Érzelmek és erőforrások az önismeret jegyében

media COACHING

Sportriporter vs sportcoach

- Nem kérdezzük, hogy milyen érzés volt?
- Nincs holtidő, egyfolytában beszélni és beszéltetni kell
- Viszonylagos felületesség

- Érzésekkel, érzelmekkel dolgozunk
- Időt kell adni a gondolkodásra, ki kell várni a válaszokat
- Mély belső tartalmak, nehézségek, elakadások

media COACHING

Miért fontos tisztában lennünk az érzéseinkkel?

Mert e nélkül kiszámíthatók vagyunk

1. lépés

Érzékelés, érzések tudatosítása

2. lépés

Helyzet uralása

3. lépés

Másik helyzetének megértése

media COACHING

Az érzések tudatosítása tanulható

media COACHING

Érzelmi intelligencia (EQ)

„Mi az érzelmi intelligencia? Az, hogy nem leszek azonnal depressziós önmagamtól. Képes vagyok szemügyre venni magam és az engem körülvevő világot, és mások szemével is képes vagyok látni, nemcsak a sajátommal."

Vekerdy Tamás

media COACHING

Ki mit gondol?

Edző

Szülők

Sportoló

Kommunikáció
Szituációk tisztázása

A emóció legyőzi a rációt

media COACHING

Erőforrások összegyűjtése, tudatosítása

gyors

kreatív

erős

jól passzol

technikás

jó csapatjátékos

kitartó

szívós

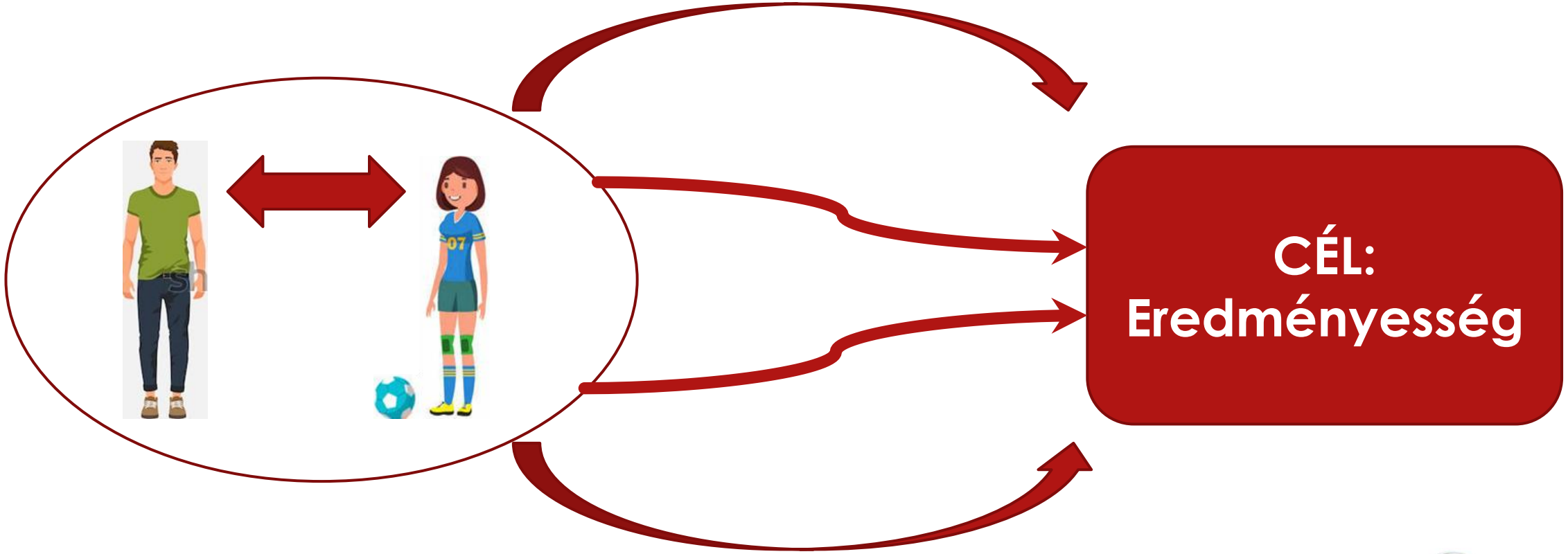
jól lát a pályán

szorgalmas

kiegyensúlyozott

media COACHING

Ha az egyik út nem működik, keress egy másikat!



media COACHING

Köszönöm a figyelmet.

Jó útkeresést!

www.mediacoaching.hu

media COACHING