



ASOCIATYVINĖS METAFORINĖS KORTELĖS „KARJERA“

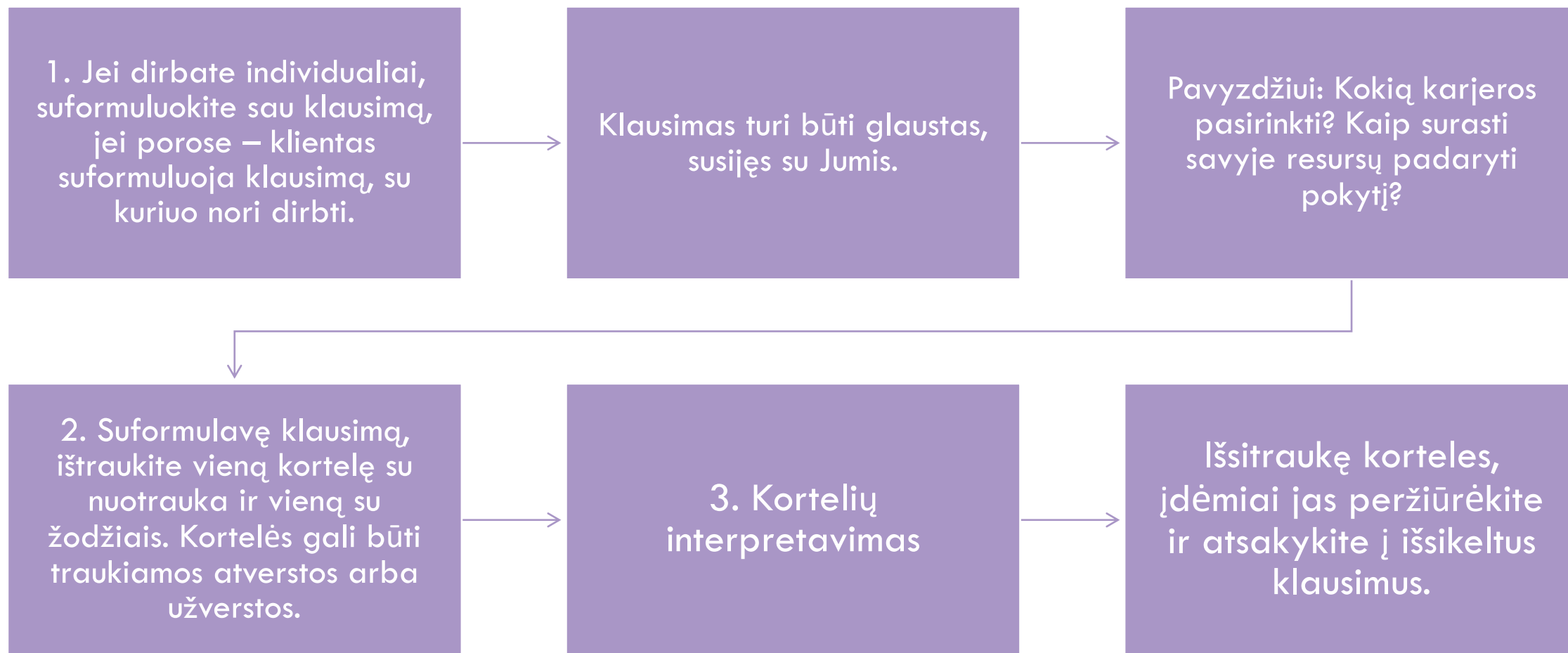
KAMILA GOŁOD

TERAPINIO KOUČINGO PRAKTIKĖ, MENTORĖ, KŪRĖJA

KORTELIŲ ISTORIJA



KAIP DIRBAMA SU KORTELĖMIS?



KLAUSIMAI KORTELEI SU NUOTRAUKA:

Kas yra nuotraukoje?
Apie ką tai?

Kaip Jūs pavadintumėte
nuotrauką? Kodėl? Kokia
šios nuotraukos istorija?
Kaip ji buvo sukurta?

Kokie pirmi trys žodžiai
ateina į galvą,
kai žiūrite į nuotrauką?

Kokie jausmai kyla stebint
nuotrauką?

Kokius
prisiminimus ir
mintis sukelia
nuotrauka?

Ko trūksta šioje
nuotraukoje, kad ji taptų
visapusiškesnė?

Ką Jūs norėtumėte pakeisti
šioje nuotraukoje ir kodėl?
Kaip ji atrodytų, jei
turėtumėte galimybę ją
perfotografuoti?

KLAUSIMAI KORTELEI SU ŽODŽIU/FRAZE:

- Kokios pirmos mintys kyla perskaičius šį žodį ar šiuos žodžius?



- Ką jie Jums reiškia?



- Su kokiomis gyvenimo situacijomis susiję šie žodžiai?

KLAUSIMAI KORTELEI SU NUOTRAUKA IR ŽODŽIU/FRAZE:

Kaip šie žodžiai galėtų būti susiję su nuotrauka?

Ką turi bendro? O kuo skiriasi?

Kaip jaučiatės pridėdami žodį prie nuotraukos?

Ko norėtumėsi dabar?

Kaip nuotraukos ir žodžių interpretacija susijusi su Jūsų klausimu?

Kokias mintis sukėlė dėl Jūsų klausimo? Ką Jums tai reiškia?

KORTELĒS SU NUOTRAUKOMIS



KORTELĒS SU NUOTRAUKOMIS



KORTELĒS SU ŽODŽIAIS

KARJERA

1

KARJERA

2

KARJERA

3

KARJERA

4

KARJERA

5

KARJERA

6

KORTELĖS SU ŽODŽIAIS

Už ką esu
dėkingas?

1

Mano palaikymo
komandą sudaro
(užbaik sakinį)

2

...

Kas mane daro
laimingu?

3

Žaismingas /
Rimtas – koks aš?

4

Kur šiuo metu
gyvenime yra
mano dėmesys?

5

Kokią kainą esu
pasiryžęs sumokėti
už savo sprendimą?

6

SUSISIEKIME!

- Individualios terapinio koučingo konsultacijos
- Karjeros mentorystė
- Emocinio intelekto ir karjeros edukacinės priemonės

www.KamilaGolod.lt



**KARJEROS
KELIO PRADŽIA
AR POSŪKIS:
PAŽINK SAVE!**

Kamila Golod
Koučingo specialistė, mentorė

