

yönderle akademi

"Türkiye'nin Yeni Nesil İlham Kaynağı"

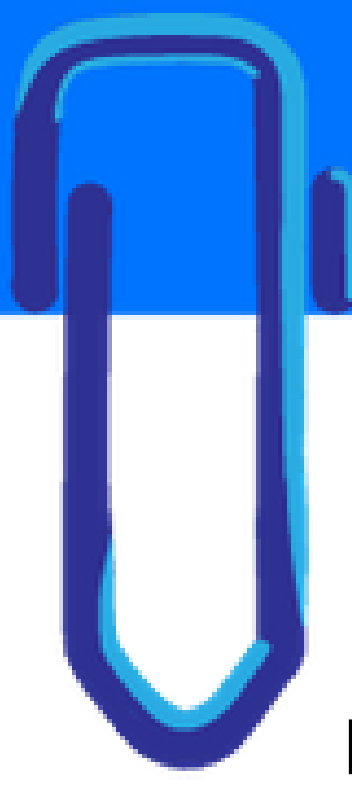
ÖĞRETMENLER İÇİN TEMEL KOÇLUK BECERİLERİ

**Eğitmenler Aleyna Avşar
- Yaren Nur Korkmaz**



yönderle





Eđitimin Adı: Öğretmenler için Temel Koçluk Becerileri

Sorumlu Eđitmenin Adı: Aleyna Avşar & Yaren Nur Korkmaz

Yönderle Eđitmen Takımı İsimleri:

Melih Taha Aytep

Alaz Canbolat

Kaan Mert Güven

Ece Şiren

Begüm Koçpınar

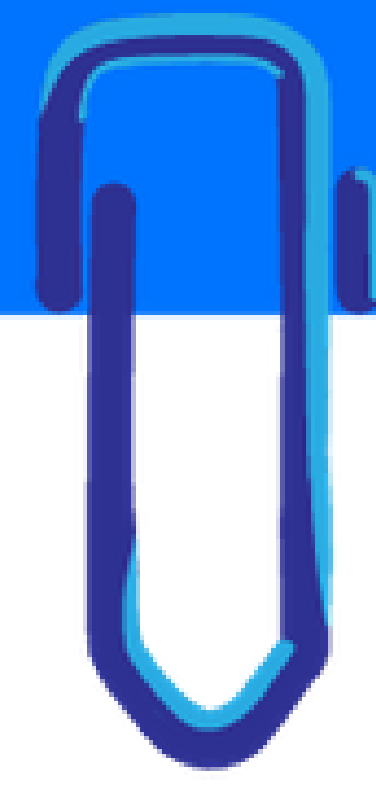
Furkan Enes Öztoprak

İçindekiler:

- Gelişim Ekosistemi
- Koçluk Becerileri
- Öğretmenler için Güçlü Soru Hazırlama Teknikleri
- Eğitimde Metafor Kullanımı
- DEF Modeli

