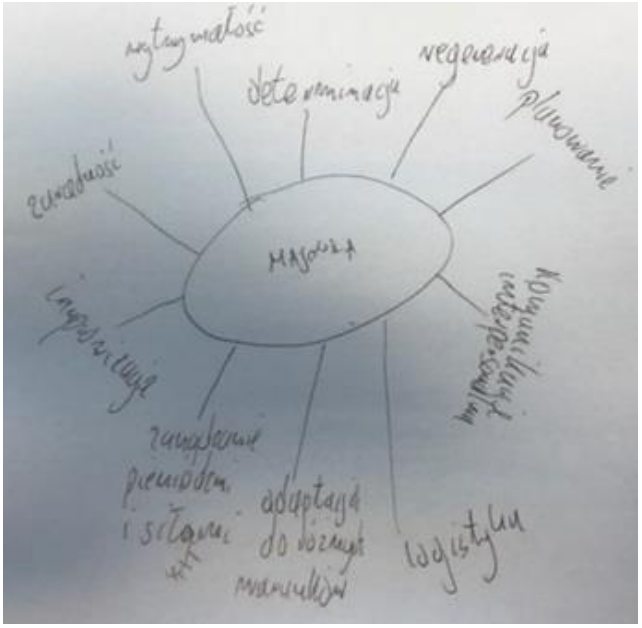
mapie zdrowie i aktywność fizyczna jako ważne elementy jego samopoczucia. Poprawa pogody – wiosna – dała mu impuls do pewnej aktywności i zaczął łączyć to szybko z dużą ilością wolnego czasu, który z racji braku zatrudnienia ma. To z kolei szybko pozwoliło mu przejść do marzeń związanych z wyjazdami, oddaleniem się od domu, środowiska małego miasteczka, które uważał za ważny element poprawy swojego życia. Łączył to też z poznawaniem ludzi, uczeniem się, może jakąś dobrą pracą. Motywem przewodnim okazała się planowana majowa wyprawa do Złotoryi. Na pytanie dlaczego akurat tam – odparł, że tam właśnie znalazł się w szpitalu psychiatrycznym podczas kryzysu, który miał na początku szkoły średniej. Okazało się, że bardzo dobrze wspominał okres pobytu, miał kilku kolegów wśród pacjentów, a ponieważ szybko zyskał pewną swobodę ruchu jako pacjent stabilny, odbywał szereg wycieczek po okolicy. Obecnie namówił kolegę do powtórzenia wypraw oraz pójścia w góry korzystając z weekendowej oferty Kolei Dolnośląskich. Wątek aktywności zszedł z poszukiwań pracy, braku pracy, łączenia tego z chorobą, na potrzebę ruchu, jeżdżenia, zwiedzania. Okazało się również, że znalazł w powiecie obok w ośrodku prowadzonym przez NGO możliwość wizyt u terapeuty, z którego deklarował korzystanie. Swój stan określał jako lepszy, choć nie wyrokował jak długo.

Uznałem, że osią kręgu mocnych stron powinna stać się wyprawa do „Złotoryi" oraz postanowiłem kontynuować próbę auto-wzmocnienia starając się, aby wątek terapii oraz leczenia pojawiał się samorzutnie z jego strony, jako coś co ma dla niego znaczenie, choć jego „nerwica", poważna i obezwładniająca nie jest tym samym, co choroba jego brata (tu wątek bardzo ważny dla mnie jako doradcy, bo niepewność tego stwierdzenia w ustach Adama była dla mnie oczywista, a jego brat chorował na schizofrenie, był dobrze prowadzony i aktywny edukacyjnie – poznałem go przelotnie). Zatem postanowiłem, aby raczej proces doradczy koncentrował się na nim, jego samopoczuciu, tego co mu je poprawia, jego zdrowiu a nie aktywności zawodowej, do której bez porządnej diagnozy nie powinien podchodzić.

Sesja 7 (Krąg Mocnych Stron)

Krąg mocnych stron oparliśmy na wydarzeniu – Majówce. Majówka była bardzo udana, choć sam przyznał, że zmęczony i spłukany z pieniędzy wrócił do domu. Jednak bardzo łatwo przeprowadził analizę czego od niego wymagała ta wyprawa – widać było, że odkrywa, nazywa swoje cechy, które pozwoliły mu na taki udany wypad. Co ciekawe używał określeń wyraźnie odnoszących się do swojej kondycji (do tej pory używał negatywnych). Tutaj pojawiły się określenie takie jak siła, determinacja, regeneracja, wytrzymałość, logistyka, improwizacja. Uznałem, że na poziomie językowym powinien rozwijać w sobie umiejętność tego typu mówienia o sobie, które może zastąpić wątki niemocy związane z jego zdrowiem. Okazało się, że wybrał się do darmowego terapeuty w pobliskim miasteczku w ośrodku prowadzonym przez NGO. Ocenił go pozytywnie, twierdził, że będzie korzystał.

Rysunek 5



Sesja 8

Omówiliśmy okres poradniczy oraz wykonaliśmy końcowy Radar. Z jego wyniku okazało się, że wymiar zdrowia podniósł się do 3 do 4, oraz kolejny raz wymiar Moje umiejętności do pracy wzrósł z 4 do 5, podniosły się również cele i alternatywy z 3 na 4 i aktywne używanie sposobów szukania pracy z 2 na 4. Z 5 na 4 spadł wymiar X, który stanowił swoistą tajemnicę naszych spotkań. Odebrałem to jako wynik poprawy jego samopoczucia, co pozwoliło mi uznać, ze główny cel serii poradniczej został osiągnięty. Jego deklaracje uczestnictwa w terapii uznałem również za ważny krok. Podsumowaliśmy i pozamykaliśmy rozdziały dotyczące zdrowia, w którym sam skonkludował, że musi aktywnie o nie dbać, nawet bardziej niż o perspektywę pracy. Odebrałem to również jako odejście od zafiksowania się na pracy, wizji siebie pracującego i większego otwarcia na to co się z nim dzieje i co można w swoim otoczeniu robić. Zasugerowałem w podsumowaniu – co uważam za błąd, jednak z punktu widzenia doradcy musiałem go popełnić - aby jeśli chce i mu to pomaga, kontynuował terapie i rozwijał ten wątek dbania o siebie.

Podsumowanie

Adam był bardzo trudnym przypadkiem poradniczym. Zdecydowanie nie nadającym się na szybką aktywizację. Jego główny problemem jest owa tajemnicza „nerwica". którą leczy, jednak niekonsekwentnie. Wynika to pewnie z ciężkiej choroby brata i obaw przed stwierdzeniem, że ma to samo. Choć brat dzięki dobrej diagnozie funkcjonuje całkiem nieźle ucząc się i zdobywając wykształcenie w szkole. Za cel główny osiągalny dla mnie postawiłem sobie poprawę i wzmocnienie Adama, co wydaje mi się, zostało w jakiejś mierze osiągnięte i przełożyło się na jego wzrost aktywności. Za cel nieosiągalny, a bardzo ważny uznałem, że kluczowym dla niego jest uczestnictwo w terapii i odpowiednia diagnoza jego problemów, być może ze zmianą leczenia. Jednak nie mając ku temu kompetencji i uprawnień, raczej starałem się, aby sam do tego doszedł. Jednak niechęć do przełamania Tabu, który skrywał się pod określeniem „moja nerwica" przerosła moje możliwości poradnicze. W tym sensie cel drugi nie został osiągnięty, chociaż będąc w kontakcie dalej, próbowałem informować go o możliwościach wzięcia udziału w kolejnych projektach wspierających, nawet takich, które korzystając z jego poprawy samopoczucia, pozwolą na czas jakiś opuścić otoczenie miasteczka, które jak sam przyznawał przez problemy rodzinne i cechy małej społeczności, przeszkadzają mu, szkodzą.

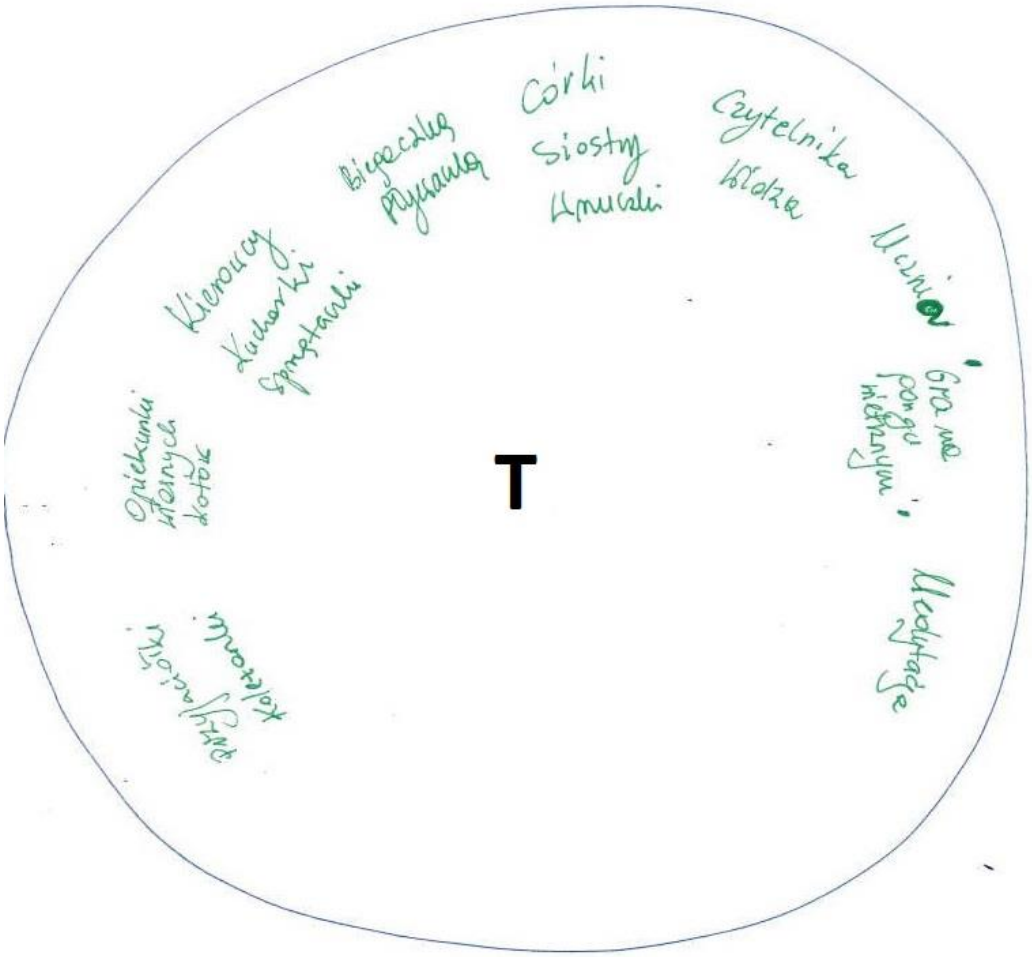
15. Studium przypadku – Pani Teresa

Zaprosiłam do udziału w projekcie Klientkę, która na przestrzeni ostatnich dwóch lat już kilka razy trafiła do mnie jako doradcy zawodowego urzędu pracy, w sytuacji powrotu z pracy za granicą. Zwykle były to krótkie wizyty informacyjne, gdyż Pani Teresa nie miała pośpiechu w poszukiwaniu nowej pracy, stwierdzała, że poradzi sobie samodzielnie i coś wymyśli. Tym razem, powróciła po nieudanym, krótkim zatrudnieniu w Polsce. W trakcie rozmowy zauważyłam niezbyt optymistyczny nastrój oraz zagubienie. Zaproponowałam udział w projekcie, testowaniu nowej metody i narzędzi poradniczych, które mogą okazać się przydatne w Jej obecnej sytuacji. Podkreśliłam wagę indywidualnego podejścia w tej metodzie oraz odkrywaniu rozwiązań w przestrzeni, zasobach osoby radzącej, w której ona sama jest autorem i wykonawcą wygenerowanych pomysłów, inspiracji i rozwiązań. Po krótkim, namyśle zgodziła się, choć trochę obawiała się zbyt dużej ilości sesji. Wyjaśniłam, iż instytucją uczestniczącą w projekcie jest Fundacja Niezależnych Doradców Zawodu Open Space, w której jestem sekretarzem oraz doradcą zawodowym. Spotkania zatem będą miały miejsce w wybranych przestrzeniach miasta Wrocławia, w tym również w salach dostępnych w siedzibie wrocławskiego 3 sektora. Ustaliłyśmy dogodny termin i miejsce sesji – Zielona Przestrzeń w Galerii Wroclavia (korzystny dojazd i parking).

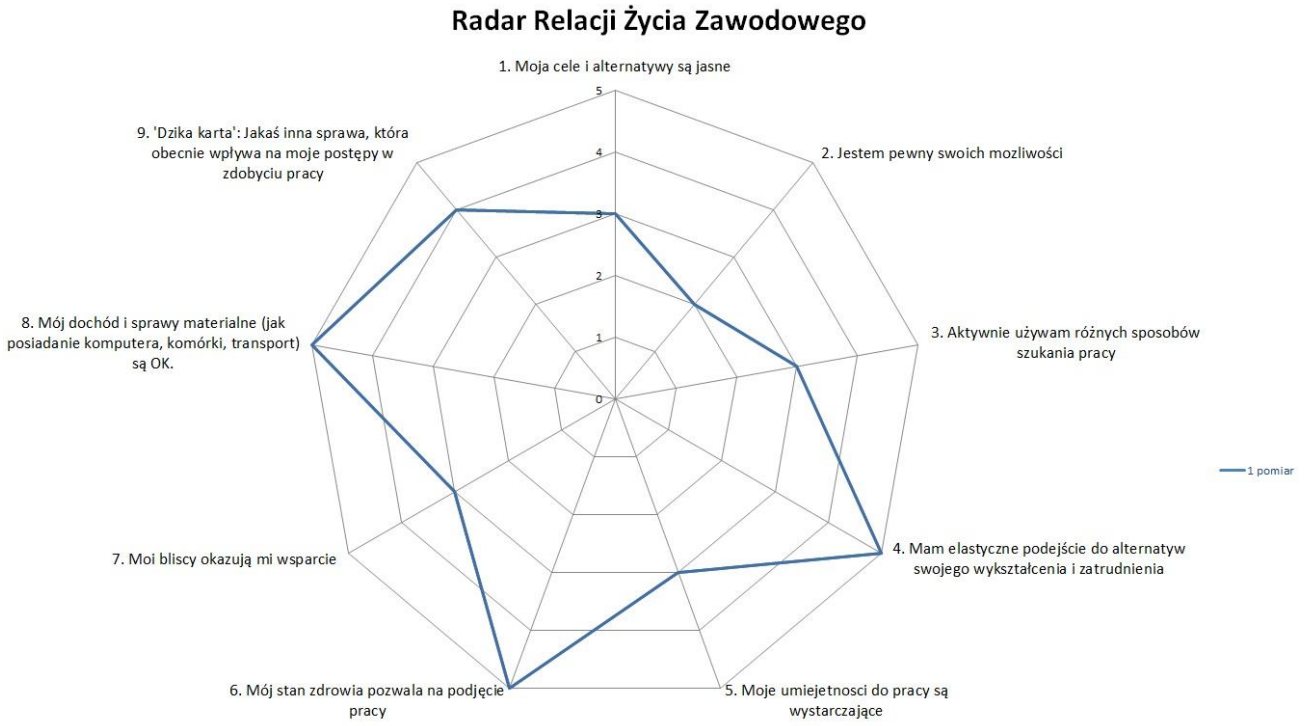
Sesja 1

Sesje z Panią Teresą rozpoczęłam kartami dialogowymi OH, wcześniej przygotowanymi i poukładanymi na stoliku. Poprosiłam, aby Klientka przyjrzała się kartom i wybrała jedną z nich, która obecnie z „jakichś powodów" ją przyciąga. Po chwili namysłu wybrała kartę:

Klientka wybrała tę kartę, gdyż kojarzyła się Jej z beztroskim dzieciństwem, przyjemnym okresem w życiu. Spędzaniem czasu na zabawie, doznawaniu radości – przeciwieństwem tego, co obecnie dzieje się w Jej życiu – żal, że teraz tak nie może być. Następuje moment ciszy.
Zaproponowałam, aby na początek w celu lepszego poznania Siebie określiła role, jakie obecnie pełni w swoim otoczeniu (na przykładzie nadchodzącego tygodnia aktywności) i zaznaczyła je w narysowanym kole. Była skupiona i powoli wypełniała koło, mówiła, że niewiele tego będzie: „Jestem sama" (jak się później okazało rodzina i przyjaciele są za granicą, ma z nimi głównie zdalny kontakt). Wskazała na najbliższą rodzinę: jest córką, siostrą, wnuczką, następnie aktywności związane z kierowaniem pojazdem, gotowaniem i sprzątaniem, opieką nad kotami. Medytacja, czytanie i uczenie zostały dopisane, umieszczone w kole po ćwiczeniu „Co lubię robić?". Podsumowuje to zadanie, że niewiele się dzieje obecnie i jest jeszcze sporo przestrzeni do zagospodarowania…?



Zachęciłam Panią Teresę do uszczegółowienia innych stref aktywności, realistycznej oceny różnych aspektów związanych z życiem zawodowym i umiejscowieniu ich w zadaniu „Radar relacji życia zawodowego”. Wykonane ćwiczenie ujawniło bardzo dobrą sytuację materialną, zdrowotną oraz wysoce elastyczne podejście do alternatyw swojego wykształcenia i zatrudnienia. Natomiast ku mojemu zdziwieniu i zaskoczeniu pojawiła się niska ocena, co do pewności swoich możliwości oraz niesprecyzowane cele i alternatywy zawodowe. Klientka potwierdziła, iż nie wie co mogłaby robić i czym się zająć, jaki obrać kierunek poszukiwania pracy. Nie wierzyła, że Jej kwalifikacje są przydatne na rynku pracy. Miała niską samoocenę. Klientka potwierdziła, że nie czuje swojego potencjału, nie wierzy w swój sukces na rynku pracy, nie wie dokąd ma pójść. Starałam się opanować wzruszenie Klientki - po to się spotkałyśmy, aby sama przyjrzała się temu, co ma i co może z tym zrobić. To czas na skonstruowanie pomysłu na siebie. Namawiałam do cierpliwości, wyjaśniałam, że inspiracja może pojawić się nawet po skończonym procesie doradczym.



Tu pojawiły się łzy u Pani Teresy. Po chwili wytchnienia poprosiłam, aby Klientka zastanowiła się na tymi aktywnościami, sprawami, rzeczami, które lubi robić, są dla Niej przyjemne i satysfakcjonujące. Zaproponowałam zadanie „Co lubię robić”?

Rzeczy, które lubię robić...	Ostatni raz doświadczałem/am tego...	Ile kosztuje to doświadczenie?	Realizuję je sam/a czy z innymi?	Doświadczenie zaplanowane czy spontaniczne?	Wpływ Psychiczny Fizyczny Duchowy
oglądać filmy w kinie	tydzień temu	ok. 20 zł + czas	sama lub z innymi	spontaniczne	psychiczny, ewentualnie fizyczny, duchowy
pływać	tydzień temu	10-20 zł	sama lub z innymi	zaplanowane	fizyczny psychiczny
upiec / ugotować coś smacznego	trzy dni temu	w ramach wydatków na jedzenie	sama	zaplanowane lub spontaniczne	fizyczny psychiczny
jeździć rowerem	ok. miesiąc temu	Nic	z innymi lub sama	zaplanowane lub spontaniczne	fizyczny
czytać książki / słuchać audiobooków	dziś rano	ok. 20-30 zł lub biblioteka (nic)	sama	spontaniczne	psychiczny duchowy
organizować / porządkować	trzy dni temu	Nic (czas)	sama	zaplanowane	psychiczny
biegać	10. ub. tygodnia	Nic	aktywnie z innymi	zaplanowane	fizyczny psychiczny
Medytacja	dwa dni temu	Nic	sama	zaplanowane	duchowy psychiczny

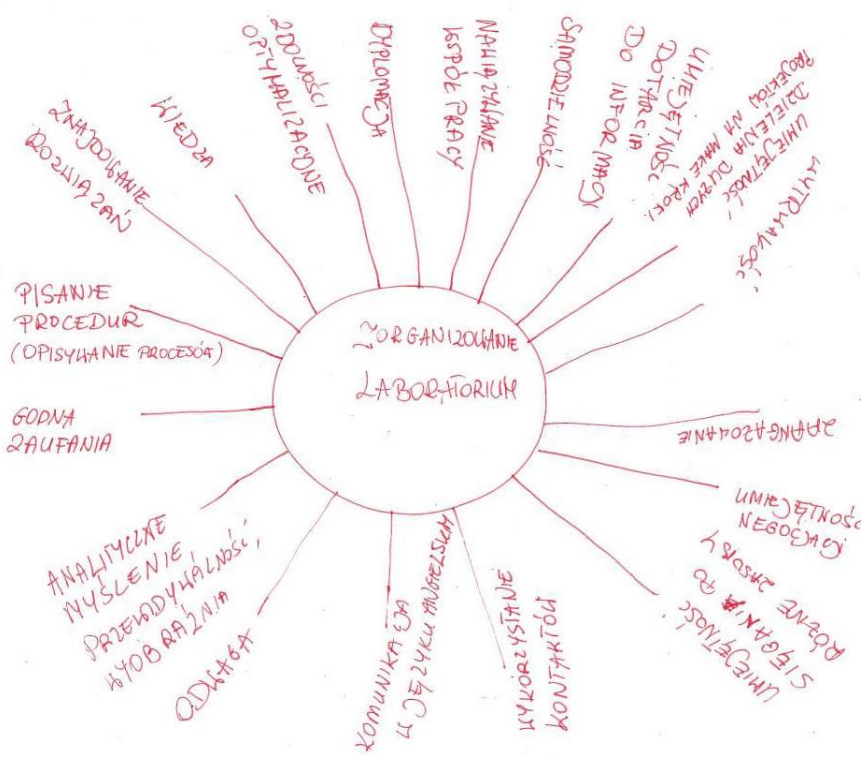
Podczas wypisywania ww. czynności Pani Teresa była spokojna i skupiona. Wypisała 7 pozycji i przeszła do analizy tego co napisała – zauważyła, iż nie ma w tych czynnościach niczego co wiąże się z „duchowością" i wtedy wpisała medytacje, duchowość. Dopisała te tematy również do rzeczy związanych z czytaniem książek i słuchaniem audiobooków. Wtedy rozwinęła narrację na temat swojej aktywności związanej z przygotowywaniem i robieniem masaży misami oraz grą na gongu wietrznym, czytaniem literatury o tematyce psychologicznej, rozwojowej, robi sobie sama testy predyspozycji, poszukując odpowiedzi na pytanie, czym ma się teraz zająć, w czym jest dobra. Opowiedziała historię o tym, że ostatnio zbyt ciężko pracowała w branży chemicznej, nie chce tego powtarzać, nie chce czuć takiego przemęczenia pracą, ale również jest świadoma, że sama praca z odczynnikami chemicznymi jest szkodliwa dla organizmu i to też ją blokuje przed taką pracą. Dlatego też obecnie medytacja i masaże to ciekawe zajęcie jednak nie ma odwagi wyjść z tym do „ludzi", nie wiąże z taką działalnością przyszłości.

Na zakończenie omawiamy sesję i wtedy Pani Teresa dopisała do koła ról to, że jest uczniem i gra na gongu wietrznym. Pochwaliła się, że prezentowała już tę grę znajomym i bardzo się wszystkim podoba, nawet małym dzieciom. Sesja kończy się pozytywnym nastrojem u Klientki. Umawiając się na kolejną sesję, poprosiłam Panią Teresę, aby przygotowała historię z Jej aktywności osobistej bądź zawodowej, która zakończyła się sukcesem i jest z niej zadowolona. Miałam w planie przeprowadzenie ćwiczenia „Próbka mocnych stron" z intencją wzmocnienia samooceny Klientki.

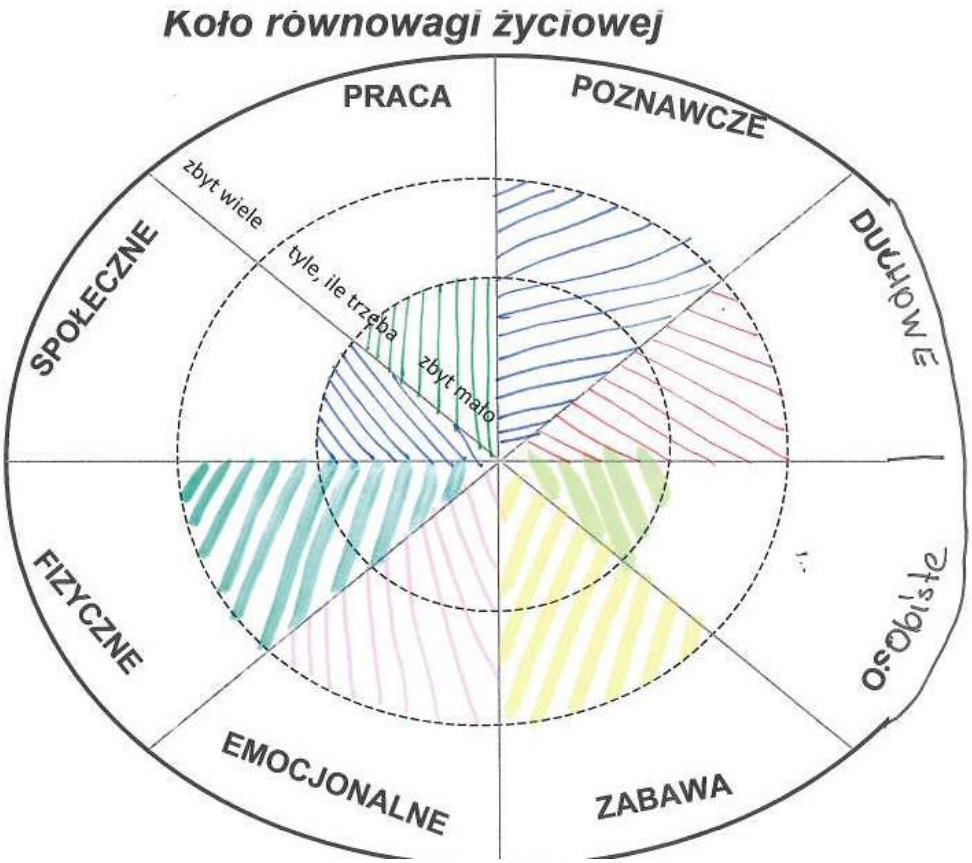
Sesja 2

Klientka przybywa na kolejną sesję z entuzjazmem, sama rozpoczęła rozmowę, informując o tym, iż ma dwie historie przygotowane. Zapytałam, która ma dla niej większe znaczenie?

Ostatecznie zaprezentowała opowieść o stworzonym laboratorium chemicznym podczas ostatniej pracy w Wielkiej Brytanii. W wyniku tej narracji powstała próbka mocnych stron. Pani Teresa była zaskoczona tym, co powstało, ale i zadowolona, że to co sprawiło wiele bólu, wysiłku udało się przeistoczyć w „słońce" mocnych stron. Zebrać, opisać, poprzeć konkretnymi Jej działaniami podczas tego wyzwania. Odkopała skarb, który ma w sobie, była zadowolona, że to tak wyszło, bo absolutnie tego tak nie odbierała, nie patrzyła na to dokonanie w ten sposób. Potwierdziła, że dobrze iż podała przykład tej właśnie historii. Choć wiedziała, że nie chce już tak ciężko pracować ponad siły.



To rozważanie Pani Teresy dało furtkę do zastanowienia się nad tym jak obecnie układa się aktywność - wokół jakich aspektów organizuje swoją przestrzeń, a w jakich odczuwa brak. Refleksja w ćwiczeniu Koło równowagi życiowej:



Klientka powoli dobierała kolory i wypełniała pola, zatrzymała się na tym, że wraz z brakiem pracy ograniczyła swoje kontakty społeczne z osobami, które pracują, ale też mają inne obowiązki, bo założyli rodziny, są w związkach. Na tym Jej rozważania się kończą. Powrócimy do nich w VI sesji.

Na koniec przekazuję jej zadanie domowe, aby Klientka przyjrzała się i wykonała zgodnie z instrukcją ćwiczenie Krąg Kariery (z osobą bliską z Jej otoczenia).

Podsumowując - sesja II pokazała Klientce to, że ma wiele do zaoferowania potencjalnemu pracodawcy, może stworzyć „kolejne laboratorium", ma wiele ciekawych i poszukiwanych kompetencji. Sama jednak boryka się z samotnością, ograniczaniem kontaktów międzyludzkich, nie pokazuje i nie używa potencjału, który posiada. Jej główne aktywności to czytanie, medytacja, dbanie o zdrowe żywienie, doraźne pomaganie osobom z otoczenia – odpoczynek i medytacja po wyczerpującej pracy sprzed niemal roku.

Na koniec sesji zamknęłam spotkanie nawiązaniem do wybranego przez klientkę na pierwszej sesji obrazu - plac zabaw ze zjeżdżalnią - i odczytałam Klientce fragment kalendarza Dobrych myśli z 2017 Beaty Pawlikowskiej: „*Chcę zawsze być w duszy dzieckiem, które ma wielkie marzenia i korzystać z mojej dorosłej siły, żeby te marzenia spełniać*". Klientka pozytywnie zaskoczona podsumowuje, że lubi i zna autorkę cytatu, zrobiła sobie zdjęcie cytatu.

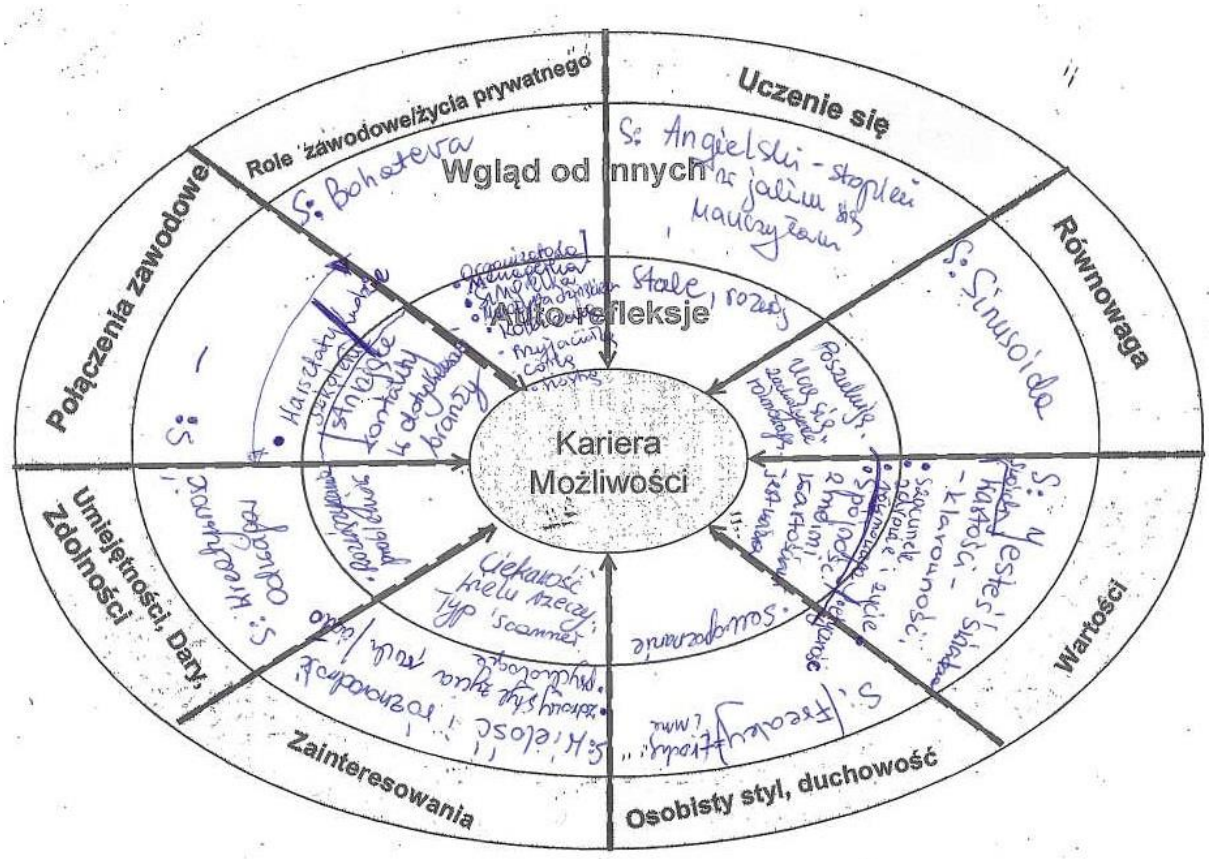
Sesja 3

Rozpoczęcie sesji przez Klientkę krótką rozmową o perypetiach po drodze na spotkanie. Następnie pokazała wykonany nie do końca Krąg Kariery, który omawiała z koleżanką przez telefon. Zaproponowałam, aby wspólnie się temu przyjrzeć i porozmawiać, może w ten sposób pojawią się nowe informacje i ciekawe kwestie dla Klientki. Podczas rozmowy Klientka nadała swoje znaczenia dla poszczególnych kategorii w Kręgu kariery.

Podczas rozmowy pojawiają się często negatywne, krytyczne oceny siebie i swojego otoczenia, braku aktywności. Klientka porównała Krąg kariery do „gongu wiatrowego", na którym uczy się grać. Uczyła się siebie na nowo. Naturalnie przeszłyśmy do zadania hotel Bachtina – nastąpił proces wsłuchiwania się w głosy - uświadomienie istnienia destrukcyjnych głosów z zewnątrz w dłuższej chwili ciszy (ok. 15 min). Pani Teresa postanowiła by nad ćwiczeniem zastanowić się w domu. Klientka opowiedziała o nieudanym powrocie z Anglii i o tym, że nie zrealizowała planowanego przedsięwzięcia – własnej kafejki – jadłodajni ze zdrowym jedzeniem i wyjątkową atmosferą.

Na zakończenie wybrzmiał nowy głos Klientki „Z wielości coś będzie". Pani Teresa zobaczyła od nowa jaka jest (w obrazie Krąg Kariery – Sinusoida, Bohatera, Freaky, żyć spójnie z własnymi wartościami itd.) i przyglądała się temu z uwagą, zastanawiała gdzie może te aspekty siebie wykorzystać.

