

# 01 HOLISTIČNI POGLED NA ČLOVEKA KOT SISTEM UM/TELO/ČUSTVA

---

/ za globlje razumevanje izziva /

---

## ODKRIVANJE STRUKTURE SISTEMA

- Kaj je organizirano v okviru tega sistema?
- Ali gre za ljubezen, sovraštvo, jezo, mir, strah, obžalovanje ...?
- Katera prepričanja so za tem sistemom?
- Kaj je agenda sistema? (cilj in aktivnosti; namen in poslanstvo)
- Kateri vzorci se ponavljajo in ali jih lahko predvidimo?

## ODKRIVANJE DELOVANJA SISTEMA

- Ali sistem deluje?
- Ali sistem ustvarja energijo in strast v vsakdanjem življenju?
- Ali sistem dovoljuje, da zadovoljujete svoje osnovne potrebe?
- Kako dobro deluje sistem?
- Kaj deluje in kaj ne?

\*(Pomemben je dober stik z drugo osebo, če jo sprašujete vi, oziroma s samim seboj, če sprašujete sebe.)

---

VEČ SEBE

---

# 02

## KOLO ŽIVLJENJA

---

/ za ugotavljanje ravnovesja življenjskih področij in vizualno predstavo stanja /

---

**VSAKO PODROČJE KOLESA OCENITE Z OCENO OD 1 DO 10 IN POD NJIMI POTEGNITE ČRTO. NATO VSA PODROČJA POVEŽITE MED SEBOJ.**

(lestvica za oceno: 1 = zelo nezadovoljivo stanje, 10 = optimalno stanje)

- Kaj ste opazili na kolesu?
- Kje ste v ravnovesju?
- Kje niste v ravnovesju?
- Kako bi lahko spremenili to kolo?
- Kateri del kolesa potrebuje takojšnjo pozornost?
- Kaj sledi?
- Kaj bi vam pomagalo narediti spremembo?

**\*Dodatno vprašanje za ugotavljanje vrednot**

- Kaj vam je pomembno na tem področju?

