

PIGUŁKA WIEDZY

#135 Okno Johari



WIEDZA W PIGUŁCE



Powiedziała mi, że nie będzie ze mną pracować w tym projekcie!
Styszateś?!



O! A powiedziała co się stało?

1

No właśnie nie bardzo rozumiem o co chodzi.



Może za dużo tu Kulis, Ślepych punktów, a za mało Areny?

2

Wyjaśnię za chwilę



3

Styszałem, że nie chcesz pracować z Marią w projekcie



To prawda

Powiesz mi co się dzieje?

4

Mam poczucie, że nie pasuje do zespołu. Jest wycofana, nie dzieli się wiedzą, nie zgłasza pomysłów.



Ja potrzebuję ludzi otwartych, z dynamiką!

(...)

Helena potrzebuje większej dynamiki, otwartości z Twojej strony



Oni w zespole tak dyskutują, że musiałabym krzyknąć, żeby coś przekazać!

Chciałabym podzielić się pomysłami, ale nie mam się jak przebić!

5

6

No mówię Kulisy, Ślepe punkty i za mało Areny

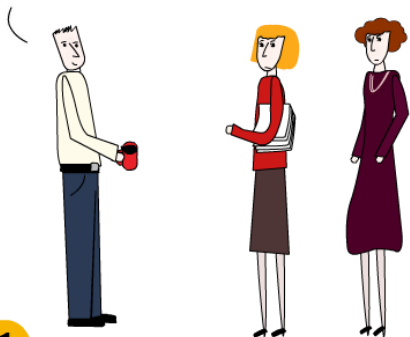


7

8

A Wy zobaczycie
co z tym zrobicie

Opowiem Wam
o Oknie Johari



1

Joseph Luft
i Harrington Ingham
opracowali taki model,
który może służyć:
wzmocnieniu
samoświadomości,
poprawie relacji,
sprawnej komunikacji



2

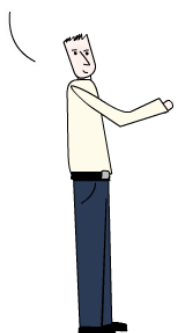
Składa się
z dwóch
wymiarów:



3

Tego co INNI o mnie wiedzą
i
tego co JA o sobie wiem

Powstają nam takie
cztery wymiary:



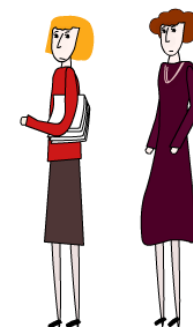
4

INNI o mnie
WIEDZĄ

INNI o mnie
NIE WIEDZĄ



Ja w moich kulisach
mam jeszcze
nieprzekazane
pomysły!



5

1

Ja odbierałam Twoje milczenie jako brak pewności siebie

Nie sądziłam, że to tak wygląda...



2

No cóż, ja przy okazji odkryłam, że moja dynamika może być dla innych onieśmielająca



3

Udzielając sobie informacji zwrotnej oraz przyjmując ją z otwartością powiększacie Arenę!



Przykład:

Okno Johari Marii



INNI o mnie WIEDZĄ

INNI o mnie NIE WIEDZĄ

JA o sobie WIEM

JA o sobie NIE WIEM

<p>ARENA - nie dogadujemy się z Heleną</p>	<p>ŚLEPY PUNKT - wygląda na niepewną, bo nie zabiera głosu w grupie</p>
<p>KULISY - mam pomysły - chcę dzielić się wiedzą - potrzebuję przestrzeni by coś powiedzieć</p>	<p>BIAŁE PLAMY</p>