Zadanie dla uczestniczki to dokończenie budowania nowego Hotelu Bachtina z jej głosami. Ostatecznie bez nacisku i odsłaniania bardzo osobistych głosów.



Krąg kariery

Sesja 4

Klientka otwarta, swobodnie relacjonowała ostatnie przemyślenia, odnośnie swojej twórczej pomysłowości, której nie potrafiła osadzić w konkretnym celowym działaniu, nie widziała w tym pomysłu na siebie. Powiedziała, że cały czas pracuje nad ćwiczeniem „Hotel Bachtina". Z jednej strony chciała zająć się prowadzeniem, organizowaniem warsztatów i szkoleń, a z drugiej nie zaprzepaścić doświadczenia pracy w zgodzie z wykształceniem.

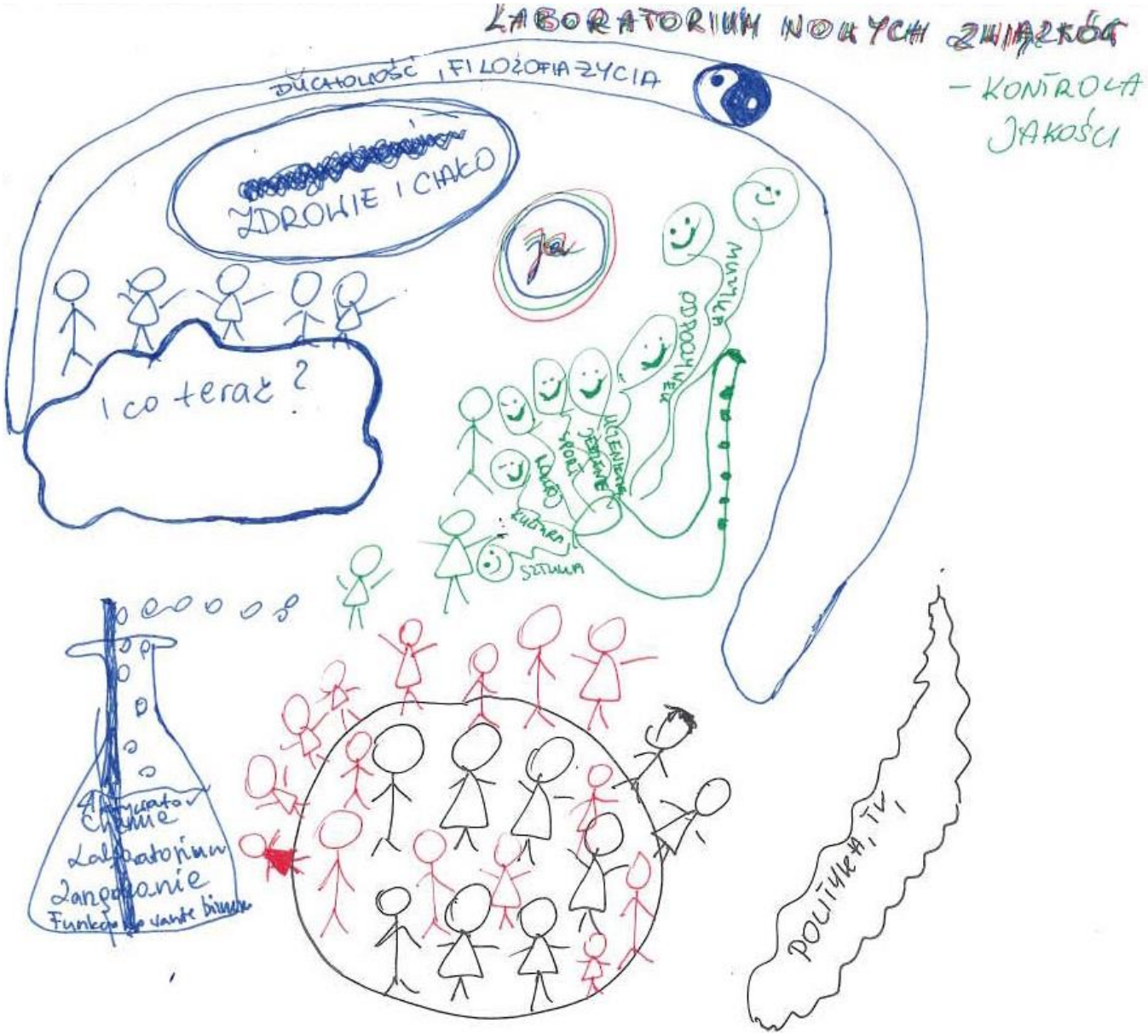
Zaprosiłam ją do oznaczenia tego problemu na mapie. Przygotowałam ćwiczenie "Mapowanie Przestrzeni życia" jako źródła siły i budowania potencjału. Przytaczałam pytania proponowane w instrukcji, wcześniej jednak zaproponowałam zwracanie się do siebie po imieniu. Pani Teresa jak najbardziej się zgodziła, gdyż ułatwi to porozumienie, komunikację.

Teresa swobodnie kreśliła mapę podążając za słowami wypowiedzianymi przeze mnie. Rozpoczynając rysowanie Teresa podkreśliła, że nie chce zaprzepaścić swego obecnego dorobku zawodowego i bazuje na określeniach chemicznych budując swą mapę. Pierwsze znaczenie, które omówiła i które ją poruszyło to AKTYWATOR, sama planuje być takim aktywatorem: wizja siebie w środowisku zawodowym – czyli coś co uwalnia, powoduje w chemii nowe reakcje, związki, podążała tym tropem… narysowała swoją przestrzeń – brak pracy w chmurze jako niewiadomą. Osobistą filozofię życia, duchowość i wewnętrzną harmonię - nad którą pracuje i chciałaby aby „górowała" w jej życiu osobistym i zawodowym – umieściła okalając poszczególne elementy mapy, tuż obok dbałość o ciało i zdrowie. Na mapie poświęciła dużo miejsca na umieszczenie zajęć związanych z czasem wolnym: zajmowanie się sztuką, udział w wydarzeniach kulturalnych, przygotowanie zdrowych posiłków, odpoczywanie, czytanie, rozwój. Politykę i telewizję oznaczyła jako światy, którymi się nie zajmuje i nie chce, aby miały wpływ na jej świat – ma do tego krytyczny stosunek.

Sesja pokazuje wszechstronność Klientki, bogate życie, pełne wielorakich aktywności, działań oraz wewnętrzną potrzebę bycia wśród ludzi i dla ludzi. Bardzo wiele czyta książek poradniczych, psychologicznych.

Następna sesja przeznaczona jest na mapowanie przyszłości.

Mapa teraźniejszości

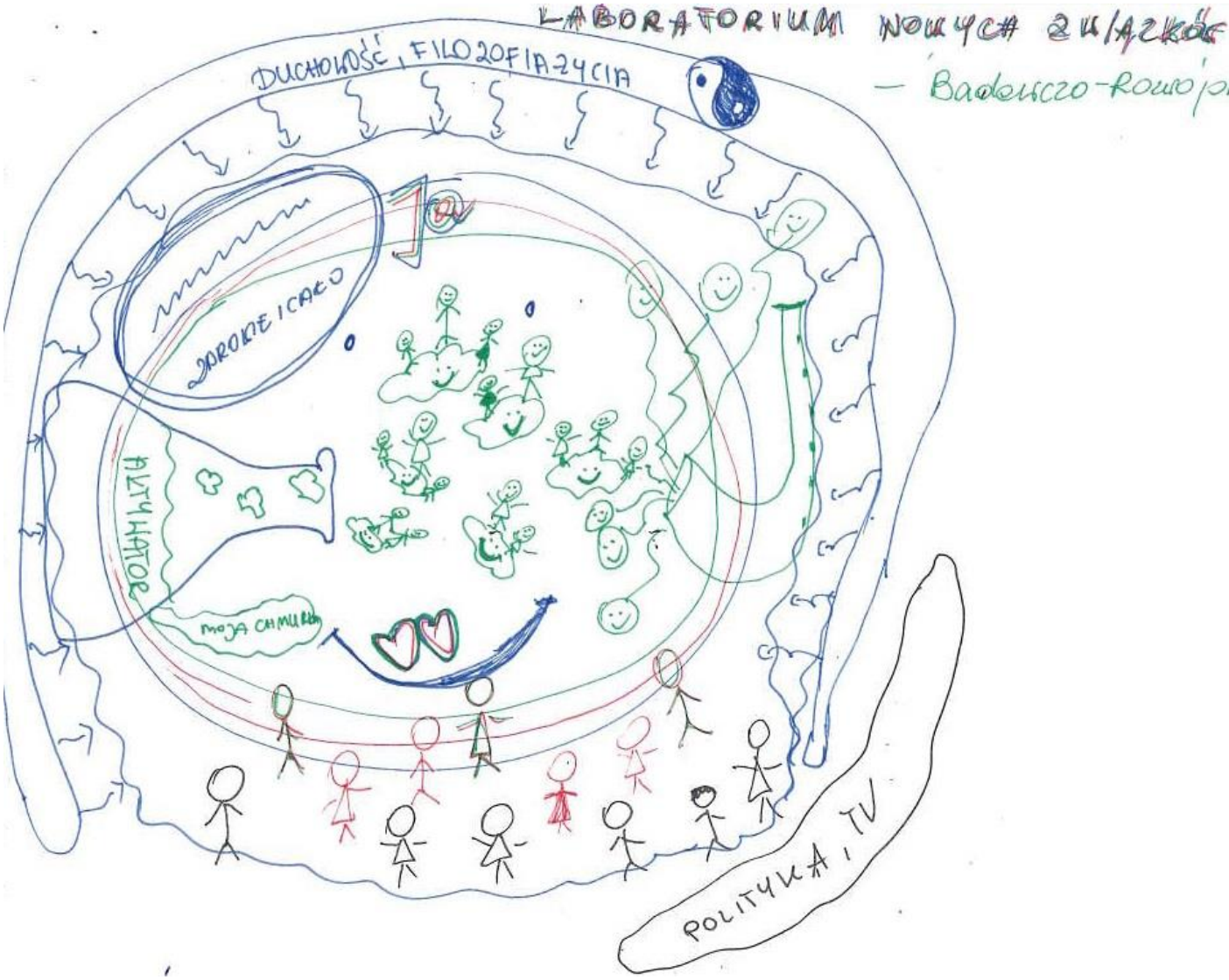


Sesja 5

Chcę jako doradca jeszcze raz przybliżyć klientce ideę podejścia socjodynamicznego. Klientka zareagowała po chwili – powiedziała, iż „zagląda do środka studni i odsłania to co w niej jest". Napełniona radością i optymizmem przyglądała się sporządzonej na poprzedniej sesji mapie teraźniejszości i nadała jej nazwę „Laboratorium Nowych związków – kontrola jakości". Co dla niej oznaczało - czas weryfikacji, oceny Jej przygotowania, kwalifikacji, otoczenia wokół niej. Następnie przeszłyśmy do stworzenia mapy przyszłości. Zadawałam pytania o to, co chciałaby aby się zadziało, zmieniło, wydarzyło w oznaczonych sferach mapy teraźniejszości. Teresa przyglądała się nakreślonej wcześniej mapie i rozpoczęła konstruowanie nowej mapy. Wykonała to zadanie dość szybko i sprawnie, podsumowała w nim ważność siebie jako chmury, okalającej całość w zgodzie z osobistą filozofią życia, bycia w równowadze. Całość nazywa analogicznie „Laboratorium nowych związków – badawczo–rozwojowe". To metafora na to, o czym od dawna myślała moja Klientka czyli własne centrum rozwojowe, którym kieruje, tworzy – organizując wielorakie warsztaty, szkolenia służące

pomocy i rozwojowi człowieka w sferze fizycznej i duchowej. Jej osobiste życie uczuciowe również pokazała w rozkwicie.

Mapa przyszłości



Kolejny etap to budowa mostu łączącego te „dwie mapy" – okazał się dla Klientki dość trudny – początkowo nie widziała tu żadnych połączeń. Jednak postanowiła iść tropem chmury, na której umieściła pracę. Posiłkowała się wyszukiwarką google w telefonie: znalazła 3 rodzaje chmur i zapożyczyła ich definicje do skonstruowania, nadania im osobistych znaczeń – działań potrzebnych do realizacji mapy przyszłości. Klientka znalazła swoją inspirację w chmurach. Odnalazła w nich drogowskaz tego jak ma dalej postępować.

Chmura warstwowa – kompetencje czyli praca nad ich wzmacnianiem, poszerzaniem. Chmura pierzasta czyli resublimacja oferty – czas aby ją nazwać i uwidocznić to co chce robić konkretnie na swoim warsztacie (terapeuta dźwiękiem), uruchomić kontakty itp. Chmura kłębiasta – daje ostrzeżenie przed „deszczem" zbyt długiego czasu na myślenie i gnębieniem się negatywnymi myślami, czy pozostawaniu bez aktywności.

Zadanie dla uczestniczki na następną sesję: resublimacja oferty.

Sesja 6

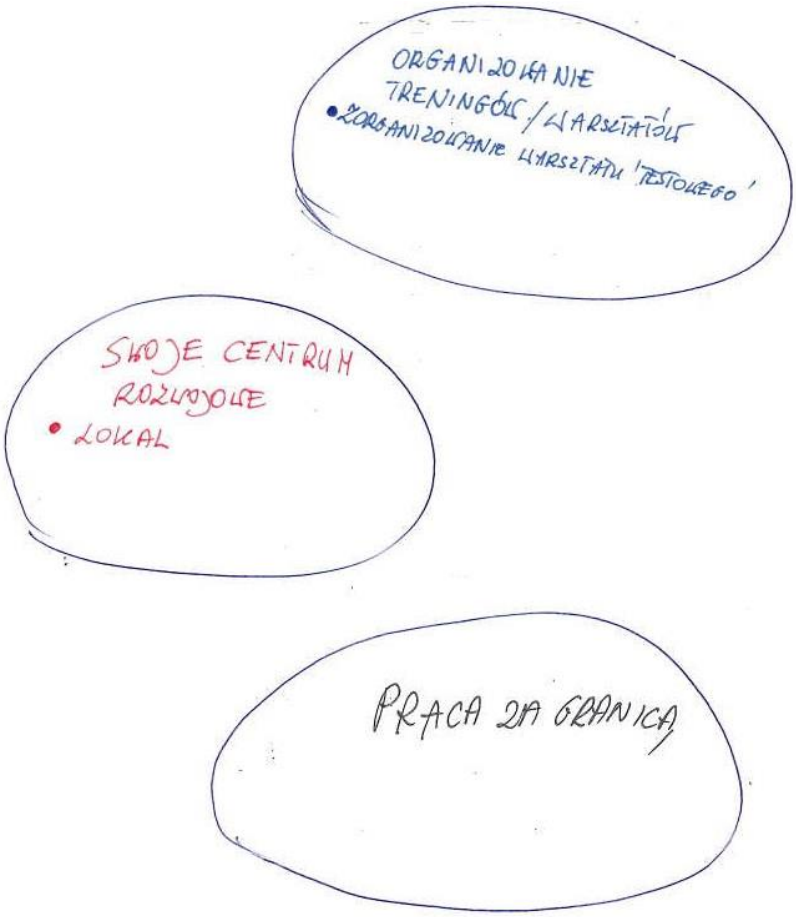
Klientka przybyła poruszona osobistymi przemyśleniami na temat projektowanej ścieżki zawodowej, sama swobodnie rozpoczęła rozmowę. Klientka nie odrobiła zadania domowego – być może było to dla niej za trudne.

Ponownie opowiedziała historię niezrealizowanych planów utworzenia własnej firmy niezwiązanej z wykształceniem – chciała prowadzić restaurację, jadłodajnię klimatyczną ze zdrowym menu, na to przedsięwzięcie planowała przeznaczyć zapracowane za granicą środki finansowe. Spotkała się z dezaprobatą otoczenia, nie miała oczekiwanego wsparcia i wycofała się z tych zamierzeń. Te wspomnienia wywołały emocje, klientka przepłakała całą sesję. Zapytałam skąd taka reakcja u klientki, uzyskałam informację, iż jednocześnie zaczęła korzystać ze wsparcia psychologa i uczęszcza na sesje indywidualne. Stąd powstał u niej obecnie zamysł, aby szukać jednak pracy w zawodzie wyuczonym, chemika specjalisty ds. kontroli jakości z wykorzystaniem języka angielskiego a rozwój nowych kwalifikacji terapeuty alternatywnego kontynuować po pracy. Zachęciłam Klientkę, aby jeszcze

raz przyjrzała się skonstruowanym przez siebie światom nakreślonym na mapach. Podsumowała, że to tylko teoria. Powróciłam również do prezentacji głosów z ćwiczenia „Hotel Bachtina", które być może powodują obecną sytuację i pogorszenie kondycji osobistej. Powróciłam również do koła równowagi życiowej i refleksji klientki na temat równowagi w poszczególnych sferach jej życia – czego nie chce, na co ma wpływ, jego znaczenia w myśleniu o nowej aktywności zawodowej i osobistego lęku przed wypaleniem pracą i brakiem satysfakcji z wykonywanych zadań. To w rezultacie przekładało się na brak podejmowanych aktywności przez Klientkę.

Zaproponowałam, aby nakreśliła możliwe warianty przyszłości i działania, które mogą się z nimi wiązać. I tak powstał Wariant „organizowania treningów/warsztatów" – potencjalne wytyczone działanie to zorganizowanie warsztatu testowego. II Wariant to utworzenie własnego centrum rozwojowego skupiającego szereg dziedzin służącym polepszaniu funkcjonowania człowieka (ćwiczenia fizyczne, medytacje, akupunktura, dietetyka itp.), do tego jednak potrzebuje wynająć lokal – profesjonalny, na wysokim poziomie. III Wariant to praca za granicą, której najmniej sobie życzy, jednak jest najłatwiejsza w realizacji. Nie chce jednak wyjeżdżać z Polski. Na zakończenie wykonała ćwiczenie „Przechodzenie problemu" - kończy je z uśmiechem i podsumowuje: „wiem, że muszę przejść do działania". Planuje wyznaczać sobie małe cele „kroki" - możliwe, realne do wykonania. Nie pojawia się tam nic, co wiąże się z pracą w „chemii" i kontroli jakości.

Zdanie domowe to przygotowanie „testowego warsztatu" masażu misami chińskimi.



Sesja 7

Na rozpoczęcie sesji przygotowałam dla Klientki książkę pt. „101 zabaw filozoficznych” Rogera-Pol Droit, by zredukować stres, napięcie, które ostatnio często się pojawiało i kończyło u niej łzami.

Teresa zainteresowała się tekstami i wspólnie na stojąco przy stoliku, przeczytałyśmy kilka propozycji np. zabawę i instrukcje ”Pić siusiając”. Po tym zadaniu był widoczny relaks i spokój Klientki.
Wykonała ponownie ćwiczenie „Radar relacji życia zawodowego”, które otworzyło rozmowę o słabym odzewie na wysyłane oferty pracy oraz niską wiarę we własne możliwości – być może wynikające z niewystarczającej aktywności zawodowej i społecznej, ale też braku wewnętrznego przekonania do pracy, której poszukuje.

Przechodzi do relacjonowania zadania domowego, które wykonała na bliskiej osobie przypominając sobie techniki działania i grania na gongach w trakcie sesji 50 min. Następnie rozmowa toczyła się wokół decyzji i wątpliwości związanych z utrzymaniem się z działalności gospodarczej – warsztaty i szkolenia, o których myśli. Nie zmieniła też ostatecznie swojej decyzji odnośnie poszukiwania pracy w obecnym zawodzie wykonywanym najdłużej. Poinformowała o konieczności wyjazdu do USA na przełomie stycznia i lutego, gdyż otrzymała zieloną kartę i musi ją odebrać, chce spotkać się z najbliższą rodziną.

Poprosiłam, aby na zakończenie wspólnych sesji posłużyła się metaforą i wybrała kartę OH, związaną z tym, jakie obecnie planuje podjąć dalsze kroki. Wybrała kartę z ręką i zegarkiem na kalendarzu: ”małymi krokami do przodu planując działania”, „Dajmy temu czas zaistnieć wszystkiemu” - skomentowała.

Zauważyłam dość istotną zmianę: Klientka rozpoczęła sesje „placem zabaw”, a kończy proces świadomie planując, określając swe plany, aktywności w ramy czasowe (z zegarkiem i kalendarzem).

Ostatnią sesję zaplanowałyśmy w domu Klientki, gdyż chciała dać próbkę swojej gry na gongu wietrznym.

Zadanie dla Klientki to próba opracowania ścieżki rozwoju zawodowego i edukacyjnego, która zostanie porównana z propozycją doradcy zawodowego, który też opracuje taki sam kwestionariusz na podstawie odbytych sesji.

Sesja 8

Otwarcie spotkania przez Teresę grą na gongu wietrznym. Klientka była bardzo ciekawa moich wrażeń i opinii, były dla niej ważne.

Próbka jej gry była dla doradcy bardzo interesująca i wykonana z ogromnym zaangażowaniem i skupieniem Klientki. Podczas całej sesji Teresa była pełna energii i pozytywnych myśli dotyczących swojej przyszłości, którą opisała w ścieżce kariery rozwoju zawodowego i edukacyjnego. Rozmowa toczyła się wokół kwestionariusza, w którym nie umieściła planów odnośnie pracy w zgodzie z kwalifikacjami chemika specjalisty ds. kontroli jakości. Zatem Kwestionariusz ścieżki zawodowej i edukacyjnej opracowany przez doradcę był nieaktualny. Klientka podjęła ostateczną decyzję o pracy na własny rachunek w zgodzie z osobistymi zainteresowaniami. Uruchomiła już kilka kontaktów odnośnie pierwszych warsztatów, które zorganizuje do końca marca 2019 r.

Teresa podsumowała sesje doradcze tym, iż „wiele z nich wzięła dla siebie”. Radar relacji na zakończenie ujawnia, że nie będzie poszukiwała pracy w zawodzie, gdyż to jednak nie jest to, co chciałaby robić. Opowiada historię swych wczesnych aspiracji zawodowych związanych z pójściem na medycynę i leczeniem ludzi i tym, że te wybory były związane z jakimiś osobami znaczącymi w jej środowisku a nie z tym, co sama wewnętrznie czuła. Teraz postanowiła to zmienić i robić to, co wypływa z wewnętrznej potrzeby, filozofii życia, bycia w osobistej harmonii. Postanowiła opracować własne warsztaty masażu dźwiękiem oraz współorganizować warsztaty, szkolenia innych specjalistów, twórców alternatywnych terapii. Teresa do końca roku 2019 chce stworzyć własne centrum rozwojowe.

Przekazała, że mapę przyszłości powiesiła sobie na ścianie w pokoju, aby nie stracić swych zamierzeń z oczu – będzie pracowała nad stworzeniem kolejnego „Laboratorium”.

Przekazałam informację zwrotną Klientce o jej wysokich kompetencjach, wielce uniwersalnych, które może śmiało wykorzystać w swoim nowym przedsięwzięciu. Zwracałam uwagę na wszystkie pozytywne aspekty, które mogą pomóc w osiągnięciu wytyczanych celów (bazując na wypracowanych materiałach). Nie ingerowałam i nie naciskałam, tak aby konstruowana nowa przyszłość i poradzenie sobie z zaistniałą sytuacją były autorstwa Klientki, by to ją motywowało do działania. W wyniku sesji doradczych u Teresy z pewnością wzrosła wiara we własne możliwości, doprecyzowany został cel rozwojowy i drogi do niego wiodące.

Zaplanowałam z Klientką kolejne spotkania doradcze już poza projektem w styczniu i na koniec lutego 2019 r. (monitorowanie sukcesu).

16. Studium przypadku – Pani Ewa

Ewa ma 44 lata, w chwili pierwszego doradczego spotkania 43. Jest mężatką, matką dwójki dzieci, właścicielką psa. Pochodzi z małego międzykulturowego miasteczka, ale po liceum - gdy zaczęła studia - przeniosła się do większego miasta (stolicy regionu) i tak już zostało. Ukończyła studia wyższe. Nie pracuje od 18 lat. Pierwsze spotkanie w celu wypełnienia dokumentów i przedstawienia założeń projektu odbyło się w domu u Ewy. Nie była to jeszcze sesja właściwa, raczej rozmowa, która miała przybliżyć cel naszego procesu, metody pracy, zasady sesji doradczych.

Sesja 1

Na pierwsze spotkanie umówiliśmy się w miejscu publicznym, nie mieliśmy upatrzonego miejsca, miała być to kawiarnia, restauracja, gdzieś, gdzie będzie nam wygodnie, gdzie będzie nowa przestrzeń dla nas obojga, poza domem i poza biurem. Zaczęliśmy od znalezienia miejsca, dla Ewy siedzenie stolik w stolik z innymi gośćmi nie było idealne, wszędzie za dużo ludzi, w końcu znaleźliśmy wolny stolik w małej kawiarnio-cukierni, taki stolik „w kącie".

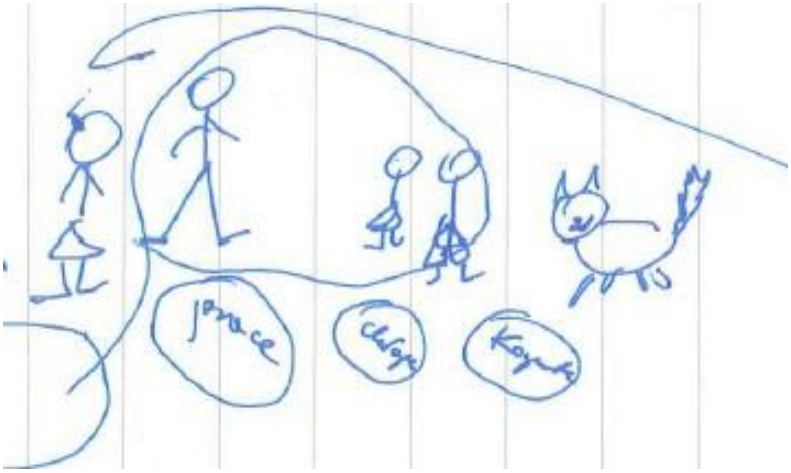
Zaczęliśmy od zbudowania poczucia bezpieczeństwa i zaufania radzącej się w obecności doradcy oraz bezpieczeństwa w nowym miejscu. Zaczęliśmy od luźnej rozmowy przy kawie, która była jednocześnie etapem otwarcia uczestniczki na narrację o sobie, na temat swojego życia osobistego, zawodowego, celów, planów. Omówiliśmy „tu i teraz". Ewa nie ukończyła studiów, które wybrała po liceum, które były jej pasją – matematyki. Przerwała po drugim roku, coś jej nie poszło, nie pamięta, to było dawno temu, ale zawsze lubiła liczby. Uśmiecha się, gdy mówi o liczbach. Ale to nie tak, że przestała się uczyć, skończyła studium policealne – kierunek asystentka zarządu, zarządzanie biurem (ukończyła je z tytułem technika). Przydało się do pracy na stanowisku sekretarki. Nie pracowała długo, w sumie może jakieś 7 lat, nie zawsze w biurze, był też sklep, sprzedaż towaru i obsługa klienta. Potem po latach kurs kadrowy i komputerowy. Skończyła też studia ekonomiczne, jest magistrem zarządzania i marketingu. Ale nigdy nie wykorzystała tego wykształcenia do rozwoju zawodowego. Od 2000 roku nie pracuje. Nie musi, mąż dobrze zarabia, wychowuje dzieci. Ale jest sama, samotna. I w tym miejscu zaczęliśmy właściwą sesję. Poprosiłem Ewę o podanie ról, jakie pełni w życiu. Wymieniła dwie: matki i żony, w takiej właśnie kolejności. I nic więcej. Powiedziała, że nie ma żadnej innej roli, że nic nie robi, no bo „co to takie siedzenie w domu" i nic nie umie, no bo jak ma się nauczyć skoro nic nie robi. I że nie ma nic do powiedzenia. Nie wie, co mogłaby powiedzieć jeszcze.

Poprosiłem Ewę, żeby na pustej kartce papieru, na której przygotowany był okrąg symbolizujący przestrzeń klientki, narysowała to, co ją wypełnia, co jest ważne. Ewa odwróciła kartkę na drugą stronę i narysowała swoją przestrzeń, a w tej przestrzeni to, co dla niej najważniejsze. To było małe kółko o średnicy 1cm, a w nim 4 kropki.

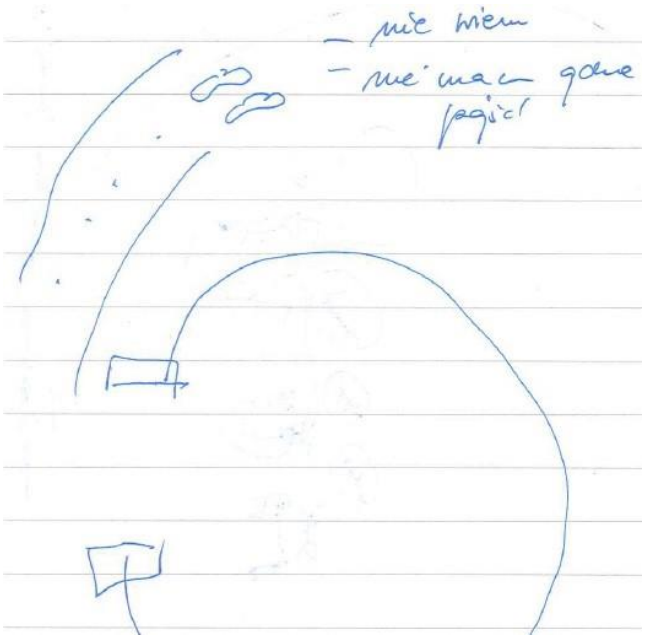
Popatrzyła na mnie z uśmiechem, rozejrzała się czy ktoś zwraca na nas uwagę.

Zapytałem czy ta przestrzeń to jej przestrzeń? Powiedziała, że tak („po co więcej"). Zapytałem kim lub czym są owe 4 kropki. To my, odpowiedziała, ja, mąż, córka i syn. Uśmiechnąłem się do kółeczka z 4 kropeczkami i zapytałem czy takie jest ok i czy może mi opowiedzieć o jego zawartości oraz czy może w powiększeniu narysować te „kropki", opowiadając o nich. Uczestniczka wraca do kartki uprzednio przygotowanej przeze mnie i zaczyna rysować siebie, męża, syna i córkę. Mąż ma pracę, córka

szkołę, chłopaka, syn komputer i szkołę, a Ewa rodzinę, ich wszystkich. Pytam, co jeszcze jest w tej przestrzeni, a Ewa odpowiada, że nic, no może jeszcze pies. Tak jest pies. Zaczynamy ćwiczenie „Role". Pytam o role, jakie uczestniczka pełni w swojej przestrzeni. Tu w odpowiedzi pada: „usługiwanie wszystkim i psu też". A znajomi? Tak, są, ale Ewa rysuje ich poza swoim kręgiem. Dlaczego poza kręgiem? Oni pracują, mają podział obowiązków, swoje domy. A jaką rolę pełnisz wobec znajomych, w relacji ze znajomymi? Moja rola? – pyta. Taka sama jak zawsze, przygotować jedzenie, posprzątać mieszkanie, gdy mają przyjść goście. Pytam czy i ona nie chciałaby mieć swojej pracy, swoich obowiązków? Odpowiedź była bardzo krytyczna wobec siebie samej: „Jestem dupa, jeśli chodzi o szukanie pracy, czy kontakt z ludźmi". Co to znaczy? „Bałam się wszystkiego".

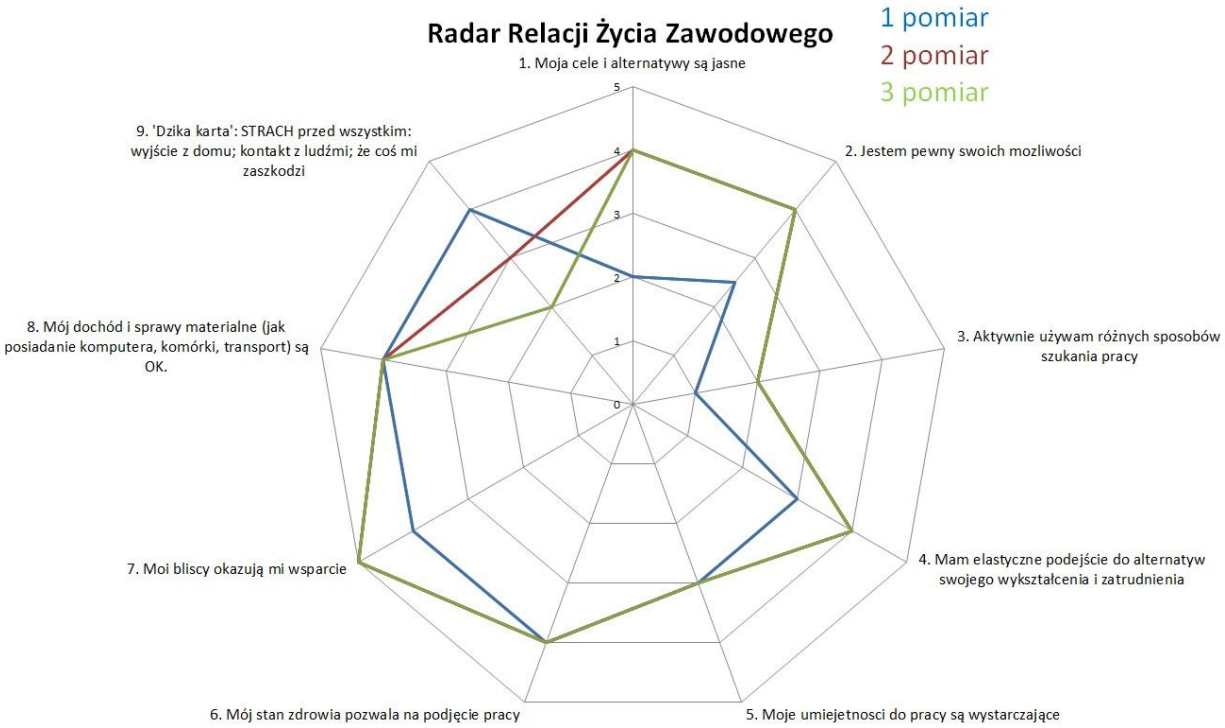


Rysuję raz jeszcze okrąg, ale tym razem niedomknięty, z otwartymi drzwiami. Pytam, dokąd prowadziłaby jej droga. „Nie wiem, nie mam dokąd pójść". To był ten moment, kiedy zaczyna mówić o tym, co czuje, jak widzi siebie i swój świat. Mówi, że nie pracuje od 18 lat, nie ma swojego świata, poza tym w domu. Nie jest niczego pewna, ani swoich umiejętności, ani kompetencji, nie wie jakie ma zasoby. Mówi, co kiedyś lubiła robić, ale nie robiła zawodowo. Mówi, że mogłaby spotykać się z ludźmi, ale przecież nie ma gdzie. Mogłaby spotykać się ze starszymi, bo ma czas, bo lubi pomagać, lubi ludzi, jest empatyczna, przeszła śmierć rodziców. Zaczyna płakać. Jest sama, nie ma dokąd pójść. Rozmawiamy o tym, dokąd chciałaby pójść. Mówi, że boi się sama, że nie ma siły przebicia, że wstydzi się, że nie komunikuje się z ludźmi. Pomaga sąsiadce w bloku, seniorce. Mówi, że chce do ludzi, bo nie chce „zdziczeć".



