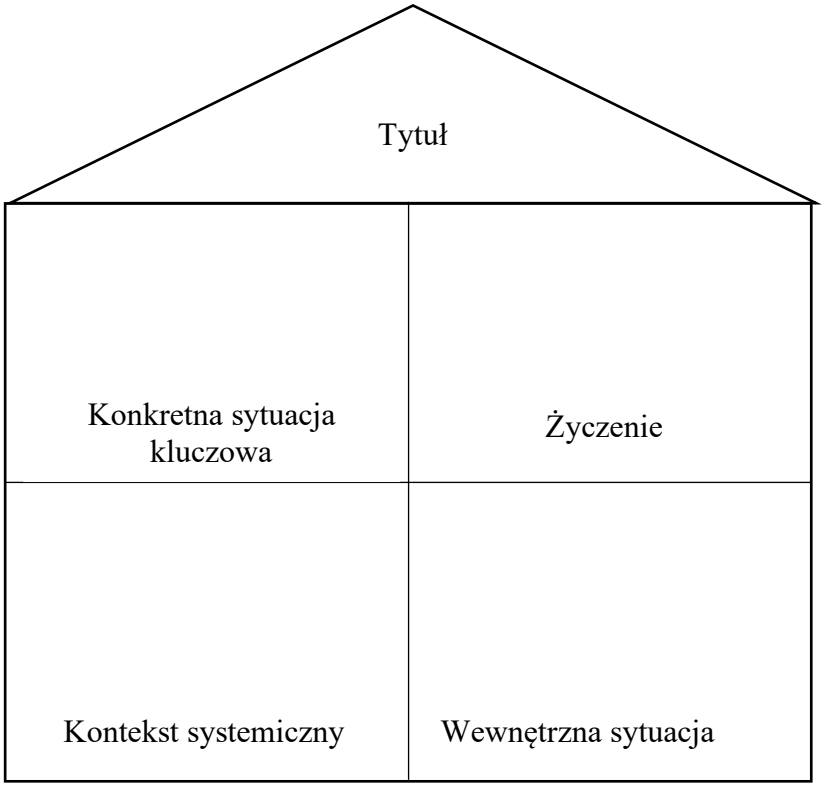
JOANNA GRELA
COACH & TRENER

SCHEMAT THOMANNA W PRACY Z GRUPĄ

Praca ze Schematem Thomanna podczas pracy z grupą może przebiegać następująco:

1. Wyjaśnienie uczestnikom, na czym polega technika i jakie są korzyści z jej użycia – np. przyjrzenie się sytuacji problemowej z różnych perspektyw i doprecyzowanie celu na wspólną dalszą pracę.
2. Prezentacja arkuszy ze Schematem Thomanna i omówienie, co oznaczają kolejne obszary:



- **Konkretna sytuacja kluczowa** – podanie przykładu konkretnej sytuacji, która dobrze obrazuje istotę wyzwania, z którym mierzy się klient, np. ostatnia kłótnia z partnerem, nieudana prezentacja na zajęciach itp.

  Przykładowe pytania:
  - *Opowiedz o jakiejś ostatniej, konkretnej sytuacji, która dobrze pokazuje, na czym polega Twoje wyzwanie?*
  - *Co w tym wszystkim jest najtrudniejsze dla Ciebie?*

- **Kontekst systemiczny** – rysowanie schematu ukazującego wszystkie osoby zaangażowane w sytuację, z którą się mierzy klient i relacje między tymi osobami.
  Przykładowe pytania:
  - *Kto jest zaangażowany w Twój problem?*
  - *Kogo on bezpośrednio dotyka?*
  - *Kto jest tego świadkiem?*
  - *Kto Cię wspiera?*
  - *Jakie inne osoby są dookoła?*
  - *Jakie relacje są pomiędzy tymi wszystkimi osobami? Narysuj to…*

- **Wewnętrzna sytuacja** – wszystko co dzieje się z klientem w związku z sytuacją problemową, np. jego myśli, emocje, nadzieje, przekonania, obawy, itp.
  Przykładowe pytania:
  - *Co się dzieje z Tobą, gdy myślisz o swoim wyzwaniu?*
  - *Jakich emocji doświadczasz?*
  - *Jakie myśli się pojawiają?*
  - *Czego się najbardziej obawiasz?*
  - *W jakie Twoje wartości to uderza?*

- **Życzenie** – temat, nad którym klient chce dalej pracować - sformułowany w formie pytania „Jak mógłbym…? Jak mogłabym…?
  Przykładowe pytania:
  - *Jak to już wszystko wiesz, jak sformułowałbyś pytanie do dalszej pracy?*
  - *Jak możesz teraz dokończyć pytanie „Jak mógłbym/mogłabym…?”*

- **Nadanie tytułu** – podsumowaniem pracy może być jeszcze nadanie tytułu, przewodniego hasła zbierającego całość rozważań.
  Przykładowe pytania:
  - *Gdy teraz patrzysz na całość, to jaki możesz nadać temu tytuł?*
  - *Gdyby to, co mówisz, było książką, filmem, piosenką, to jaką…?*

Źródło: J. Grela, R. Szewczak, M. Bloch (2017). „Coaching grupowy. Praktyczny podręcznik dla liderów, trenerów, doradców i nauczycieli.” Lublin: Wydawnictwo Słowa i Myśli.