



Досягатор

ТРАНСФОРМАЦІЙНА
КОУЧИНГОВА
ГРА

Авторка:
Ірина Матійків

Дизайнерка:
Марія Гумецька



ТРАНСФОРМАЦІЙНА КОУЧИНГОВА ГРА «ДОСЯГАТОР»

Трансформаційна коучингова гра «Досягатор» – це авторська розробка на основі моделі GROW (Джон Уйтмор), яка поєднує надбання психологічної науки та сучасних коучингових технологій.

Комплектація гри:

- Ілюстроване ігрове поле, яке містить 100 пронумерованих квадратів на банерному полотні розміром 60x70 см.
- Методичний посібник з вичерпною інформацією.
- Психологічний інструментарій: коучингова колода карт «Магія запитань» (132 шт.), метафоричні асоціативні карти «Сила всередині» (98 шт.), ресурсна колода «Дар мудреця» (103 шт.), колода дієслів «Простір дій» (80 шт.).
- Картки з комунікативними завданнями (80 шт.).
- Гральні кубики (2 шт.), кольорові фішки для пересування полем.

Формати гри. Гра може проводитись як у груповому форматі, також в індивідуальному, а саме:

- для всіх охочих, що мають мету, бажання, ціль або мрію і хочуть прискорити у разі досягнення результатів;
- як командний коучинг або для працівників однієї організації, які мають спільні завдання й цілі та прагнуть їх досягти легко, швидко, із задоволенням;
- як сімейна гра. У грі можуть брати участь діти з 6-7 років. Для них передбачені окремі комунікативні завдання;
- як індивідуальна гра (для одного учасника). Може охопити кілька консультативних сесій.

Кількість учасників для групової гри – до 5.

P.S. Додатково є можливість пройти навчання з автором гри Іриною Матійків і отримати сертифікат ведучого/ї.

ПРО ТРАНСФОРМАЦІЙНУ КОУЧИНГОВУ ГРУ «ДОСЯГАТОР»

Коучингова гра – це подорож із пункту «Start» до пункту «Finish», в основі якої знаходиться метафора руху: від формування цільового запиту до досягнення бажаного результату та планування «мети за метою». У полі гри «Досягатор» відбувається: засвоєння корисних стратегій мислення й поведінки, пробудження внутрішніх ресурсів для досягнення бажаних результатів (екологічних для себе, інших, соціуму) у різних сферах життя, вдосконалення комунікативних компетентностей (налагодження, підтримка добрих стосунків та партнерської взаємодії). Трансформаційне поле гри унаочнює стратегії досягнення бажаного, владнання ситуації або впровадження змін, які гравці зможуть застосовувати в різних життєвих і професійних ситуаціях. У цьому і є сила трансформаційного поля!

Ця гра – про вибір; переконання й цінності; справжні бажання; адекватне сприйняття реальності; стратегії мислення й досягнення бажаного; зовнішні і внутрішні перешкоди й можливості створення бажаного результату; налагодження комунікації та партнерства та ін.

Цілі гри. Трансформаційна гра орієнтована на роботу з конкретними запитами учасників / команди; спрямована на знаходження способів владнання ситуації / досягнення бажаного / впровадження змін; на пошук оптимальних рішень у будь-якій сфері життя відповідно до особистого чи групового запиту (робочі питання, кар'єра, творчість, місія та призначення, сім'я, здоров'я, любов, стосунки, фінанси). Водночас ігрова форма дає змогу налагодити безпечний простір комунікації та умови, у яких учасникам легко, екологічно й ефективно досягати цілей гри. «Досягатор» підходить для проведення командного коучингу (вирішення завдань у команді), для тимбілдингу (командоутворення), формує корпоративний дух у компанії.

Трансформаційна гра побудована так, що завдяки продуманим алгоритмам та психологічному інструментарію учасники взаємодіють як зі собою (самопізнання, роздуми, самокоучинг), так й між собою (активна комунікація з іншими учасниками). У процесі гри учасники мають змогу заглибитися в себе, попрацювати з витісненою підсвідомою інформацією, емоціями, почуттями, страхами; переосмислити свої цінності; «приміряти» на себе інші ролі, поекспериментувати з новими моделями поведінки.