yönderle





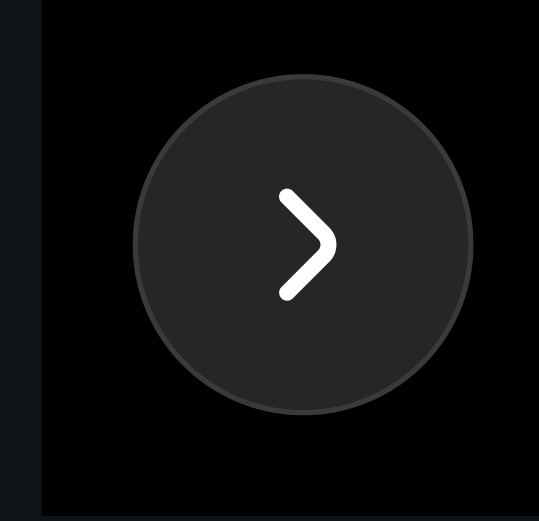
GELİŞİM EKOSİSTEMİ

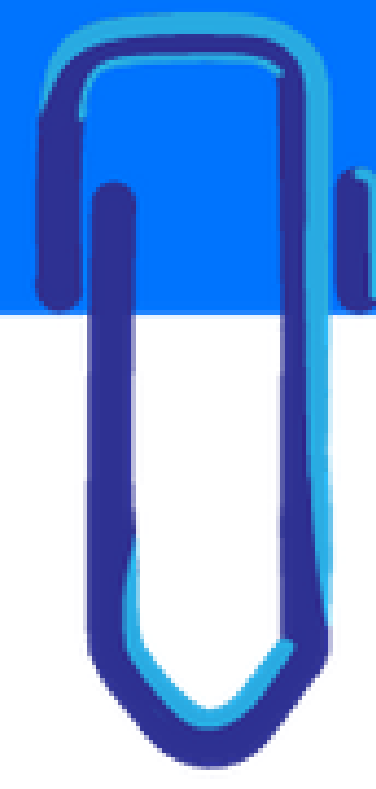
Koçluk Nedir?

- *Koçluk, bilimsel yöntemlerden istifade ederek, danışanın hayatının olumlu yönde değişmesini sağlamak üzere destek vermektir.*
- *Koç sonuç önermez, yargılamada bulunmaz, yönlendirmez. Koç danışan kişinin kendisini tanımasını ve kendisi için doğru sonucu bulmasını sağlar.*
- *ABD merkezli Uluslararası Koçluk Federasyonu (ICF) koçluğu şu şekilde tanımlamaktadır: "Koçluk, her bir bireyin gelecekteki hedeflerine ulaşacak güce ve yeteneğe sahip olduğuna inanarak, kişisel ve profesyonel potansiyelini en üst düzeyde ortaya çıkarmak amacıyla, düşünce doğurucu ve yaratıcı bir süreçte onlarla ortaklık yapmaktır".*

Danışmanlık Nedir?

Danışman, alanında tecrübe sahibi bir uzmandır. Konusuyla ilgili eğitimler almış ve uygulamalar yapmıştır. Problemleri çözebilecek strateji ve donanıma sahiptir. Danışman arka planda durur, durumu değerlendirir ve daha sonra size problemin ne olduğunu ve nasıl çözülmesi gerektiğini anlatır. Adeta bir doktor gibi tahlil yapar, röntgen ve tomografi çeker ve teşhis ile tedavi önerileri sunar. Bir taksiye binip, sizi mümkün olan en kısa zamanda ve en ucuza adrese götürmesini isterseniz şoför sizin danışmanınız olur.





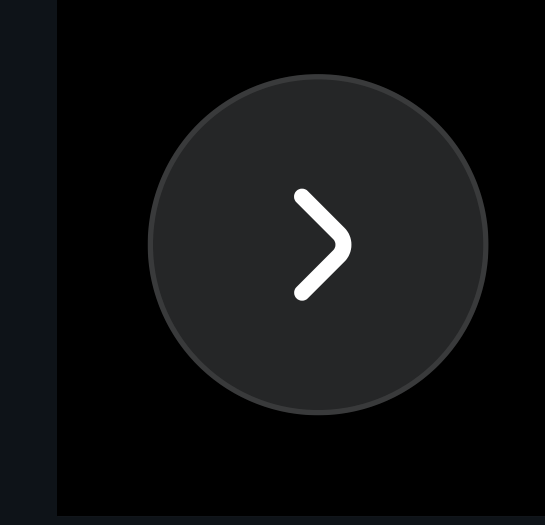
Psikolog Psikiyatrist

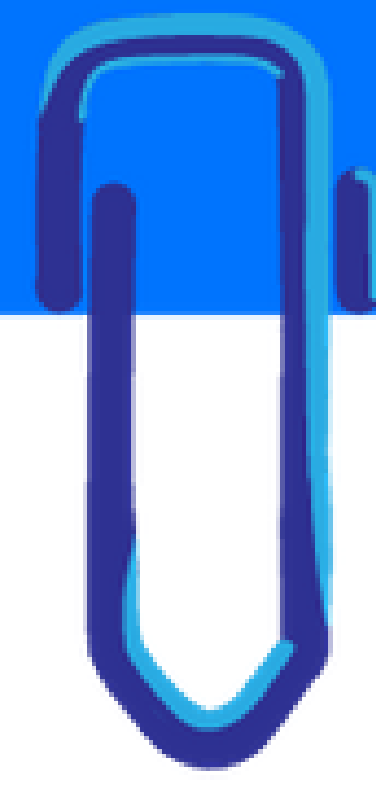
Mecazi anlamda ayağında gülle olanların, yani geçmişi ile ilgili çözülemeyen problemleri olanların mutlaka psikoloğa başvurması gerekir. Genellikle kişinin geçmişi ve yaşadığı psikolojik travmalarla ilgilenir ve onlara çözüm arar. Psikiyatrist için karşısındaki ya hastadır ya da değildir. Geçmişte çözülmemiş sorunlar bugün rahatsızlık olarak karşımıza çıkar veya bu sorunlar doğuştan gelir. Sorunu tanırlar, teşhis eder çözüm yolları önerir. Psikiyatrist duruma bağlı olarak ilaç tedavisi de uygular.

