



TE IS LEHETSZ VIZUÁLIS KATALIZÁTOR

Veled is előfordult már, hogy gondosan felkészültél egy egyéni vagy csoportos fejlesztésre, és végül mégsem voltál tökéletesen elégedett az eredménnyel? Pedig te készültél. Hiába a legjobb forgatókönyv, a jól átgondolt kérdések, ha a gondolataid mégsem úgy landolnak a résztvevőknél, ahogy azt tervezted. A legtöbb jól előkészített megbeszélés, tréning, coaching-ülés ott fullad kudarcba, hogy az alkalmat vezető nem tudja átadni a gondolatait, nem tudja bevonni a résztvevőket, nem tudja kifacilitálni belőlük azokat az érzéseket, gondolatokat, amelyek nagyban előrelendíthetnék a közös munkát. Meggyőződésem, hogy mindez vizualizálás nélkül nem lehetséges.



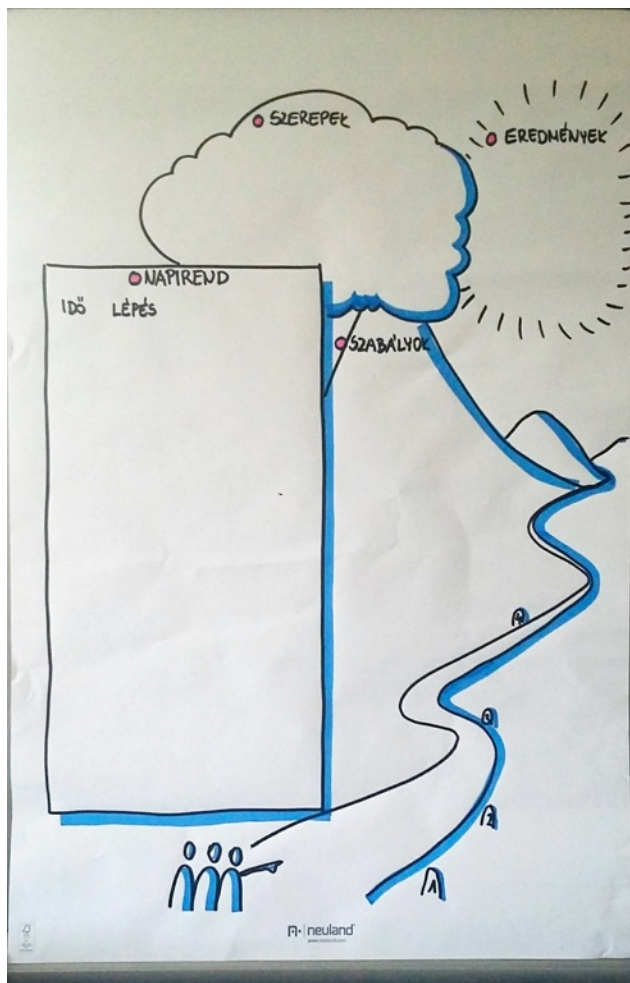
Nemtől, kortól, foglalkozástól függetlenül a színek, formák mindenkire hatnak, érzelmeket váltanak ki, serkentik a kreativitást, az új ötletek felszínre hozását. Ugyanakkor segítik a rendszerezést, ezáltal megkönnyítve a megjegyzést és a visszaemlékezést. Egyszóval beindítanak. A felnőttek körülbelül 80 százaléka vizuális típus, akiknek a képi tanulás könnyebb, gyorsabb és mélyebb. Ha valaki

Nem kell profi rajzolónak lenni

fejlesztőként nekik szeretne segíteni, akkor mindenképp érdemes vizuális elemekkel dolgozni.

Az egyik legnagyobb tévhit, hogy ahhoz, hogy az általad használt vizuális elemekkel eredményt érhesz el, profi rajzolóknak kell lenned. Néhány képi elem, egy előre megtervezett struktúra, ami vezeti a gondolkodást, pár színes filctoll vagy kártya már nagyban hozzájárul ahhoz, hogy eltérj a megszokott légkörtől, kizökkentsd a résztvevőidet, segítve őket, hogy elszakadjanak a sablonos válaszoktól, megoldásoktól.