У грі «Досягатор» використовується метафоричні асоціативні карти (МАК) та потужний потенціал трансформаційних запитань. «Усі відповіді всередині нас!», — а запитання допомагають зазирнути всередину себе. Ніхто не знає про клієнта більше ніж він сам про себе. Магія гри в тому, що запропоновані в ній «дари мудреця» й коучингові запитання (колода «Магія запитань») спонукають до роздумів та осмислення. Відповідаючи на питання з колод, учасники самі знаходять найкращі відповіді на свої питання. Мудрі вислови та запитання спонукають до конкретних дій, крок за кроком наближають до бажаного результату.

У процесі гри учасники:

- краще розуміють свої справжні бажання, вдосконалюють вміння формулювати цілі;
- візуалізують весь процес досягнення бажаного; наочно спостерігають «Де я перебуваю зараз і який шлях мені потрібно пройти, щоби досягти результату?» і фіксують прогрес фішкою;
- опановують стратегії мислення й переконання, що наближають до бажаних результатів;
- вчаться розпізнавати свої почуття й емоції та їх висловлювати;
- вчаться подорожувати лінією часу та брати ресурси з минулого і з майбутнього; знаходять джерела енергії для досягнення бажаного;
- вдосконалюють комунікативні компетентності (налагодження й підтримки контакту, взаємодії та партнерства);
- не тільки набувають корисний досвід, а й і проживають його;
- мають змогу обмінятися знаннями та досвідом з іншими гравцями, отримати осяяння та додаткові способи вирішення своїх завдань;
- зміцнюють впевненість і віру в себе завдяки психологічному інструментарію гри («Магія запитань», «Дари мудреця», «Сила всередині» та ін.).

ОПИС ГРИ: ЗАВДАННЯ, ПРАВИЛА, ХІД

Завдання гравців – пройти свій шлях від пункту «Start» до пункту «Finish». Під час цієї подорожі гравці опрацьовують п'ять базових етапів досягнення бажаного: 1 – дослідження наявної ситуації або образу «Я» та визначення, чого «я насправді хочу і для чого», яскраве уявлення бажаного

результату; 2 – аналіз реальних і ймовірних перешкод та можливостей створення бажаних результатів; 3 – розгляд різних варіантів, навіть фантастичних, досягнення бажаного та вибір найкращого для себе; 4 – складання плану дій та розроблення перших кроків, розподіл часу; 5 – визначення для себе наступної цілі (Яка «мета за метою?»).

1. Формулювання та обговорення запиту відбувається до початку гри на ігровому полі. Гравці вибирають фішки: із запропонованих (готові фішки, фігурки, дрібні предмети, перстень), або «створюють» власну фішку (напр. з пластиліну). Фішки можуть відобразити різні аспекти особистості гравців: наприклад, їхні сильні сторони, настрої чи бажаний образ. Усі встановлюють фішки – перед клітинкою «Start».

Ведучий пропонує гравцям написати на стікері стисло: «Якої сфери життя стосується запит» (здоров'я, бізнес, фінанси, кар'єра, відпочинок, стосунки, друзі, хобі, навчання, робота тощо); «У чому суть запиту?»; «Що хочете змінити, покращити, удосконалити, збільшити, досягти...?». Запит може бути індивідуальним або командним (один для усіх учасників). Індивідуальний запит, задля безпеки, озвучується за бажанням учасника.

Завдання гравців коротко описати ціль та візуалізувати її, яскраво уявити результат досягнення бажаного. Для підсилення візуалізації рекомендуємо використовувати метафоричні асоціативні карти (МАК). «Уявіть, як виглядатиме ваше життя або який буде образ «Я», коли досягнете бажаного. Виберіть у відкриту (УВ) карту з колоди, що символічно відображає образ здійсненої мрії. За бажанням гравці розповідають про карту. Важливо сформулювати й записати запити-цілі на стікерах. Обрані карти бажаного результату і стікери з запитами гравці розміщують на ігровому полі навколо клітинки під назвою «Finish».