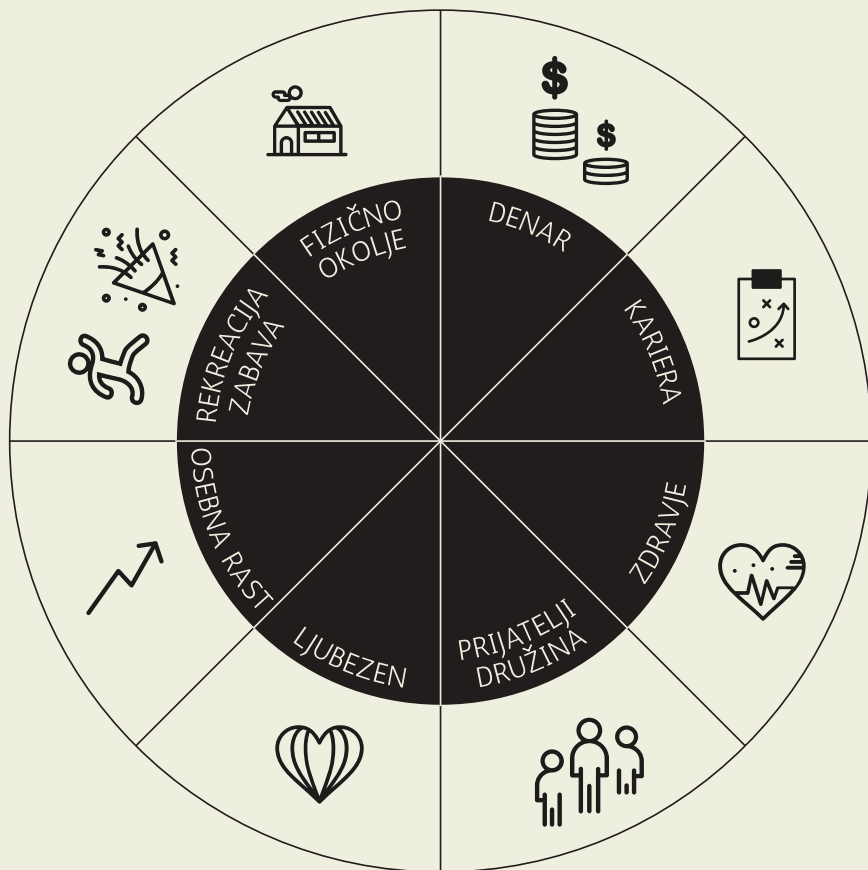
---

**VEČ SEBE**

---

# 03

## KOLO ŽIVLJENJA



— **VEČ SEBE** —

# 04

## DODATNA UPORABA KOLESA ŽIVLJENJA

---

**\*Za vsako področje, ki vas zanima, narišite prazno kolo in vpišete odgovore - vsakega v svoj del kolesa.**

---

### **/ pomoč pri iskanju partnerja /**

- Katerih lastosti si želite pri partnerju? (izberite 3 najbolj pomembne)
- Katere lastnosti morate imeti vi, da boste privlačili takšno osebo?

### **/ za izboljšanje odnosov s sodelavci ali nasploh /**

- Kdo vam jemlje največ energije in kdo vam jo daje?
- Kako lahko v tem odnosu porabite čim manj oziroma čim več energije?

### **/ za iskanje veščin in znanj, ki jih potrebujete za novo karero, delovno mesto, uspeh /**

- Katere vire že imate v sebi in katere morate še razviti?

### **/ za akcijsko načrtovanje /**

- Katerih 8 aktivnosti morate izvajati, da boste dosegli cilj?  
\* (označite tiste, ki jih že izvajate, in ovrednotite od 1 do 10, kako pogosto jih uporabljate)

### **/ za ugotavljanje prioritet oziroma zadovoljstva s posameznim življenjskim področjem /**

- Katera področja so trenutno pomembna v vašem življenju in koliko so v tem trenutku izpolnjena?

# 05

## DODATNA UPORABA KOLESA ŽIVLJENJA I

---

**\*Za vsako področje, ki vas zanima, narišite prazno kolo in vpišete odgovore - vsakega v svoj del kolesa.**

---

### **/ kolo stresa /**

- Katerih 8 področij vam povzroča največ stresa?
- Kako lahko pri vsakem zmanjšate stres?

### **/ kolo sreče, veselja /**

\* uporabite ga takoj za kolesom stresa za iskanje virov, ki jih potrebujete za zmanjšanje stresa

- Kaj vas v tem trenutku veseli in osrečuje?
- Kako ste trenutno zadovoljni z vsakim posameznim področjem in kaj lahko naredite za izboljšanje?
- Kaj lahko naredite, da boste tem področjem namenili še več časa?

### **/ kolo sočutja /**

\* uporabite, kadar ste preveč kritični do sebe ali drugih, perfekcionistični

- Na katerih področjih bi potrebovali več sočutja do sebe ali druge osebe?
- Na katerih področjih bi morali biti bolj prijazni do sebe ali druge osebe?
- Kaj vse mora biti narejeno, da ste zadovoljni?

\* Cilj teh vprašanj je, da vas pripeljejo do spoznanja, da problem ni zunaj vas, temveč v vaši glavi.

### **/ kolo za odkrivanje napredka /**

- Kje vidite napredek, izboljšanje?
- Katero področje bi rabilo še pozornost in akcijo?
- Kako ste s posameznimi področji zadovoljni sedaj?
- Kaj se mora na določenem področju zgoditi, da bi ga ocenili z 10?

---

**VEČ SEBE**

---

# 06

## COACHING STRUKTURA

---

**/ sledenje strukturi pomaga, da se premaknete s  
točke A v zeleno točko B /**

---

### **1. ISKANJE STIKA**

\*(Pomemben je dober stik z drugo osebo, če jo sprašujete vi, oziroma s samim seboj, če sprašujete sebe.)

### **2. UGOTOVITI CILJ, NAMEN in MOTIVACIJO**

\*(Pomagajte si z vprašanji ZAKAJ.)

### **3. UGOTOVITI TRENUTNO STANJE in VREDNOTE, POVEZANE S CILJEM**

### **4. ISKANJE VIROV in OMEJITEV**

\*(V čem ste dobri in kaj vas omejuje.)