Bir taksiye binersiniz geçmişte gittiğiniz bir adreste bir şeylerinizi kaybettiğinizi söylersiniz, taksici size soracağı sorularla geçmişinizde bıraktığınız şeyin bulunduğu yeri tanımlamaya ve sizi oraya (geçmişte bulunduğunuz yer) götürüp kaybettiklerinizi bulmanıza yardımcı olur.

Mentorluk Nedir?

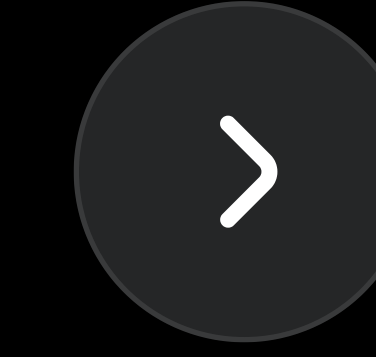
Genellikle uzmanlık gerektiren bir işin nasıl iyi yapılması gerektiğini anlatır. Mentorda o işle ilgili pek çok soru ve problemin cevabı vardır. Mentorlar işe duygularını karıştırmazlar. Mentor sizin kendisini izlemenize izin verir, sorularınızı cevaplar, size rehberlik yapar. Örneğin bir taksi şoförü genç bir taksi şoförünü yanına alıp yetiştiriyorsa tecrübeli olan diğerinin mentorudur.

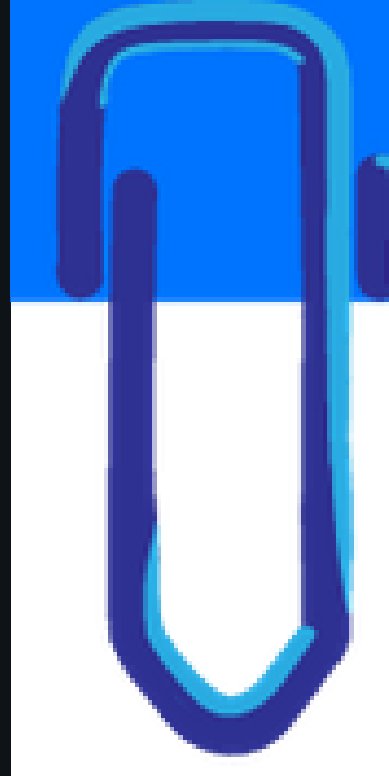




TEMEL KOÇLUK BECERİLERİ

- *Etkili İletişim*
- *Aktif ve Derin Dinleme*
- *Güçlü ve Yaratıcı Sorular Sorma*
- *Direkt İletişim*
- *Uyum Sağlama*
- *Öğrenmeyi Kolaylaştırmak ve Sonuçları Takip Etmek*
- *Farkındalık Yaratmak*
- *Eylemler Tasarlamak*
- *Planlama ve Açık Hedef Koyma*
- *Gelişim ve Sorumluluğu Yönetme*
- *Etkili Geri Bildirimde Bulunmak*