Важливо!!! У процесі гри та після її закінчення, усе, що відбувається, розглядається крізь призму запитів і цілей гравців («Як те, що відбувається, допомагає вам наблизитися до бажаного?»).

2. Початок гри «Подорож ігровим полем». Щоби потрапити на клітинку «Start» та ігрове поле, потрібно кинути 2 кубики й набрати 8-12 балів. У грі задіяно два кубики.

Потрапивши на клітинку «Start», гравець відразу ж робить вибір як йому рухатися до клітинки «Finish»: довгою звивистою дорогою або вибрати короткий стрімкий шлях прямо на гору.

Гра передбачає різні формати роботи, зокрема, з використанням комунікативних карток і без них (за бажанням ведучого і гравців). У форматі колективної гри з використанням комунікативних карток перед тим як зробити хід фішкою, кожен гравець має обрати (УЗ) картку з комунікативним завданням і виконати його (у спрощеному варіанті гравці виконують завдання тільки тоді, коли на гральній кістці випадає число 6). Це дає право зробити хід. У разі невиконання комунікативного завдання гравець залишається на місці до наступного раунду. Упродовж гри може випасти шанс змінити дорогу. Якщо в руки гравця попадає картка з джокером, він робить вибір: далі йти цією дорогою чи спробувати іншу. Очевидно, що кожна з доріг має свої плюси й мінуси та особливості проходження, про це згодом можна обговорити з гравцями. В індивідуальному форматі гри картки з комунікативними завданнями не використовують.





Правила руху «короткою дорогою». Гравець, що піднімається короткою дорогою за допомогою транспортного засобу, кубик не кидає, а просто переставляє фішку вгору. Кожна клітинка короткого шляху відповідає базовим крокам досягнення мети («Ситуація або образ «Я», «Перешкоди й можливості», «Варіанти і вибір», «План дій. Перші кроки», «Результат та перспектива»). Опрацювавши кожен етап, гравець переставляє фішку на трансформаційному полі, що допомагає йому візуалізувати цей процес, а також бачити, де він знаходиться відносно результату й що ще потрібно зробити. Потрапляючи на простір з транспортним засобом, гравець має зробити наступне:

- Вибрати наосліп карти з запитаннями відповідно до етапу (колода «Магія запитань»), дати на них відповіді та записати їх у маршрутний лист. Кількість витягнутих карт визначається бажанням гравця. Усі карти кладуться спочатку сорочкою догори. Потрібно роз-кривати їх поступово, одна за одною.
- Вибрати наосліп «Чарівні запитання» (колода «Магія запитань»), дати на них відповіді та записати їх у маршрутний лист гравця.
- Вибрати наосліп карту (чи кілька) з колоди «Дар мудреця» й записати свої міркування в маршрутний лист гравця «Як цей дар стосується ситуації? Яка підказка у цьому вислові?».

- «Скрині зі скарбами». Підсумувати: «Який досвід я здобув / ла, пройшовши цей етап гри». Записати в маршрутний лист гравця.

Правила руху «довгою дорогою». Гравець кидає кубик і пересуває свою фішку клітинками ігрового поля відповідно до числа, що випало на кубику. На шляху від старту до фінішу учасникам трапляються клітинки, що прискорюють їхній рух (Фортуна) або уповільнюють темпи їхнього руху (Халепа, Знеохочення). Подальші дії гравця залежать від того, на яку клітинку потрапляє його фішка.

Порожня клітинка – жодних дій.