4

Okno Johari Heleny



INNI o mnie WIEDZĄ

INNI o mnie NIE WIEDZĄ

JA o sobie WIEM

JA o sobie NIE WIEM

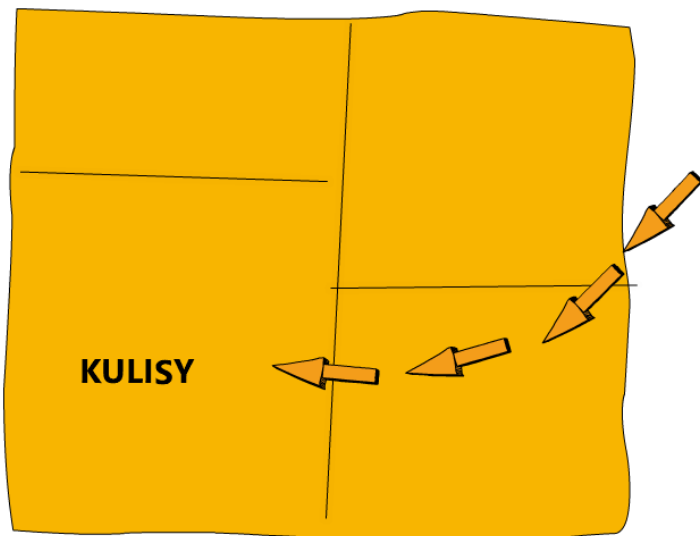
<p>ARENA - nie dogadujemy się z Marią</p>	<p>ŚLEPY PUNKT - ta dynamika może odbierać pewność innym,</p>
<p>KULISY - ludzie, którzy się nie odzywają są dla mnie mało wiarygodni</p>	<p>BIAŁE PLAMY</p>

5

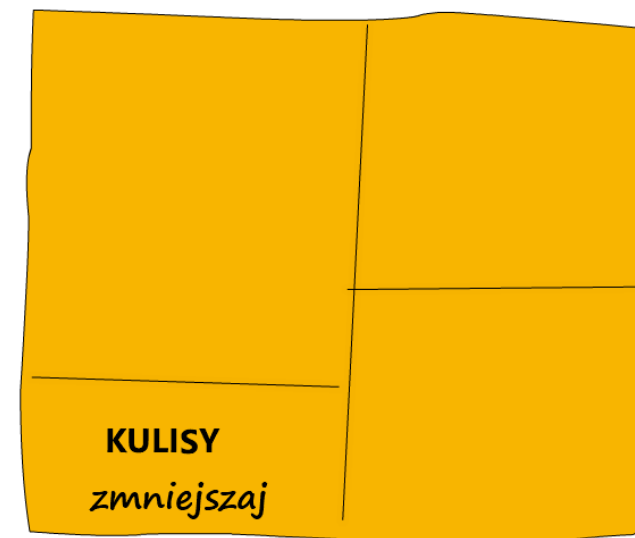
JA o sobie WIEM JA o sobie NIE WIEM

INNI o mnie
WIEDZĄ

INNI o mnie
NIE WIEDZĄ



To obszar ukrytych emocji.
Myśli, którymi się nie dzielę
Zachowania, nawyki, które
chowam przed innymi



1

Te KULISY są
trochę za duże



Ale za każdym razem,
gdy ze sobą
rozmawiamy,
zdobywamy się na
odwagę, zwiększamy
zaufanie, stają się
mniejsze



2

Obiecuję Ci, że gdy
coś mi nie będzie
grato, będę mówić
Ci wprost



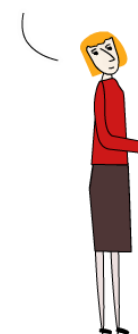
Obiecuję, że gdy coś
mnie będzie niepokoić,
z czymś będzie
niewygodnie, przyjdę
porozmawiać.



Bo przecież skąd
masz wiedzieć
o moich obawach,
jeśli Ci nie powiem?

3

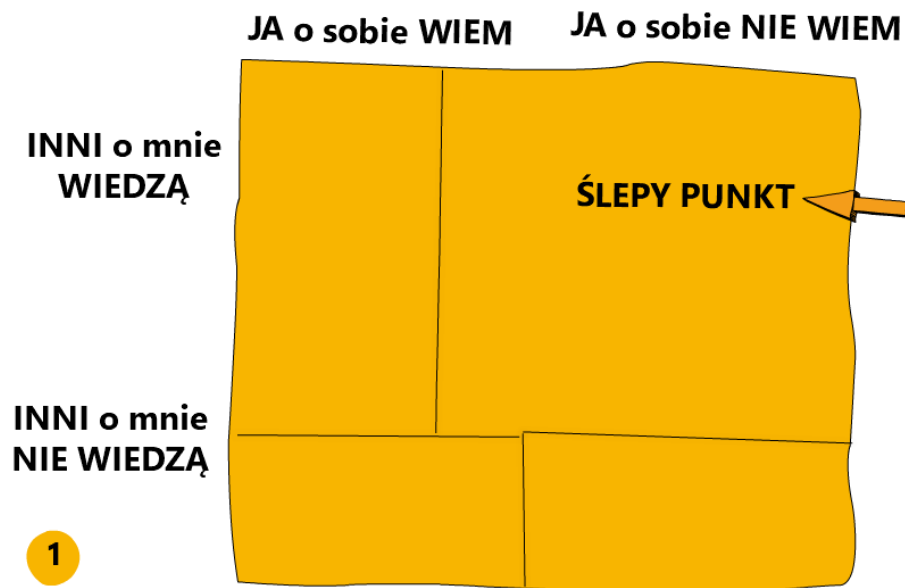
Ale nie
musimy
zupetnie
wszystkiego
ujawniać?