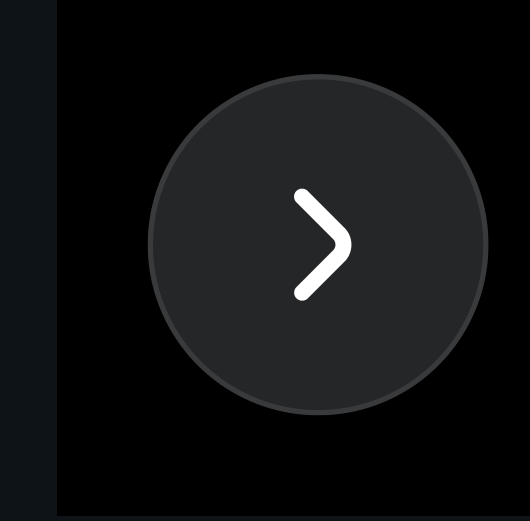
GÜÇLÜ SORULAR

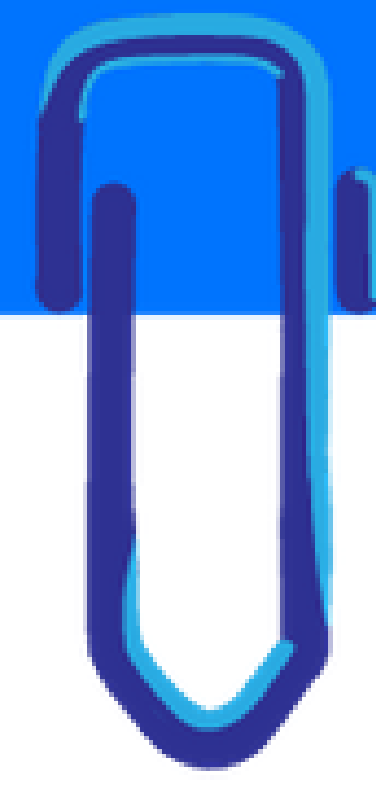
Kendinizi bir soruyla anlatmak isterseniz sizi tanımlayan bu soru ne olurdu?

Güçlü sorular yaşama yön veriyor.

Eğitmenler ve koçlar için kilit becerilerden bir tanesi sorulan sorularla katılımcıların zihninde yeni ve farklı dosyalar açabilecek sorular sormaktır.

Katılımcıların eğitim konusuyla alakalı kendilerin keşfedecekler alanlarını açmasını sağlayan sorular güçlü sorular olarak adlandırılır.





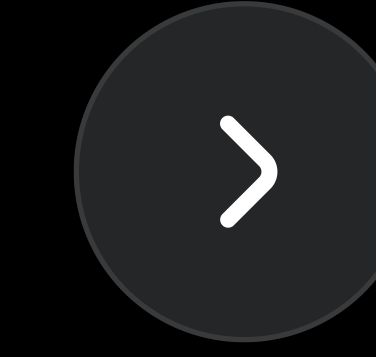
Sistem 1 Soruları

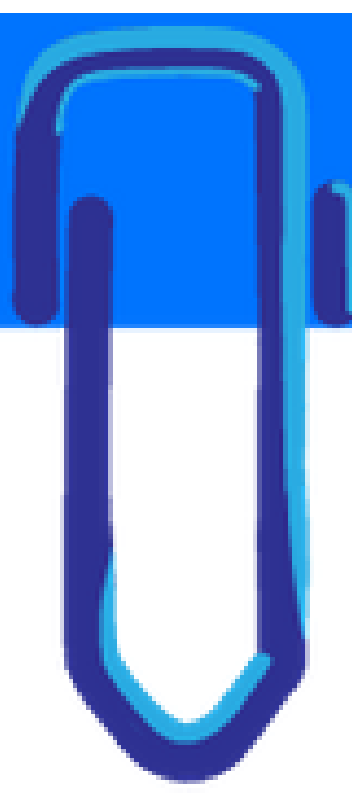
Kendinizi bir soruyla anlatmak isterseniz sizi tanımlayan bu soru ne olurdu?

Güçlü sorular yaşama yön veriyor.

Eğitmenler ve koçlar için kilit becerilerden bir tanesi sorulan sorularla katılımcıların zihninde yeni ve farklı dosyalar açabilecek sorular sormaktır.

Katılımcıların eğitim konusuyla alakalı kendilerin keşfedecekler alanlarını açmasını sağlayan sorular güçlü sorular olarak adlandırılır.





Sistem 1 Soruları

- Otomatize olmuş kötü soruları temsil etmektedir.
- Kapalı uçlu sorular genelde bu grupta değerlendirilir.
- Yaratıcı ve gelişimi genelde teşvik etmez.