Ewa wyrzuciła z siebie wszystko, teraz jest tak jakby się od czegoś uwolniła.

Proponuję ćwiczenie „RADAR relacji życia zawodowego”.

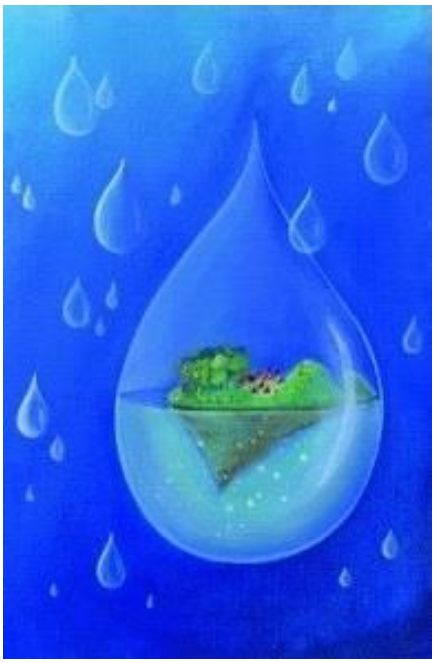


Uczestniczka nazywa dziką kartę – jest to strach. Mocno zakorzeniony, strach przed wszystkim, przed rozpoczynaniem, przed kontaktami, przed tym, że ktoś jej zaszkodzi. Bardzo jasno określa swoje deficyty, nie potrafi określić celu zawodowego, ale jako cel wskazuje potrzebę wyjścia z domu, nawiązania kontaktów, chęć żeby coś z siebie wykrzesać. Wskazuje możliwość zaangażowania swojego czasu. Poza tym nie posiada umiejętności poszukiwania pracy, nisko ocenia umiejętności do pracy.

Zapytałem co może zrobić z tym, co posiada – z czasem, z empatią, z chęcią pomagania. Zapytałem czy widziałaby siebie w pracy np. z seniorami, jako animator czasu wolnego, towarzysz dnia. Klientka po namyśle powiedziała, że tak, że lubi osoby starsze, że pomaga sąsiadce – samotnej seniorce, że towarzyszyła swoim rodzicom do końca w czasie ich chorób, że opiekuje się też swoją ciocią (70-letnią) i babcią (90-letnią). Tak, ale przecież ona nie umie, kto ją przyjmie. Rozmawiałyśmy o tym, czy chciałaby spróbować roli wolontariuszki. Poczuć, dotknąć, zobaczyć. Tak, mówi, że może nawet zrobi jakąś szkołę w tym kierunku, ale to potem, jak się okaże, że to jest to. Wolontariat jest bezpieczną propozycją. Ewa ma zadanie domowe – przygotować listę Klubów i Domów Seniora. Zapytałem czy potrzebuje, żeby jej towarzyszyć, wspierać? Tak, będzie potrzebowała wsparcia, bo przecież nie wie, co o sobie powiedzieć.

Sesja trwa dalej. Jest długa, ale klientka nie daje sygnału zmęczenia, tak jakby za każdym razem odkrywała coś interesującego.

Na zakończenie zaproponowałem ćwiczenie z użyciem kart metaforycznych (karty DIXIT). Proponuję, aby uczestniczka wybrała jedną kartę, która wizualizuje jej „tu i teraz". Wybiera kartę, na której jest kropla. Ewa nazywa to „bańką", analogiczną do jej przestrzeni życiowej.



Czy w tej karcie jest zapowiedź jakiejś zmiany? Tak, mówi, że jest tam plan na przyszłość – DOM.

Podczas tej sesji ustaliliśmy, że będziemy pracować nad jej prezentacją. Określiłyśmy obszary, które należy wzmocnić. Wiemy, że musimy wzmocnić samoocenę, stworzyć przestrzeń do nowej roli. Ważny aspekt, który rysował się podczas całej sesji to potrzeba pokonania strachu, wyjścia do ludzi, nawiązania relacji społecznych. Ewa potrzebuje relacji, nowych ról życiowych i zawodowych. Pożegnaliśmy się z otwartymi drzwiami, zarysowaliśmy na horyzoncie pierwszy cel – nawiązanie relacji z ludźmi, wyjście z domu, odkrywanie swoich potrzeb i zasobów.

Sesja 2

Spotkaliśmy się znowu w tym samym miejscu, w kawiarni. „Nasz” stolik był wolny, mieliśmy zagwarantowane „bezpieczne” miejsce na rozmowę, dające poczucie, że nie zwracamy niczyjej uwagi.

Na dzisiejszym spotkaniu postawiliśmy sobie za cel określenie zasobów uczestniczki. Wiedziałem, że musimy określić - a konkretnie uczestniczka musi nazwać, co umie, co potrafi a czego nie, co chciałaby umieć, jakie ma mocne strony/zasoby i jak je wykorzystuje, w czym widzi ich zastosowanie.

Na początku omówiliśmy zadanie domowe. Ewa zaprezentowała znalezione oferty. Były to oferty edukacyjne – widać, że chciałaby być profesjonalnie przygotowana do pełnienia nowej roli. Wskazała ofertę studiów podyplomowych z zakresu kształcenia asystenta osób starszych. Były to dwie oferty, obie płatne. Na dziś jednak uczestniczka nie jest zainteresowana podjęciem kształcenia płatnego. Mówi, że gdyby była taka potrzeba to może w siebie zainwestować, ale na razie nie widzi takiej potrzeby.

Zaprosiłem klientkę do opowieści o sobie, o tym, co umie robić. Zastosowałem tabelę umiejętności prosząc, aby uczestniczka wypełniła poszczególne ćwiartki karty zasobów („Umiem tak dobrze, że mogę nauczyć innych”, „Umiem, ale chcę się jeszcze doskonalić”, „Nie umiem, ale mam gotowość do nauczenia się tego”, „Nie umiem, chciałabym się nauczyć, ale nie jestem jeszcze gotowa tego robić”), opowiadając o swoich umiejętnościach.

Szybko okazało się, że to ćwiczenie jest za trudne. Klientka mówi, że nie ma lekkości mówienia o sobie, woli ćwiczenia, w których może wybrać z katalogu dostępnych odpowiedzi. Ma problemy z luźną narracją, opowiadaniem o sobie, mówi, że nie ma nic do powiedzenia i że nie będzie się chwalić. Posiłkuję się wiec kartami FRIS. Na drugiej karcie rysuję 4 ćwiartki, każda z hasłem przewodnim: „mam 100 %”, „mam, ale chcę popracować nad tym/poprawić; „nie mam, ale chcę mieć”, „nie mam, mogę mieć, ale nie koniecznie teraz”. Daję klientce karty FRIS – style myślenia. Uczestniczka spośród wszystkich kart (zastosowana metoda obraz + słowo), wybiera te karty, z którymi się identyfikuje, a następnie podaje swoje definicje niektórych cech, opowiada, w jakich sytuacjach mają zastosowanie dane cechy, umiejętności. Okazuje się, że ma bardzo dużo cech cenionych i poszukiwanych na rynku pracy. Sama nie widzi swoich zasobów, dopiero pod wpływem ćwiczenia stwierdza, że jest ich imponująco dużo.

Omawiamy bardzo szczegółowo przebieg ćwiczenia. Ewa, kładąc poszczególne karty w odpowiedniej ćwiartce opowiada o sobie, dając przykłady, w jakich sytuacjach miała okazję sprawdzić, że to prawda, że posiada na 100 % daną cechę. Od cech przechodzimy płynnie do umiejętności. Jest zrównoważona, dąży prosto do celu, potrafi równoważyć konflikty, jest racjonalna, ale nie lubi podejmować ryzyka, jest zaradna, empatyczna, szuka wyjścia z sytuacji problematycznych, jest pomocna, wszechstronna (potrafi zająć się wszystkim), przy podejmowaniu decyzji jest bardzo analityczna, jest spostrzegawcza, zauważa potrzeby innych. Cechy, które posiada, ale chce wzmocnić to: kreatywność (chciałaby być bardziej twórcza), zadaniowość, sumienność, konsekwencja, logiczna, skoncentrowana, taktowna. Chce pracować nad systematycznością, ciekawością świata, wyrozumiałością i cierpliwością wobec niezdecydowania, niezorganizowania innych osób. Wśród cech, których nie ma, ale chciałby mieć wymienia skuteczność we wszystkim, żeby organizować, mieć siłę przekonywania, której jej brakuje. Wskazuje także, że chce pracować nad komunikatywnością, chce być bardziej towarzyska i spontaniczna, ale i odporna.

Jako zadanie domowe uczestniczka dostała do analizy i wypełnienia kartę: „Co lubię robić?” oraz ustaliliśmy, że uczestniczka znajdzie 3 adresy domów/klubów seniora z zapytaniem o możliwość odbycia wolontariatu.

Sesja 3

Zaplanowaliśmy, że podczas sesji zajmiemy się określeniem tego, co uczestniczka lubi robić i opowieścią o kolejnych etapach życia. Chcemy określić, co wpływa na jej postawę, co jest wartością. Zbieramy informacje potrzebne do autoprezentacji. Zaczęliśmy od ćwiczenia „Co lubię robić …", gdzie wyraźnie rysuje się obraz osoby, która z jednej strony realizuje wiele rzeczy, czynności sama, z drugiej zaś potrzebuje towarzystwa drugiego człowieka, kontaktów społecznych. Najbliższymi osobami, które towarzyszą jej w wykonywaniu czynności, które lubi to mąż i córka. Z córką ma dobry kontakt, mają swoje rytuały, z mężem lubi spędzać czas wolny (relaks, wypoczynek). Wiele rzeczy, które lubi robić ma podłoże antystresowe, chce się odstresować, zrelaksować. Ma potrzebę uspokojenia się, bycia z kimś razem. Swoimi działaniami zaspokaja potrzebę pomagania innym osobom, lubi coś tworzyć, zbliżać się do ludzi, wtedy czuje się lepiej. To potrzeby klientki. Omawiamy także obawy/opory, np. klientka sama nie ma odwagi wejść w nowe środowisko, prezentować siebie. Mówi, że na przykład z chęcią zaangażowałaby się w pomoc seniorom, ale nie potrafi dokonać autoprezentacji. Nie wie, co mogłaby o sobie powiedzieć. Mówi, że potrzebuje dużo czasu, żeby oswoić się z nowymi zadaniami, z nową rolą. Potrzebne jej wsparcie drugiej osoby. Lubi być w cieniu, wtedy czuje się dobrze, nie lubi zabierać przestrzeni dla siebie. Nie chce absorbować sobą, nie wierzy, że komuś jej umiejętności i cechy mogą być potrzebne. Ewa jest aktywna, ma zdolności manualne. Kiedyś, gdy dzieci były małe, robiła w szkole karteczki, ozdoby, dekorowała salę. Szukamy wspólnie zastosowania tych umiejętności. Ewa pyta, czy mogłaby angażować się w pomoc osobom starszym wykonując np. takie czynności.

Poprosiłem, żeby przygotowała swoją autoprezentację. Powiedziała mi na to: „Napisz za mnie, wiesz przecież ile mnie to kosztuje!"

Zaproponowałem, że klientka przygotuje swoją autoprezentację i wyśle mi na adres mailowy a ja zapoznam się i jeśli będzie potrzeba, to jeszcze uzupełnię informację, na podstawie dotychczasowych obserwacji i wyników sesji. Nie wierzy, że sama jest w stanie zrobić dobrze swoją autoprezentację. Moja propozycja daje jej poczucie bezpieczeństwa, że nie jest sama, że będę jej towarzyszyć w tym procesie autoprezentacji.

Treść maila od Ewy:

„Cześć !

To musi być tylko parę zdań bo ja za dużo nie powiem. Nie wiem czy coś jeszcze mądrego zechcesz dodać. Dzięki za wszystko!

Nazywam się... Wykształcenie mam wyższe z zarządzania i marketingu, ale po wielu latach przerwy w zawodzie chciałabym znaleźć sobie miejsce w innej płaszczyźnie życia. Chciałabym spróbować pracy i bycia z seniorami. Wiem, że potrzebują zainteresowania i opieki".

Uzupełniłem jej propozycję o kilka informacji:

„Ewo, w tym co powiedziałaś zawiera się to, że jesteś empatyczna, potrafisz odczytać potrzeby drugiej osoby i masz w sobie umiejętność wychodzenia tym potrzebom naprzeciw, potrafisz słuchać i jesteś cierpliwa. Dajesz drugiej osobie przestrzeń na bycie autentycznym, bo sama taka jesteś."

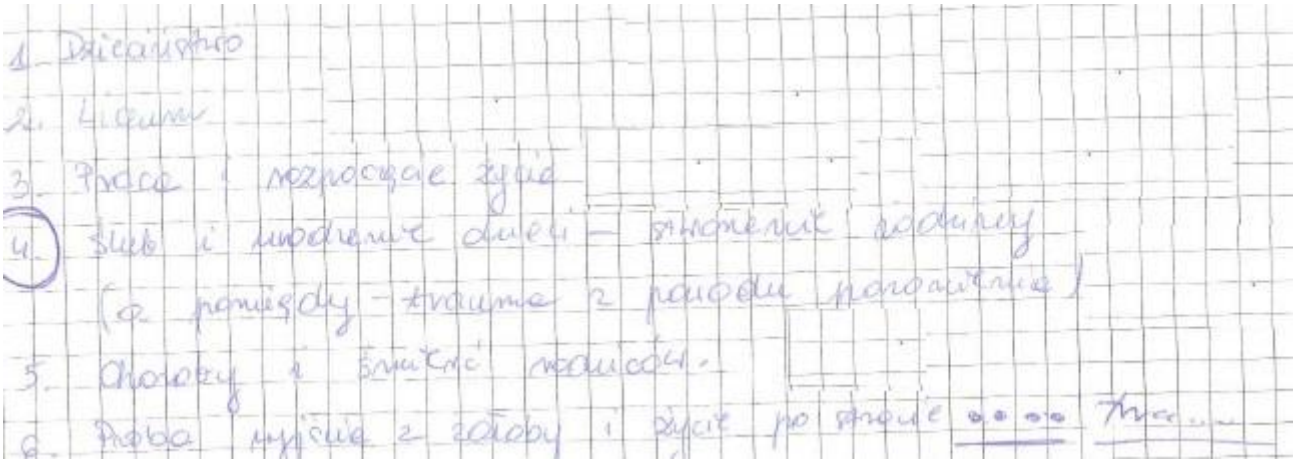
To jednak jest wciąż trudnym zadaniem dla uczestniczki, opowiadanie o sobie, ale już zrobiła krok znaczący – napisała, czego by chciała i dlaczego.

Sesja 4

Sesję zaczęliśmy od podsumowania tego, co udało nam się wypracować podczas ostatniego spotkania.

Na dzisiejszej sesji będziemy określać, jakie wydarzenia, jakie doświadczenia wpływały na klientkę. Zaobserwujemy jak wpływały na nią, czy pod ich wpływem zmieniała obrany przez siebie kierunek działania. Chcemy dokonać analizy życia, żeby znaleźć etapy znaczące. Ćwiczymy też narrację o samej sobie, w celu przygotowania się do spotkania z pracodawcą. Chcemy określić obszary rozwojowe w przyszłości w oparciu o doświadczenia, które przyczyniły się do powstania nowego rozdziału.

Zastosowane metody to ćwiczenie „Życie jako książka".



Klientka tworzy na podstawie swojego życia książkę, nadaje jej tytuł, tworzy spis treści oraz zaznacza ten rozdział, który był z jej punktu widzenia najważniejszy. W kilku zdaniach opisuje go. W tym ćwiczeniu bardzo wyraźnie rysuje nam się obraz rodziny, uczestniczka tym samym odpowiada sobie na pytanie, dlaczego rodzina jest tak ważna i dominująca w jej życiu i dlaczego nie rozwijała innych obszarów aktywności. Rozmawiamy na ten temat, jak ten właśnie rozdział wpłynął na jej wybory, na jej cele, na całe dotychczasowe życie.

Następnie proszę klientkę, aby wypełniła treścią ostatni rozdział, który mówi o przyszłości. Proszę, aby opisała swój jeden dzień z przyszłości, nadała mu kształt, kolory, wypełniła życiem.

Najpierw Ewa mówi, że ma z tym problem, nie potrafi puścić wodzów fantazji. Mówi, że ma problem z marzeniem o tym, co może się wydarzyć. „Właściwie to kalkuluję rzeczywistość, choć chciałabym ją częściowo zmienić. Nauczyłam się nie pamiętać, co chcę, nie jestem dla siebie ważna".

Po dłuższej chwili zrobiła to w formie planu, wypisała poszczególne godziny. Pojawiła się w tym planie informacja „WYJŚCIE DO MIEJSCA, GDZIE BĘDĘ MIAŁA COŚ DO ZROBIENIA, BĘDĘ KOMUŚ POTRZEBNA, DO PRACY".

Zaczęliśmy rozmawiać o tym planie, ubierać plan w obraz, nadając znaczenie poszczególnym informacjom. Ewa opowiada wyznaczając datę za dwa lata. Opowiada o sobie. Co zrobi, jak będzie ubrana, jak wygląda jej miejsce pracy, kto w nim jest. Klientka zaczęła uśmiechać się do tych obrazów. Pytam o to, co oznacza, że będzie w spódnicy? „Bo schudnę" mówiła, „miejsce pracy?" - stara kamienica albo szklany budynek, tam pracuję, w biurze, siedzę przed komputerem i wprowadzam dane. Pracuję w biurze, nie wynoszę pracy do domu. W biurze jestem z koleżanką, pijemy herbatę, rozmawiamy.

Uczestniczka bardzo wyraźnie nakreśliła granice pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym oraz bardzo plastycznie opowiedziała o przyszłości. Praca pojawiła się jako ważny element dnia i rysuje nam się obraz przyszłego miejsca pracy.

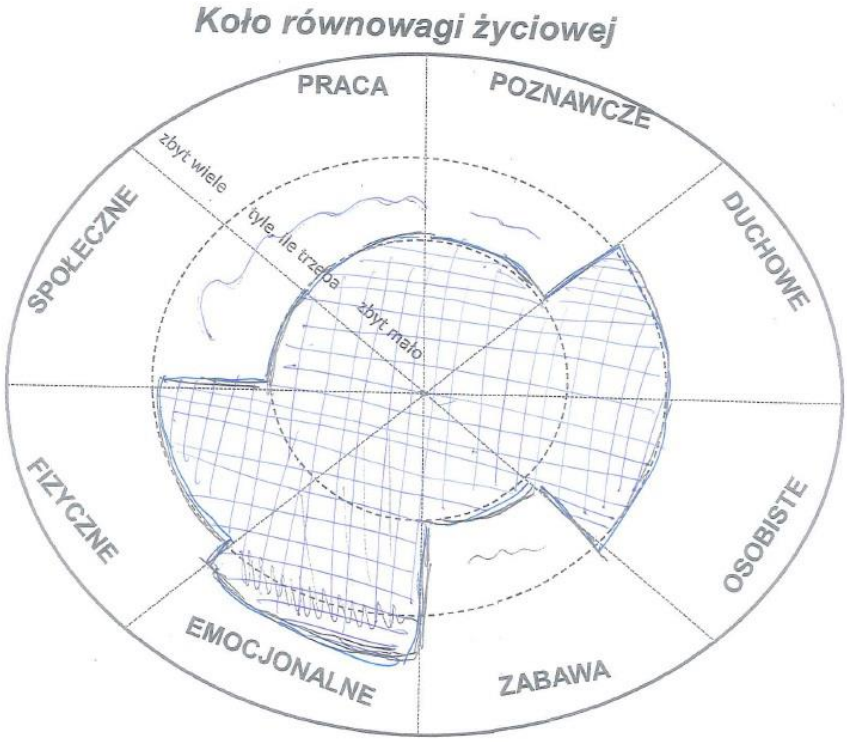
Podczas tej sesji osiągnęłyśmy bardzo dużo, Ewa postawiła siebie w centrum, pozwoliła sobie napisać scenariusz swojej przyszłość z pracą w roli głównej.

Jako zadanie domowe uczestniczka otrzymuje ćwiczenie „Koło równowagi życiowej".

Sesja 5

Celem naszej sesji jest określenie obszarów do wzmocnienia, określenie celów i znalezienie drogi do ich realizacji.

Zaczęliśmy do ćwiczenia „Koło równowagi życiowej", które było zadaniem domowym. Uczestniczka wskazuje na bardzo ważny dla siebie obszar „emocjonalny".

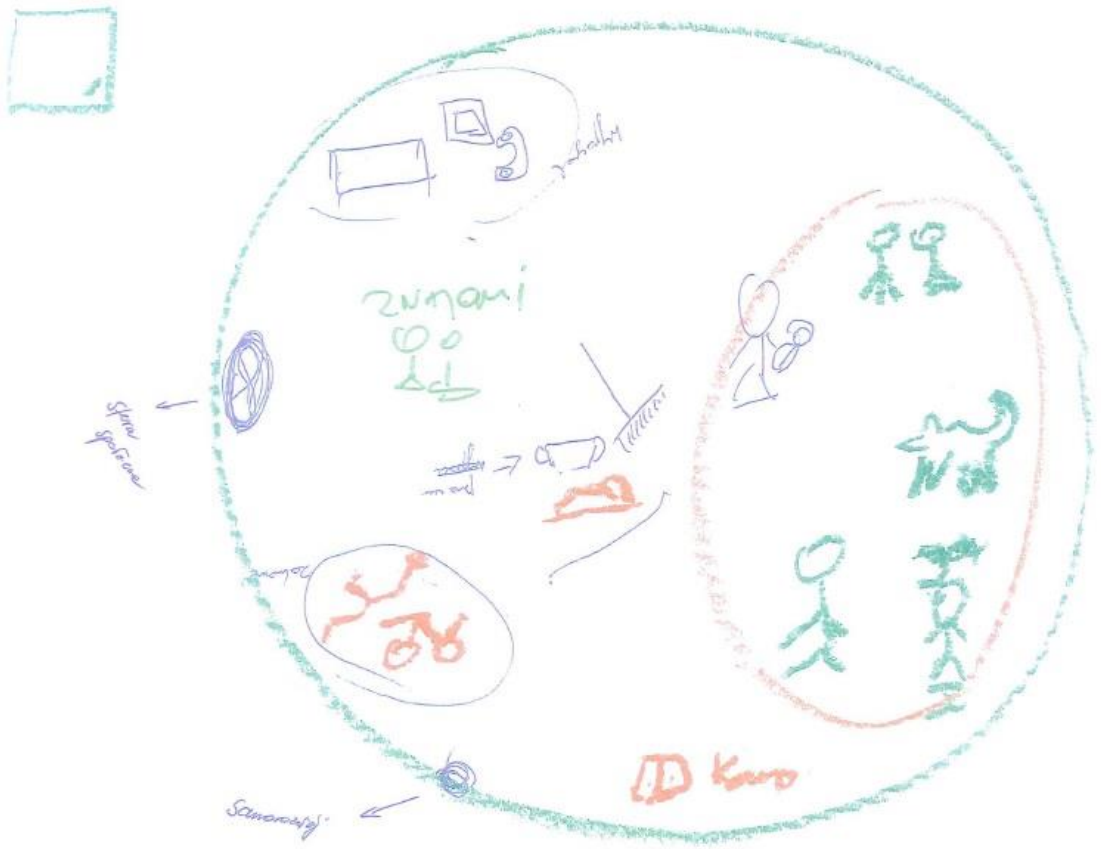


Emocji jest za dużo. Mówi, że stara się opanować swoje emocje, ale przychodzi jej to niełatwo. Po śmierci rodziców było bardzo dużo emocji, każda sytuacja wywoływała płacz, teraz jest mniej, ale nie do końca. W emocjach dominują strach, boi się np. dopytać, boi się obciążać innych sobą, nie chce zajmować cudzej przestrzeni oraz smutek, żal, przeżywanie straty. Mówi, że te emocje jej przeszkadzają. W nierównowadze jest obszar społeczny i związane z nim także obszary pracy, poznawcze czy zabawy. Wiola zwraca uwagę na obszar społeczny, nie ma go czym wypełnić. Pytam, co można zrobić, żeby koło równowagi było optymalne.

Klientka używa metafory, że otacza się murem. Rysuje mur z prętów.

Opowiada o nim przez chwilę, można przez niego patrzeć na świat, ale jest się za nim.

Aby poznać, co kryje się za murem przechodzimy do kolejnego ćwiczenia „Mapa teraźniejszości”.



To, co ważne - Ewa rysuje najpierw w rogu mały kwadracik i kropkę w rogu, ta kropka to ona. Jakby powrót do pierwszej sesji. Proszę o zapełnienie całej przestrzeni kartki, klientka rysuje w kole jeszcze jedno koło, wyraźnie zaznaczając strefę rodzinną. Jest to miejsce dla niej, męża, dzieci, psa i pojawiają się nowe osoby – siostra z dzieckiem. Inne istotne w „tu i teraz” obszary to praca, rozumiana jako prowadzenie domu, wypoczynek, zabawa i znajomi. Wyraźnie w przestrzeni życiowej pojawiły się nowe mające znaczenie obszary (społeczne, praca, zabawa, osobiste).

Uczestniczka wciąż nie jest w centrum, mówi, że stawianie siebie pośrodku byłoby egoizmem. Po raz kolejny uczestniczka stosuje metaforę, samorozwój jest symbolizowany jako „ślimaczek”, bo to powolny proces a sfera społeczna jako „nieskończoność”. Ewa nabiera dystansu, częściej się śmieje, mówi obrazami i nadaje im znaczenie.

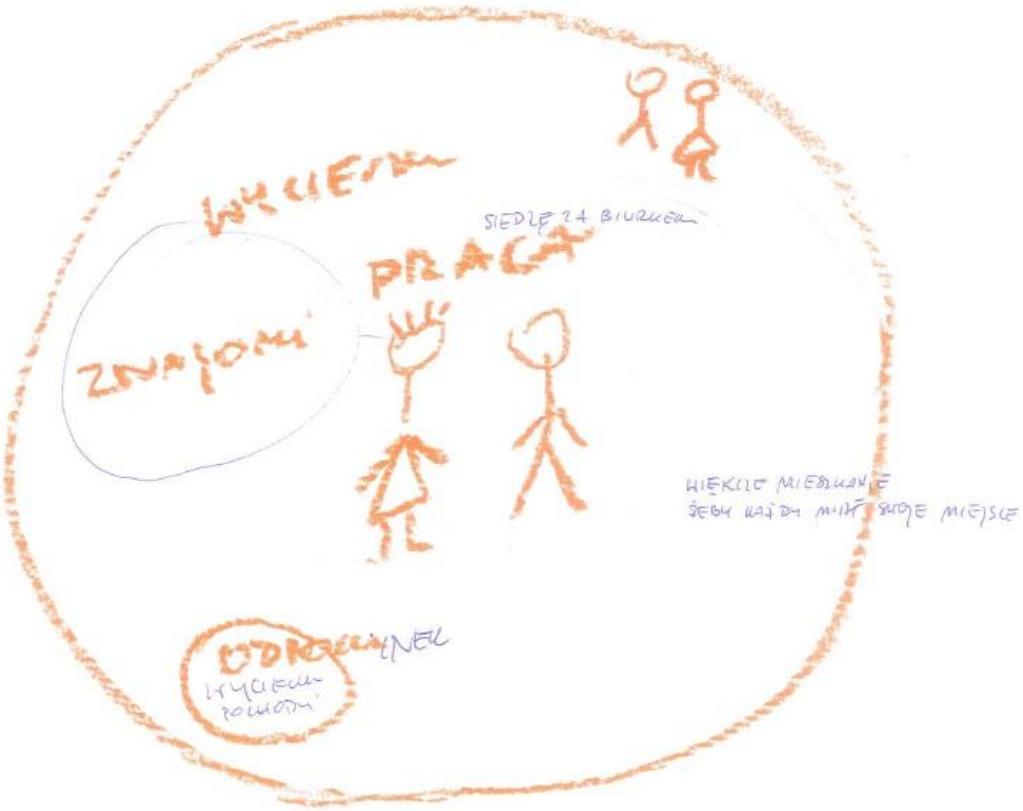
Umawiamy się na kolejne spotkanie – w planie rozmowa o przyszłości i możliwościach klientki. Na następną sesję Ewa ma przeanalizować, jakie aktywności społeczne są w zasięgu jej możliwości, co może zrobić sama, do czego potrzebuje wsparcia, czego nie może, a na co nie ma wpływu.

Sesja 6

Dziś spotykamy się znów w kawiarni, nie ma miejsca przy naszym stoliku w kącie. Pytam czy nie przeszkadza Ewie, że dziś usiądziemy w centralnym miejscu. Zgadza się. Na dziś zaplanowaliśmy rozmowę na temat przyszłości za pomocą mapowania. Ale najpierw Ewa opowiada, co się u niej działo. To jest trudny czas, listopad, czuje pustkę, stratę, smutek. Ale jest też powód do radości, siostra urodziła córkę i niebawem chrzciny. Pojawiają się nowe emocje, radość.

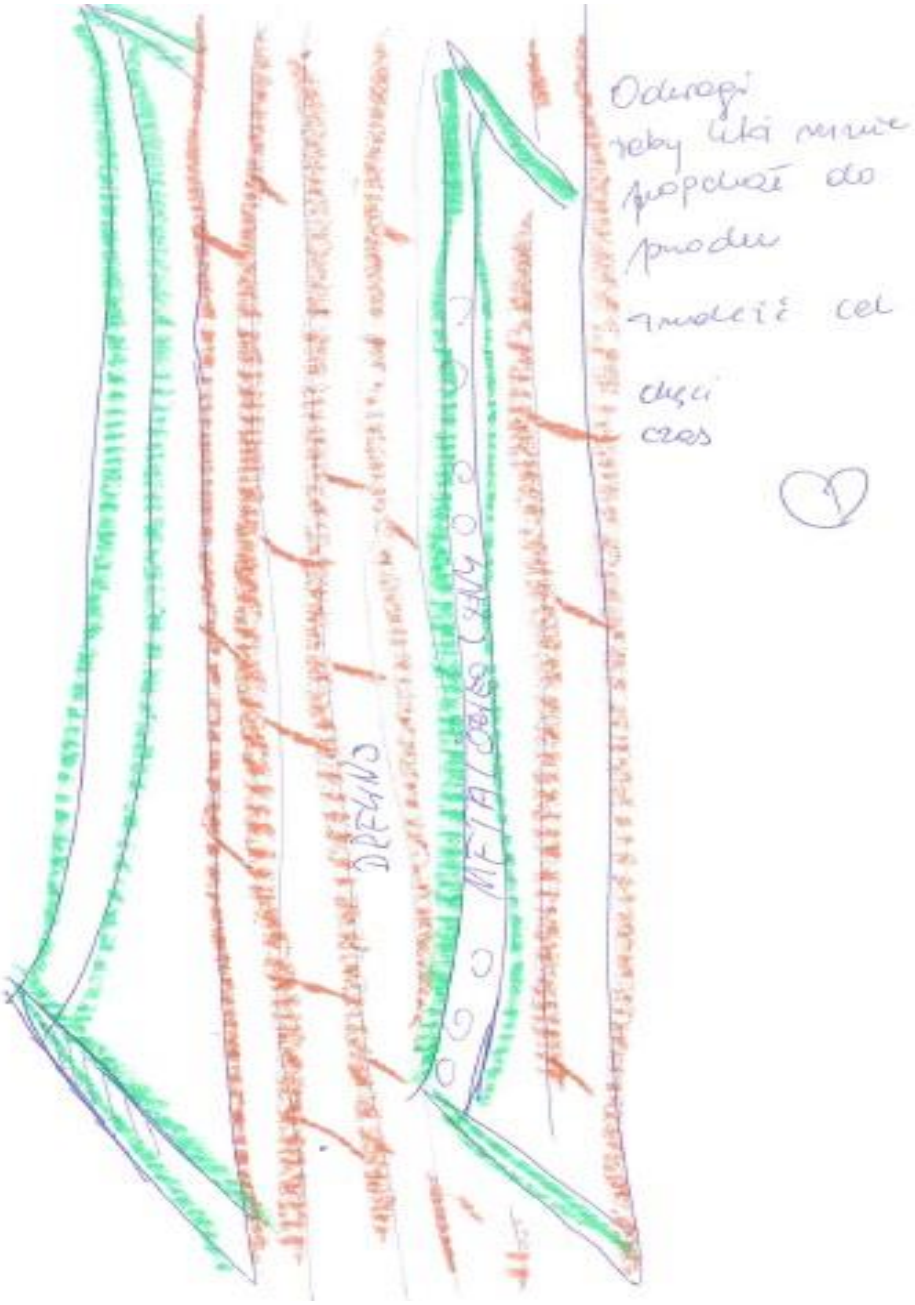
Pytam też czy udało się nawiązać kontakt z Domem Seniora, w którym chciałaby zacząć wolontariat. Była, umówiła się z paniami, że się odezwą, ale milczą, a klientka czeka. Mówi, że może pójdzie tam przypomnieć się, ale jeszcze poczeka, może się odezwą.

Dziś chcemy dotknąć przyszłości, zobaczyć, co jest w planach klientki. Zaczynamy mapowanie, proszę Ewę, żeby narysowała swoją przestrzeń, za dwa lata. Uśmiecha się, że za dwa lata to science fiction.