### **5. STOPITI V AKCIJO**

\*(Vprašanja, ki vam pomagajo izvajati prave aktivnosti.)

---

**VEČ SEBE**

---

---

VEČ SEBE

---

# VEČ SEBE

## COACHING KARTONČKI

ZBIRKA 50 COACHING KARTONČKOV VEČ SEBE

---

Navodila in uvod





## KAZALO

<b>UPORABA IN NAMEN COACHING KARTONČKOV VEČ SEBE</b>	<b>7</b>
<b>KAJ JE COACHING</b>	<b>8</b>
<b>ZAČETKI COACHINGA</b>	<b>9</b>
<b>KORAKI COACHING PROCESA</b>	<b>11</b>
<b>KAJ JE GLAVNA PREMISA PRI COACHINGU</b>	<b>12</b>
<b>KDAJ SI JE SMISELNO POLEG ODGOVOROV POSTAVITI TUDI NALOGO</b>	<b>13</b>
<b>POMEMBNI SO MAJHNI KORAKI</b>	<b>14</b>
<b>KAKO SLIŠATI SEBE</b>	<b>15</b>
<b>RAZLIČNI TIPI VPRAŠANJ</b>	<b>16</b>
<b>ZA KOGA JE PRIMERNA ZBIRKA</b>	<b>18</b>
<b>50 COACHING KARTONČKOV VEČ SEBE</b>	<b>18</b>
<b>O ZBIRKI COACHING KARTONČKOV VEČ SEBE</b>	<b>19</b>
<b>O AVTORICI</b>	<b>21</b>



1.

---

## **UPORABA IN NAMEN COACHING KARTONČKOV VEČ SEBE**

Pred vami je zbirka kartončkov, ki vam z vprašanji pomagajo rešiti izziv, narediti spremembo ali dvigniti motivacijo za uresničevanje vaših ciljev. Namen tovrstnih vprašanj je, da vam odprejo širše polje mogočih poti, morda celo novih uvidov in rešitev za dileme ali področja, ki jih želite izboljšati.

Delo s pomočjo vprašanj izhaja iz postavke, da ste sami največji strokovnjak za svoje življenje in imate vse rešitve in vire že v sebi. Coaching kartončki z vprašanji vam samo pomagajo držati fokus, širiti perspektivo ter zgraditi koncept rešitve. Pomembno pa je, da je cel proces za vas zanimiv in vas spodbuja, da na vprašanja ne samo odgovorite, temveč odgovore proaktivno uporabite v svojem življenju.

Uporabite jih lahko za poslovne in zasebne izzive. Na nekaterih je jasno navedeno, za katero področje so primerni, drugi pa so splošni in uporabni, kjer koli začutite, da bi vam lahko koristili. Gre za res uporabno orodje za izboljševanje navad in odpravo omejujočih prepričanj, predvsem pa tudi do več sebe, kjer vam je na voljo več zmožnosti, virov in notranje moči za soočanje s tistim, kar vam življenje prinese na pot.

Lahko uporabite kateri koli kartonček, ki ga naključno potegnete, ali pa prelistate vse in izberete tistega, ki vam ponuja najprimernejša vprašanja za področje, ki ga želite izboljšati.

## KAJ JE COACHING

Coaching je ciljno usmerjen, sistematičen, sodelovalen in interaktivni proces med coachem in stranko (ali skupino), katerega namen je razvijati posameznika ali skupino. Posameznik ali skupina ob podpori coacha osebno raste, preseže svoje notranje omejitve, da lahko v polnosti uresniči in živi svoje zmožnosti ter doseže zeleno ravnovesje na zanj pomembnih življenjskih področjih. Bistvo coachinga so ozaveščanje, raziskovanje, razumevanje, učenje, spremembe, ustvarjanje novih vzorcev razmišljanja in delovanja (Slovensko coaching združenje).