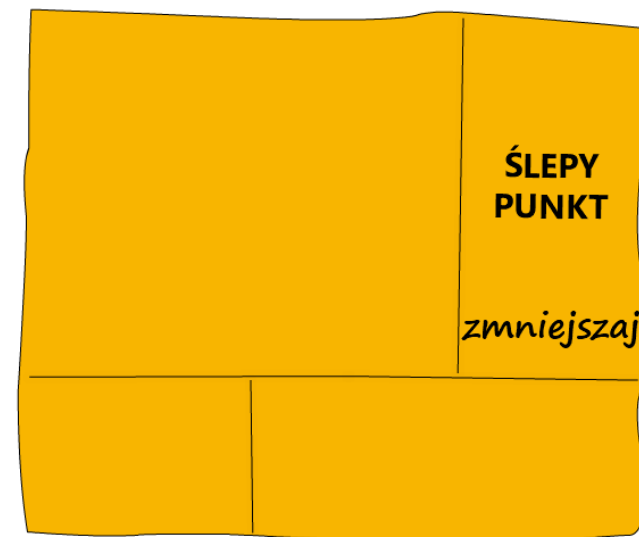
Mam nadzieję!
Każdy ma
prawo do
posiadania
odrobiny
KULIS!



4



moje zachowania, nawyki, których ja nie dostrzegam fakty, o których nie wiem związane np. z oceną mojej pracy – zarówno tę dobrą, jak i nienajlepszą.



Wielkość tego ŚLEPEGO PUNKTU mnie martwi

Gdy ktoś jest tak pewny siebie jak Ty, żeby nie powiedzieć, dominujący, trudno dać mi feedback, by zmniejszać ten obszar

No wiesz co! Jak możesz tak mówić! Ja Ci pomagam, a Ty!

No sama widzisz.

Dziękuję, że mi mówisz! To dla mnie ważne Żartowałam!

Uff. Gdy wiem, że jesteś otwarta na informację zwrotną, łatwiej mi ją przekazać

2

3

4



JA o sobie WIEM JA o sobie NIE WIEM

INNI o mnie
WIEDZĄ

ARENA

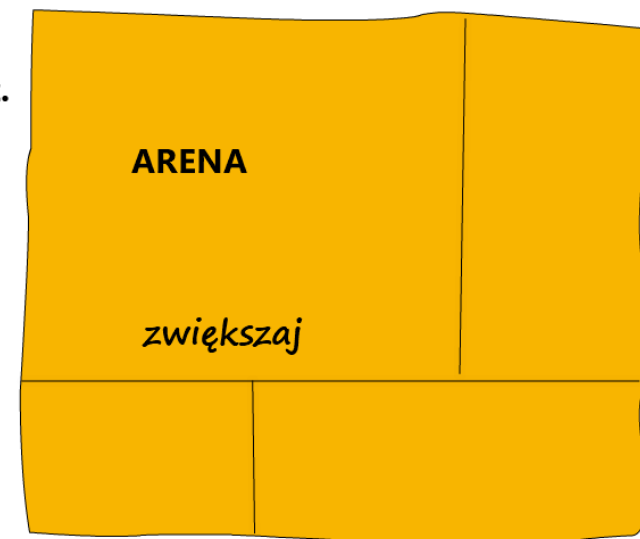


INNI o mnie
NIE WIEDZĄ

Tu są zachowania, których mam świadomość, a Ty też je dostrzegasz. Ujawniam emocje, a Ty je widzisz i rozpoznajesz.