Tym razem zaczyna od centrum i rysuje siebie, komentuje: „mam być w środku". Pokazuje nowe obszary, dom, porządek. Mebluje swoje miejsce: sofa, szafa, fotel wygodny. Tam będzie siedziała, czytała książkę, słuchała muzyki. Jest obszar społeczny, jest czas na wypoczynek i pracę. Rodzina też, ale w przyszłości jest bliżej męża, a dzieci mają już swoje małe światy.

Ewa nazwała to, co chce zaprosić do swojego życia w przyszłości, teraz zastanawiamy się jak połączyć świat teraźniejszości ze światem przyszłości. Budujemy most.



Ewa opisuje most: ma podstawę drewnianą, mocną. „Lubię taki, dobrze się czuję, jest przyjemny”. Nazywa elementy, z których most jest zbudowany, które potrzebuje, aby przejść do nowej jakości swojego życia.

Ewa nazywa to odwagą, radością doświadczania, chęcią poznawania, ciekawością, pojawiają się też decyzje i wybór. Na most składa się także silne poczucie bezpieczeństwa, które dają bliscy. Porównujemy oba obszary „tu i teraz” oraz „przyszłość”.

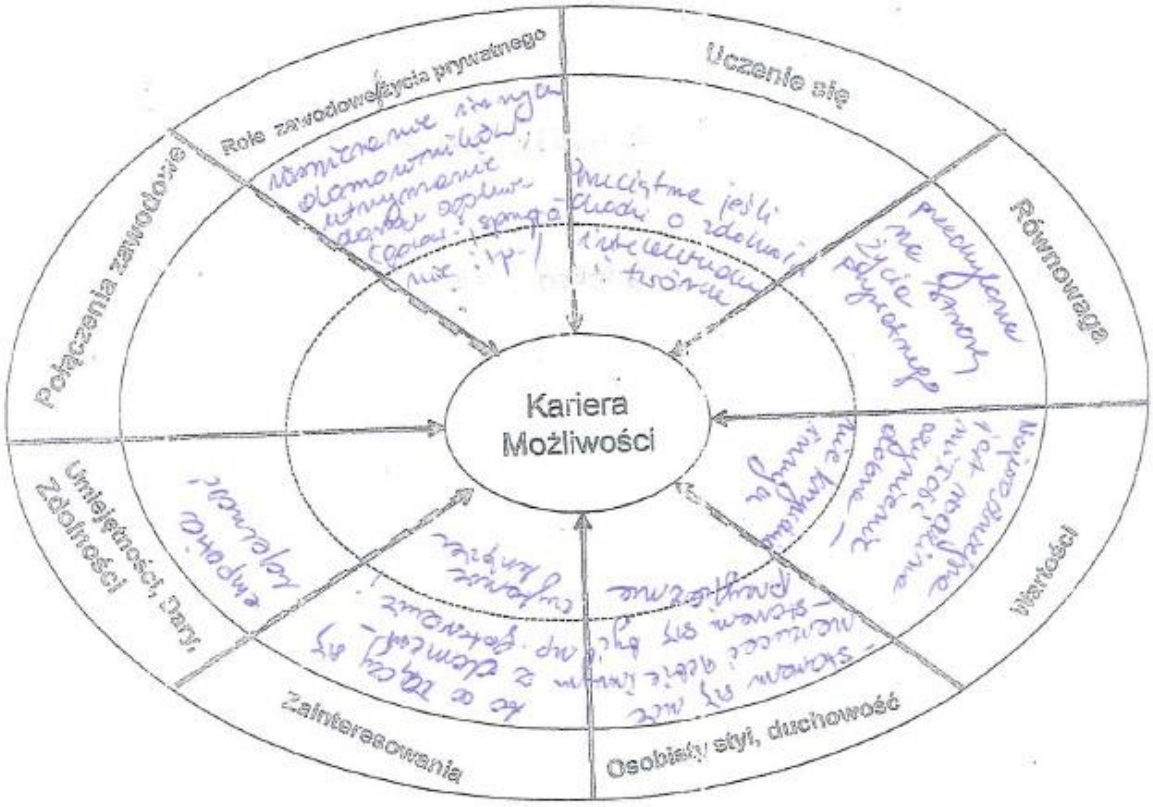
Widoczna jest zmiana miejsca klientki, widoczne nowe obszary. Podsumowaliśmy sesję zbierając wszystkie informacje nt. klientki – znamy cel, wiemy jakie kroki należy zrobić, wiemy kto ją wspiera i co daje poczucie siły, wiemy jaka jest.

Rozstajemy się z poczuciem, że coś się zadziało w zakresie poczucia własnej wartości, że zaczyna nabierać wiary w możliwość zmiany i że wie, dokąd ta zmiana może prowadzić.

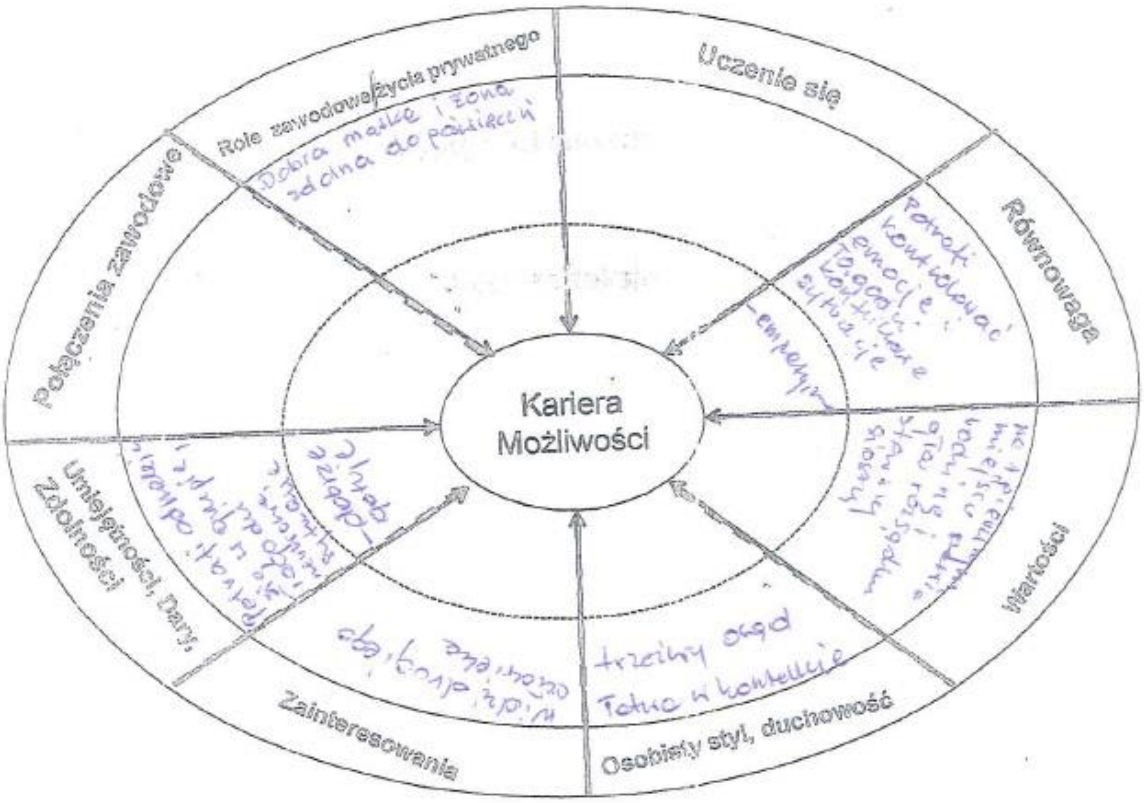
Sesja 7

Ewa dzisiaj emanuje dobrym samopoczuciem, sprawia wrażenie pewniejszej siebie. Uśmiecha się wręczając zadanie, które zrobiła wraz z siostrą. To „Krąg kariery”. Mówi, że nie było łatwo, bo ćwiczenie wymagało dużego skupienia i wejrzenia w siebie, z drugiej strony obie nie lubią takich zadań, nigdy nie robiły. Każda zrobiła je na osobnej karcie, tak im było wygodniej. Obie wskazują na to, co u niej najwyraźniejsze – wartości, rodzinę, drugiego człowieka. „Krąg” zrobiony przez siostrę odkrywa jeszcze obszary, które może wykorzystać zarówno w życiu społecznym jak i zawodowym: doskonale odnajduje się w grupie, łagodzi konflikty, łatwa w kontakcie, trzeźwy osąd, widzi drugiego człowieka. Dla klientki to trochę taki drogowskaz, potwierdzenie, że słusznie chce wyjść poza ścisły krąg domowników, że chce przebywać wśród ludzi. Tylko, żeby ktoś tak pchnął do przodu i towarzyszył w pierwszym kontakcie.

KRĄG kariery Ewy



KRĄG kariery Siostra



Wykonaliśmy także ćwiczenie RADAR (2 pomiar), chcąc zobaczyć czy w samoocenie uczestniczka dokonała jakiejś zmiany. Widocznie maleje „strach”, który wskazywany jest wciąż jako dzika karta, a także klarują się cele i ocena swoich możliwości.

Ta sesja poświęcona była także zmierzeniu się z problemem, zogniskowaniem go i przejściem. Do tego posłużyło nami między innymi ćwiczenie „Hotel Bachtina”.

Najpierw Ewa wypisała „głosy”, które jej towarzyszą, przeważają wśród nich takie, których już nie chciałaby zapraszać w przyszłości. Są karcące, krytyczne, należą do zmarłego taty. Ewa płacze, bardzo ją ograniczały. Tato nie wierzył w nią, że jej się uda, że jej starania przyniosą rezultaty. Ma tylko jeden „dobry” głos, który jej towarzyszy, głos cioci, mówiła o niej „Dobra dziewczyna, pomocna”. Proszę Ewę, żeby obok narysowała nowe okna, wpisała w nie to, co chciałaby, aby jej towarzyszyło i motywowało. Pisze m.in. „jestem akceptowana”, „mogę wszystko”. To ważne, Ewa chce uwierzyć, że może wszystko. Pytam ją, czy wierzy, że może wszystko? Uśmiecha się.

Sesja 8

To już ostatnie spotkanie, dziś mamy takie małe święto, jak zwykle spotykamy się w kawiarni, tym razem zamawiamy kawę i ciastko. Zaczynamy od luźnej rozmowy, podsumowujemy wszystko, co zadziało się podczas naszych spotkań. Ewa mówi, ze wydarzyło się wiele dobrego, pozytywne patrzy na siebie. Ten czas dla niej, to taki rytuał spotkania się i samopoznania, zastanowienia nad sobą i rozmowy. Nie raz denerwowały ją te ćwiczenia, nie lubi ćwiczeń, w których musi wykazać się inicjatywą, woli ćwiczenia z gotowym katalogiem odpowiedzi/rozwiązań. Nie znała takich metod, ale teraz staje przed samą sobą i nazywa zasoby oraz swoje plany, wie, co ją wzmacnia.

Klientka dziękuje za towarzyszenie jej. Mówi o emocjach. Emocje są bardzo istotne, nawet nie zdawała sobie sprawy z tego, ile miejsca zajmują w jej życiu. Już je akceptuje, nie widzi w nich niczego złego, są częścią niej.

Do równowagi potrzebuje zaprosić do swojego życia inne obszary, poza domem. Otwiera się, powoli, potrzebuje czasu, ale wie, że już jest w innym miejscu. Po raz ostatni robimy ćwiczenie RADAR (3 pomiar). To taka część naszej zamykającej ceremonii. Ciekawe, że zamiast „Strachu" Ewa w dzikiej karcie pisze „Ciekawość".

Pytam o tę ciekawość, czego jest ciekawa? Mówi, że tego, czy znajdzie gdzieś swoje miejsce, jakie ono będzie, czy inni się na nią otworzą? Ale ona podchodzi do tego już bez strachu, z otwartością i akceptacją.

Jako ceremonię zamykającą proszę Ewę, żeby pomyślała o jakimś swoim celu i zdmuchnęła świeczkę, która pali się na stoliku. Taki symboliczny gest, jak podczas marzenia przy zdmuchiwaniu urodzinowych świeczek na torcie. Śmieje się, mówi, że już się przyzwyczaiła do nietypowych ćwiczeń.

Życzymy sobie powodzenia. Umawiam się z Ewą na przedświąteczne spotkanie lub telefon, żeby powiedziała jak poradziła sobie na spotkaniu w Domu Seniora, w którym jest umówiona w sprawie wolontariatu jako asystentka seniorów.

Podsumowanie

Metoda konstruktywistyczna ze względu na „szerokie" podejście do klienta pobudza go do opisu swojej sytuacji życiowej i refleksji, a ta z kolei jest podstawą do zmian w obszarze zawodowym. Pokazuje uczestnikom procesu, że są jednostkami społecznymi, że posiadają moc sprawczą do twórczego samoprzekształcania się. Myślę, że również doradca zawodowy w podejściu konstruktywistycznym staje się ważnym uczestnikiem procesu, a w związku z tym wzrasta też jego odpowiedzialność za klienta.

Różnorodność narzędzi sprawia, że praca z klientem staje się bardzo elastyczna. Ze względu na fakt, iż Ewa nie lubiła opowiadać o sobie, nie lubiła narzędzi, które zmuszają do autonarracji, przy ćwiczeniach określających zasoby wykorzystano karty FRIS - style myślenia, by klientka mogła korzystać z gotowego katalogu cech.

Przy pracy z klientką zawsze musiałem mieć przygotowany zestaw kilku ćwiczeń (wariant „awaryjny") na wypadek gdyby przygotowane zadanie okazało się dla klientki zbyt trudne.

Dużo czasu poświęciłem również na przekonanie klientki do autonarracji i że mówienie o sobie jest również ważne.

17. Studium przypadku – Pani Magda

Spotkania z klientką zaproponowali mi pracownicy naszej firmy. Kilka miesięcy temu uczestniczyła ona w projekcie obejmującym realizację stażu. Staż nie zakończył się podpisaniem umowy o pracę. Klientka posiadała wykształcenie wyższe licencjackie o kierunku ekonomicznym. Ukończyła kurs komputerowy ECDL. W ramach doświadczeń zawodowych odbyła wspomniany staż zawodowy w sklepie spożywczym. Z udziału w projekcie dała się zapamiętać jako osoba niezdecydowana, niezbyt zadowolona z proponowanych jej ofert pracy, a przy tym mało komunikatywna, z trudnym przekazem niewerbalnym. Moi współpracownicy słysząc o charakterze projektu oferującym nowatorskie na naszym rynku poradnictwo konstruktywistyczne stwierdzili, że „takie spotkania doradcze bardzo by się tej dziewczynie przydały".

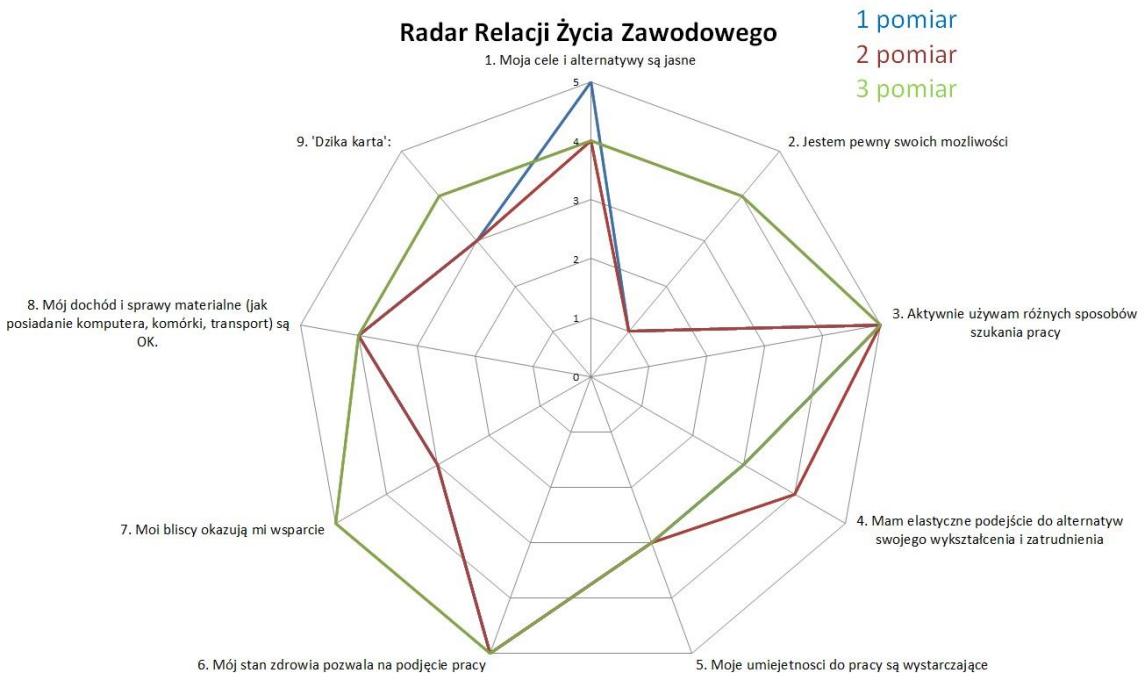
Postanowiłam zadzwonić do tej osoby. Okazało się, że nie pracuje i jak stwierdziła „może przyjść dowiedzieć się o co chodzi". W czasie spotkania rekrutacyjnego przedstawiłam jej zasady udziału w projekcie. Okazało się, że posiada dużą motywację do udziału w projekcie. Od wielu miesięcy nie pracuje a bardzo jej zależy na podjęciu pracy i każdej pomocy w tym zakresie.

Sesja 1

Pierwsze spotkanie rozpoczęłam od określenia naszych – moich i uczestniczki – ról w czasie spotkań. Podkreśliłam, że nie jestem doradcą, który będzie dawał „gotowe recepty i zalecenia do realizacji". Podkreśliłam też, że to klientka będzie ponosić decyzje dotyczące jej wyborów, moja natomiast rola będzie miała charakter pomocniczy i zadaniem moim będzie umożliwienie jej głębszego wglądu w siebie, w swoje możliwości i potrzeby.

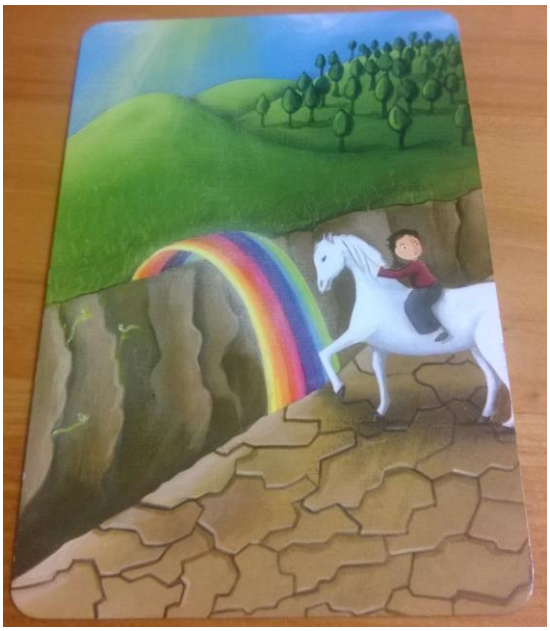
W czasie spotkania rozmawiałyśmy jak wygląda jej obecne życie, o środowisku, o osobach, które ją otaczają i o rolach, jakie pełni w życiu. W rozmowie, opisywanych kontekstach sytuacyjnych najczęściej pojawiała się babcia, która w domu jest nieznoszącą sprzeciwu osobą decyzyjną, zarówno dla niej, jak i jej rodziców.

Rozmowa przy ćwiczeniu Radar relacji życia zawodowego – zwłaszcza przy punkcie „jestem pewna swoich możliwości" – dotknęła obszaru bardzo niskiej samooceny kobiety. Uczestniczka myśląc/mówiąc o swoich umiejętnościach i możliwościach zawsze porównywała się do tych „lepszych i najlepszych " – dla siebie pozostawiała poczucie bycia gorszą („oni to są mądrzy, nie to co ja"; „co tam taki głupek jak ja").



Uczestniczka chętnie brała udział w spotkaniu i rozmowie, ale jej postawa miała bardziej charakter „wyczekujący". Posługiwała się krótkimi zdaniami, jej odpowiedzi nie były zbyt rozbudowane. Problem stanowiły dla niej pytania o własne poglądy, refleksje – odpowiadała „sama nie wiem", „…a bo ja wiem", lub uciekała się do odpowiedzi odzwierciedlających myślenie innych osób – „babcia mówi, że…", „sąsiadka powtarza, że…. ". Dokonując własnej samooceny kierowała się opiniami innych i to jedynie tymi o charakterze negatywnym.

Na koniec spotkania poprosiłam uczestniczkę o wybór karty wizualnej (ze zbioru DIXIT), która w jakiś sposób łączy się z jej osobą i naszymi spotkaniami. Uczestniczka wybrała jedną z kart, ale nie potrafiła sformułować refleksji związanej z kartą – powiedziała tylko, że karta „zdecydowanie jej się podoba". Kartę „pożyczyłam" klientce do przemyśleń ☺ przed następnym spotkaniem.



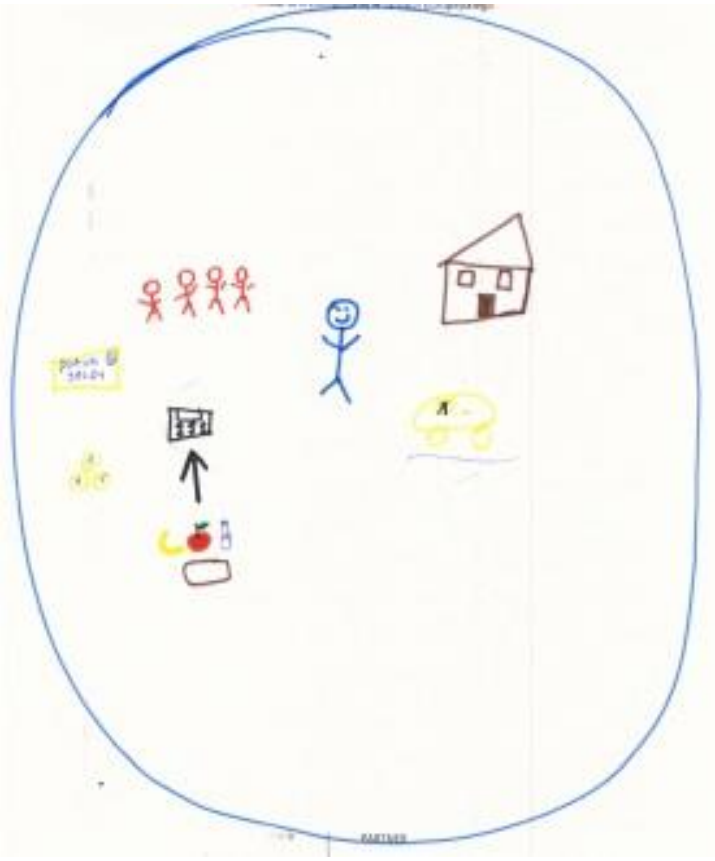
W czasie tej sesji uświadomiłam sobie jak dużym hamulcem w realizacji celów uczestniczki jest jej niska samoocena. Wiedziałam już, że proces doradczy powinien być ukierunkowany na pomoc w podniesieniu jej samooceny, pozytywnego myślenia i umiejętności dostrzegania własnych zdolności i potrzeb.

Sesja 2

Sesję rozpoczęłam od pytania dotyczącego samopoczucia oraz refleksji dotyczącej wybranej na ostatnim spotkaniu karty. Uczestniczka była pozytywnie nastawiona do spotkania. O pytanie dotyczące wyboru karty odpowiedziała, iż ma nadzieję, że spotkania pomogą jej w pokonywaniu przeszkód i dążeniu do „czegoś lepszego".

W czasie spotkania zaproponowałam jej ćwiczenie z mapowaniem. Uczestniczka otrzymała do dyspozycji kartkę, kolorowe pisaki i prośbę o namalowanie „własnego świata". Propozycja bardzo się jej spodobała. Mimo iż rysunek był stosunkowo „oszczędny" w symbole, to wyraźnie pobudził rozmowność klientki. Oprócz środowiska rodzinnego, o którym rozmawiałyśmy na ostatnim spotkaniu pojawił się symbol pracy w charakterze sprzedawcy. Uczestniczka opisując pożądaną pracę nawiązywała do zrealizowanego stażu, który jak się okazało przyniósł jej dużą satysfakcję. Na moje pytanie o początkową niechęć do wyboru oferty stażowej w sklepie spożywczym przyznała, że tak naprawdę to niechętna była do pracy w sklepie, gdyż „bała się kasy fiskalnej" i była przekonana, że ośmieszy się, ponieważ nie będzie w stanie nauczyć się jej obsługi.

Okazało się, że marzeniem uczestniczki jest posiadanie prawa jazdy, które w przyszłości mogłaby połączyć z dojazdem do pracy i zwiększeniem przez to konkurencyjności zawodowej.



W czasie tej sesji wykonałam też z uczestniczką krótkie ćwiczenie z wykorzystaniem wyobraźni w czasie którego samodzielnie niszczy mur, który pojawił się na jej drodze jako przeszkoda. Uczestniczce spodobało się nietypowe ćwiczenie – podsumowała go z dumnym stwierdzeniem „no nawet łatwo mi poszło z tym murem". Ćwiczenie to sprowokowało naszą rozmowę o rodzajach trudności przy pokonywaniu przeszkód. Klientka zauważyła, że często po wykonaniu zadania, trudności nie wydają się już takie duże jak myśli się o nich na początku.

Na koniec spotkania zaproponowałam jej wybór karty obrazkowej, ale też i afirmacyjnej (korzystałam z kart „Słowa dla duszy" Agnieszki Maciąg) – wybrała kartę ze słowami, które jak to określiła „dodadzą jej siły".

Uczestniczka połączyła sobie obie karty. Przepisała słowa afirmacyjne, łącząc je z odwzorowanym rysunkiem wybranej karty wizualnej.

Sesja 3

Tak jak ostatnio, rozpoczęłam spotkanie od pytania o samopoczucie i przemyślenia po ostatnim spotkaniu. Uczestniczka tak jakby czekała na to pytanie – od razu powiedziała, że po ostatniej sesji poczuła się „jakaś odważniejsza" i zdecydowała zapisać się na kurs prawa jazdy kat. B. Bardzo zależy jej na nauczeniu się prowadzenia samochodu. Dzięki tej umiejętności miałaby możliwość wyboru ofert pracy, które bardziej jej odpowiadają (np. sklepy czynne do późnych godzin). Ponadto ułatwiłoby to życie jej rodzinie (nikt z członków rodziny nie posiada prawa jazdy). Okazało się, że klientka już wcześniej planowała odbycie kursu na prawo jazdy („pieniążki" miała odłożone, po zrealizowanym kilka miesięcy wcześniej stażu) jednak paraliżował ją brak odwagi, aby podejść do jednostki szkoleniowej i zrobić pierwszy krok.

Emocje związane z przeżywaniem faktu zapisania się na kurs prawa jazdy i możliwość już samej rozmowy na ten temat, wpłynęły na duże rozemocjonowanie uczestniczki, która w czasie spotkania ciągle powracała do tego tematu. Koncentrowała się ona jednak w większości na negatywnych wizjach i efektach nauki. „ Zapisałam się, ale sama nie wiem po co, bo i tak nic się nie nauczę", „i tak nie zdam", „ będę zdawać pewnie z 200 razy".

Dla rozluźnienia uczestniczki zaproponowałam obejrzenie kart wizualnych i wybór takiej, która odzwierciedla jej emocje związane z podjętym zadaniem nauki jazdy.

Klientka wybrała obrazek, na którym utożsamiła się z małym chłopcem odstraszającym mieczem smoka. Stwierdziła, że tak samo jak na obrazku, mimo iż obawy przed uczeniem się kierowania samochodem ją przerażają, to będzie je odganiać „tak jak ten chłopak szabelką, aż wreszcie się wystraszą i uciekną".

Zaproponowałam klientce ćwiczenie z NLP – trzy pozycje. W trakcie ćwiczenia miała ona możliwość popatrzenia na siebie, na swoją postawę z pewnej odległości/dystansu (w trakcie ćwiczenia przemieszczała się po pokoju). W czasie wizualizacji mogła sobie „uzupełniać" brakujące cechy, emocje, których brak zauważa u siebie, a byłyby jej pomocne w realizacji planowanych celów i zdobyciu satysfakcjonującej pracy. Klientce bardzo się ćwiczenie spodobało, widać było, że się w nie zaangażowała i przeżywała możliwość poczucia się przez chwilę w „nowej skórze".

Przeszłyśmy do ćwiczeń – (lubię/nie lubię) poddających analizie i przemyśleniom umiejętności/ predyspozycje i zamiłowania uczestniczki pomocne w wykonywania różnych czynności, które pomogłyby jej w ustaleniu kierunku poszukiwań zawodowych/rodzaju wykonywanych zadań zawodowych, poprzez które chciałaby się rozwijać.

Sesja 4

Na to spotkanie uczestniczka przyszła nieco smutna i jakby zniechęcona. Zapytałam o jej samopoczucie dzisiejsze i refleksje dotyczące naszego ostatniego spotkania. Klientka wyznała, że od czasu ostatniej sesji myślała o tym, jaką pracę chciałaby podjąć i co tak naprawdę sprawia jej przyjemność. Na jej, nie najlepsze samopoczucia wpłynął fakt, jak to określiła „zupełnie nieudanej" pierwszej jazdy samochodem.

Poprosiłam o ponowne wypełnienie radaru relacji życia zawodowego. Przekonanie o możliwościach nadal znajdowało się u uczestniczki na bardzo niskim poziomie. Uczestniczka przyznała, że w czasie spotkań pojawia się u niej nadzieja i poprawa przekonań, ale krótko po wyjściu i powrocie do domu całe pozytywne nastawienie spada do poziomu wyjściowego. Różnice na radarze zauważyłam też w punktach dotyczących celów i alternatyw, oraz elastycznego podejścia do wykształcenia i zawodu.

W czasie rozmowy na ten temat uczestniczka przyznała, że obecnie przy punkcie – moje cele i alternatywy – wpisała niższą punktację, gdyż wcześniej zakreślając ten punkt myślała o podjęciu pracy w znaczeniu „wiem, że mam znaleźć pracę", natomiast teraz bardziej się zastanawia, jaka to ma być praca. Rozwinęłam ten wątek rozmowy – okazało się, iż dziewczyna czuje się pod presją (własnych i rodzinnych) przekonań i oczekiwań, wskazujących, że po studiach powinna wykonywać „pracę w

biurze”, natomiast sama nie czuje się przekonana do tego typu prac i jak powiedziała nie lubi „prac papierkowych” i skłania się do poszukiwania pracy podobnej do tej właśnie, którą realizowała na stażu, a która sprawiała jej zadowolenie.

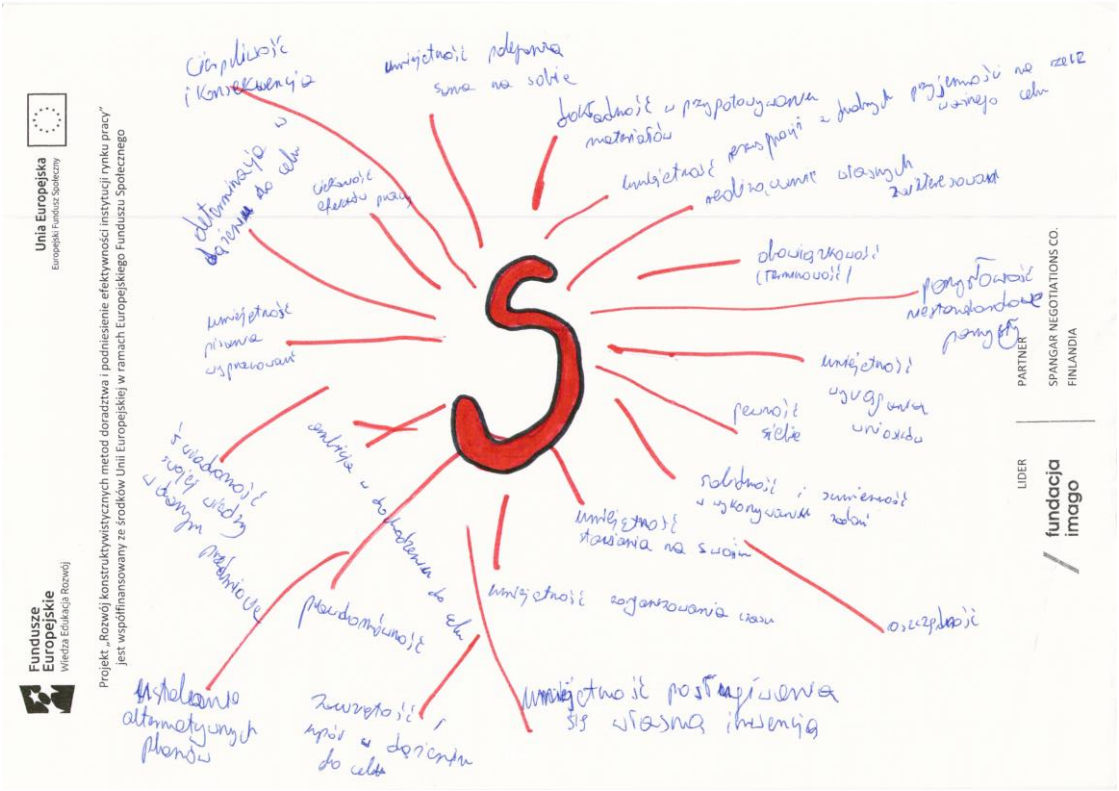
Postanowiłam wzmocnić proces doradczy o ćwiczenia wydobywające posiadane już przez uczestniczkę umiejętności i predyspozycje.

W ramach „poszukiwań” umiejętności i mocnych stron rozmawiałyśmy o tym, które z doświadczeń uczestniczka może uznać za swój sukces. Zgłosiła nabycie umiejętności obsługi kasy fiskalnej. Nauczenie się obsługi kasy było dla niej trudne, nauka ta wiązała się też z dużymi obawami i stresem. Uczestniczka podkreśliła jednak, że teraz jest bardzo zadowolona z tej umiejętności. Po analizie i przyjrzeniu się z bliska działaniom potrzebnym do opanowania obsługi kasy, uczestniczka przyznała, że największym dla niej problemem było tutaj pokonywanie strachu przed negatywną oceną innych przy jej postępach w nauce (współpracownicy, klienci sklepu).

