

A MEGOLDÁSKÖZPONTÚ BESZÉLGETÉSVEZETÉS ALAPJAI

NyVREK EFOP-1.9.8-17-2017-00007
Sóstói Szivárvány Idősek Otthona és Kálvineum Idősek
Otthona

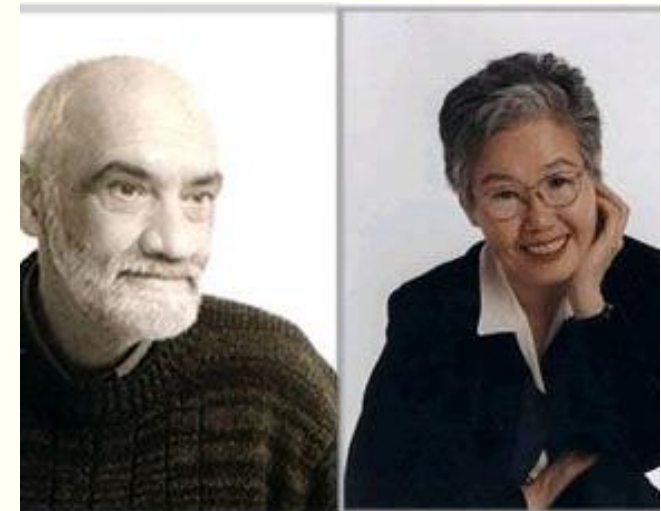
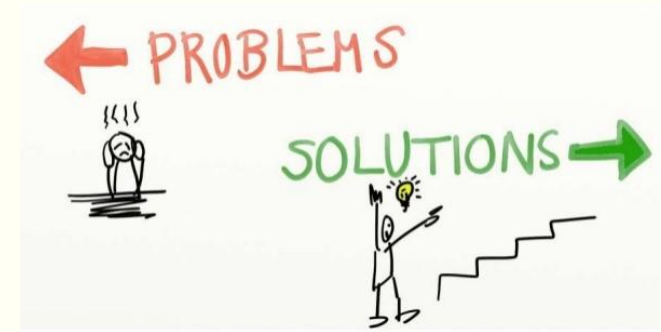


Megoldásfókuszú szemlélet

- megoldásközpontú
- solution focused, SF (magyarul „esef”)
- brief (=rövid)

Szemlélet és eszköztár, a 80-as években családsegítő terápiás megközelítésként indult Amerikában, Milwaukeeban, az **Insoo Kim Berg** és **Steve de Shazer** köré szerveződő kutatói, segítői csoportban.

A 90-es évek közepe óta elkezdték ezt a terápiás megközelítést üzleti környezetben, a coachingban, a szervezetfejlesztésben és a vezetésben alkalmazni.



Aki megoldásközpontú szemlélettel dolgozik...

- abból indul ki, hogy **minden folyamatosan változik**. Feladatának azt tekinti, hogy hasznos változásokat találjon, és megerősítse őket.
- **erőforrásokra**, nem pedig hiányokra fókuszál.
- a lehető **legkevesebb előfeltételezéssel** él a beszélgetőpartnerével kapcsolatban.
- hisz abban, hogy mindenki a saját élete és vágyai **szakértője**.
- tiszteletteljes, jóhiszemű, együttműködő hozzáállású.
- interakciós megközelítést alkalmaz: a **“személyek közötti” nézőpontot**, és nem a “személyen belüli”-t.
- az **ügyfél értelmezési kerete**iből indulva dolgozik az ügyfél céljaiért, miközben megtartja saját (külső) nézőpontját is.
- **minden esetet egyediként** kezel. A beszélgetés minden esetben másként alakul attól függően, hogy a partner mit mond, tesz vagy akar.