Dostrzegasz moje umiejętności/słabości, z których ja też zdaję sobie sprawę. Możemy o tym rozmawiać.

Wymieniamy poglądy, dzielimy się pomysłami.



1

Nareszcie jakiś obszar do zwiększania!

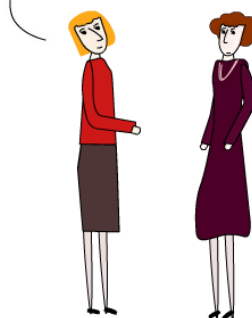
No ale nie wszystkie zachowania na Arenie są dobre!



2

To prawda, ale gdy są jawne, łatwiej coś możemy zrobić

Chyba, że żadnej ze stron się nie chce...



3

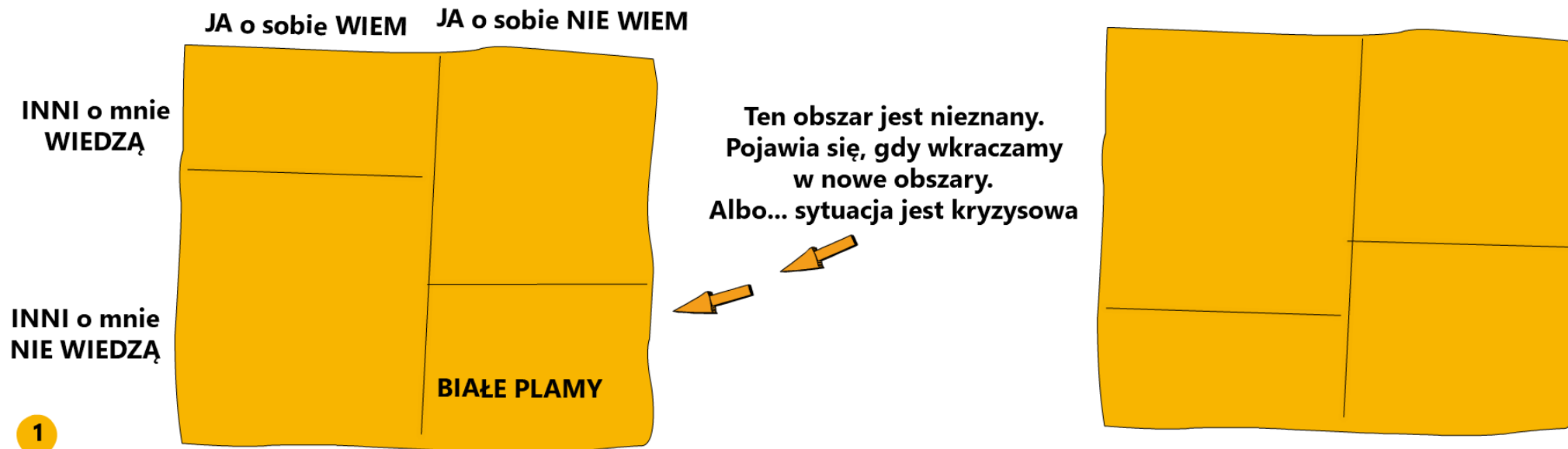
Ależ Ty marudzisz!

No właśnie! To ten rodzaj zachowań. Ja wiem, że marudzę i Ty to widzisz!



Teraz ja trochę żartuję... Ale...

4



1

No to już nie wiem, zwiększać ten obszar czy nie?



2

To zależy ile chcesz się o sobie dowiedzieć. I na ile lubisz wyzwania

3

No w każdym razie trzeba być przygotowaną na to, że tu się mogą różne rzeczy pojawić



Takie, które mile zaskoczą, albo będą szokujące...

To może na razie zostaniemy w bezpieczniejszych obszarach



4

Chciałam poznać Twoją opinię na temat...

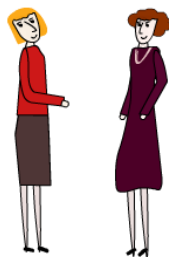


To w ramach powiększania Areny...

Czuję się trochę
pominięty...



Ale niech to
zostanie w moich
Kulisach...





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się bardzo podobała?



Łap pigułkę....