Sesja 5

Sesja ta odbyła się po dłuższej przerwie spowodowanej większym w tym czasie zaangażowaniem się uczestniczki w realizację kursu na prawo jazdy.

W trakcie spotkania postanowiłam kontynuować ćwiczenia koncentrujące się na poszukiwaniu i analizie czynników wpływających na sukcesy uczestniczki. Zastanawiając się nad swoimi kolejnymi sukcesami klientka powiedziała: „to chyba ukończenie studiów”. Postanowiła więc opowiedzieć mi o swoim podejściu do nauki na studiach. Rozmowę tę wykonałyśmy w oparciu o ćwiczenie „silne strony”. Uczestniczka oceniła, że ukończenie studiów nie przyszło jej łatwo. Musiała wiele się natrudzić i pokonać wiele przeszkód, aby zaliczać poszczególne semestry i w końcowym efekcie otrzymać dyplom.



Klientka przyznała, że nigdy od tej strony nie patrzyła na swoje podejście do nauki, ale teraz widzi, że mogłaby wiele z tych sposobów/całego uporu wykorzystywać nadal przy szukaniu pracy i przy zdobywaniu doświadczenia zawodowego. Mimo, że uczestniczka samodzielnie wypowiedziała to spostrzeżenie, to jednak zauważyłam, że poszerzanie potencjału (traktowanie własnych umiejętności jako przyczynku do sukcesu) przychodziło jej z dużym trudem. Potrafiła ona zauważyć i nazwać wiele ze swoich pozytywnych umiejętności, ale bezpośrednio po ich zapisaniu/wyartykułowaniu – starała się każdorazowo pomniejszać ich wartość, mówiąc „a to mi się tylko tak udało", „a to chyba przez przypadek mi tak wyszło", „a to w zasadzie nic takiego wielkiego".

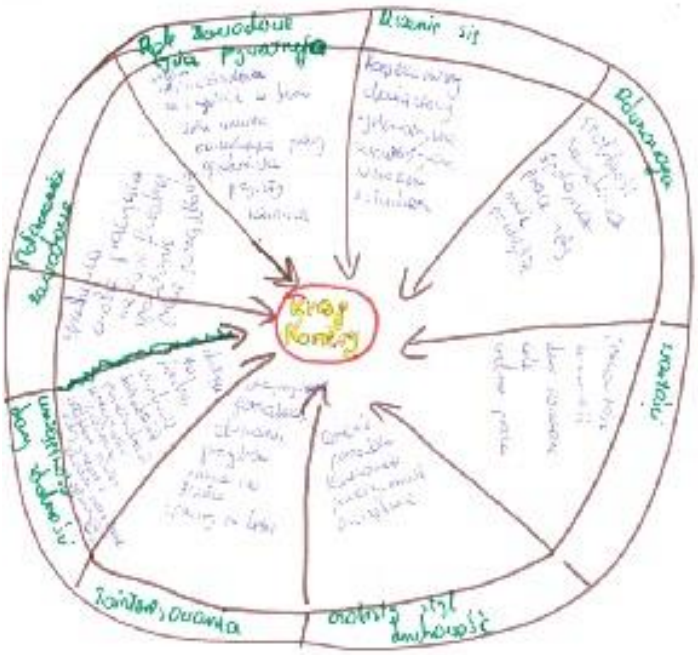
W czasie rozwinięcia rozmowy na ten temat przyznała, że w jej rodzinnym domu nie było i nie ma zwyczaju chwalenia nikogo za czynione postępy, stwierdziła, że nie przypomina sobie, aby była za coś nawet jako małe dziecko pochwalona. Jako działania nakłaniające do czynienia postępów i pożądanego zachowania („… babcia, bo rodzice to tam nic się nie odzywają") stosowano jak powiedziała „tylko krzyk i straszenie" i „wytykanie" tego, czego się nie umie.

W czasie refleksji po ćwiczeniu nad swoimi działaniami wykazanymi przy zdobyciu wykształcenia przyznała jednak, że miło jest pomyśleć o nich, jako o własnych umiejętnościach i zdolnościach.

Sesja 6 i 7

Dwie następne sesje poświęciłyśmy rozmowom dotyczącym wyznaczaniu celów zawodowych i życiowych w kontekście prezentowanych wartości, zasobów i preferencji.

Kanwą rozmowy było ćwiczenie – koło kariery – jego poszczególne części. Koło kariery „przerabiałyśmy" trzykrotnie, za każdym razem centrum uwagi przekierowany był na inny, bliski uczestniczce obszar. Rozpoczęłyśmy od wartości z perspektywy życia widzianego w sposób całościowy. Uczestniczka była już przyzwyczajona do „nietypowych ćwiczeń". Chętnie więc sięgnęła po pisaki, aby rozpocząć rysowanie koła. Miałam wrażenie, że zdecydowanie dobrze jej się myśli w tej konwencji. Byłam nawet zaskoczona stosunkowo dużą (przy dotychczasowym jej niezdecydowaniu i wątpliwościach) swobodą w „dopasowywaniu" swoich wartości /umiejętności/ cech - do poszczególnych sfer prezentowanych w kole. Przy okazji tej wersji Koła miałam okazję usłyszeć o zainteresowaniach klientki, o których do tej pory nie wspominała – wędrówki po lesie, zbieranie grzybów, prace w ogródku – o czym opowiadała z dużą pasją i widocznym zrelaksowaniem się. Pozwoliło nam to włączyć dodatkowo w obszar poszukiwań zawodowych prace związane z placówkami ogrodniczymi.



Ponieważ w czasie spotkania uczestniczka nieustająco nawiązywała do realizowanego prawa jazdy zaproponowałam, że drugim pryzmatem, przez który popatrzymy na jej wartości i umiejętności, będzie koło kariery w połączeniu z umiejętnością kierowania samochodem.

Trzecią perspektywą ćwiczenia z kołem były rozmowy w obrębie wartości związanych z wykonywaniem pracy zawodowej. Uczestniczka zdecydowała, że w pierwszej kolejności będzie poszukiwać pracy w handlu, najlepiej w sklepie spożywczym. Na tym też tle rozmawiałyśmy o połączeniach i równowadze pomiędzy poszczególnymi strefami ujętymi w kręgu kariery.

Dzięki temu ćwiczeniu mogłyśmy w rozmowie bezpośrednio poruszać tematy dotyczące poczucia wartości uczestniczki, jej potrzeby decyzyjności, wypowiadania swojego zdania i obrony swoich poglądów. Ćwiczenia to zapewniło szerszą perspektywę na różne obszary życia uczestniczki.

Sesja 8

Spotkanie to poświęcone było zwiększaniu umiejętności wyznaczania celów. Sesję rozpoczęłyśmy rozmową o dotychczasowych planach, celach uczestniczki w odniesieniu do różnych etapów jej życia.

Zaproponowałam wykonanie ćwiczenia „moja biografia", aby umożliwić uczestniczce przyjrzenie się z dystansu do różnych etapów jej życia i tego, co było dla niej ważne. Rozmawiałyśmy o wydarzeniach, na które miała wpływ i wynikały z jej wyborów.

Uczestniczka przyznała, że z wiekiem coraz częściej widzi potrzebę planowania i wyznaczania sobie celów, ale nie zawsze wie jak to zrobić najlepiej.

Wykonałam z uczestniczką planowanie w wyobraźni na linii czasu odnoszące się do procesu poszukiwania pracy. W czasie ćwiczenia starałam się, aby uczestniczka uwzględniała każde, nawet najmniejsze, działanie pomocne w realizacji celu.

Sesja 9

Spotkanie rozpoczęłyśmy refleksjami dotyczącymi planowania (poprzednia sesja). Uczestniczka miała pytania i wątpliwości, co do możliwości wprowadzania zmian w realizację celu poprzez własne decyzje. W czasie spotkania pogłębiałyśmy ten temat wykorzystując ćwiczenie analizy sił wzmacniających i osłabiających, występujących przy szukaniu pracy zgodnej z zainteresowaniami uczestniczki.

W czasie rozmowy dotyczącej podejmowania decyzji wypłynął (jak zwykle ☺) temat prawa jazdy. Okazało się, że Uczestniczka źle znosi jazdę z wybranym instruktorem i boi się każdej następnej „jazdy" ze względu na jego zachowanie. Problemem jest sposób egzekwowania jej postępów w nauce „o jejku - jak strasznie na mnie krzyczy", „krzyczy i krzyczy i gada, że takiej kursantki jeszcze nie miał". Pani Agnieszka przyznała, że myśli o zmianie instruktora, ale boi się jego reakcji „co on sobie pomyśli, że mu odmówiłam, na pewno się na mnie obrazi".

Dodatkowo boi się babci, która popiera jego zachowanie„ babcia mi mówi, że jak instruktor krzyczy to dobrze, bo nauczy – i nie wolno mi zmieniać – no i sama nie wiem co robić".

W dalszej części spotkania kontynuowałyśmy analizę sił wspierających i osłabiających w odniesieniu do dręczącego uczestniczkę problemu, oraz zadawanie pytań odnoszących się do wewnętrznych odczuć uczestniczki.

Sesja 10

Rozpoczynając to spotkanie nie musiałam nawet pytać Klientki co się wydarzyło ostatnio. Zaraz po wejściu – usiadła na fotelu i nie czekając na moje słowa, poinformowała mnie, że zmieniła instruktora. Przyznaję, że mimo wszystko byłam trochę zaskoczona, ponieważ widziałam jak duże siły hamujące wpływały na jej sposób myślenia, co do zmiany tej sytuacji. Rozmawiałyśmy o samopoczuciu uczestniczki po podjęciu tej samodzielnej decyzji. Przyznała, że czuje ulgę, ale też odczuwa zadowolenie, „że się odważyła".

Ostatnie spotkanie poświęciłyśmy tematyce radzenia sobie ze stresem oraz umiejętności panowania nad mową ciała w relacjach z innymi osobami. Analizowałyśmy różne sytuacje i sposoby zachowywania się uczestniczki w różnych sytuacjach, a zwłaszcza w sytuacjach rozmów kwalifikacyjnych.

Pod koniec spotkania przeszłyśmy do uzupełnienia radaru relacji życia zawodowego. Przyznać muszę, że z radością przyjęłam fakt wzrostu wartości u uczestniczki przy pozycji „jestem pewna swoich umiejętności".

W rozmowie klientka potwierdziła, że coraz częściej w codziennych sytuacjach czuje się swobodniejsza i pewna swoich racji. Sama zresztą zauważyłam, że uczestniczka posługuje się już sformułowaniami „tak sobie planuję", „zastanawiam się, co zrobić", „przecież to nic trudnego". Ku mojemu zdziwieniu przyznała, że większa swoboda pojawia się nawet w relacjach z babcią. I faktycznie w sytuacji „głośnego myślenia" klientki, pojawiało się formułowanie – „babcia mi pewnie nagada, ale już się tym nie przejmuję".

Na zakończenie poprosiłam uczestniczkę, aby podzieliła się ze mną refleksją dotyczącą jej przemyśleń odnośnie naszych spotkań. Wiedząc, że uczestniczce spodobało się korzystanie z kart wizualnych – zaproponowałam wybór karty pomocnej w odzwierciedleniu myśli i zebraniu je w słowa.

Uczestniczka wybrała kartę ze ślimakiem dążącym na szczyt. Przyznała, że tak jak na zdjęciu czuje się jeszcze mała przed swoimi wyzwaniami, ale wie już, że drobnymi kroczkami uda jej się zrealizować swoje plany, nie tylko prawa jazdy, ale też i znalezienie pracy – „pomalutku uda mi się zdobyć to, co sobie zaplanowałam".

Ucieszyłam się, że bardzo powoli, ale zaczęła myśleć o sobie, o swoich umiejętnościach, możliwościach w pozytywnych kategoriach. Ja ze swojej strony podziękowałam uczestniczce za udział w spotkaniach i współpracę. Wspólnie zadeklarowałyśmy sobie pozostanie w kontakcie na przyszłość.

Muszę przyznać, że w przypadek klientki wyzwolił u mnie ambiwalentne odczucia. W pracę z uczestniczką włożyłam dużo pracy i serca. Dlatego też z jednej strony „w nagrodę" oczekiwałam szybkich i spektakularnych efektów, ale z drugiej sama widziałam jak mocno utrwalone są jej nawyki, niska samoocena, więc te zmiany, których dokonała mimo, iż wydają się nieduże – dla niej mogą być początkiem, dzięki któremu tak naprawdę zacznie odkrywać i poznawać samą siebie.

Zmiany te są też widoczne dla innych osób. Pracownicy w mojej firmie polubili ją – klientka w kontaktach z nimi już się uśmiecha, zaczyna mówić co myśli, czego by chciała. Widać też, że pomalutku szuka odpowiadających jej aktywności zawodowych. (Obecnie jej priorytetem jest jednak zdanie egzaminu na prawo jazdy i wszystkie inne działania mają charakter podrzędny ☺)

Podsumowanie

Podsumowanie moich doświadczeń będących efektem spotkań w ramach modelu poradnictwa konstruktywistycznego, wyzwoliło u mnie pewne refleksje.

Zastosowanie nowych metod/ćwiczeń - pozwoliło mi na dotknięcie osobistych tematów klientki, o których zwykle w procesie poradnictwa standardowego się nie mówi i nie porusza. Jednak w przypadku uczestniczki, okazało się, że właśnie tam leżą bolączki, które są przyczyną jej zaniechań w kwestiach decyzyjności, obrony własnych spraw, czy zwykłego prezentowania własnego zdania. Blokady te powodują olbrzymie dylematy uczestniczki we wprowadzaniu zmian w swoim życiu i utrudniają postępy w obszarze aktywizacji zawodowej.

Wprowadzenie nowych metod i konieczność trzymania się innej formuły również i u mnie powodowała nieplanowane wcześniej zachowania.

Przykładem była potrzeba wyzwolenie relacji partnerskiej między mną a klientką. Z racji faktu, iż była ona „przypadkiem" o wyjątkowo niskiej samoocenie („pani to jest mądra – nie to, co ja), aby zejść z piedestału DORADCY „zmuszona" ☺ byłam do podzielenia się z nią pewnymi moimi porażkami, o których sama chciałabym zapomnieć. Muszę przyznać, że uczestniczka popatrzyła na mnie trochę raźniej, a i moje wspomnieniowe „koszmarki" paradoksalnie jakby się zmniejszyły. Tak więc uznać muszę, że wprowadzenie poziomu partnerstwa pozwoliło na wyzwolenie się szczerości i ufności w jednakowym stopniu dla obu stron.

Zauważyłam też, że stosowanie tej metody wiąże się z nieustającą pracą doradcy nad samym sobą ☹. Mimo iż uważam się za osobę raczej niedyrektywną, to jednak przy baczniejszej obserwacji własnych zachowań w czasie spotkań doradczych, zauważałam wiele gotowości i zapędów do: pouczania, wskazywania, podrzucania gotowych odpowiedzi, akceptowania, nieakceptowania, podpowiadania „właściwych" wyborów. Eliminowanie tych zachowań w czasie spotkań z uczestniczką było dla mnie ciągłym wyzwaniem.

Niewątpliwie praca doradcza realizowana w oparciu o nowy model wymagający innego partnerskiego podejścia, zapewniła mi nowy sposób spojrzenia, dała nowe elastyczne możliwości pracy z klientem, jak też umożliwiła efektywną współpracę. Nie ulega dla mnie wątpliwości fakt, że również mój warsztat doradczy został wzbogacony o nowe (bez)cenne narzędzia, które na stałe zagoszczą w czasie moich spotkań z klientami.

18. Studium przypadku – Pan Marek

Pan Marek brał udział w jednym z projektów, realizowanych przez instytucję, w której pracuję. Nie pracowałam z nim wcześniej jako doradca, ale monitorowałam staż, w którym brał udział. To wyjątkowo uprzejmy, młody, zawsze uśmiechnięty człowiek, który choruje na chorobę psychiczną.

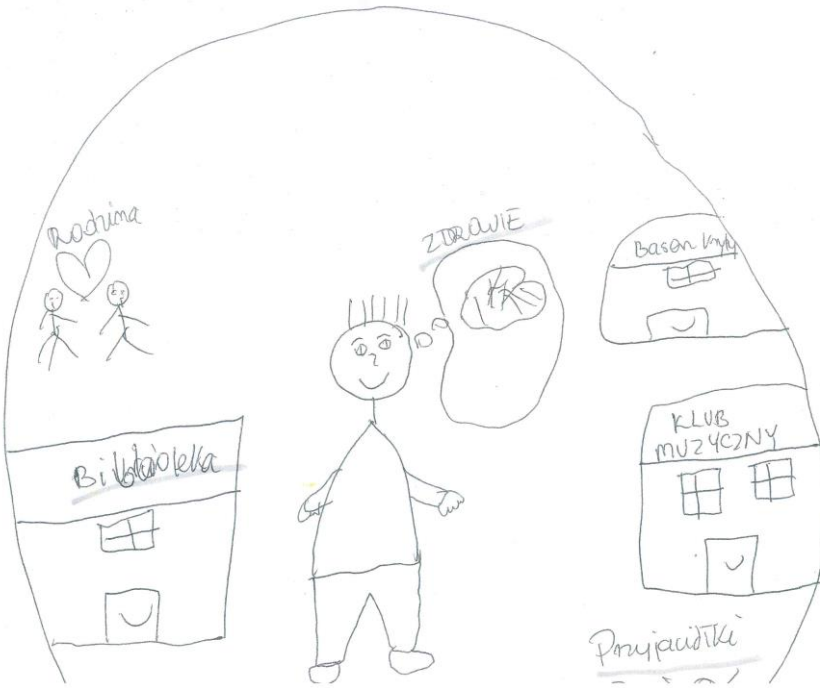
Sesja 1

Opowiedziałam Panu Markowi o wsparciu oferowanym w projekcie. Uczestnik wypełnił dokumenty związane z udziałem w projekcie i opowiedział mi w skrócie o swojej dotychczasowej ścieżce zawodowej - zahaczył nieco o sytuację osobistą i zdrowotną. Podczas spotkania zdefiniował swoje oczekiwania wobec planowanych sesji doradczych. W związku z sytuacją zdrowotną i otrzymywanymi świadczeniami Pan Marek nie do końca jest gotowy na podjęcie zatrudnienia. Chciałby się jednak przygotować do powrotu na rynek pracy, a wydaje mu się, że posiadane przez niego kwalifikacje nie są wystarczające. Uczestnik jest z zawodu bibliotekarzem, widzi się jednak na stanowisku pracownika biurowego i chciałby podnieść swoje kompetencje w tym obszarze. Oczekiwał, że podczas spotkań z doradcą zawodowym pogłębi swoje umiejętności poruszania się po rynku instytucji szkoleniowych, które pomogłyby mu odpowiednio się wykwalifikować. Podczas sesji chciałby się dowiedzieć jakie ma predyspozycje zawodowe, oczekuje zastosowania testów określających te predyspozycje. Chciałby również, żeby na spotkaniach poruszyć kwestie związane z poszukiwaniem zatrudnienia, ponieważ brakuje mu umiejętności aktywnego szukania pracy.

Uczestnik unikał mówienia o swojej niepełnosprawności. Sam zadeklarował jednak, że powie więcej o swojej chorobie psychicznej, ale nie jest jeszcze na to gotowy.

Sesja 2

Uczestnik jest pozytywnie nastawiony do spotkań z doradcą. Jak twierdzi, czuje, że odzyskuje energię i kontrolę nad swoim życiem. Podczas spotkania nakreślił mapę swojej przestrzeni życiowej. W centrum mapy umieścił siebie z dymkiem obrazującym myślenie o swoim zdrowiu. Później narysował miejsca, w których dobrze się czuje – miejsca, w których spędza wolny czas (klub muzyczny, pływalnię). Narysował swoją rodzinę, którą oznaczył symbolem serca i mówił o jej dużym wsparciu (mama nie pracuje, ojciec jest aktywny zawodowy, młodszy brat pracuje za granicą). Na mapie narysował swoje przyjaciółki, z którymi wiążą go mocne relacje. Narysował również swoją dotychczasową pracę. Pisakiem podkreślił te elementy, które obecnie są dla niego najważniejsze – pracę, przyjaciółki i zdrowie. O zdrowiu mówi niewiele. Wspomniał, że nie patrzy na siebie przez pryzmat choroby, ale nie potrafi się otworzyć i mówić o chorobie swobodnie. Generalnie unika mówienia o swojej niepełnosprawności, chociaż, jak wskazał na mapie, jest w jego życiu obecna.



Następnie wypisał i opowiadał jakie role życiowe pełni. Na kręgu zamieścił te role, które są dla niego najważniejsze. Wielkość pola na kręgu obrazuje ważność tej roli w jego obecnym życiu. Przede wszystkim realizuje się w roli przyjaciela i kolegi – to daje mu satysfakcję, dobrze się w tych relacjach czuje, „nie zawodzi na tej linii". Ważne są również jego role jako syna i brata, ale w związku z tym, że jak mówi, te role nie wymagają od niego zaangażowania, bo w tych relacjach z rodziną dobrze się dzieje, nie poświęca im większej uwagi. Wskazał również rolę poszukującego pracy, która jest dla niego bardzo ważna.

Sesja 3

Uczestnik na samym początku sesji powiedział, że jednak zmienił zdanie i chciałby pójść do pracy jak najszybciej. Czuje się pozytywnie nastawiony do zmian w swoim życiu i snuje plany. Myśli nawet o wyjeździe za pracą ze swojej rodzinnej miejscowości. Chciałby jednak wcześniej poznać swoje predyspozycje, bo nie wie czy powinien kontynuować karierę zawodową zgodnie z posiadanym wykształceniem. Z jednej strony dobrze czuł się pracując w bibliotece, ale nie do końca się chyba tam sprawdzał - Uczestnik ma roczne doświadczenie w pracy na stanowisku młodszego bibliotekarza. Podczas pogłębiania informacji o pracy w bibliotece opisał swoje obowiązki, atmosferę w pracy, opowiedział w czym się nie sprawdzał. Po zapytaniu o swoje mocne strony w wykonywaniu obowiązków potrafił wymienić kilka. Aktualnie chciałby pracować na stanowisku pracownika biurowego, ale wydaje mu się, że brakuje mu „papierka", żeby nim być. Przyniósł ze sobą kilka ogłoszeń dotyczących pracy na stanowisku pracownika biurowego. Podczas analizy tych ogłoszeń okazało się, że pracodawcy nie oczekują od kandydata do pracy posiadania zawodu technika prac biurowych lub kursu pracownika biurowego, co przewróciło Uczestnikowi jego plany rozwoju zawodowego. Uczestnik nie chce się zastanawiać – chce działać. Oczekuje, że wskażę mu konkretnie co ma zrobić, kiedy, a on to już zrealizuje. Podczas omawiania swoich obowiązków w bibliotece okazało się, że Uczestnik pełnił również pośrednio obowiązki pracownika biurowego, zna obsługę urządzeń biurowych, więc nie musi się w jakiś szczególny sposób przygotować do pracy na oczekiwanym stanowisku. Uczestnik doszedł jednak do wniosku, że nieco brakuje mu umiejętności obsługi komputera, zwłaszcza Excela. Ustalił ze mną, że sam się w tym spróbuje podszkolić – w domu ma skrypt ze szkolenia (wcześniej odbył krótki kurs komputerowy), ewentualnie poszuka jakiegoś samouczka w Internecie. Niestety podczas sesji nie wystarczyło czasu na poświęcenie uwagi mocnym stronom Uczestnika, ale zaplanowano to na kolejną sesję.

Sesja 4

Uczestnik na początku sesji został poproszony o wybranie spośród rozłożonych kart dwóch, które obrazują jego aktualną sytuację oraz oczekiwania. Nie sprecyzowałam, czy mają być to karty dot. jego sytuacji zawodowej czy osobistej. Uczestnik wybrał dwie karty:

Według Uczestnika przedmiotowa karta obrazuje jego ukierunkowanie na sukces. Szare tło to cień, z którego chciałby wyjść. Podniesione ręce mają wskazywać na jego pozytywne nastawienie do tego, co się w jego życiu wydarzy w kwestii znalezienia pracy.

Uczestnik wybrał tę kartę, ponieważ chciałby być w związku z kobietą. Obrazuje ona również chęć utrzymywania dobrych relacji z rodziną i przyjaciółmi.

Pan Marek przygotował się do spotkania z doradcą. Przyniósł kartkę, na które wypisał swoje mocne i słabe strony. W internecie skorzystał z gotowych testów i zapoznał mnie z ich wynikami. Ze względu na to, że Uczestnikowi zależy na „zmierzeniu" jego preferencji, predyspozycji przeprowadziłam z nim kilka testów (Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych, Kwestionariusz gotowości do zmiany, Test umiejętności podejmowania decyzji, Wieloaspektowa ocena preferencji zawodowych). Wyniki testów zostały zaprezentowane Uczestnikowi na kolejnej sesji.

Uczestnik jest nastawiony na jak najszybsze znalezienie zatrudnienia, w związku z tym zależało mu na analizie ogłoszeń o pracy, znajdujących się w Internecie. Jedna z ofert szczególnie przypadła mu do gustu, ponieważ było to ogłoszenie o naborze na stanowisko młodszego bibliotekarza do biblioteki, w której wcześniej pracował. Uczestnik miał przygotować dokumenty aplikacyjne pod daną ofertę pracy i przynieść je na kolejną sesję - do sprawdzenia ich prawidłowości i kompletności.

Sesja 5

Uczestnik na początku sesji został poproszony o wybranie spośród rozłożonych kart dwóch kart. Pierwsza karta miała obrazować dzisiejszy nastrój, druga nastawienie na przyszłość.

Karta obrazująca dzisiejszy nastrój:

Osoba siedząca na fotelu to wg Uczestnika on sam. Jest mało aktywny, bardziej obserwuje, czyta, niż uczestniczy w tym, co się wokół dzieje. Taki nastrój związany jest z podjęciem przez Uczestnika decyzji o skorzystaniu z możliwości otrzymania zasiłku rehabilitacyjnego i rezygnacji z podjęcia pracy zawodowej w najbliższym czasie.

Karta obrazująca nastawienie na przyszłość:

Uczestnik ma nadzieję, że w koncu będzie mógł podjąć pracę. Okres od dzisiaj do bycia pracownikiem traktuje trochę jak ewolucję, dorastanie, rozwijanie się.

Uczestnik przyszedł na sesję nieco zrezygnowany. Jego najbliźsi po rozmowie z psychiatrą doradzają mu, żeby skorzystał z możliwości ubiegania się o zasiłek rehabilitacyjny. Uczestnik z jednej strony popiera to podejście – wie, że będzie miał stały dochód bez konieczności ponoszenia wysiłku na otrzymanie wynagrodzenia. Z drugiej jednak strony czuje się niekomfortowo, ponieważ chciałby być postrzegany jako osoba zaradna życiowo, umiejąca brać odpowiedzialność za swoje życie, pracę itp. Jego zły nastrój spotęgowany był problemami w życiu uczuciowym. Ze względu na stan zdrowia Uczestnika, skupiłam się na problemie, z którym Uczestnik do mnie przyszedł, aktywnie słuchałam. Większość czasu podczas sesji poświęcona została relacjom łączącym Uczestnika i jego przyjaciółki, jego dylematom związanym z rodzajem tych relacji.

Sesja 6

Uczestnik na początku sesji został poproszony o wybranie spośród rozłożonych kart metaforycznych dwóch kart. Sam miał określić dlaczego wybrał karty. Ćwiczenie miało za zadanie otwarcie Uczestnika na proces doradczy, wsparcie procesu komunikacji pomiędzy Uczestnikiem a doradcą. Karty miały pomóc w wyrażeniu emocji, Uczestnik sam decydował o tym, co chce powiedzieć o sobie poprzez wybrane obrazki.

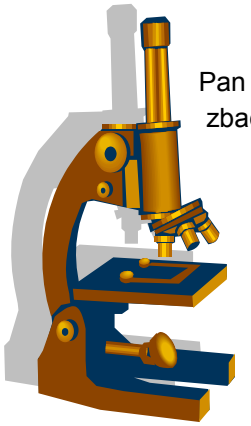
Karta obrazuje drogę jaką Uczestnik ma do pokonania, żeby zrealizować swoje plany, osiągnąć sukces. Wg Pana Marka karta obrazuje pokonywanie trudności i realizację oczekiwań, marzeń.

Uczestnik czuje, że czas na znalezienie drogi życiowej nie stoi w miejscu. Wie, że potrzebuje czasu na znalezienie „swojego miejsca na ziemii", dobrej pracy.

Podczas sesji omówiono wyniki testów preferencji i predyspozycji zawodowych, które Uczestnik wypełniał na porzednich sesjach. Podczas spotkania wrócił temat zasiłku rehabilitacyjnego, o który ubiega się Uczestnik. Komisję orzekającą o przyznaniu świadczenia będzie miał niebawem. Taka sytuacja powoduje, że wszelkie „ruchy" czynione z doradcą zawodowym i pośrednikiem pracy w kierunku znalezienia zatrudnienia są tylko markowaniem aktywności w tym obszarze. Uczestnik nie mówi o tym wprost, ale pytany o cel spotkań, zagadnienia problemowe do rozwiązania na sesjach nie potrafi udzielić odpowiedzi. Mówi „okrągłymi zdaniami". Oczekuje, że nakreślę mu cel spotkań, zaplanuję mu aktywność w obszarze rozwoju kompetencji. Uczestnik jest wycofany. Nie rozmawia ze mną, udziela jedynie odpowiedzi. Wykonując ćwiczenia ogranicza się do pisania lub przeczytania tego, co napisał. Nie próbuje dodawać czegoś od siebie, interpretować, opowiadać. Sesja była dosyć ciężka, rozmowa nie kleiła się. Uczestnik otrzymał zadanie do zrealizowania przed następną sesją - miał spróbować określić cel kolejnych spotkań.

Sesja 7

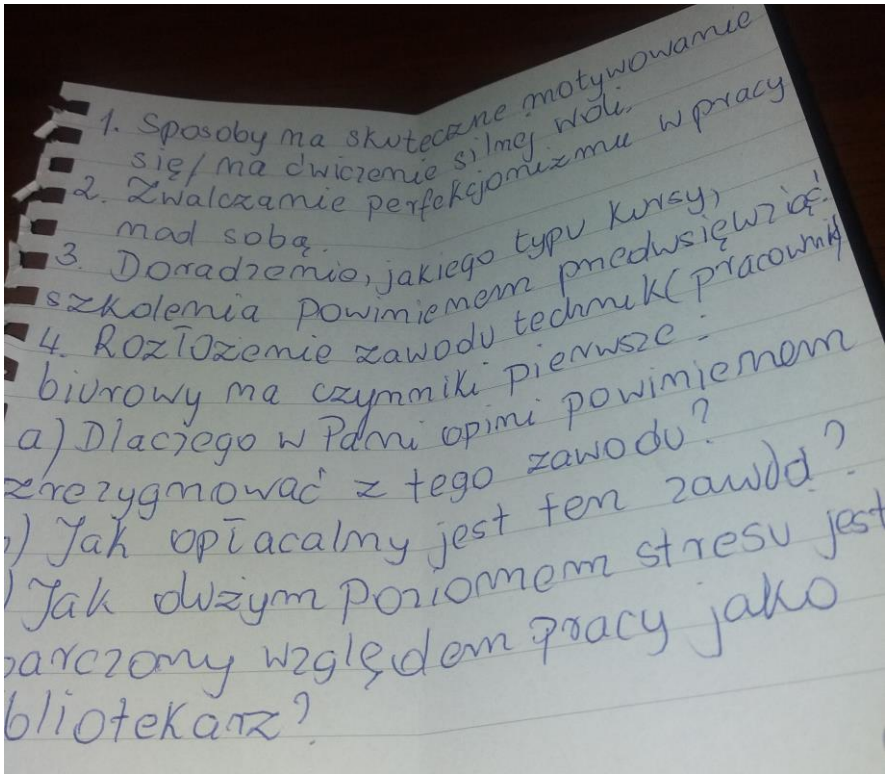
Uczestnik na początku sesji został poproszony o wybranie spośród rozłożonych kart metaforycznych dwóch kart. Sam miał określić dlaczego wybrał takie karty. Karty miały wywołać skojarzenia, pomóc w wyrażeniu emocji i ułatwić otwarcie Uczestnika na komunikację z doradcą.



Pan Marek wybrał tę kartę z racji tego, że mikroskopem coś się bada, a on chce zbadać kierunek drogi, którą chce podążać.

Jak będzie miał w sobie siłę, energię to będzie się mógł unieść jak balon, poczuć lekko.

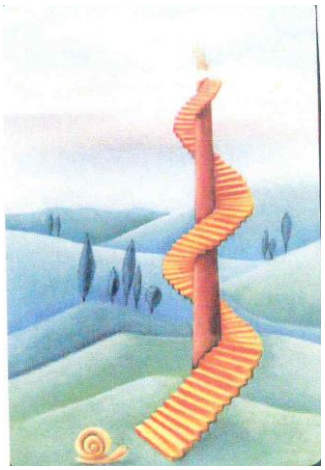
Uczestnik przyszedł z gotowym pomysłem na przerwę w aktywnym poszukiwaniu zatrudnienia. Chciałby ten czas wykorzystać na rozwój osobisty oraz na podniesienie swoich kwalifikacji. Od doradcy oczekuje,że będzie jego coachem, towarzyszącym mu na dalszym etapie wyznaczania sobie celów (poniżej karta celów krótkoterminowych dla doradcy ☺):


1. Sposoby na skuteczne motywowanie się/na ćwiczenie silnej woli.
2. Zwalczanie perfekcjonizmu w pracy nad sobą.
3. Doradzenie, jakiego typu kursy, szkolenia powinienem przedsięwziąć.
4. Rozłożenie zawodu technik(pracownik) biurowy na czynniki pierwsze:
a) Dlaczego w Pani opinii powinienem zrezygnować z tego zawodu?
) Jak opłacalny jest ten zawód?
) Jak dużym poziomem stresu jest
arczony względem pracy jako
bliotekarz?