Gyakran hallom, hogy az „Ááá, ez nekem nem fog menni. Gyerekként is utáltam rajzolni. Meg különben is a pasikat ez úgyis hidegen hagyja, nekik szögletes formák és egyféle szín kell...” Ezek mind csak feltételezések, amik előzetesen a fejünkben születnek meg anélkül, hogy bármi történe. A tapasztalat azt igazolja, hogy a vizualizáció témakörénél teljesen felesleges nemekről, reál, humán vagy éppenséggel művészi beállítottságról beszélni. Ezen tényezők függvényében maximum a hatásfok



Sablonokkal, de semmiképp sem sablonosan

változhat. Tematikától függetlenül számos résztvevőm jelezte, hogy mennyire jó, hogy vannak színek, formák, már ilyen apróságokkal is komoly hatást lehet elérni. Volt, akinek a nagy barna papír a gyermekkorát idézte; volt, aki a színes filcek láttán jött teljesen lázba; de volt olyan is, akit a moderáció kapcsán pont az azonos színű kártyák, tollak és pöttyök nyugtattak meg, erősítettek a biztonságérzetét. A színek és a rajzolás, firkálás lehetősége mindenből előhívja gyermeki énjét, s vele együtt a szabadságérzetét, és az akár hosszú ideje elásott kreativitását is felszínre hozhatja.

Kezdsnek pár apró lépéssel is nagy eredményt érhetsz el. A résztvevők már azért is nagyon hálásak, ha jegyzetelsz és pár színes gondolatjelet, szövegbuborékot, felhőt használsz. Még semmit sem rajzoltál, de már lenyűgözted őket, és hálásak az odafigyelésedért.

Hidd le, a te vizuális katalizátorod a kezdedben van, épp csak tollat kell ragadnod hozzá. Célszerű azonban első körben

előre elkészíteni pár jópofa, logikus sablont, struktúrát, ami úgy vezet végig a folyamaton, hogy közben segít elrugaszkodni a sablonos ötletektől. Az olyan metaforák, szimbólumok, mint a jól ismert jéghegy, mérföldkövekkel ellátott kanyargó út, vagy a kevésbé megszokott légballoon, segítik az elvonatkoztatást, logikusabbá, könnyebben értelmezhetővé teszik a komplexebb folyamatokat, ezáltal segítik bevonódást, az elköteleződést. A szimbólumokat viszont minden résztvevő a saját szemüvegén keresztül nézi, értelmezi, ezért használatuk előtt javasolt megvizsgálni, hogy maga a szervezet, illetve a vezető nyitott-e arra, hogy más nézőpontokat is befogadjon.

“A vizualizálás segíti a fókuszálást, ráhangolódást, megértést és többek közt ezen soft tényezők az eredmények mozgatórugói.”

Kezdj el kísérletezni!

Talán épp itt az ideje, hogy szánj egy kis időt magadra is. Állj meg egy pillanatra, nézz vissza kicsit, s gondold át mennyi minden történt veled. Engedd meg magadnak, hogy elmélyülj a gondolataidban. Vegyél magadhoz egy üres lapot, pár színes ceruzát vagy tollat, és kezd el gondolataiddal betölteni a lapot. Ha sokkal inkább jövőbetekintő típus vagy, akkor a következő céljaidat, terveidet is vizualizálhatod. Ha elkészültél, nézz rá és vizsgáld meg, hogy rád milyen hatást gyakoroltak a színek, formák. Jó érzéssel tölt el a színes, eredményekkel, tervekkel teli lap? Ezek után mi az, ami még visszatartana attól, hogy a saját területeden alkalmazd. Meglátod, a különbség nemcsak garantált, de mérhető is.

A vizualizálás segíti a fókuszálást, ráhangolódást, megértést és többek közt ezen soft tényezők az eredmények mozgatórugói. Ezek hiányában várhatjuk az eredményeket, de nem érdemes, vagy csak sokkal több munkával jönnek és kevés rá az esély, hogy élvezzük az oda vezető utat.

Jó munkát és izgalmas kísérletezést kívánok.