	<p>Клітинка зі знаком запитання – потрібно витягти запитання з колоди «Магія запитань» (відповідно до етапу гри) і дати відповідь на нього. Коучингові запитання ніби запускають внутрішні ресурси людини для пошуку відповіді. Адже мозок прагне завершеності, шукає відповідь поки не знайде. У цьому процесі виникають нові нейронні зв'язки у нервовій системі.</p>
	<p>Клітинка – «Чарівне запитання». Витягти «Чарівне запитання» й дати на нього відповідь. Чарівні запитання пробуджують внутрішні сили, створюють сприятливий емоційний стан, зміцнюють впевненість, віру в результат.</p>
	<p>Клітинка з клубочком – потрібно витягти МАК з колоди «Сила всередині» або дієслово («Простір дій») й дати відповідь на запитання: «Як те, що зображено або написано на карті пов'язано з рухом до мети?». Виявлення перешкод (обмежувальних переконань, страхів і сумнівів, блокувальних емоцій, вторинної вигоди) та можливостей на шляху до бажаного.</p>
	<p>Клітинка – «Дар мудреця». Обрати картку з колоди «Дар мудреця», озвучити її. Вислови дають змогу зосередитися на важливому; спонукають до роздумів та осмислення; делікатно натякають на те, як краще. «Як цей вислів стосується ситуації або досягнення бажаного? На що треба звернути увагу?».</p>

	<p>Клітинка – «Крамничка можливостей». Потрапивши на цю клітинку, гравець озвучує відповідь на запитання: «Чого я маю багато і готовий поділитися з іншими?» (сильні якості та вміння: доброта, впевненість, сміливість, готовність допомогти, розуміння, вміння поставити себе на місце іншої людини, вміння слухати та ін.). Гравець записує цю якість на стікері та кладе в символічну крамничку (напр., красива коробочка). Далі гравець озвучує якість чи вміння, які йому потрібні для досягнення бажаного. Ведучий може торгуватися, домовлятися, після чого пише якість на стікері й віддає гравцю. «Уяви собі, що тепер ти володієш цією якістю. Продовжуй гру!».</p>
	<p>«Пан Халепка». Життя непередбачуване, Прикра ситуація може трапитися будь-коли із будь-ким. Потрапивши на клітинку «Пан Халепка», учасник спускається вниз і далі крокує до бажаного.</p>
	<p>«Пані Знеохочення». Досягнення цілі залежить від емоційного стану, в якому перебуваємо. Не секрет, що іноді нічого «не хочеться», «руки опускаються» або «ліньки щось робити». Потрапивши на клітинку «Пані Знеохочення», гравець спускається вниз, відпочиває і, відновивши сили, крокує далі.</p>
	<p>«Фортуна». Несподіваний приємний сюрприз. Прискорює рух до омріяного. Потрапивши на клітинку «Фортуна», гравець піднімається догори.</p>
	<p>Клітинка з «Чорним трикутником» – будь-яке завдання, придумане ведучим або гравцями.</p>

Витягнута гравцем карта (метафорична, або з запитанням, або з рекомендацією мудреця) стає предметом для діалогу з ведучим гри. Основне питання для обговорення: «Як ця карта відображає твій рух до фінішу (мети, мрії)?». Зміст діалогу та його динаміку передбачити неможливо, головне – пам'ятати про принципи роботи з психологічним інструментарієм, зокрема знати особливості роботи з метафоричними картами. Відповіді на запитання, яскраві думки, висновки бажано записувати в маршрутний лист гравця.

Фініш гри. Гравці продовжують кидати кубик по черзі до тих пір, поки точним кидком не потраплять на фініш. Якщо в гравця випало чис-ло більше ніж необхідно для досягнення фінішу, він має повернутися назад на кількість клітинок, що перевищує потрібне число. Наприклад, якщо фішка знаходиться на полі 97 і в гравця випало число 5, він має пройти вперед на чотири клітинки до фінішу, а потім назад на одну клітинку 99. Гравець, який точним кидком кубика потрапляє прямо на «Finish», виходить із гри. У трансформаційній грі немає переможців та переможених. Важливими є і процес (насамперед), і результат гри, і досвід участі та «сухий залишок».