

Četiri sobe promjene – profesionalno usmjeravanje

Seminar Agencije za mobilnost i programe EU
Voditeljice edukacije: Zvezdana Dragojević, prof.
psih. i Rajka Marković, prof. psih
19.-20.05.2015.

Četiri sobe promjene

Teorija Claes Janssena, psihologa i istraživača, opisuje različite faze kroz koje prolazimo kada smo suočeni s promjenama i naputak kako lakše proći iz jedne faze u drugu.

Četiri sobe promjene

- NE odgovaratelj i DA odgovaratelj – dva suprotna načina gledanja na sebe, druge i društvo
- Tri razine tenzija između suprotnosti:
 - unutar nas samih (sukob NE i DA odgovaratelja)
 - između ljudi (sukob dva različita gledišta)
 - unutar društva (različiti stavovi o organizaciji društva)

Četiri sobe promjene

- DA odgovaratelj potreban da bi se čovjek pronašao, NE da bi praktično funkcionirao.

Vježba

- upitnik
- matrica 1
- matrica 2



Matrica 1

Matrica 4 polja (osobine)

NE +

- realističan
- smiren, jak
- stabilan pouzdan,...

NE –

- kontroliran
- dosadan, ukočen
- boji se promjena,...

DA +

- nezavisan
- osjećajan, maštovit
- hrabar, nekonformist,...

DA -

- nerealističan, sanjar
- samotnjak, nesiguran
- izgubljen, besciljan,...

Matrica 1

Matrica 4 polja (osobine)

- Ključni opisi osobina NE i DA odgovaratelja
- NE odgovaratelji - tendencija zapažanja negativnih osobina DA odgovaratelja i obrnuto
- Mogu vidjeti i neke kvalitete jedni drugih
- U različitim situacijama možemo biti na različitim pozicijama

Matrica 2

4 okvira svijesti

(misli, osjećaji, doživljaji - unutrašnji pogled)

NE + ZADOVOLJSTVO

samopouzdan, smiren,
dobro u vlastitoj koži,...

DA + INSPIRACIJA

snažan, otvoren,
kreativan, zanesen,...

NE – AUTOCENZURA

izoliran, napet, ukočen,
kritičan, neprijateljski,....

DA - ZBUNJENOST

zabrinut, frustriran,
bespomoćan, nesiguran

Matrica 2

4 okvira svijesti

- Unutarnji osjećaji, misli, doživljaji
- Pogled iznutra
- Različit unutarnji doživljaj ovisno o tome kako nas vide

Matrica 3

Četiri sobe promjene

ZADOVOLJSTVO

prilagođenost, dobro
u sadašnjoj situaciji

AUTOCEENZURA

kvazi prilagođenost,
držanje kontrole

INSPIRACIJA

kreativna promjena,
sve dolazi na mjesto

ZBUNJENOST

neprilagođenost, nešto
je pogrešno, napetost

Četiri sobe promjene (unutar svih nas)

- Matrica = polje s 4 psihološke sobe kada nam je promjena nametnuta ili ju mi iniciramo.

- Egzistencijalni centar u nekoj od soba:

NE + ZADOVOLJSTVO

(prilagođenost)

DA + INSPIRACIJA

(kreativna promjena)