*Coaching je torej interaktiven proces*, ki pomaga posameznikom in skupinam s pomočjo coaching orodij in tehnik razviti nova vedenja. Coacheva vloga v procesu coachinga je stranki pomagati jasno izoblikovati cilj, ustvariti novo okolje in nove vire, v katerem bo lahko razvila novo vedenje, ki jo bo vodilo do novih rezultatov.

Coaching se lahko izvaja kot *poslovni ali kot osebni coaching* (life coaching).

*Zbirko coaching kartončkov Več sebe lahko uporabljate za samocoaching ali kot pomoč pri delu s strankami.*

## ZAČETKI COACHINGA

Pogled v zgodovino ponuja veliko pričanj o tem, da so že modreci, učitelji in filozofi znali z vprašanji prebuditi veličino v človeku, usmerjati posameznika in mu pomagati narediti spremembo z uporabo vprašanj. Vse te mislece lahko obravnavamo kot začetnike coachinga.

Sokrat je večkrat dejal, da ne more nikogar nič naučiti, lahko samo pomaga ljudem razumeti sebe in jih spodbuditi k razmišljanju.

Za enega od prvih začetnikov sodobnega coachinga velja W. Timothy Gallwey, ki je v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja napisal knjigo z naslovom *The inner game of tennis*. Gallwey je pri svojem delu s teniški igralci opazil, da so začeli izboljševati igro, ko jim je postavljajal odprta vprašanja, namesto da bi jih popravljal pri svojem delu in jim svetoval.

Ko so igralci poslušali nasvete in predloge za izboljšanje, se je njihova uspešnost zmanjševala. Ko se je igralec sprostil, umiril, imel v mislih jasno sliko želenega rezultata, pa se je njegova izvedba izboljšala.

Najpomembnejša lastnost coachinga je prav gotovo ta, da ne potrebujemo veliko vedeti o zunanjih faktorjih področja, ki ga želimo izboljšati (o številkah, bilancah, formulah ali tehniki nekega športa), temveč moramo vedeti, kako um deluje in kako poteka naša 'notranja igra'. Vse delo coachinga je usmerjeno v notranjo igro in odkrivanje novih možnosti, ki jih morda ne vidite, ter novih uvidov oz. trenutkov aha, ki pripeljejo do transformacije.

”

Manj navodil, kot damo, boljše rezultate dobimo.

- *Tim Gallway* -

A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 rows and 30 columns.

4.

---

## KORAKI COACHING PROCESA

- Preden izberemo vprašanje ali izberemo coaching kartonček Več sebe z določeno temo, si postavimo cilj, kaj želimo spremeniti oz. izboljšati.
- Od točke A do točke B: odgovorimo si, kakšno je naše začetno stanje – točka A, in kam želimo priti – točka B.
- Preberemo vprašanja na izbranem coaching kartončku in iskreno odgovarjamo.
- Pozornost usmerimo na področje, ki ga želimo izboljšati.
- Zapišemo si odgovore in jih integriramo v svoj vsakdan.
- **POMEMBNO!** Ni dovolj vedeti, treba je tudi narediti.

## **KAJ JE GLAVNA PREMISA PRI COACHINGU**

Pri coachingu izhajamo iz premise, da smo sami največji strokovnjaki za svoje življenje. Iz tega izhaja, da so odgovori že v nas, le spodbuditi jih moramo, da pridejo na plano. Kadar smo v situaciji, ko potrebujemo nekaj podpore in usmeritve, uporabimo coaching. V ospredju je zmeraj glavno vprašanje, kako se lahko kot posameznik ali skupina izboljšamo. Coaching vključuje uporabo konceptov, predpostavk in orodij z namenom, da sami najdemo vire in usmerjenost k odličnosti, ki je lahko odličnost na dolgi rok.



## **KDAJ SI JE SMISELNO POLEG ODGOVOROV POSTAVITI TUDI NALOGO**

Kadar ste odgovorili na vsa vprašanja na posameznem coaching kartončku in se vseeno niste premaknili od ideje in odgovora do realizacije, svetujemo, da izvedete tudi kakšno konkretno nalogo.

Primeri takih nalog so:

- samohipnoza s pozitivno in motivirajočo sugestijo,
- meditacija,
- jutranja vprašanja,
- pisanje afirmacij,
- pisanje vision boarda,
- pisanje dnevnika,
- fizična aktivnost v naravi (hoja, tek, telovadba),
- poslušanje zgoščenk.