Pan Marek ze względu na zaburzenia psychiczne, chciałby pracować w miejscu, w którym będzie mógł unikać stresu. Podczas rozmowy dotyczącej poprzedniej pracy opowiedział o relacji z jedną z współpracownic. Brak dobrych stosunków spowodował pogorszenie stanu psychicznego i nawrót choroby. Uczestnikowi wydaje się, że praca w biurze będzie spełniała jego oczekiwania i chciałby podnosić swoje kompetencje w zakresie pracy biurowej. Podczas sesji przeglądaliśmy strony internetowe różnych instytucji szkoleniowych, oferujących kształcenie związane z zadaniami zawodowymi pracownika biurowego. W związku z z posiadnym wykształceniem, doświadczeniem zwodowym, razem z doradcą uznał, że kompetencji, których mu brakuje to kompetencje komputerowe, ewentualnie możliwość ukończenia szkoły średniej o profilu związanym z administracją.

Sesja 8

Uczestnik spośród kart miał za zadanie wybrać dwie, które obrazują jego przemyślenia po 7 sesjach.



Rysunek ze schodami symbolizuje drogę do przebycia, z którą Uczestnik musi się zmierzyć. Od niego zależy czy będzie pod górkę, czy sobie ją ułatwi, czy utrudni.

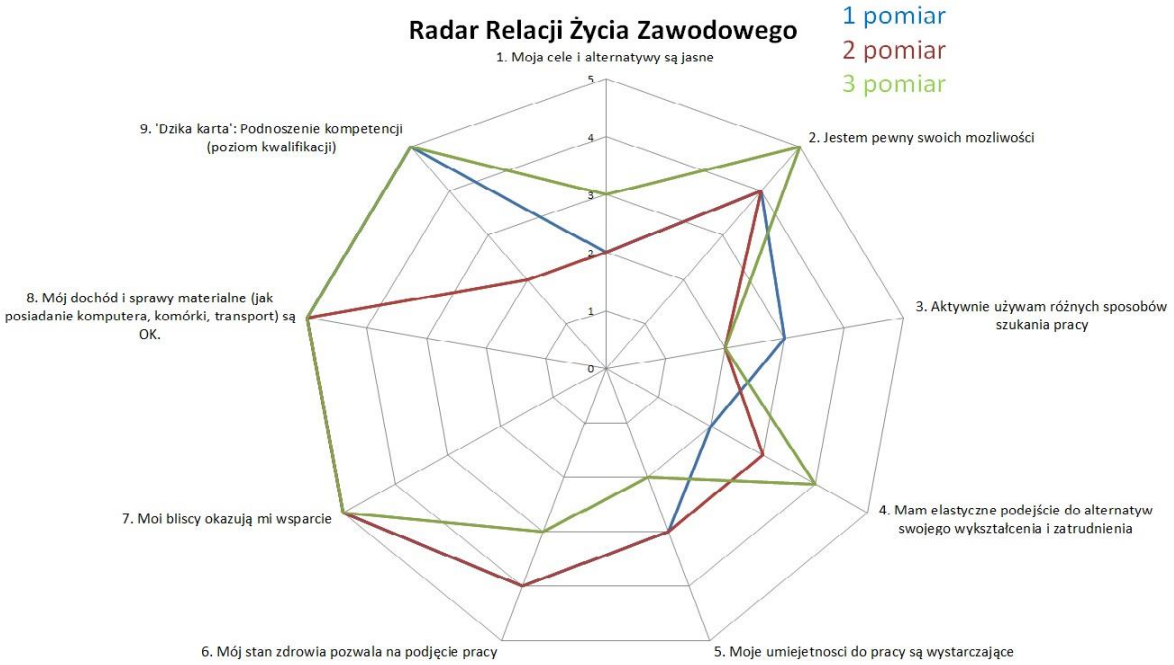
Żagiel symbolizuje stan Uczestnika. Sam musi zdecydować, czy będzie dryfował, czy popłynie z wiatrem. Czy udałoby się płynąć pod wiatr? Czy warto i czy w ogóle jest w jego życiu taka konieczność – to pytania, przed którymi stoi.

Pan Marek nie jest jeszcze gotowy na podejmowanie decyzji zmierzających do podjęcia zatrudnienia, usamodzielnienia się. Mieszka z rodzicami, którzy go utrzymują i mają znaczące zdanie w podejmowaniu przez niego życiowych decyzji (wybór ścieżki zawodowej, miejsca pracy itp.). Pomimo deklarowanych chęci podjęcia zatrudnienia za radą rodziców zdecydował się na korzystanie z zasiłku rehabilitacyjnego i rozpocznie starania o pracę, jak już okres zasiłku się skończy. Całą sesję poświęcono raczej „luźnym" rozmowom o możliwościach wykorzystania czasu przebywania przez Pana Marka na zasiłku. W planach pojawiają się szkolenia, sport, podróże. Pan Marek powiedział, że dla niego ciekawym narzędziem wykorzystywanym podczas spotkań było ćwiczenie „Moje życie jako książka", które miał wykonać w domu przed ostatnią sesją. Uznał, że spotkania pomogły mu dojść do wniosku, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami, jakie przyniosło i przyniesie mu życie. „Najważniejsze jest to, żebym dawał sobie większe prawo do niedoskonałości, nie robienia czegoś perfekcyjnie – tylko wystarczająco dobrze". Ma nadzieję, że pójdzie niedługo do pracy, bo to jest dla niego jeden z wyznaczników sukcesu w życiu.

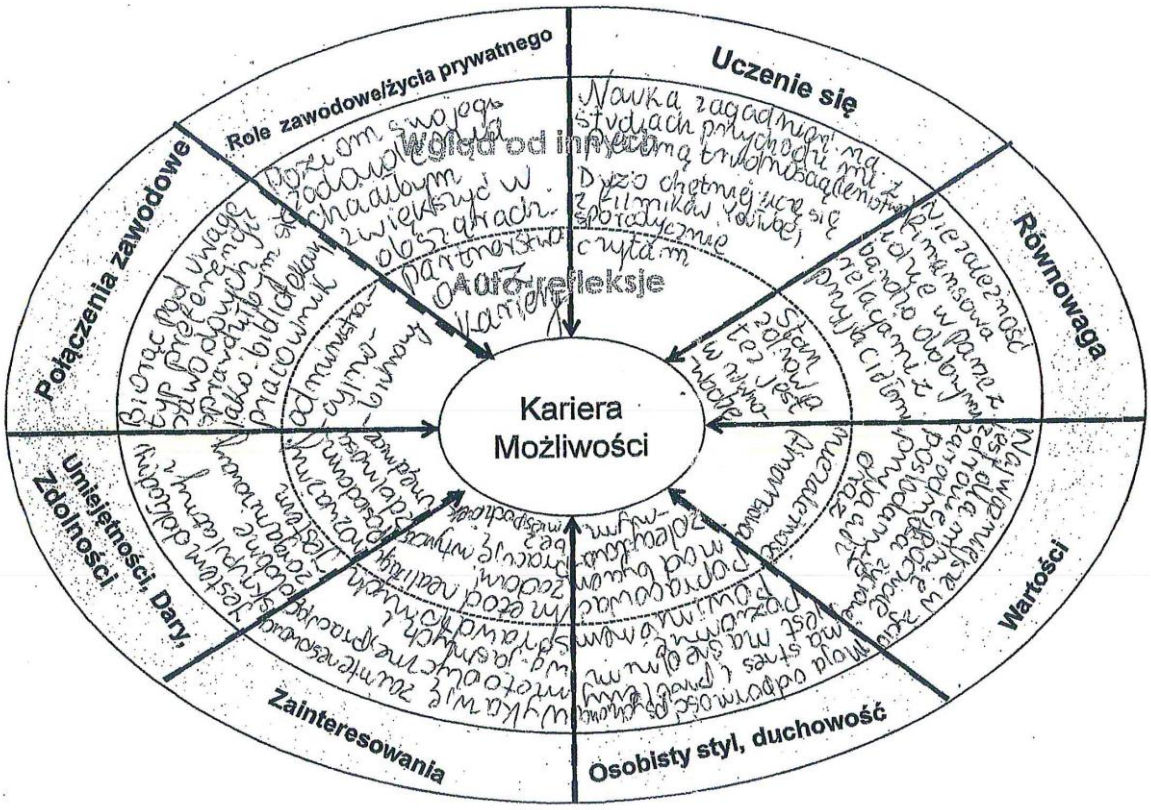
Spotkania z Panem Markiem były dla mnie dosyć trudne. Pomimo miłej atmosfery, uprzejmości i deklarowanego dobrego samopoczucia Uczestnika, czułam, że nie jest ze mną szczery. Mówił do mnie „na okrągło", miałam wrażenie, że mówił to, co myślał, że chcę usłyszeć. Nie skarżył się, nie

narzekał, nie mówił o chorobie, o trudnościach w relacjach lub stosunkowo niewiele na ten temat mówił. Sporo miejsca w naszych spotkaniach poświęcał temu, że jest mocniejszy, że pewne rzeczy zrozumiał, że wczuł się w sytuację itp. Do zadawanych mu ćwiczeń podchodził bardzo serio – jeżeli miał z czymś trudności na sesji przerywał lub mówił, że nie chce dalej tego robić, a robiąc ćwiczenia w domu, najczęściej nie robił ich „od siebie", a raczej szukał w Internecie, korzystał z gotowych podpowiedzi w sieci. Trudno było mi sprawdzić proponowane w projekcie narzędzia, ponieważ Uczestnik nie chciał rysować, rozmawiać na tematy związane z jego sytuacją, problemami. Najchętniej poddałby się testom, które miałyby podać wynik w konkretnej sprawie. Pan Marek zaczął interesować się psychologią, coachingiem i w tym kierunku skupia teraz swoje myśli. Uczestnik jest osobą chorująca na chorobę psychiczną, nie chcąc pogarszać jego stanu zdrowia, podczas spotkań poruszałam tylko te tematy, które był gotowy podejmować. Ustaliliśmy, że pomimo zakończenia jego udziału w projekcie nadal będziemy się spotykać, tylko rzadziej – raz na kwartał lub w sytuacji, gdy Uczestnik będzie tego potrzebował.

Załączniki: Ćwiczenia wykonane podczas sesji

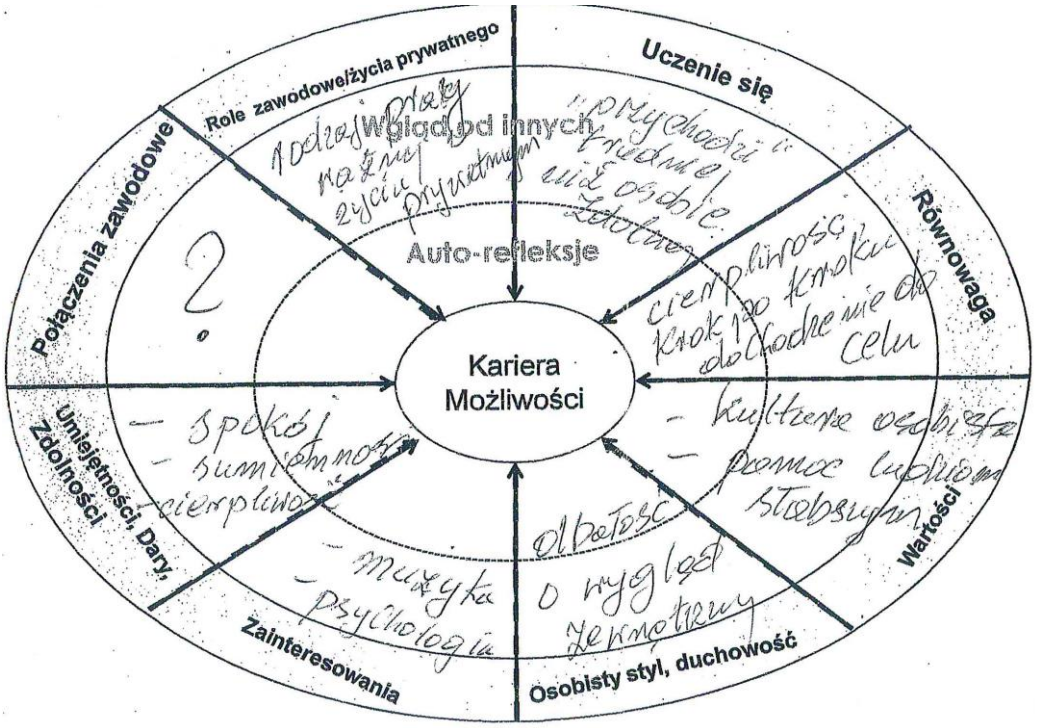


Krąg Kariery – wypełniał Pan Marek:

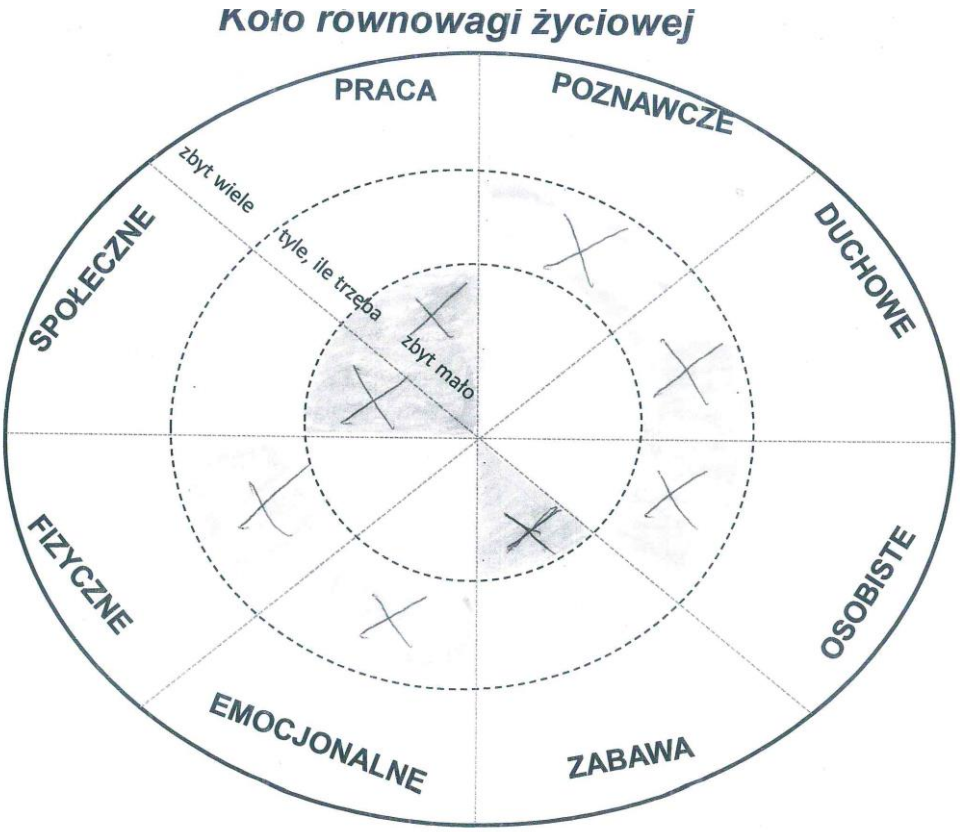


Krąg kariery

Krąg Kariery – wypełniał Ojciec Pana Marka:



Koło Równowagi Życiowej:



19. Studium przypadku – Pani Olga

Pani Olga o projekcie dowiedziała się od koleżanki, która uczestniczyła w projekcie „Zatrudnienia wspomaganego”. Pani Olga sama zadzwoniła z pytaniem o możliwość udziału w spotkaniach z doradcą i pomoc w podjęciu zatrudnienia, którego od dłuższego czasu poszukiwała. W przeszłości była zarejestrowana w Urzędzie Pracy i podejmowała sugerowane zatrudnienie z „urzędu”, ale go nie utrzymała. Była też beneficjentką wielu programów aktywizacji społecznej i zawodowej.

Klientka ma 35 lat, jest osoba z niepełnosprawnością psychiczną i intelektualną.

Pomimo trudności ze zdrowiem, Pani Olga jest osobą bardzo aktywną. W trakcie trwania sesji doradczych realizowała szkołę policealną w kierunku masażu klasycznego oraz policealną szkołę filologiczną ze specjalnością filologii angielskiej. Pani Olga miała trudność ze zdaniem egzaminów końcowych. Obecnie przygotowuje się do sesji poprawkowej w styczniu 2019 roku: egzaminu teoretycznego z anatomii człowieka oraz do egzaminu praktycznego z języka angielskiego. Pani Olga podczas sesji deklarowała dużą motywację do osiągnięcia celów edukacyjnych.

Jednocześnie ze względu na trudną sytuację materialną, pani Olga chciałaby podjąć zatrudnienie. Od początku klientka mówiła, że chciałaby znaleźć taką pracę, która nie będzie obciążająca fizycznie oraz psychicznie i umożliwi jej kontynuowanie nauki.

Sesja 1

Pierwszą sesję z p. Olgą rozpoczęłyśmy od określania, czym jest dokładnie poradnictwo zawodowe, w jaki sposób będą prowadzone sesje, jakich narzędzi będziemy używać podczas sesji, na czym polega rola pośrednika pracy w procesie doradczym oraz jakich efektów może spodziewać się p. Olga na zakończenie.

Pani Olga miała inne wyobrażenie na temat poradnictwa - do projektu zgłosiła się poprzez namowę koleżanki, która uczestniczyła w projekcie Zatrudniania Wspomaganego oraz korzystała z usług Trenera Pracy. Na początku wyjaśniłam, że proces doradczy pomaga w rozwoju ścieżki zawodowej oraz ustaleniu planu rozwoju - natomiast kroki do podjęcia zatrudniania będzie musiała wykonać sama.

Pani Olga, powiedziała, że ma duże zaufanie do Fundacji oraz do procesu, w którym będzie uczestniczyć.

Pani Olga bardzo otwarcie i z dużą swobodą opowiadała o sobie. Powiedziała, że bardzo zależy jej na znalezieniu zatrudnienia, ponieważ chciałaby być niezależna finansowo, aby mieć większe możliwości. Na ten moment korzysta ze wsparcia finansowego swojego ojca oraz MOPS-u, ale - jak sama stwierdzała - jest to niewystarczające na jej potrzeby.

Następnie przeszłyśmy do omówienia „zasad współdziałania” - ustalenia kontraktu. Zgodziłyśmy się na zasady takie jak: szczerość, poufność, aktywne uczestniczenie w sesjach oraz realizację działań między sesjami i punktualność.

Następnie poprosiłam p. Olgę o wypełnienie „Radaru relacji życia zawodowego”. Dla p. Olgi „dziką kartą” została edukacja i jej plany związane z zakończeniem szkół policealnych. Dla mnie istotnym kryterium był obszar związany ze stanem zdrowia. Pani Olga oceniła siebie dość wysoko na tej skali.

Dzięki pracy nad radarem p. Olga opowiedziała mi o tym, jak wyglądało jej dotychczasowe poszukiwanie zatrudnienia oraz poprzednie doświadczenia zawodowe. Klientka poza dwoma krótkimi stażami organizowanymi przez Urząd Pracy nie posiada doświadczenia zawodowego.

Na zakończenie sesji omówiliśmy czym zajmiemy się na następnym spotkaniu. Pokazałam p. Oldze mapę przestrzeni życiowej oraz poprosiłam, aby klientka w domu w wolnych chwilach zastanowiła się nad poszczególnymi obszarami.

Sesja 2

Sesję rozpoczęłyśmy od refleksji nad wydarzeniami z poprzedniego tygodnia. Zapytałam p. Olgę o to, co dobrego się wydarzyło jej zdaniem, oraz czy pojawiły się sytuacje, które były dla p. Olgi trudne w minionym tygodniu. Klientka nie potrafiła odpowiedzieć na pytanie „Co dobrego się wydarzyło", ale bardzo szeroko mówiła o tym jakie sytuacje były dla niej trudnością.

Pani Olga opowiadała o trudnościach z organizacją dnia codziennego oraz o trudnej sytuacji w relacji z ojcem. Dzięki tym informacjom mogłam lepiej poznać sytuację p. Olgi oraz mieć lepszy wgląd w trudności, z jakimi się zmaga.

Pani Olga pierwszy raz opowiedziała o swojej chorobie oraz jaki wpływ ma jej przebieg na codzienność osoby radzącej się. Pani Olga od lat zmaga się z depresją. Leki oraz leczenie psychiatryczne są tematem wstydliwym dla klientki. Można było wywnioskować z mowy ciała, że opowiadanie o tym jest wyzwaniem. Dzięki temu, miałam poczucie, że p. Olga ma zaufanie do mnie i będziemy mogły pogłębić relację oraz wspólną pracę.

Głównym tematem II sesji było poznanie sytuacji życiowej klientki oraz stworzenie mapy przestrzeni życiowej w teraźniejszości. Pani Olga przyniosła ze sobą częściowo wypełnioną przez siebie mapę.

Opowiadając o mapie głównie skupiła się na trudnościach, jakie przeżywa obecnie. Szeroko opowiadała o braku motywacji do działania, pomimo tego że wie, jak bardzo dużo nauki ma przed sobą. Pani Olga zmaga się z nadwagą. Sama określiła siebie jako osobę „otyłą". Nadwaga wynika z leczenia psychiatrycznego, przyjmowanych leków, cukrzycy oraz braku dyscypliny w trzymaniu diety. Jest to bardzo dużym kompleksem dla klientki, wyraziła chęć rozmowy o tym na najbliższych spotkaniach.

Pani Olga poprosiła także o wspólne zaplanowanie i stworzenie planu dnia codziennego tak, aby łatwiej było jej utrzymywać motywację i dyscyplinę. Ustaliłyśmy, że tym tematem zajmiemy się na najbliższej sesji.

Poprosiłam klientkę, aby na następną sesję przygotowała plan ramowy dnia codziennego (jak w ostatnim czasie najczęściej wyglądał jej dzień) oraz planu ramowego jak chciałaby, żeby wyglądał jej dzień.

Sesję zakończyłyśmy podsumowaniem mapy przestrzeni życiowej teraźniejszości.

Sesja 3

Sesję rozpoczęłyśmy od refleksji na temat poprzedniego spotkania, przypomnieniu poruszanych tematów oraz elementów z mapy przestrzeni życiowej teraźniejszości.

Pani Olga przygotowała w domu ramowy plan dnia oraz plan dnia, do jakiego chciałaby dążyć. Z rozmowy na temat obecnego planu dnia wynika, że p. Olga bardzo chce zmiany, a jej brak wynika z braku umiejętności zarządzania sobą w czasie.

Klientka bardzo ambitnie podeszła do zadania stworzenia swojego idealnego planu dnia. Wydał mi się bardzo napięty oraz przepełniony zadaniami - z brakiem miejsca na relaks czy odpoczynek.

Podczas omawiania skupiłyśmy się nad tym, co na dany moment jest realne do spełnienia, jakie są priorytety p. Olgi na „tu i teraz”, a jakie elementy są celami do osiągnięcia w przyszłości i wymagają od p. Olgi wysiłku i zaangażowania.

Pani Olga ustaliła, że na „tu i teraz” priorytetem jest dyscyplina związana z trzymaniem odpowiedniej diety (regularność w przygotowaniu posiłków oraz zaczynanie dnia od zjedzenia śniadania) – tak aby zgubić kilka zbędnych kilogramów - dzięki temu podnieść swoją samoocenę i czuć się lepiej z samą sobą.

Innym priorytetem jest systematyczność w nauce anatomii człowieka (celem jest zdanie egzaminu w szkole masażu w styczniu 2019 roku) oraz zdanie egzaminu praktycznego z języka angielskiego.

Dzięki analizie harmonogramu dnia ustaliłyśmy z p. Olgą, że na dzień dzisiejszy chciałaby podjąć pracę na pół etatu, na więcej w tym okresie nie ma czasu. W rozmowie na temat podjęcia zatrudnienia klienta stwierdziła, że chciałaby podjąć zatrudnienie jako „pakowacz”. Pani Olga stwierdziła, że będzie to praca mało wymagająca na ten moment. Klientka powiedziała, że bardzo lubi prace manualne i w pracy pakowacza będzie mogła się spełnić.

Pod koniec sesji zaczęłyśmy omawiać z klientką mapę przestrzeni życiowej przyszłości. Pani Olga zadecydowała, że chciałaby skoncentrować się na wizji przyszłości w roku 2019. Klientka bardzo ogólnie mówiła o wizji przyszłości za rok. Umówiłyśmy się, że szczegółową mapę skonsultujemy na kolejnej sesji.

Jako zadania między sesjami p. Olga wyznaczyła sobie zastosowanie się do opracowanego planu dnia i wdrożenie go w nadchodzący weekend.

Między sesjami okazało się, że Pani Olga trzy miesiące wcześniej zgłosiła się do udziału w projekcie „Zatrudnienia Wspomaganego”. Klientka nie pamiętała o tym zgłoszeniu. Ze względu na obłożenie w projekcie p. Olga nie otrzymała wsparcia.

Wspólnie z pośrednikiem pracy skontaktowałyśmy się z Trenerką Pracy, która objęła wsparciem klientkę, aby ustalić ścieżkę działań. Trenerka znała klientkę z poprzednich projektów i była sceptycznie nastawiona do planów p. Olgi. Trenerka twierdziła, że pani Olga nie poradzi sobie na takim stanowisku.

Po konsultacjach ustaliłyśmy, że p. Olga musi spróbować swoich sił na stanowisku, jakie sobie wymarzyła - w innym przypadku zawsze będzie miała wątpliwości. Trenerka zgodziła się na wsparcie p. Olgi po otrzymaniu zatrudnienia.

Sesja 4

Sesję rozpoczęłyśmy od refleksji „Jakie myśli pojawiły się po ostatniej sesji?” związanej z ustalaniem nowego harmonogramu dnia oraz wizji przyszłości. Klientka była wyraźnie przygnębiona i zestresowana. Pani Olga opowiadała o ostatnim weekendzie, kiedy próbowała zastosować wymyślony przez siebie plan dnia. Klienta stwierdziła, że udało jej się w połowie wywiązać z planów. Nadal widzi trudności w przestrzeganiu planu dnia. Klientka powiedziała, że jest zmotywowana do wprowadzenia zmian, ale jedna rzecz potrafi ją wytrącić z równowagi i zaburzyć resztę dnia. Tak też stało się w weekend, kiedy p. Olga testowała harmonogram. Ustaliłyśmy, że wybierze dwa dni w nadchodzącym tygodniu, kiedy będzie podejmować próbę zastosowania nowego planu dnia.

Po omówieniu harmonogramu przeszłyśmy do omówienia zadania, które p. Olga miała przygotować w domu - wizji mapy przestrzeni życiowej przyszłości. Pani Olga opisała dokładnie, w jakim punkcie życia chciałaby znaleźć się za rok oraz jakie cele chciałaby osiągnąć.

Na zakończenie sesji rozmawiałyśmy z p. Olgą o radarze - stwierdzała, że na razie nie widzi żadnych zmian. P. Olga dostała zadanie, aby zastanowić się jakie kroki musi podjąć, by osiągnąć cele i założenia na przyszły rok.

Sesja 5

Sesję rozpoczęłyśmy od przypomnienia i refleksji na temat poprzedniego spotkania. Pani Oldze udało się wdrożyć część elementów z nowego harmonogramu dnia.

Klientka powiedziała, że czuje dużą motywację do podążania planem dnia, ale ma obawy, że jej stan zdrowia nie pozwoli na realizację w pełni nowego planu dnia. Pani Olga od kilku dni ma gorsze samopoczucie - zarówno psychiczne, jak i fizyczne.

Następnie przeszłyśmy do omawiania kroków, aby osiągnąć wizję przyszłości. P. Olga przedstawiła zakres działań, jakie musi wykonać, aby osiągnąć cele wypisane w mapie przestrzeni życiowej. Zakres działań był na dużym poziomie ogólności, poprosiłam p. Olgę o refleksję nad nimi w nadchodzącym tygodniu oraz na zapisanie pomysłów na ich realizację. P. Olga miała wątpliwości czy cele, które sobie ustaliła nie były zbyt wygórowane dla niej. Ustaliłyśmy, że klientka jeszcze raz podda refleksji opracowane cele i zamierzenia na przyszły rok.

W drugiej części sesji pracowałyśmy z p. Olgą nad kołem mocnych stron. W rozmowie, opowiedziała, że już kiedyś opracowywała taką listę na warsztatach dotyczących metamorfozy osobistej, ale nie jest w stanie ich teraz odtworzyć.

P. Olga miała dużą trudność z nazwaniem swoich mocnych stron. Aby ułatwić ich nazwanie przedstawiłam klasyfikację Talentów wg Galluppa. Pani Olga stwierdziła, że jest to dla niej bardzo ważne i chciałaby się nad tym zastanowić w domu oraz poświęcić na to zadanie więcej czasu.

Sesja 7

Sesję rozpoczęłyśmy od refleksji nad tym, co wydarzyło się w czasie między sesjami oraz zmianie harmonogramu planu dnia. Pani Olga stwierdziła, że nie zrobiła żadnych postępów odnośnie zmiany harmonogramu dnia.

W dalszej części sesji p. Olga opracowywała koło mocnych stron. W jednym z kół klientka wypisała charakterystyki, które uważa za dominujące dla siebie. Następnie p. Olga wypisała mocne strony, które w ciągu najbliższego roku chciałaby wzmacniać oraz które, pomogą jej osiągać cele na ścieżce zawodowej i w życiu prywatnym. Na zakończenie sesji p. Olga wypisała dwa motta, które chciałaby stosować w swoim życiu. Zostały zapisane na flipcharcie razem z kołem mocnych stron.

Po sesji VII, pani Olga dostała propozycję pracy jako pakowacz w jednej z fabryk blisko swojego miejsca zamieszkania. Klientka bardzo ucieszyła się z możliwości sprawdzenia się na takim stanowisku. W trakcie rozmowy rekrutacyjnej towarzyszyła jej Trenerka Pracy. Pani Olga dostała propozycję 2 tygodni próbnych, aby spróbować swoich sił.

Sesja 8

Sesja rozpoczęła się od podsumowania ostatniego spotkania i refleksji nad kołem kariery. Następnie podsumowałyśmy całość sesji doradczych oraz podzieliłyśmy się myślami na temat wykorzystanych narzędzi. Klientka odpowiedziała, że najbardziej wartościowe i przydatne dla niej było ćwiczenie z określania mocnych stron.

Na zakończenie sesji klientka wykonała radar relacji życia zawodowego. Klientka wyżej oszacowała swoje wyniki na wskaźnikach dotyczących precyzowania celów i alternatyw. Wyżej zdiagnozowała wskaźnik dotyczący pewności swoich możliwości oraz wskaźnik dotyczący aktywnego sposobu poszukiwania pracy. Nieznaczną różnicę zauważyła na skali dzikiej karty oraz dochodów i spraw materialnych. Pani Olga stwierdziła, że proces doradczy był dla niej wartościowy oraz pomógł jej w

refleksji nad swoim przyszłym życiem zawodowym. Klientka jest zmotywowana do podjęcia zatrudnienia na stanowisku pakowacz. Chciałaby pozostać aktywna zawodowo.

Po zakończeniu procesu doradczego rozmawiałam z p. Olgą telefonicznie. Klientka pomyślnie przeszła okres próbny i deklarowała, że chciałaby utrzymać zatrudnienie.

W procesie doradczym ważnym elementem było zaufanie Pani Olgi do procesu oraz do narzędzi. Pani Olga poświęciła narzędziom wiele uwagi, dzięki temu miałam poczucie, że klientka wykonuje pracę nad celami, które obrałyśmy na początku procesu.

Podsumowanie

Narzędzia doradcze dają wiele możliwości poznania klienta, jego historii, obecnej sytuacji oraz wyobrażeń przyszłości. Robią to w sposób niewymuszony - klient sam decyduje, ile chciałby opowiedzieć o sobie i swojej sytuacji. Wymaga to od doradcy dużej uważności oraz praktyki. Dla mnie istotne było doświadczenie z pierwszymi klientami - dzięki temu miałam większą świadomość pracy z narzędziami oraz sposobu ich wykorzystania.

Narzędzia dają duże pole do modyfikacji dla samego doradcy - można je zmieniać odpowiednio dla każdego klienta. Moje sesje doradcze w większości odbywałam z osobami z niepełnosprawnością psychiczną lub intelektualną i wymagało to ode mnie modyfikacji narzędzi. Narzędzia w oryginalnej formie byłyby zbyt abstrakcyjne dla moich klientów. Dotyczyło to zarówno radaru relacji życia zawodowego, mapy przestrzeni życiowej i koła mocnych stron. Miałam poczucie, że na poziome ogólnym są w stanie je wykonać, ale nie były one dostatecznie jasne dla nich. Dużym wyzwaniem dla wszystkich klientów okazało się zrobienie „koła mocnych stron”. Wszyscy zdają sobie sprawę z istnienia mocnych stron, wiedzą czym one są - trudność pojawia się - gdy trzeba zrobić wgląd w siebie i nazwać je, dobrać odpowiednią nazwę. Żeby ułatwić klientom to zadanie posługiwałam się klasyfikacją Talentów Gallupa. Dodatkowo prosiłam klientów, aby do każdej mocnej strony przypisali konkretne sytuacje, w których mocne strony się ujawniły. Dzięki temu - mocne strony nabierały realnego wymiaru.