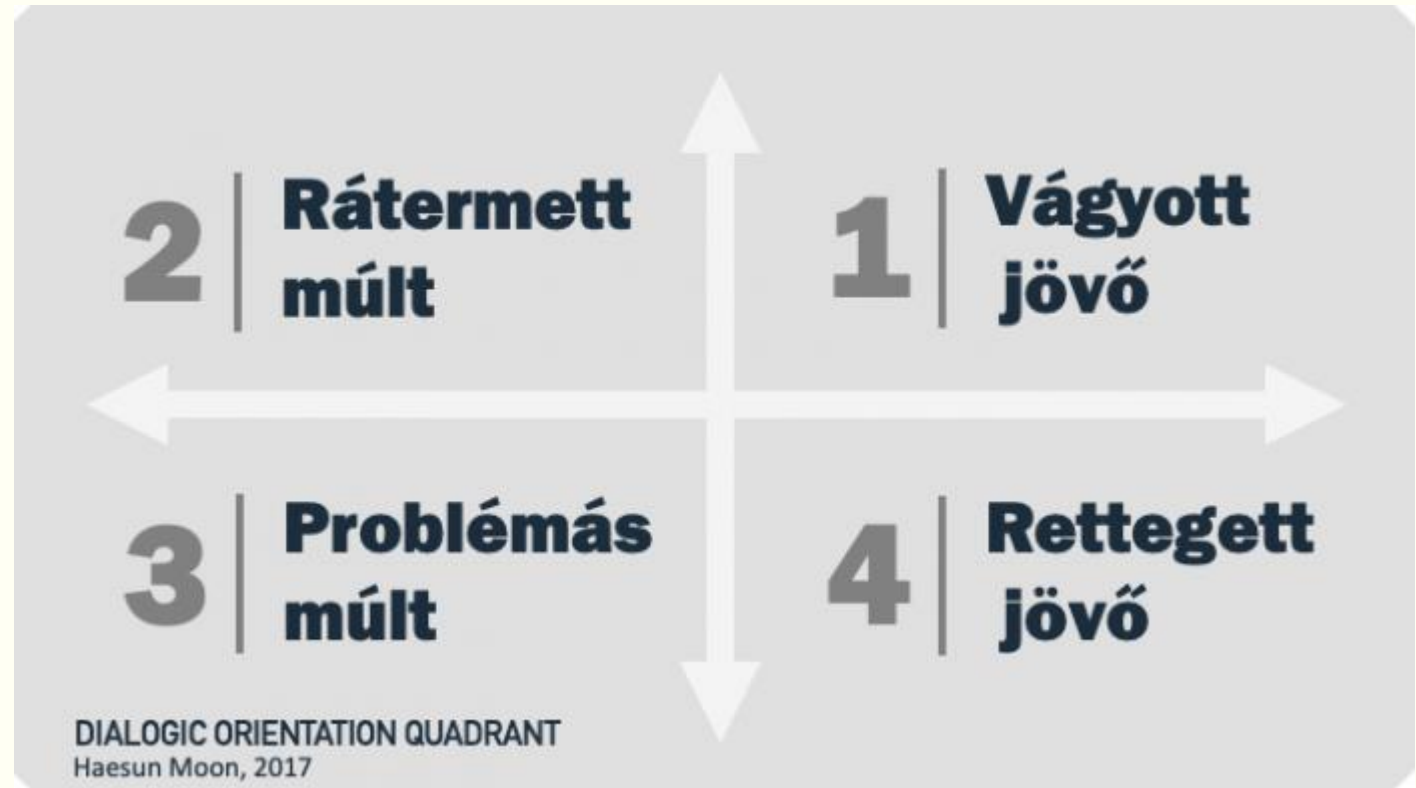


Megoldásközpontú eszközök

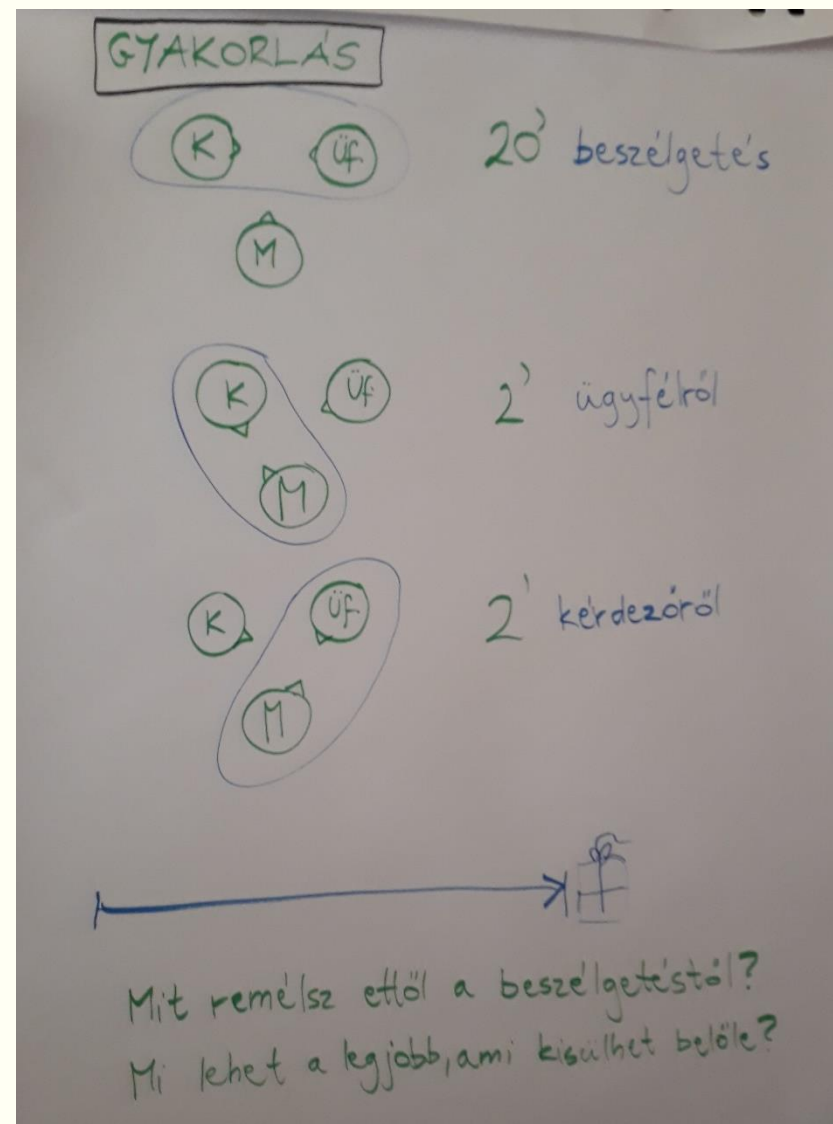
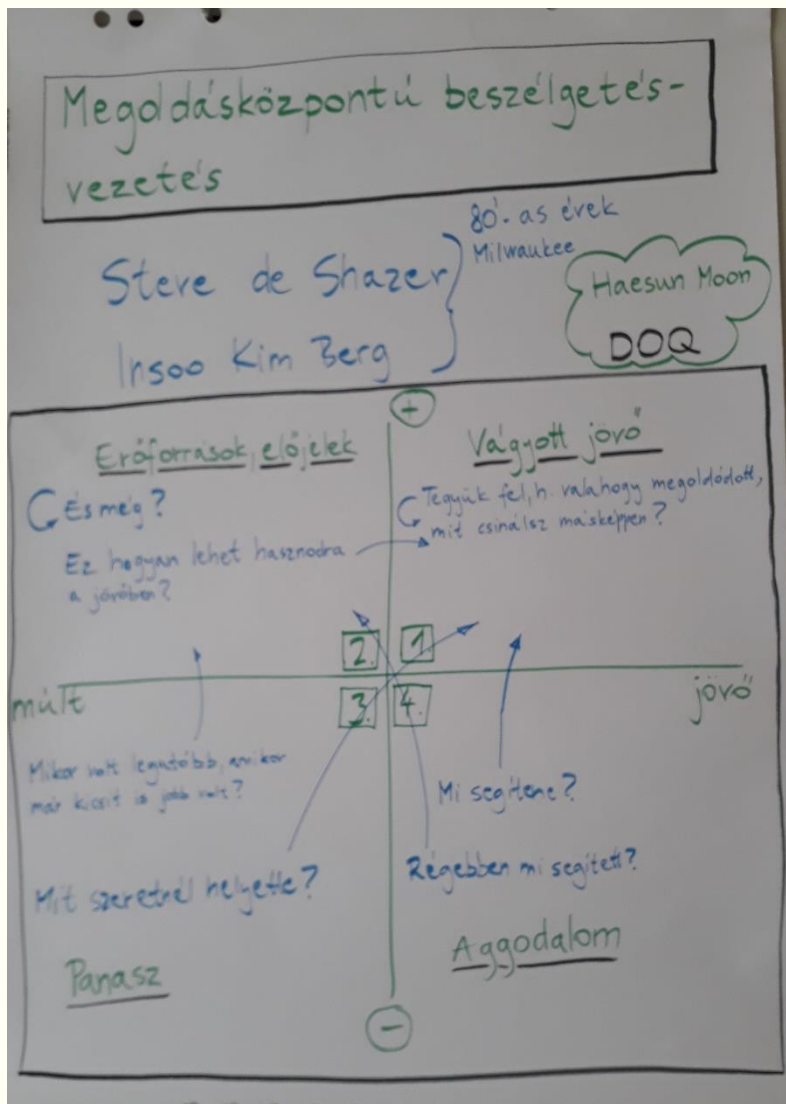
- Az **beszélgetőpartner nyelvezetére**, metaforáira, történeteire és viselkedésére épülő beszélgetés.
- **Egyszerű, konkrét nyelvhasználat**, az interakciós leírások előnyben részesítése.
- Konkrétumokat illetve **pozitív** elemeket tartalmazó **leírások használata** és megerősítése.
- **Hasznos változások** és pozitív különbségek keresése a beszélgetés valamennyi szakaszában.
- A partner segítése a saját **vágyott jövőjének** leírásában.
- A vágyott jövőnek a **jelenben is meglévő, történő részleteinek felkutatása**.
- A beszélgetőpartner **erőforrásainak** azonosítása és kifejtése.
- A hasznos változások és/vagy pozitív különbségek, valamint a partner erőforrásait jelző események keresése és kinagyítása, hogy az a **beszélgetőpartnert megerősítse**.
- A másik segítése a vágyott változás felé vezető **kis, konstruktív lépések** azonosításában és megtételében.
- **Kérdések választása** a megelőző válasz alapján.