Sistem 2 Soruları

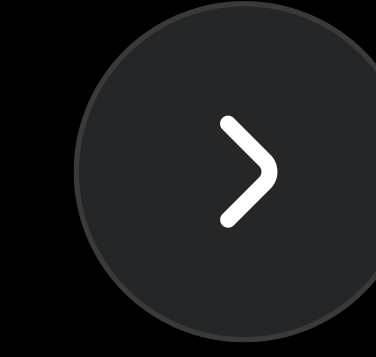
- Derin düşünme halini ve iyi soruları kapsamaktadır.
- Açık uçlu sorular genelde bu grupta değerlendirilir.
- Yaratıcılığın olduğu ve katılımcıların daha detaylı düşünerek cevapladığı sorulardır.
- Öğretmenler olarak katılımcılarımızı düşündürmek ve bir farkındalık yaratmak için sorularımızla Sistem 2 kısmının tetiklenmesi gerekir.
- Beyin önce soruya karşılık bir cevap aramaktadır ve bu soruya hızlıca bir şekilde cevap vermektedir. (SİSTEM 1)
- Sonra yanlışı doğruyu düşünür (SİSTEM 2)

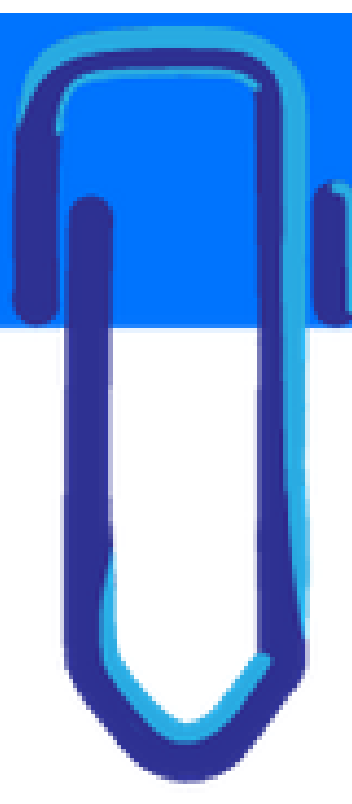
Sistem 1 Soruları

- Değerlerin var mı?
- Evet, hayır = otomatikleşmiş soru kalıbını belirtir.
- Beni seviyor musun?
- Evet,hayır=otomatikleşmiş soru kalıbını belirtir.

Sistem 2 Soruları

- Değerlerin sana ne hissettiriyor?
- Benimle ilgili neler düşünüyorsun?
- Açık uçlu soru; düşündürücü ve dönüştürücü bir soru kalıbıdır.





Doğru Soru Formatının Özellikleri

- Açık uçlu olmalıdır.
- Yönlendirme olmamalıdır.
- Pozitif veya nötr etkili olmalıdır (Negatif olmamalıdır).
- Kısa ve net olmalıdır.
- Sistem 2 tetiklenmelidir.

1.Son günlerde yaşanan durum karşısında alınan tedbirleri yeterli buluyor musunuz?

Uzun, yönlendirme var, nötr etkili ve kapalı uçlu bir soru örneğidir.

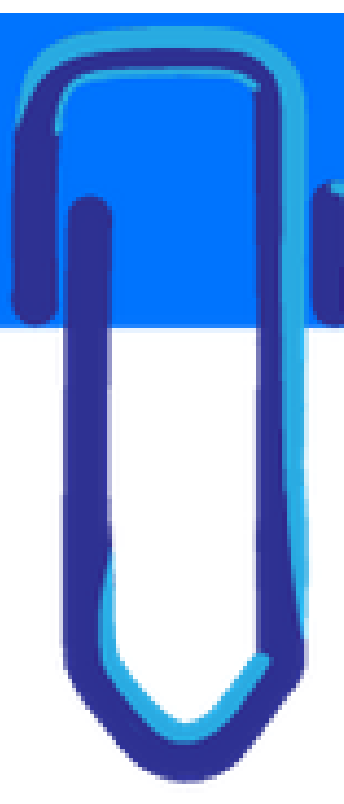
2.Yaşam amacın ne?

Kısa ve net, yönlendirmenin olmadığı, nötr etkili ve açık uçlu bir soru örneğidir.

3.Bu dünyaya hangi değerli katkıyı sağlamak için gelmiş olabilirsin?

Uzun, yönlendirmenin olmadığı, pozitif etkili ve açık uçlu bir soru örneğidir.





EĞİTİMDE METAFOR KULLANIMI

Türk Dil Kurumumuz metaforu aşağıdaki şekilde tanımlar.