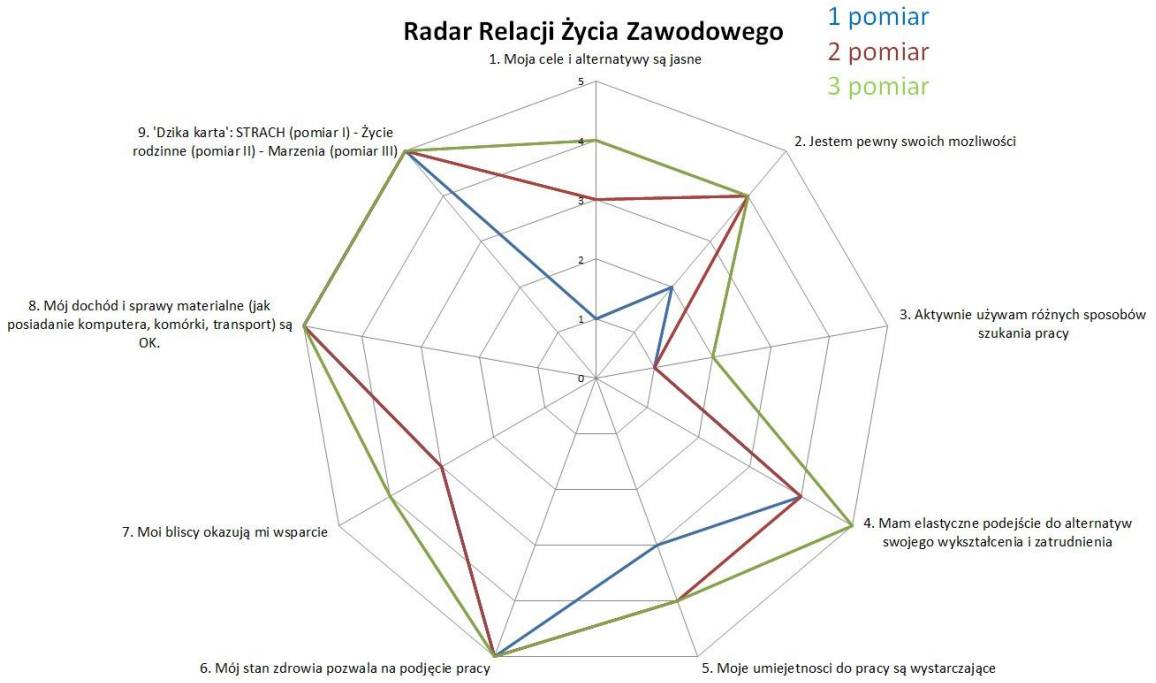
Dużą wartością narzędzi doradczych jest to, że pozostają w wersji papierowej dla klienta, dzięki temu klient zawsze na każdym etapie może do nich wrócić, zmieniać lub konstruować na nowo.

20. Studium przypadku – Pani Ewelina

Ewelina ma 34 lata, wróciła po 11 latach z zagranicy. Mąż podjął decyzję o powrocie w ich imieniu - Ewelina wróciła z dwójką synów w wieku przedszkolnym do rodzinnego miasta, gdzie mieszkają jej rodzice. Mąż został i nadal pracuje zagranicą. Ewelina zaczyna wszystko od początku: nowe mieszkanie, nowe relacje, brak pracy, obowiązki związane z wychowaniem synów, uregulowaniem różnych spraw dotyczących mieszkania, remontów, poszukiwanie zajęcia i swojego miejsca. Ewelina ukończyła studia magisterskie na kierunku geografia. Zaraz po studiach wyjechała, pracowała jako pomoc przedszkolna, potem przedszkolanka-świetliczanka. Po powrocie zarejestrowała się w urzędzie pracy, ale nie wie, co chce robić, czy może podjąć pracę, w jakim charakterze. Jest pełna obaw, ale i nadziei, że znajdzie swoją drogę. Szukała wsparcia, ktoś poradził jej, żeby skontaktowała się z doradcą. Spotkałyśmy się po raz pierwszy u niej w domu, bo łatwiej jej było ogarnąć obowiązki związane z opieką nad dziećmi. Na spotkaniu zapoznawczym opowiedziałam Ewelinie o projekcie, o wykorzystywanych narzędziach, ustaliłyśmy częstotliwość i miejsce spotkań. Będziemy spotykać się u Eweliny w domu, bo łatwiej jej wtedy zaplanować opiekę nad dziećmi.

Sesja 1

Ewelina stworzyła przestrzeń na spotkania z doradcą, pokój z dużym stołem. Chłopcy są poza domem, u dziadków, żeby Ewelina miała czas dla siebie. Wyznaczyłyśmy cel ważny dla klientki, nazwałyśmy czym chce się zająć. Ewelina opowiedziała o swoim obecnym położeniu i o rolach, które pełni. Najważniejsze to rola matki i żony. Poszukuje obszaru swojej aktywności zawodowej i chce zrobić coś dla siebie. Na dziś jest w punkcie wyjścia - gdy opowiada, że znalazła się w Polsce zaczyna płakać. Wróciła do kraju, bo tak zdecydował mąż, bo tak miało być lepiej dla nich wszystkich. Jest na utrzymaniu męża, ale chce czegoś więcej. Ma zagraniczne doświadczenie zawodowe w charakterze opiekunki nad dziećmi, ale w Polsce nie chce tym się zajmować, ukończyła studia na kierunku geografii, ale nigdy nie chciała uczyć i pracować w szkole. W Polsce nie zdobyła doświadczenia. Ewelina ma lekkość mówienia o sobie, ale nie wie, co jest ważne, co może wykorzystać, co może jej się przydać. Na dziś źle się z tym czuje.



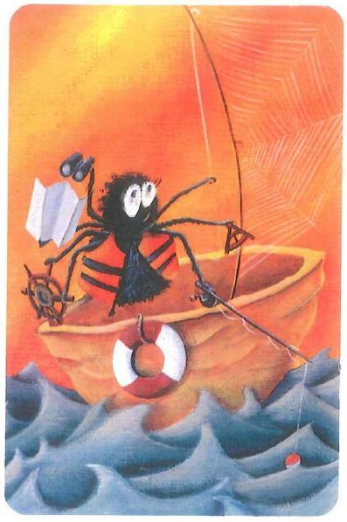
Ewelina zaznacza cel na najniższym poziomie, nie wie co jest jej celem. Mówi, że chce coś dla siebie zrobić, dookreśla to COŚ, czyli czas dla siebie i dzieci. Nie jest pewna swoich możliwości, nie wie co ją tu czeka, tyle lat nie mieszkała w Polsce, nigdy tu nie pracowała. Nie wiem nawet czy szuka pracy. Zapisała się do Urzędu Pracy, żeby mieć ubezpieczenie, ale boi się, że coś jej zaproponują i że nie poradzi sobie z godzeniem roli mamy i pracownika. Ma elastyczne podejście do swojego wykształcenia i zatrudnienia, pracowała zagranicą przez lata w innym zawodzie. Swoich umiejętności do pracy nie jest pewna, bo nie wie, co chce robić. Bliscy nie zawsze udzielają jej wsparcia, najmniej chyba mąż (Ewelina płacze), podcina jej skrzydła, gdy ona pracuje. Wspierająca jest mama, ale nie zawsze, często ją ocenia.

Ewelina nie chce być zależna finansowo od męża. Najbardziej blokuje ją strach, boi się czy da radę, czy udźwignie wszystkie obowiązki, boi się reakcji męża, boi się jak zareagują dzieci, gdy będzie miała dla nich mniej czasu. Strach ją paraliżuje. Ewelina jest też samotna w nowym świecie po powrocie, stara się być samodzielna, ale jest obciążona przez oczekiwania ze strony męża i ze strony mamy. Czuje, że musi spełnić sprzeczne oczekiwania. Klientka do określenia tego strachu używa metafory drzwi, przed którymi stoi i boi się ich otworzyć i zobaczyć, co za nimi jest.

Sesja 2

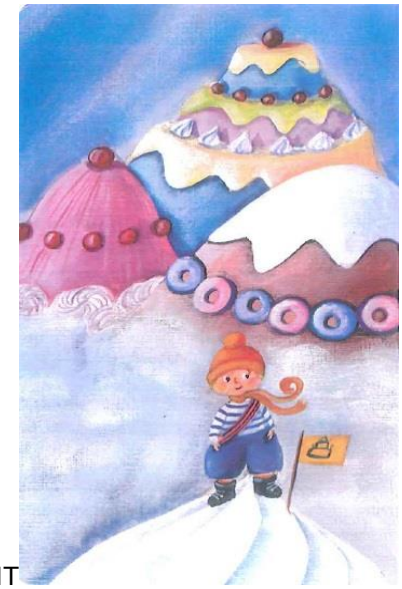
Ewelina poprosiła o regularne cotygodniowe sesje, mówi, że cieszy się na te spotkania, że może o osobie komuś opowiedzieć. Zaczęłyśmy od zadania domowego, od zobaczenia „drzwi", przed którymi stoi Ewelina. Ciężkie, trudne do otworzenia, masywne. Klamka jest wysoko, nie wie, czy da radę je sama otworzyć. To drzwi, przed którymi stoi i nie wie, co otwierają. Jest ciekawa, co za nimi jest, ale boi się, czuje się taka mała przed nimi.

Na dziś wyznaczyłyśmy cel określenia umiejętności, zasobów, CELU, jaki chce osiągnąć klientka oraz zasobów, z których może korzystać. Rozmawiamy o tym posiłkując się ćwiczeniami metaforycznymi. Ewelina wybiera dwie karty DIXIT, pierwsza to taka, która z nią rezonuje na dziś, kolejna to marzenia, wizualizacja siebie: „ja za rok". To bardzo głębokie ćwiczenie, Ewelina zaczyna płakać. Karta teraźniejszości przedstawia zagubienie i chęć walki. Ewelina mówi o tym, jak się czuje. Jest rzucona na głęboką wodę, próbuje odnaleźć właściwą drogę. Ale nie ma w niej strachu, ma dodatkowe pomoce (zwraca uwagę na szczegóły: lornetka, mapa, kompas), jest walka, jest wyzwanie. W miarę opowiadania Ewelina zmienia pozycję ciała, otwiera się, uśmiecha.



1 karta DIXIT – karta teraźniejszości

Następnie opisuje kartę przyszłości. Jest na niej spełniona, odnosi sukces, wie czego chce i jest na szczycie. Uśmiecha się opowiadając historię siebie samej, która pokonała przeciwności losu, własne słabości, wyszła ze strefy komfortu. Mówi: „wiem, czego chcę". Używa słowa „WIEM". Jest na szczycie, czuje się spełniona, czuje, że chce więcej.

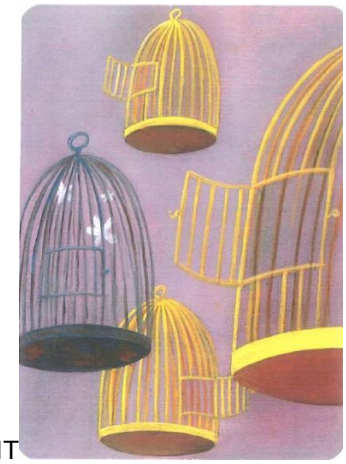


2 karta DIXIT

Ewelina wzrusza się, mówi, że jej się udało. Mówi: WIEM CO MAM ROBIĆ, WIEM co dla mnie najważniejsze, żebym nie miała do siebie żalu.

Ta karta bardzo otwiera Ewelinę, mówi o emocjach, o tym jak wszystko bierze do siebie, że nie radzi sobie z krytyką innych, nie chce wywoływać sytuacji konfliktowych. Chciałaby poczuć się pewnie, nie być zależną.

Dodatkowo proszę Ewelinę, aby wybrała trzecią kartę, wizualizującą, co musi zrobić, żeby perspektywa przyszłości stała się możliwa. Ewelina wybiera kartę, na której są klatki dla ptaków, puste i otwarte. Mówi, że musi się uwolnić od ograniczeń.



3 karta DIXIT

Teraz czuje się bezwartościowa. Mówi, że chce poczuć się pewniej. Chce uwierzyć w siebie. Określa umiejętności, jakie chce nabyć i włożyć do swojego plecaka w drodze „na za rok". Teraz czuje się jak

w klatce, zamknięta, a one są pootwierane. Ewelina zadaje pytania czy może sama siebie nie zamyka w tych klatkach. Mówi, że chce nauczyć się nie szukać pretekstów, żeby czegoś nie robić.

Następnie za pomocą ćwiczenia „Linia życia/kariery" klientka określa ważne wydarzenia w swoim życiu oraz punkty zwrotne, sytuacje powtarzające się, ich znaczenie oraz ważne osoby w swoim życiu i ich rolę.

Klientka analizuje przy okazji dotychczas nabyte umiejętności. Jest to też miejsce na refleksje, czego nauczyła się dzięki tym sytuacjom i czego dowiedziała o sobie.

Ewelina dzieli swoje umiejętności na powiązane z rolą mamy, żony, pracownicy, osoby znajdującej się w obcym kraju. Wyraża dużo podziwu dla siebie, swojej siły, umiejętności pokonywania przeciwności losu, gotowości do zmian, odpowiedzialności. Efekt ćwiczenia zdziwił uczestniczkę. Przeanalizowała swoją osobistą ścieżkę dochodzenia do nabywania umiejętności. Nazwała umiejętności i zobaczyła, ile ich posiada oraz w jakich sytuacjach może je wykorzystywać.

Proszę Ewelinę, żeby opisała swój dzień zawodowy, jak go sobie wyobraża i jak pogodzi rolę matki z zajęciami.

Sesja 3

Na dzisiejszej sesji rozmawiamy o wartościach i o pracy jako wartości. Rozmawiamy o tym, czy są wartości, wracamy do metafory drzwi. Ewelina zaczyna opowiadać o swoich działaniach, o tym, co wydarzyło się w ubiegłym tygodniu. Jest podenerwowana, ponieważ urząd pracy zaproponował jej staż. Ewelina nie chce go przyjąć. Podaje argumenty: będzie to wprowadzało chaos w jej życiu. Reaguje strachem, płaczem. Rozmawiamy o tym, że chce wzmocnić siebie poprzez zdobycie doświadczenia, uniezależnienie się, zdobycie nowych obszarów do działania, a w sytuacji pojawiającej się okoliczności Ewelina odrzuca propozycję.

Ewelina mówi, że jest na rozdrożu. Bardzo plastycznie opowiada stan, w jakim jest, emocje, rozterki. Cel: uwierzenie w siebie, może to osiągnąć wchodząc na jedną z dróg. Ewelina mówi, że to wcale nie musi wiązać się z pracą. Widzi też drugą drogę, która jest naznaczona pracą. Wydaje jej się, że znalezienie pracy będzie dużą dawką wiary w siebie. Pytam dlaczego? Ewelina mówi, że to właśnie ją stresuje najbardziej, pójście do pracy. Znów nazywa strach i argumentuje. Ewelina odważnie nazywa przyczynę dlaczego boi się iść do pracy, bo to przekroczenie pewnej granicy, bo praca w Polsce wiąże się ze stresem, nie ma strefy komfortu, bo dzieci są pretekstem i powstrzymuje ją to przed pracą, że wszyscy będą musieli się do niej dostosować, gdy pójdzie do pracy.

W rozmowie Ewelina sama nadaje znaczenia swoim obawom, nazywa je i argumentuje.

Rozmawiamy o tym, czego chce dla siebie. Sensem życia i najważniejszą wartością są dzieci. Ma poczucie, że mają przede wszystkim ją i że musi wykonać dużo pracy, żeby polubić siebie. Otwiera się nowy wątek naszego spotkania, akceptacja i lubienie samej siebie. Wciąż pojawia się wątek dwoistości, rozdroża, stania przed wyborami. Ewelina mówi, że jest przed dwoma pragnieniami: uniezależnienia się, co daje dobra praca i wtedy praca jest wartością oraz pełnieniem roli matki. Rodzina i praca – tu jest duża nierównowaga i jak to nazywa Ewelina „pioruny".

Mąż nie akceptuje jej potrzeb. Ewelina obawia się, że nie akceptuje również jej chęci podjęcia pracy. To budzi poczucie winy, że wraz z pójściem do pracy przestanie być dobrą mamą, a do tej pory to jest rola, w której się spełniała. Mówimy o wartościach i emocjach. Ewelina wraca do metafory drzwi, wizualizuje, co za nimi. Opowiada, czego się boi (nowe, brak czasu dla dzieci, zdenerwowanie nowymi obowiązkami), ale to też jest szansą (praca, którą polubi jest szansą na uporanie się ze swoimi lękami

i na zdobycie pewności siebie). Uczestniczka nie wie jeszcze jaki wybór byłby dla niej dobry, jest zawieszona pomiędzy oczekiwaniami względem niej a pragnieniem zapewnienia sobie niezależności.

Sesja 4

Ewelina wita mnie uśmiechnięta. Mówi, że czeka na te spotkania, potrzebuje rozmowy na temat swoich przemyśleń, że potrzebuje wzmocnienia. Budowanie własnej wartości to trudny proces, ona go zaczyna. Ewelina opowiada o swoim tygodniu. Mówi, z czego jest dumna: „To był porządkowy tydzień". Jest pogodna. Zrobiła coś dla siebie, poszła do dietetyczki, chce schudnąć, a to da jej siłę do dalszych działań. Ewelina mówi, że to jej najsilniejszy cel, taka „brama do nabrania pewności siebie". Tym samym nazywa swój obszar problemowy „Brak pewności siebie" i nad tym będziemy pracować, nad jego wzmocnieniem. Ewelina określa to, co lubi.

Ćwiczenie „Co lubię robić" pokazuje preferencje Eweliny, ale także motywacje do działania. Jest osobą, która woli towarzystwo innych osób, czynności sprawiające jej satysfakcję relaksują, pozwalają na nabywanie nowych doświadczeń oraz ucieczkę od rzeczywistości.

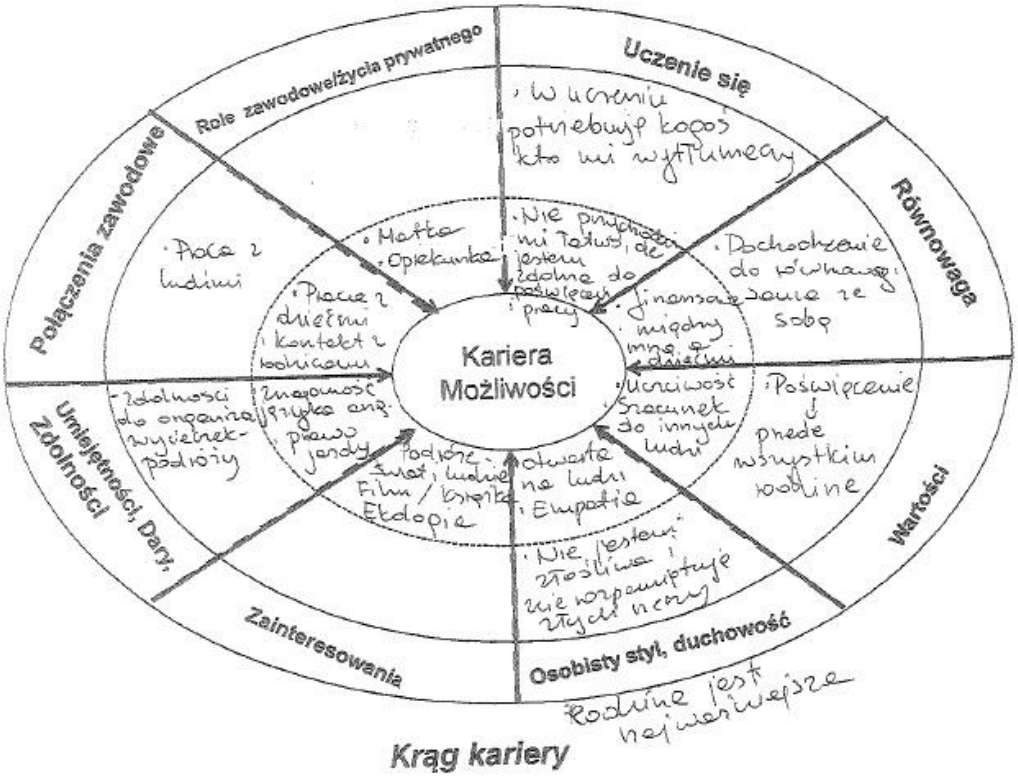
Rzeczy, które lubię robić...	Ostatni raz doświadczałem/am tego...	Ile kosztuje to doświadczenie?	Realizuję je sam/a czy z innymi?	Doświadczenie zaplanowane czy spontaniczne?	Wpływ psychiczny fizyczny duchowy
Poznawać Nowe miejsce	2 tyg temu	Dobre. Chęci finanse	Z rodziną	Pół na pół	Relaksuje mnie! Przełączenie na świeżym powietrzu Czas rodzinny
Czytać	kilka tyg temu	Cena jest niewygórowana dużo wolnego czasu	Sama	Spontaniczne	Ucieczka od rzeczywistości. Nowe doświadczenie
Układać puzzle	kilka tyg temu	Heterogenne niewiele, ale jest czasochłonne	Sama	Spontaniczne	Odstresowuje daje dużo satysfakcji
Chodzić do restauracji/ kawiarni ze znajomymi	kilka dni temu	Odkłonne chęci i trochę pieniędzy	Z innymi	Zwykle zaplanowane	Szczęście/Radość Wyjście z domu Przyjemność
Podróżować	Ponad rok temu	Dużo planowania, zaangażowania + finanse	Z innymi	Zaplanowane	Spełnienie marzeń Poznawanie nowych kultur
Chodzić do kina	kilka tyg temu		Z innymi	Spontaniczne	Odprężenie lub przemyślenia
Spacery po lesie i niskie wzniesienia	kilka miesięcy temu	Chęci i sprawny samochód	Z innymi	Spontaniczne	Wyciszenie obcowanie z naturą
Pomagać innym	Ostatnio	Dobre chęci	Sama lub z innymi	Zaplanowane lub spontaniczne	Radość

Ewelina przyznaje, że wciąż obawia się, że nie sprosta czyimś oczekiwaniom i kogoś zawiedzie, nawet dietetyczkę. Jest taki moment zawieszenia, po którym Ewelina przyznaje, że chce nauczyć się odpowiedzialności za samą siebie, że niekiedy chowa się za „oczekiwaniami innych" oddając im odpowiedzialność. Nazywa obszary, w których ma do wykonania pracę – RODZINA – praca nad związkiem, relacje z mamą. To miejsca „chore". Ewelina używa metafory „chore" – a więc bolesne, do wyleczenia; miejsce, które nie funkcjonuje jak trzeba i które chce uzdrowić.

W obszarze pracy chce znaleźć swoje miejsce, chce „się zobaczyć". Ewelina mówi, że nie jest pewna czy brak pracy jest dla niej problemem, bo nie jest finansowo zdesperowana. Chce znaleźć coś, w czym dobrze by się czuła. Jest otwarta na studia podyplomowe, ale nie dla papierka, ale żeby „poczuć" nowy zawód, poznać, nauczyć się i identyfikować się z nim. Odpowiada sobie na pytanie, że jest warta pracy nad sobą i że to jej odpowiedzialność za własne życie.

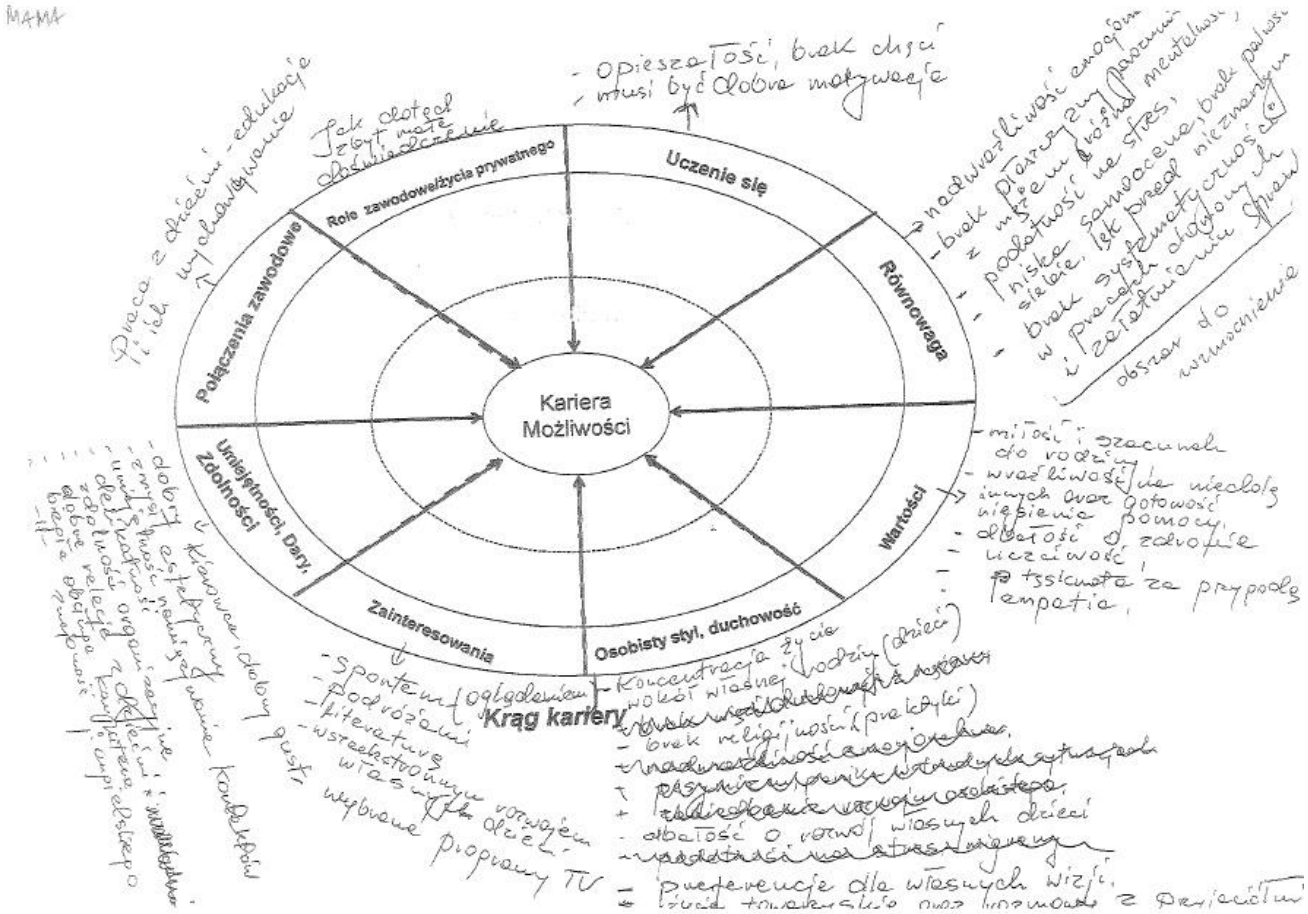
Sesja 5

Dziś zajmiemy się samooceną. Wykorzystałyśmy ćwiczenie „Krąg kariery". Ewelina wykonała ćwiczenie i zaprosiła do współpracy swoją mamę. To ćwiczenie nie było proste. Musiała głęboko zajrzeć w siebie. Mówi, że ten krąg dał jej także wiele odpowiedzi na pytania, które ją nurtują. Co robić? Jaki wybrać cel? Na czym bazować? Co lubię? Opowiada o poszczególnych obszarach, dziwi się niekiedy, że to tak wygląda. Uświadomiła sobie np. że szybko się zniechęca, że uczenie przychodzi jej z trudnością, chyba, że jest ktoś, kto jej wytłumaczy, towarzyszy. Potrzebuje mentora. Gdy wie, że nie będzie łatwo „stawia ścianę", wybiera proste drogi. Mówi, że nauczyła się wiele o sobie, że jeśli CHCE może konsekwentnie działać. Bardzo konkretnie nazywa też obszar równowagi – brak równowagi emocjonalnej. W obszarze wartości wskazuje na rodzinę, uczciwość, szacunek. Ciekawe dla niej były połączenia zawodowe: praca z ludźmi, dziećmi, kontakt z rodzicami.



Krąg kariery

Ewelina zaczyna czytać krąg kariery przygotowany przez jej mamę, która poświęciła na to ćwiczenie kilka godzin. Ewelina jest zadziwiona, że aż tyle informacji znajduje się w kręgu. Najpierw podchodzi sceptycznie, szukając słów krytyki, potem zauważa, że mama wie o niej bardzo dużo i zna ją bardzo dobrze i że oceniała ją bardzo pozytywnie (mimo że mama nigdy nie chwali). Ewelina formułuje 3 wnioski i klarują się 3 obszary: ważna jest rodzina, kontakty z ludźmi i świat społeczny. Ekologia, dzieci i podróże. Ewelina czuje, że ma potencjał, że te obszary ją interesują, że mogłaby je kontynuować w życiu zawodowym.



Następnie wykonujemy ćwiczenie Radar relacji życia zawodowego i porównujemy z pierwszym radarem. W niektórych obszarach widoczna jest zmiana, ale najbardziej znacząca dotyczy tzw. dzikiej karty. Teraz zamiast strachu Ewelina pisze „życie rodzinne". Ma ono wpływ na postępy Eweliny w pozwoleniu sobie na rozpoczęcie życia zawodowego.

Sesja 6

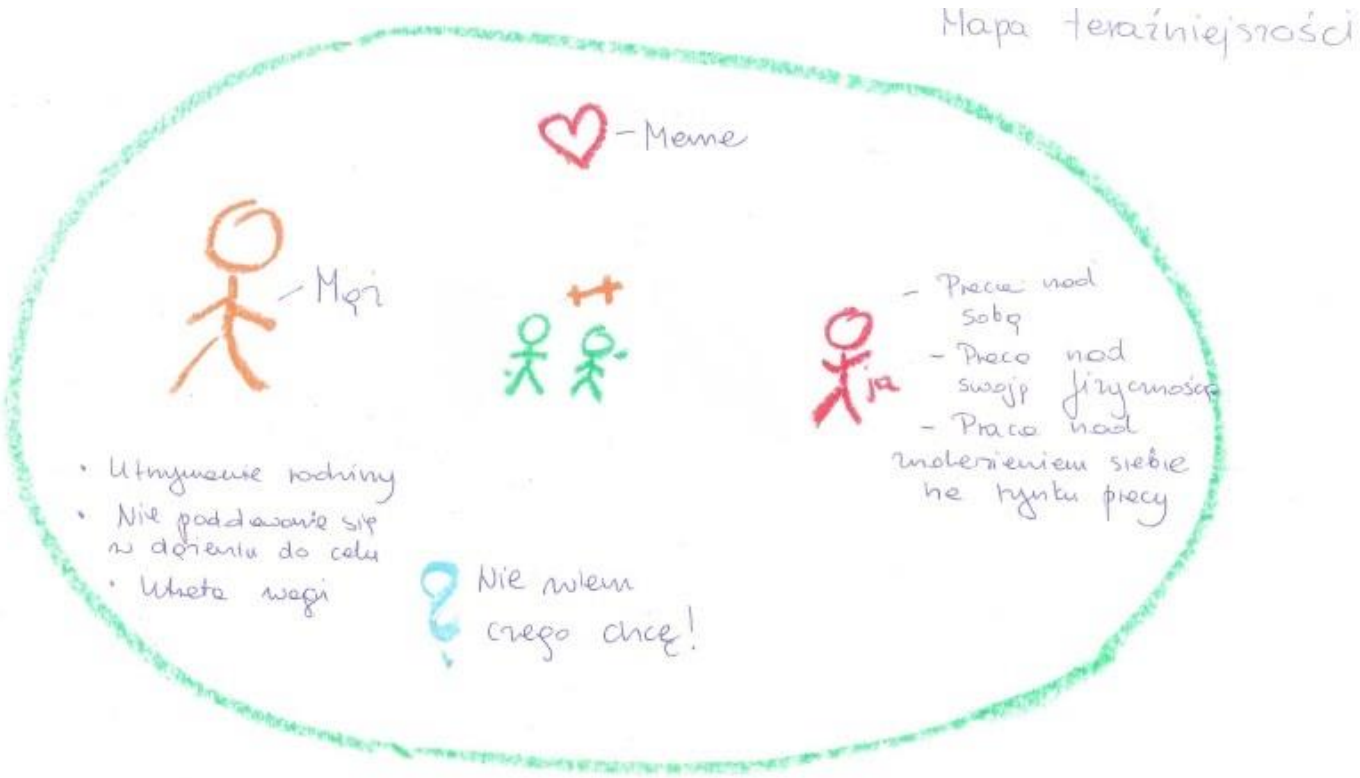
Uczestniczka jest coraz bardziej świadoma siebie. Na każde spotkanie jest przygotowana, mówi, że to jest jej święty czas, tylko dla niej i cieszy się, że znalazła czas dla siebie. Sprawdzała możliwości podjęcia studiów podyplomowych, kilka kierunków, które ją interesują. Zastanawia się, czy jej studia kierunkowe (geografia) pozwolą na podjęcie studiów podyplomowych skierowanych do nauczycieli. Krystalizuje się zawodowa wizja samej siebie. Ewelina waha się między językiem angielskim w nauczaniu wczesnoszkolnym lub turystyką. Określiła cel: zdobycie kwalifikacji zawodowych, które umożliwią podjęcie pracy z dziećmi (język angielski, animacja) albo w branży turystycznej lub

założenie działalności gospodarczej. Ewelina przeanalizowała swoje możliwości oraz umiejętności i otworzyła się na nowy obszar: wykorzystanie znajomości języka niemieckiego.

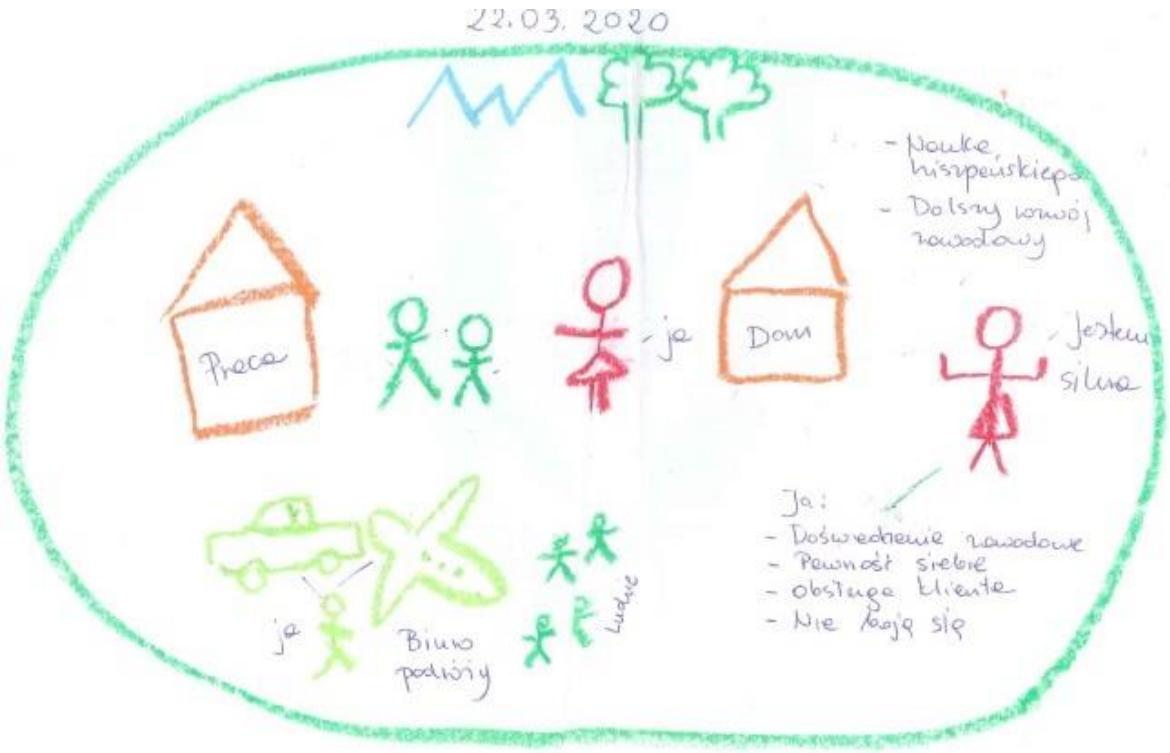
Wytyczyła ważne kroki, które musi podjąć: dokonując wyboru kierunku przeanalizować oferty pracy pod kątem zawodów, na jakie jest zapotrzebowanie; uzyskać zgodę męża, czy zgodzi się na jej zaangażowanie i sfinansuje studia, musi dowiedzieć się czy kurs pedagogiczny nie utracił aktualności.