Haesun Moon: A dialogikus orientáció modellje - DOQ

1. Az elbeszélés időbeli vetülete
2. Az elbeszélés tartalma
3. A beszélgetés iránya



Haesun Moon: A dialogikus orientáció modellje - DOQ



Előrevivő kérdések (1.)

1. MEGÁLLAPODÁS

Mit remélsz, mi lehet a legjobb, ami kiszülhet ebből a beszélgetésből?

Hogyan fog ez megmutatkozni? És még hogyan?

Milyen pozitív hatása lehet majd ennek?

2.2 VÁGYOTT JÖVŐ

Ki fogja a környezetemben észrevenni ezeket a változásokat (anélkül, hogy ezt bárkinek elárulnád)?

Miből veszi észre rajtad?

Hogyan fog reagálni?

És te az ő reakciójára?

2.1 VÁGYOTT JÖVŐ

Tegyük fel, hogy valahogy, még nem tudjuk hogyan, ez megtörténik:

Mi olyat fogsz akkor (másként) csinálni, amit most még nem csinálsz?

És még mit?

És még mi lesz más?

3.1 ELŐJELEK

Mikor volt legutóbb, amikor egy kicsit már így csináltál?

Még mikor?

Hogyan csináltad? Mi a te részed abban, hogy a dolog működött?

Előrevivő kérdések (2.)

3.2 ELŐJELEK

Egy 1-től 10-ig terjedő skálán, ahol 10 a célod maradéktalan elérését jelenti és 1 ennek az ellentétét, hol állsz most?

Mitől van az, hogy a skálán már (...) értéken állsz, nem pedig az egyeseken? Mi van már ebben benne?

Mit teszel másként már most?

Ugyanezen a skálán hol vannak azok az előjelek, melyekről az előbb beszéltünk?

4.2 AZ ELŐRELÉPÉS JELEI

A beszélgetésünk után mi lesz az első jele annak, hogy máris úton vagy, és lépéseket teszel előre?

Még mi?

Mi ad bizalmat és megerősítést ezen az úton?

4.1 AZ ELŐRELÉPÉS JELEI

Tegyük fel, hogy elérted valahogy a skálán az eggyel magasabb értéket:

Miről veszed észre, hogy eggyel előrébb vagy?

Miről veszik észre mások, hogy egy lépéssel előbbre jutottál?

És még miről?

5 LEZÁRÁS

Említs néhányat azon pontokból, melyeket magaddal viszel a megbeszélésről!

Hogyan kerekíthetnénk le úgy ezt a beszélgetést, hogy az a lehető leghasznosabb legyen a számodra?

Gyakorlás



Sok sikert a megoldásközpontú beszélgetésekhez!

Folytatjuk
2019. okt. 28-29-én.

Göntér Mónika
06 20 225 1744
gontermoni@gmail.com