NE - NEGIRANJE

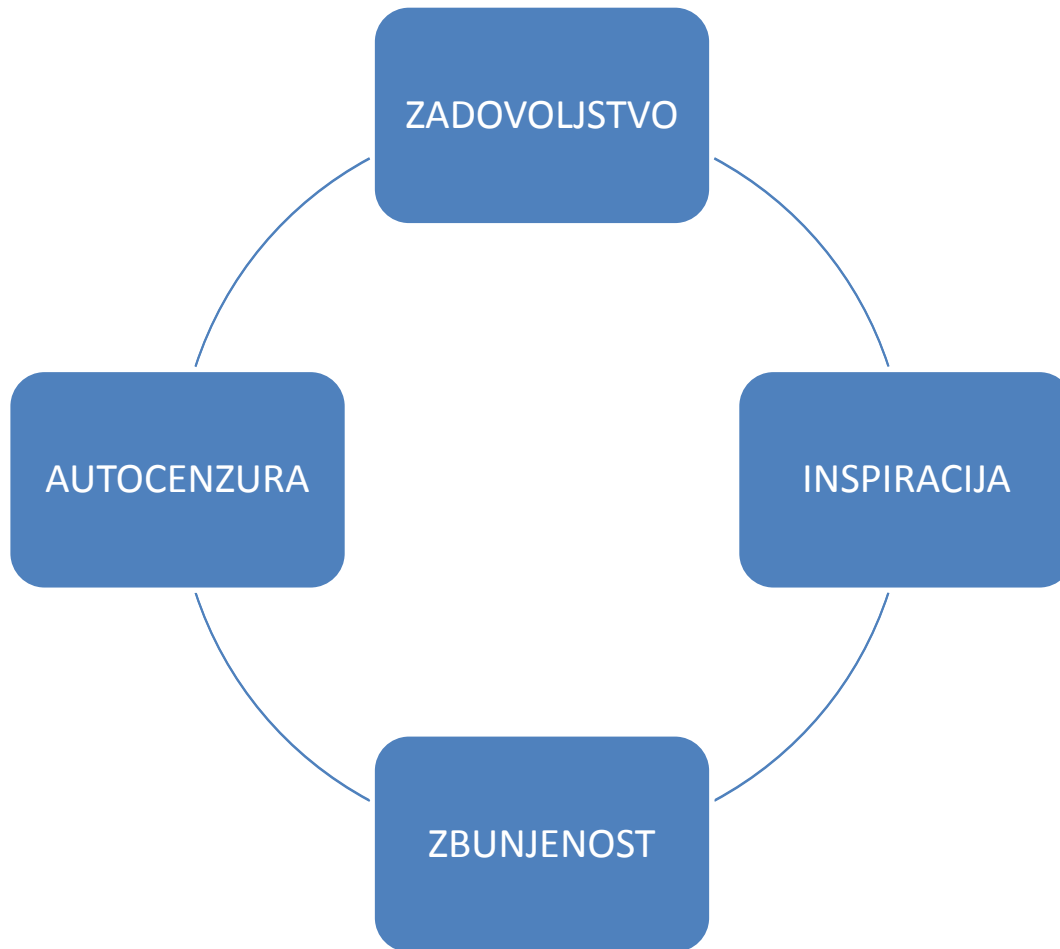
(kvazi prilagođenost)

DA- ZBUNJENOST

(ne prilagođenost)

Matrica 3

Četiri sobe promjene (ciklus promjene – obrnut od smjera kazaljke na satu)



Četiri sobe promjene

1. faza zadovoljstva

- dobro nam je u našoj koži (iskonsko, temeljno zadovoljstvo)
- situacija u kojoj nam je dobro i želimo da što duže traje
- nešto ponekad poremeti to zadovoljstvo i polako dođemo u 2. fazu

Četiri sobe promjene

2. faza autocenzure

- nesvjesno negiranje – ne želimo priznati ni sebi ni drugima da nismo zadovoljni
- svjesno negiranje – priznajemo sebi, ali ne i drugima da smo nezadovoljni
- postoje dvokrilna vrata za prelazak u treću sobu
(- **potreba za samosvijesti** – znam svoje motive, jake i slabe strane ili trebam imati informacije...
- **povratne informacije** izvana)

Četiri sobe promjene

3. faza zbunjenosti ili kaosa

- snažne i zahtjevne emocije
- vrata vode dalje, ali treba dosegnuti **0-tu točku zbunjenosti** (točka odustajanja – odlučujemo što smo imali u temeljnom zadovoljstvu i što ne možemo ponijeti dalje sa sobom)
- emocionalno zahtjevno – tkz. točka male smrti
- ne mora biti materijalno, može biti i nada da će se nešto dogoditi

Četiri sobe promjene

4. faza inspiracije

- predugim ostajanjem riskiramo sagorijevanje
- moramo proći kroz vrata na kojima piše **žetva**
- Kako napraviti žetvu?
- **kreativni kompromis** – odabrati ideju iz inspiracije koja ima izgleda za realizaciju
- 1. korak napraviti u roku 3 tjedna

Četiri sobe promjene

- krize su normalne pojave
- u krizi je važno da sobe budu “prohodne”
- ljudi i organizacije imaju različitu “spremnost za krizu” i “spremnost za promjenu”
- u krizi NE odgovarači se radiji odriču svojih uvjerenja nego osjećaja pripadnosti, a DA odgovarači obrnuto

Četiri sobe promjene i prof. orijentacija

- kod učenika treba ispitati u kojoj od soba se nalaze
- za svaku sobu set pitanja koja pomažu kretanju kroz sobe