7.

---

## **POMEMBNI SO MAJHNI KORAKI**

Pomembno je vedeti, da ko čisto malo napredujete vsak dan, se sčasoma zgodijo velike stvari. Ko vsak dan izboljšujete svoje navade in svojo usmerjenost, boste na koncu prišli do velikih sprememb. Vsak dan iščite majhne izboljšave. Coaching ni šprint, je tek na dolge proge s trajnimi rezultati.

8.

---

## KAKO SLIŠATI SEBE

Sledite občutku miru. Odgovori, ki vas pomirijo in ob njih čutite jasnost, so pravi.



Bodite potrpežljivi in ne trudite se na silo najti odgovorov. Ko ste sproščeni, tudi odgovori pridejo zlahka.



Zaupajte, da za vsak problem obstaja rešitev. Inteligenca v ozadju neprestano deluje, le slišati jo morate in se uglasiti na njeno frekvenco.



Ko začutite preprostost v odgovoru, veste, da ste na pravi poti.

## RAZLIČNI TIPI VPRAŠANJ

### VPRAŠANJA ZAPRTEGA TIPA

dajo odgovor da, ne, ne vem, mogoče  
in nas počasneje pripeljejo do cilja.

- *Začnejo se z ALI.*
- 

### VPRAŠANJA ODPRTEGA TIPA

dajo bolj vsebinski odgovor in nas hitreje pripeljejo do cilja.

- *Začnejo se s KAKO?, KAJ?, NA KAKŠEN NAČIN?*
- 

### MOTIVACIJSKA VPRAŠANJA

z njimi lahko povzročimo bolečino ali ugodje, da nas  
premaknejo naprej, ali pa poudarimo vrednoto, ki nas žene,  
da si želimo nekaj uresničiti.

---

### VPRAŠANJA, KI POVZROČIJO BOLEČINO (palica)

- *Kaj bo posledica, če tega ne naredite, izpeljete?*
- *Zakaj tako dolgo odlašate?*

### VPRAŠANJA, KI POVZROČIJO UGODJE (korenček)

- *Kaj vse bo drugače, ko vam to uspe končati, speljati do konca?*
  - *Komu ste lahko za zgled, ko to počnete?*
- 

### VPRAŠANJA ZAKAJ, kjer posežemo v vrednote in KAJ BO, KAJ VERJAMETE, kjer posežemo v prepričanja:

- *Zakaj želite to uresničiti?*
  - *Zakaj vam je to pomembno?*
  - *Kaj se bo spremenilo, ko dosežete cilj?*
  - *Kaj verjamete sedaj, ko cilj uresničujete?*
- 

### VPRAŠANJA ZA AKCIJO

- *Kaj boste naredili takoj?*
- *Kaj lahko naredite jutri?*

## **ZA KOGA JE PRIMERNA ZBIRKA 50 COACHING KARTONČKOV VEČ SEBE**

Coaching kartončki Več sebe so razdeljeni na 50 različnih področij, zato je na voljo 50 različnih konceptov vprašanj. Pomembno je vedeti, da jih pri samocoachingu lahko uporabljate poljubno po vaši potrebi ali želji in predvsem poslušate svoj čut, ko se odločate, katerega izbrati glede na področje, ki ga želite izboljšati. Na odgovore se ne morete vnaprej pripraviti, saj je pomembno, da odgovarjate točno tisto, kar je aktualno v trenutku, ko odgovarjate, saj nekaj, kar je bilo aktualno včeraj, morda čez en teden ali mesec ne bo več.

Uporabljate jih lahko tudi pri svojem profesionalnem delu s strankami, v primeru, da ste mentor, coach ali se kako drugače ukvarjate z upravljanjem človeških virov. Služijo lahko tudi kot opora ali navdih pri komunikaciji z vašimi najbližjimi, sodelavci, skratka z vsemi, s katerimi ste v stiku in s katerimi komunicirate.