Na dzisiejszej sesji będziemy pracować metodą mapowania. Przy wykonywaniu mapy teraźniejszości Ewelina płacze. Wizualizując swoje „tu i teraz" mówi, że nie wie, czego chce. To ćwiczenie pozwala Ewelinie na refleksję, nazwanie tego, nad czym potrzebuje pracować. Dużo przestrzeni zajmuje praca nad sobą, w obszarach trudnych, przeszkodach Ewelina wskazuje męża. Sama otoczona dziećmi i życzliwą mamą. Po ostatnim ćwiczeniu (kręgi kariery) inaczej spojrzała na swoje relacje z mamą. Ewelina stawia cele: na dziś to utrzymanie rodziny, nie poddawanie się, a także utrata wagi. Mapa przyszłości to kolejny etap naszego spotkania. Przyszłość rysuje się już zgoła odmiennie. Ewelina nazywa dwa światy w równowadze: praca i dom. Widzi siebie pewną siebie, bez lęku, silną. Wie co robi zawodowo, jest zatrudniona w biurze podróży, obsługuje klientów, organizuje wyjazdy. Rozwija się i uczy... Ewelina uśmiecha się podczas tej wizji przyszłości, opowiada z entuzjazmem. Mówi, że dobrze czuje się z tą wizją za dwa lata i opisuje swoje samopoczucie. Dodaje też, że chciałaby zrealizować tą wizję, ale nie wie czy da radę. Ewelina wie, że musi bardzo pracować ze sobą. Podczas każdej kolejnej sesji poznawała siebie krok po kroku. Teraz czas na akceptację siebie.

Mapa teraźniejszości



Mapa przyszłości



Sesja 7

Dzisiejsza sesja to budowanie mostu. Ewelina opowiada, jaki będzie jej most. Kto pomoże go zbudować, z czego będzie się składał. To most pozwalający przejść ze stanu teraźniejszego do przyszłości. Są tam bliscy, jest uwzględniona sytuacja rodzinna, wiedza na swój temat, umiejętności, cechy. Na końcu mostu są drzwi, które już się pojawiły podczas pierwszych sesji. Ewelina otwiera drzwi, za którymi jest jej wizja przyszłości.

Ewelina po raz kolejny wykonuje radar, teraz „dzika karta" to marzenia. Marzenia, które motywują i które Ewelina chce urealnić. Trzeci radar to duża zmiana w obszarze samooceny uczestniczki. Widać pozytywną tendencję do większej pewności siebie, brania odpowiedzialności oraz elastycznego podejścia do kwestii zatrudnienia i wykształcenia. Przede wszystkim Ewelina zaczyna patrzeć przez pryzmat szans i możliwości.

Sesja 8

To już ostatnie spotkanie w ramach sesji doradczych, nazywamy dziś wszystkie pozytywne procesy, które miały miejsce. Ewelina staje przed samą sobą i nazywa zasoby oraz swoje plany, nazywa co ją wzmacnia i zmianę, jaką zauważyła, jaka się w niej dokonała. Ewelina mówi, że czuje i widzi dużą zmianę, że ma świadomość, że wszystko, co się dzieje jest jakby sinusoidą. Czuje się teraz wzmocniona, wie, że jest w momencie, w którym sama musi podjąć decyzję. Dziękuje za towarzyszenie jej w tym procesie.

Pracujemy ćwiczeniem „przechodzenie problemu". Uśmiecha się, mówi o swoich emocjach. To właśnie emocje są bardzo istotne i wpływają na nią i jej działania. Ale traktuje tę swoją emocjonalność od teraz nie jako wadę, a jako dar. Teraz już wie, że projektując swój plan na siebie weźmie pod

uwagę zdanie męża i synów, ale to ona przede wszystkim będzie w tym planie. Do równowagi potrzebuje uczestniczyć w decyzjach dotyczących jej przyszłości. Jest zmotywowana i znajdzie obszar dla siebie. Dziękujemy sobie za ten czas spędzony podczas sesji. Ewelina podkreśla, jak ważnym momentem było dla niej uświadomienie siebie odpowiedzialności za swoje działania, że odpowiedzialność jest po jej stronie. Ma dzięki temu nową perspektywę na siebie. Ewelina dziękuje za wsparcie, jakie dostała podczas sesji oraz za to, że obudziła w sobie wiarę w siebie. Przyznaje, że dla niej to była ogromna praca dla siebie i nad sobą.

Jako ceremonię zamykającą Ewelina spisuje na kartce swoje lęki, następnie drze tę kartkę i wyrzuca. Na pożegnanie ściskamy się, przekazując taki symboliczny znak akceptacji i dziękując sobie za ten czas i relacje. Życzymy sobie powodzenia. Zapewniam Ewelinę, że gdy będzie chciała podzielić się swoimi działaniami jestem otwarta na spotkanie z nią.

Podsumowanie

Cieszyłam się na spotkania z Eweliną, widziałam jak na nie czeka i jak się przygotowuje. Spotykałyśmy się dosyć regularnie, a sytuacje, w których robiłyśmy dłuższe przerwy, wynikały raczej z nagłych, niezaplanowanych obowiązków, jakie spadały na Ewelinę. Doceniałam te momenty, gdy po kilku tygodniach Ewelina mówiła jak pracuje „z czasem”. Ja także mogłam wtedy z większym dystansem spojrzeć na zmianę, jaka dokonywała się w Ewelinie. Bardziej widoczne stawały się: praca nad sobą i wzmacnianie poczucia własnej wartości. Najbardziej wartościowym momentem, powiedziałabym momentem przełomowym, była sesja, podczas której Ewelina wzięła odpowiedzialność za siebie, swoje decyzje. To był moment trudny, podczas którego klientka płakała, gdy zdała sobie sprawę i zwerbalizowała, po co i dla kogo podejmuje próby zmiany. To był też moment zwrotny. Ewelina miała łatwość mówienia o sobie, ale ćwiczenia, w których pracowałyśmy obrazem były bardzo głębokie, wywoływały emocje, można było je zobaczyć na twarzy Eweliny. Często wracała do tych obrazów, podsumowywała, niekiedy dziwiąc się, że tak to wygląda. Pracowałyśmy z pomocą kart metaforycznych. Były jakby bramą, którą klientka otwierała, sama dziwiąc się, co się za nią kryje. Pracowałyśmy także ciszą. To były bardzo emocjonalne, delikatne momenty, kiedy Ewelina dawała sobie prawo do emocji. W niektórych momentach ta cisza była dla mnie także głębokim doświadczeniem. Dzięki ciszy budowałyśmy także relację opartą na zaufaniu. Dla mnie, jako doradcy, to właśnie zaufanie jest podstawą w budowaniu relacji i w procesie doradczym.

21. Studium przypadku – Pani Barbara

Pani Barbara (wiek 36 lat) została skierowana do mnie przez Powiatowy Urząd Pracy w celu określenia preferencji i zainteresowań zawodowych oraz wzmocnienia motywacji do poszukiwania pracy. Jako osoba bezrobotna była zarejestrowana w PUP przez 8 lat.

Pani Barbara ma wykształcenie podstawowe. Wcześniej pracowała w krótkich okresach w handlu (jako pracownik małego sklepu odzieżowego zajmowała się układaniem towaru, sprzedażą, utrzymaniem porządku itp.), jako pracownik ochrony oraz pracownik utrzymania czystości. Od momentu zajścia w ciążę nie pracuje.

W trakcie spotkania zaproponowałem Pani Barbarze udział w projekcie. Przedstawiłem najważniejsze założenia projektu *„Rozwój konstruktywistycznych metod doradztwa i podniesienie efektywności instytucji rynku pracy”,* jego cele i zakres wsparcia.

Sesja 1

Na pierwszą sesję Pani Basia przyszła przed czasem. Była bardzo spięta i onieśmielona.

Sesję rozpoczęliśmy od określenia ram współpracy oraz ustalenia oczekiwań i możliwych efektów naszych spotkań. Nakreśliłem p. Barbarze wstępny plan naszych spotkań z zastrzeżeniem, że jest on elastyczny i będziemy go wspólnie dostosowywać do naszych potrzeb i możliwości. Pani Basia opowiedziała o swoich oczekiwaniach, które koncentrowały się na znalezieniu pracy i pogodzeniu jej z życiem osobistym. Dużym zaskoczeniem dla p. Basi było zaproponowanie jej filiżanki herbaty. Jak się później przyznała nigdy by nie pomyślała, że „urzędnik” w biurze może jej zaproponować coś do picia i stworzyć miłą i otwartą atmosferę (spotkania doradcze odbywały się w urzędzie pracy w pokoju, gdzie była zapewniona atmosfera dyskrecji i swobody wypowiedzi). Jej wcześniejsze doświadczenia w kontaktach z urzędami pracy nie dawały takiego komfortu i dyskrecji. W takiej atmosferze p. Barbara zaczęła się czuć bardziej swobodnie i zaczęła opowiadać swoją historię zawodową, rodzinną i edukacyjną. Jednakże na tym etapie dało się odczuć, że zachowuje dystans i nie jest pewna na ile otwarcie może opowiadać o swojej sytuacji. Pani Basia nie była przekonana do tego, co chce robić w życiu zawodowym. Z jej opowieści wyłaniał się obraz osoby zalęknionej, niepewnej i nieśmiałej. Bardzo widocznym problemem, na który zwracała często uwagę, jest wykształcenie podstawowe. Można było zaobserwować, że wstydzi się tego faktu, lecz na pierwszej sesji nie chciała zagłębiać się w przyczyny deficytów edukacyjnych.

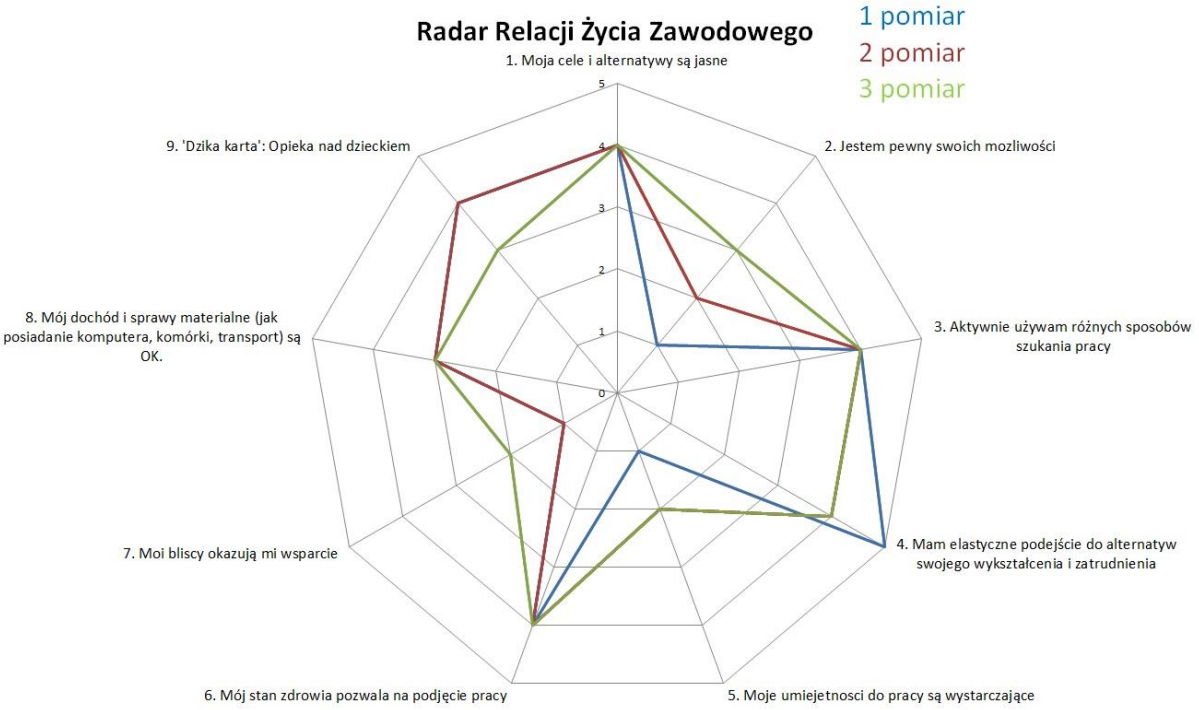
Zaproponowałem, by rozpocząć planowanie rozwoju zawodowego od prostego autotestu badającego zainteresowania i preferencje zawodowe. Pani Basia wyraziła zainteresowanie i wykonała autotest, w którym odpowiadała na 90 pytań (autotest na bazie teorii Hollanda). Dało nam to podstawę do dalszych dyskusji i ćwiczeń mających na celu określenie planów zawodowych. Najwyższy wynik p. Basia uzyskała w skali realistycznej, co potwierdziło jej skłonności do utrzymania porządku, praktycznych rozwiązań i wykonywania czynności raczej powtarzalnych i niewymagających szczególnej inwencji. Niższe, ale równe wyniki uzyskała w skalach artystycznej i społecznej, co potwierdzało z kolei jej zainteresowania rysunkiem i układaniem kwiatów oraz wyrażało empatię i chęć wpierania innych osób.

Podsumowując pierwszą sesję p. Basia wyrażała zadowolenie z otwartości rozmowy, komfortu, w jakim mogła rozmawiać i pracować. Jak sama wskazała „atmosfera spotkania była miła i niepodobna do urzędowej”. Poprosiłem p. Barbarę by do następnej sesji przemyślała swoje relacje rodzinne i możliwości zawodowe.

Sesja 2

Drugą sesję rozpoczęliśmy od swobodnej rozmowy na ogólne tematy. Pani Basia opowiadała o problemach zdrowotnych swojego syna i swoich. Jak wynikało z jej opowieści problemy zdrowotne syna mogą wpływać na jej pracę zawodową. Wg Pani Basi częste choroby syna i brak możliwości opieki nad nim przez inne osoby utrudniają jej decyzję o podjęciu zatrudnienia. Pani Basia opowiadała, że co prawda mieszka ze swoimi rodzicami, ale są to osoby w podeszłym wieku i niechętnie podejmują się opieki nad jej synem. W trakcie rozmowy starałem się dowiedzieć jak najwięcej o jej sytuacji, o tym jak widzi siebie w relacjach z najbliższym otoczeniem oraz jak przebiegała jej praca zawodowa. Po dłuższej rozmowie zaproponowałem przeprowadzenie ćwiczenia „Radar relacji życia zawodowego". Pani Barbara chętnie przystąpiła do wykonania ćwiczenia.

1. Ćwiczenie „Radar relacji życia zawodowego"



Ćwiczenie stanowiło punkt wyjścia do dalszej dyskusji w trakcie której starałem się pozytywnie wzmacniać przekaz, wskazując na możliwości, jakie dają jej dotychczasowe doświadczenia, motywację do zmiany i chęć podjęcia pracy. Również wskazywałem na pozytywne zmiany, jakie zaszły na lokalnym rynku pracy stwarzające szersze możliwości do znalezienia zatrudnienia. Ćwiczenie pokazało, że Pani Basia słabo ocenia swoje możliwości, wykształcenie, umiejętności do podjęcia pracy oraz wsparcie ze strony najbliższych. W trakcie rozmowy podjęliśmy również temat dotyczący rozpoczęcia przez klientkę starań związanych z dalszą edukacją na poziomie szkoły średniej (w formie zaocznej) lub szkolenia zawodowego zakończonego stażem.

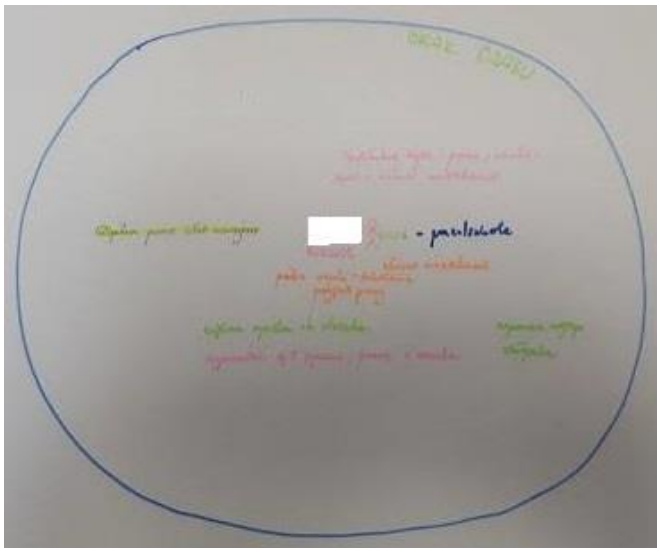
Podsumowaniem sesji było zaproponowanie „zadań" dla p. Basi w postaci rozpoznania możliwości podjęcia szkoleń zawodowych finansowanych ze środków unijnych. Przekazałem jej wydruk zestawienia projektów szkoleniowych realizowanych na obszarze województwa śląskiego - na podstawie którego miała się kontaktować z konkretnymi firmami realizującymi projekty.

Sesja 3

Sesja trzecia rozpoczęliśmy od rozmowy na ogólne tematy dotyczące zdrowia, rodziny, pogody itp. Następnie Pani Basia opowiedziała mi jak starała się rozpoznać szkolenia zawodowe z listy projektów, które jej przekazałem. Okazało się, że skontaktowała się z czterema firmami. Jednakże, jak mi przekazała, żadna z nich nie oferowała w najbliższym okresie szkoleń na terenie jej zamieszkania. Była trochę zrezygnowana i stwierdziła, że na razie spróbuje skoncentrować się na poszukiwaniu pracy i rozwiązaniu problemów związanych z relacjami rodzinnymi z rodzicami oraz partnerem, z którym się spotyka. W trakcie rozmowy starałem się wzmocnić jej motywację do dalszego poszukiwania i kontaktu z firmami realizującymi projekty unijne i poszukiwania szkoleń zawodowych połączonych z płatnymi stażami u pracodawców, co pomogłoby jej wrócić na rynek pracy i zdobyć jakiś zawód.

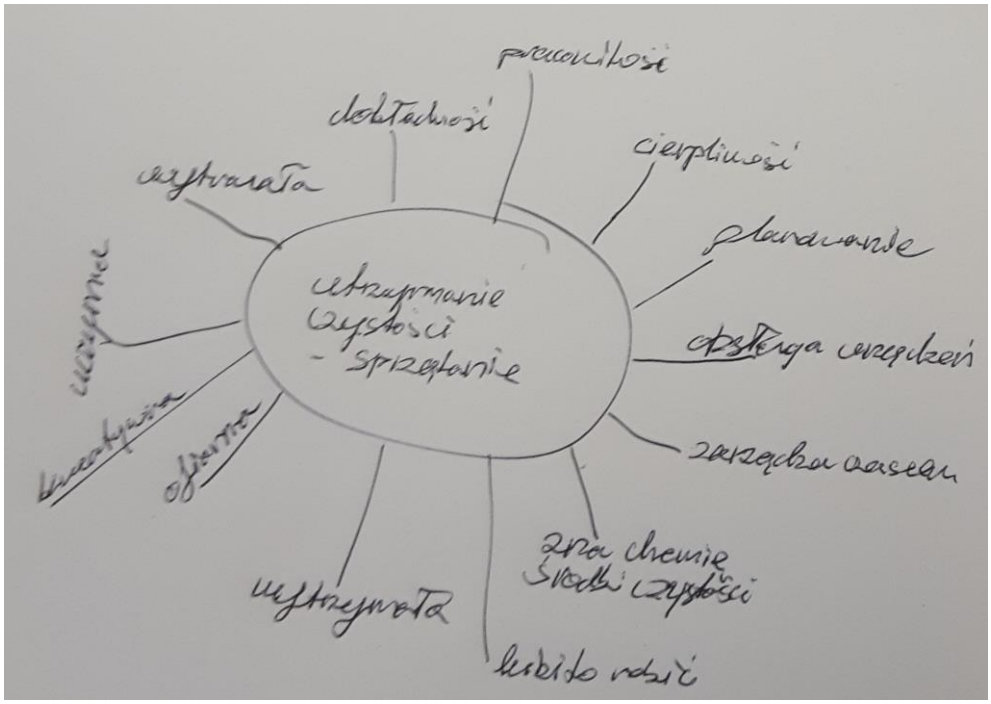
Na kolejnym etapie sesji zaproponowałem przeprowadzenie ćwiczenia „Mapa przestrzeni życiowej". Pani Basia wyraziła duże zainteresowanie tym ćwiczeniem. Zainteresowała się możliwością wykorzystania kolorowych pisaków do wykonania ćwiczenia. Ćwiczenie przebiegało sprawnie, a Pani Basia zadawała pytania doprecyzowujące. Szczególnie ważnym elementem jej mapy jest syn i poukładane życie rodzinne. Pani Basia opowiadała, że marzy o własnym mieszkaniu, w którym zamieszka razem z synem i obecnym partnerem. Środkiem do realizacji tego marzenia ma być podjęcie zatrudnienia. Jednocześnie zdaje sobie sprawę z trudności jakie może sprawić pogodzenie pracy zawodowej z wychowaniem małego dziecka i obecną sytuacją rodzinną. Po zakończeniu ćwiczenia Pani Basia z satysfakcją opowiadała, że ćwiczenie dało jej możliwość innego spojrzenia na swój problem i życie rodzinne.

2: Ćwiczenie „Mapa przestrzeni życiowej"



Rozmawiając o przeprowadzonym ćwiczeniu i obecnej sytuacji starałem się wzmacniać ją i motywować do dalszych działań. Wskazując na jej różne doświadczenia przeszliśmy do wykonania ćwiczenia „Koło silnych stron". Poprzez jego realizację chciałem wzmocnić w Pani Basi poczucie własnych umiejętności, uzdolnień i motywacji. Pani Basia chętnie przystąpiła do ćwiczenia opisując coś, co w jej opinii mogłoby stanowić dobry start do powrotu na rynek pracy. Pani Basia opisała swoje zadania jakie wykonywała, pracując na etacie sprzątaczki. Podsumowując ćwiczenie, Pani Basia stwierdziła, że nie zdawała sobie nigdy sprawy z ilości umiejętności, kwalifikacji, zainteresowań i uzdolnień, które wymaga dobrze wykonywana praca sprzątaczki.

3. Ćwiczenie „Koło silnych stron”



Na zakończenie sesji ustaliliśmy, że Pani Basia podejmie jeszcze próbę wyszukania projektu szkoleniowego, w którym mogłaby wziąć udział.

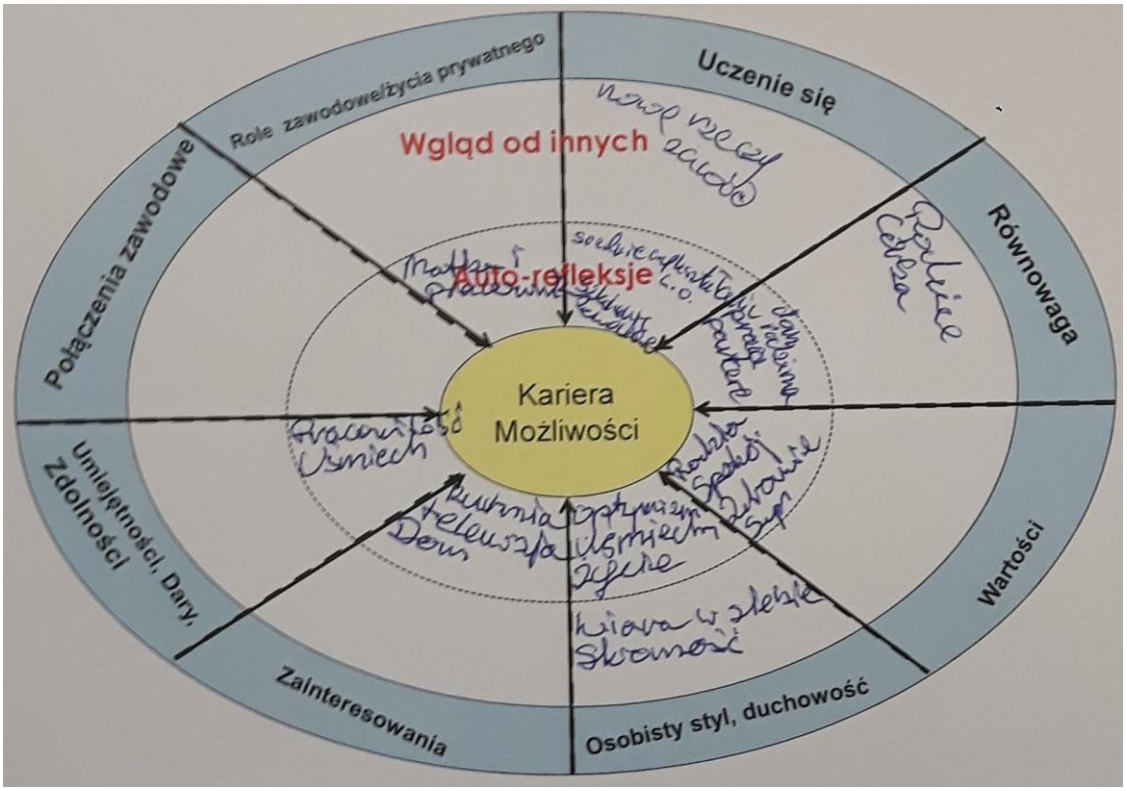
Sesja 4

Sesja rozpoczęła się od podsumowania dotychczasowych działań zarówno tych na sesjach jak i realizowanych samodzielnie. Pani Basia nie była w dobrym nastroju z powodu nasilenia objawów alergii. Krótko opowiedziała, że nie miała czasu na kontaktowanie się z firmami szkoleniowymi i że na razie zrezygnuje z tej formy aktywizacji. Uzasadniła to chęcią zwiększenia starań o pozyskanie pracy.

W związku z tym przesunęliśmy naszą rozmowę na obszar poszukiwania pracy, wyboru zawodu, możliwości zatrudnienia i procesie pośrednictwa pracy. W trakcie rozmowy uznaliśmy, że w obecnej sytuacji rodzinnej najkorzystniejszą formą zatrudnienia będzie praca w niepełnym wymiarze godzinowym np. na ½ etatu.

W trakcie rozmowy o pracy zaproponowałem wykonanie ćwiczenia „Krąg kariery”, które będzie nawiązywało zarówno do pracy zawodowej, jak i obecnej sytuacji życiowej. Pani Basia wyraziła zgodę i przystąpiła do wykonania ćwiczenia. Jednakże zaobserwowałem, że sprawia jej pewne trudności, zwłaszcza związane z opisaniem kwestii duchowości, powiązaniami zawodowymi i zdolnościami.

4. Ćwiczenie „Krąg kariery”



Po omówieniu wyników ćwiczenia uznaliśmy, że umówimy wizytę Pani Basi u pośrednika pracy, w celu rozpoczęcia działań związanych z wyszukaniem odpowiedniej oferty pracy i przygotowaniem do rekrutacji.

Sesja 5

Sesja piąta rozpoczęła się od relacji Pani Basi ze spotkania z pośrednikiem pracy. Opowiadała jak wspólnie przygotowywali życiorys zawodowy i zastanawiali się nad możliwościami podjęcia pracy zawodowej. W rozmowie nawiązaliśmy również do naszych przeżyć wakacyjnych. Pani Basia opowiadała jak spędzała czas ze swoim synem i partnerem, wyjeżdżając na krótkie wypady nad jezioro. Była wyraźnie ożywiona, tryskała energią i optymizmem.

W znacznej części nasza rozmowa skoncentrowała się na poszukiwaniu pracy i przygotowaniu do rozmowy z pracodawcami. Pani Basia wyrażała duże obawy związane z potencjalną rozmową z pracodawcami. Obawiała się pytań o brak wykształcenia, problemy z opieką nad dzieckiem oraz małym doświadczeniem zawodowym i długą przerwą w zatrudnieniu. W trakcie rozmowy starałem się niwelować jej obawy, wzmacniać pozytywny przekaz i motywować do dalszych działań.

Na zakończenie sesji Pani Basia zobowiązała się do dalszych działań związanych z poszukiwaniem pracy. Umówiła się przy mnie na kolejny termin wizyty u pośrednika pracy. Próbowałem ją również zachęcić do samodzielnych działań związanych z poszukiwaniem pracy, przekazując wykaz wybranych stron internetowych z ofertami pracy.

Sesja 6

Sesję rozpoczęliśmy od podsumowania dotychczasowych działań. Pani Basia opowiadała jak przebiegają jej spotkania z pośrednikiem pracy i jak przebiegały jej trzy wizyty u pracodawców. Staraliśmy się wspólnie przeanalizować rozmowy rekrutacyjne i powody odrzucenia jaj kandydatury. Pani Basia otrzymała oferty pracy w charakterze sprzątaczki oraz szwaczki w firmie szyjącej ubranka dla dzieci, co jej najbardziej odpowiadało. Wszystkie oferty w niepełnym wymiarze godzin. Jednakże we wszystkich trzech przypadkach praca miała charakter zmianowy, co wykluczało podjęcie pracy ze względu na opiekę nad synem. Dłuższy czas poświęciła na opisanie rozmowy w firmie odzieżowej, gdzie została potraktowana w nieprzyjemny sposób, który odebrała bardzo osobiście. Pani Basia była sprawdzana na stanowisku pracy, przeszywając elementy ubranek dla dzieci. Pomimo, że w jej odczuciu pracę wykonywała dobrze, opinia właścicielki firmy była krytyczna. Basia była bardzo rozgoryczona i rozżalona takim traktowaniem. Przez dłuższy czas musiałem ją przekonywać, że to kolejne doświadczenie i może ono zaprocentować pozytywnie w kolejnych rozmowach rekrutacyjnych.

Zaproponowałem, by wykonała kolejny raz ćwiczenie „Radar relacji życia zawodowego". Uznaliśmy wspólnie, że warto sprawdzić, jak zmieniają się jej relacje w czasie procesu doradczego i rozpoczęcia poszukiwania pracy.

Pani Basia bardzo nisko oceniła swoje możliwości i umiejętności do podjęcia pracy, co było konsekwencją nieudanych procesów rekrutacyjnych. Również nisko oceniła swoje relacje z rodzicami, co było konsekwencją ostatnich nieporozumień do jakich dochodziło.

Podsumowując sesję Pani Basia zadeklarowała dalsze działania związane z poszukiwaniem pracy i aktywne uczestnictwo w spotkaniach z pośrednikiem.

Sesja 7

Kolejną sesję Pani Basia rozpoczęła od opowiadania o swoim spotkaniu z pracodawcą, który zaproponował jej pracę sprzątaczki w banku. Długo opowiadała o rozmowie i propozycji pracy. Była wyraźnie zadowolona i optymistycznie nastawiona. Proponowana praca na ½ etatu w godzinach, które jej odpowiadały zarówno ze względu na opiekę nad dzieckiem jak i na wygodę dojazdu. Pracodawca kazał jak czekać na ostateczną decyzję, o której miała zostać poinformowana dzień po naszej sesji. Przez dłuższy czas rozmawialiśmy o różnych formach zatrudnienia i wynagrodzenia. Pani Basia wyrażała również dużą obawę o relacje zawodowe i interpersonalne w nowym miejscu pracy.

W trakcie dyskusji zaproponowałem jej by wykonała ćwiczenie „Radar relacji życia zawodowego" na co chętnie się zgodziła. Wykonując ćwiczenie dało się odczuć większy optymizm i wiarę we własne siły i umiejętności. Pani Basia mówiła również o poprawie relacji z rodzicami i obietnicy wsparcia jej w przypadku podjęcia pracy zawodowej. Opowiadała również o planach, jakie mają z partnerem, dotyczących wynajęcia wspólnego mieszkania.

Na zakończenie sesji umówiliśmy się na kolejny termin lub na kontakt w przypadku podjęcia zatrudnienia. Dzień po naszej sesji Pani Basia zadzwoniła, że udało jej się podpisać umowę o pracę i zaczyna swoje, nowe życie zawodowe.

Uczestnictwo Pani Basi w procesie poradniczym stworzyło jej możliwości do określenia ważnych dla niej celów i uświadomiło dokonywanie wyborów w ramach posiadanych możliwości.

Podsumowanie

Wykorzystywane narzędzia - „Mapa przestrzeni życiowej”, „Radar relacji życia zawodowego”, „Krąg kariery”, czy też „Koło silnych stron” niosą za sobą dużą dawkę refleksyjności pozwalającą na rozszerzanie perspektywy nabytych doświadczeń oraz planów na przyszły rozwój zawodowy, społeczny i osobisty.

Narzędzia stosowane w poradnictwie konstruktywistycznym wykorzystywałem bez dokonywania większych modyfikacji. W szczególnych przypadkach dokonywałem niewielkich zmian mających na celu dostosowanie ich do wieku, wykształcenia, poziomu doświadczenia życiowego lub zdolności pojmowania poleceń. W szczególności odnosiło się to do ćwiczeń „Radar relacji życia zawodowego” i „Krąg kariery”, gdzie część pytań była trudna do zrozumienia i interpretacji przez osoby radzące się. Natomiast bardzo dobrze sprawdzały się ćwiczenia „Koło silnych stron” i „Mapa przestrzeni życiowej”, które wyzwalała wiele emocji i refleksji w uczestnikach.

Podsumowując moje doświadczenia w zastosowaniu podejścia konstruktywistycznego w poradnictwie zawodowym, mogę stwierdzić, że traktuje ona człowieka korzystającego z porady jako integralną całość. Umożliwia spojrzenie na osobę radzącą się bez sztucznego rozróżniania sfery zawodowej, rodzinnej, społecznej itp.