## O ZBIRKI COACHING KARTONČKOV VEČ SEBE

Zbirka coaching kartončkov Več sebe je nastala kot dopolnitev h knjigi in dnevniku Več sebe. Pot k ravnovesju je pot izboljševanja sebe je glavno sporočilo knjige. Ker smo ljudje bitja navad in razvad, potrebujemo za spremembe in izboljšave svojega vedenja in življenja konkretna izhodišča. Coaching kartončki Več sebe so zelo konkretno orodje z konkretnimi vprašanji, ki vas bodo potisnila iz cone udobja v akcijo.

Uporabljajte jih v čustvenem stanju, ko se počutite odprti in spočiti. Odgovarjajte iskreno in kreativno. Tukaj ni pravil, kaj je prav in kaj narobe. Tukaj ni omejitev, kaj je več ali manj. Izhajajte iz svoje intuicije, znanja ter izkušenj in zagotovo se vam bosta porodila prava ideja in dober odgovor.

*Nikoli ni prepozno začeti in zmeraj je prezgodaj obupati.*

*Srečno!*





## O AVTORICI

Zbirko coaching kartončkov je za potrebe priloge h knjigi Več Sebe uredila in dopolnila Urša Milavec. Urša je formalno izobrazbo zaključila na Fakulteti za šport. Leta 2016 je ustanovila Master Change Training, obliko treningov in programov, ki se celostno ukvarjajo z obvladovanjem stresa, povečanjem notranjega miru, osebno rastjo ter ravnovesjem uma, telesa in duha. Skozi večletna dodatna usposabljanja na področjih coachinga, hipnoze, nevrolingvističnega programiranja in praničnega zdravljenja je v programe vključila tudi holistični pristop k soočanju s stresom, izboljšanju negativnega počutja ter porušenega ravnovesja nasploh.

Sredi leta 2022 je pričela tudi s podkastom Pot k ravnovesju, v katerem v debatah z inspirativnimi gosti odkriva dobre prakse in poti do življenja, ki je uravnoteženo, rastoče ter radostno.

*Vir vprašanj in coaching konceptov: Mastermind akademija, avtor; dr. Aleksander Šinigoj.*

*Copyright: Master Change Training 2023*

Nadaljujte vašo pot k ravnovesju s pomočjo knjige Več sebe in dnevnika Več sebe.

Knjiga Več sebe vas bo popeljala skozi telesni, duhovni in miselni vidik soočanja z izzivi, izboljševanju sebe in spoznavanja svoje prave narave in možnosti, kje se lahko še bolj spoznate in ustvarjate okolje, v katerem boste lažje ohranjali ravnovesje, zadovoljstvo, mir in zdravje.



Na straneh dnevnika Več sebe boste našli navdihujoča orodja, koncepte, vaje, vprašanja in citate, ki vam bodo navdih in pomoč pri načrtovanju in beleženju svoje poti k ravnovesju in več sebe.

Knjigo in dnevnik lahko kupite na naši spletni strani [masterchangetraining.si](http://masterchangetraining.si)





Master  
Change  
Training

*Pot k ravnovesju je pot izboljševanja sebe*



**POPR d.o.o.**  
**za Master Change Training**  
**Urša Milavec**

**Spremno besedilo h knjigi:** prof. dr. dr. h. c. Marko Pavliha in dr. Milan Hosta

**Recenzija knjige:** prof. dr. Matej Tušak

**Oblikovanje in prelom:** Helikopterdesign

**Jezikovni pregled:** mag. Magdalena Svetina Terčon

**Oblikovanje naslovnice:** Ljubo Bratina, Luna/TBWA

**Tisk:** Primus digitalni tisk

**Naklada:** na zahtevo

**Cena:** 25 EUR

Ljubljana, september 2023

[www.masterchangetraining.si](http://www.masterchangetraining.si)

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2

MILAVEC, Urška, 1971-

Več sebe [Garnitura] : coaching kartončki : zbirka 50 coaching kartončkov več sebe / Urša Milavec ; [spremno besedilo h knjigi Marko Pavliha in Milan Hosta]. - Ljubljana : Popr, 2023

ISBN 978-961-96361-2-1

COBISS.SI-ID 164946947