1. Bir ilgi veya benzetme sonucu gerçek anlamından başka anlamda kullanılan söz.
2. Bir kelimeyi veya kavramı kabul edilenin dışında başka anlamlara gelecek biçimde kullanma.

Metafor, taşıma (bir anlamı ötekine gönderme) demektir. “Baba evi sığınılacak limandır,” “En korunaklı ev anne karnıdır,” “Beyin bilgisayardır,” gibi benzetmeler metafora örnek olarak verilebilir.

Metafor Neden Kullanılmalı?

- Daha iyi anlamak
- Daha iyi anlamlandırmak
- Daha iyi anlaşılma

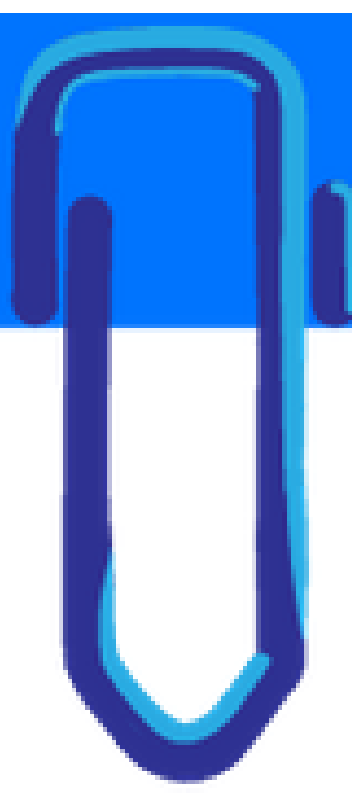
Kim Bulmuştur?

ARİSTO

En üstün şey metafor ustası olabilmektir. İyi metafor, benzeşmeyenler arasındaki benzerliğe karşı sezgisel bir algı gerektirdiğinden, aynı zamanda dehanında bir göstergesidir.

yönderle





EĞİTİMDE METAFOR KULLANIMI

Dünya Çapında Yapılan Bir Metafor Araştırması:

Sonsuz örneği bulunan metaforlardan bir koç için en önemli ve önceliği bulunanlar soyut kavramları somuta dönüştürebilecek olanlardır. Bireyler, genellikle soyut duygusal bir kavramı tanımlamakta tarif etmekte sıkıntılar ve sorunlar yaşamaktadır.

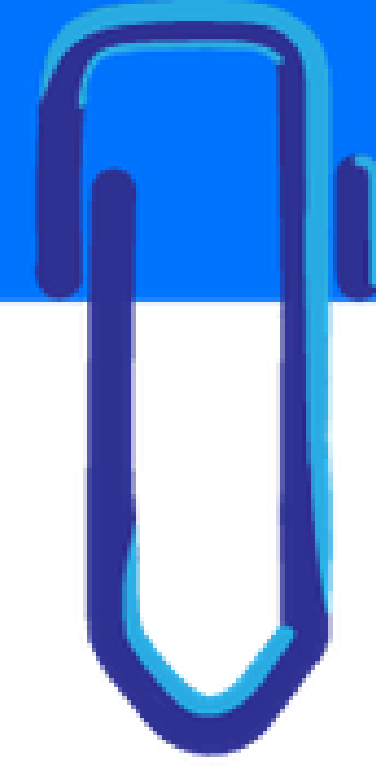
Kimileri hayatı ve bu hayatta yaşadıklarını tanımlamakta güçlük çekerler, bu nedenle hayatın ne kadar acımasız olduğundan, hiç de adil olmadığından bahseder.

Kimi sabır, kimi inadı tarif edemez.
Kimileri dünyanın bazı gerçeklerini kabul edemez ve inatla karşı koymaya, karşı çıkmaya çalışır.

Kimileri de aslında bir engelle karşılaşmışlardır ancak yolun sonuna geldiklerini düşünürler. Yani onlar için deniz bitmiştir adeta.

Gerald ve Lindsay Zaltman'ın yaptıkları araştırmalarla dünyanın pek çok yerinde insanların neredeyse aynı "benzetme" ve "metaforları" kullanarak kendilerini ifade ettiklerini ortaya çıkardılar.
Üstelik kullandığımız metaforlar, bizim bilinçaltımızı açığa çıkaran en önemli göstergeler.





EĞİTİMDE METAFOR KULLANIMI

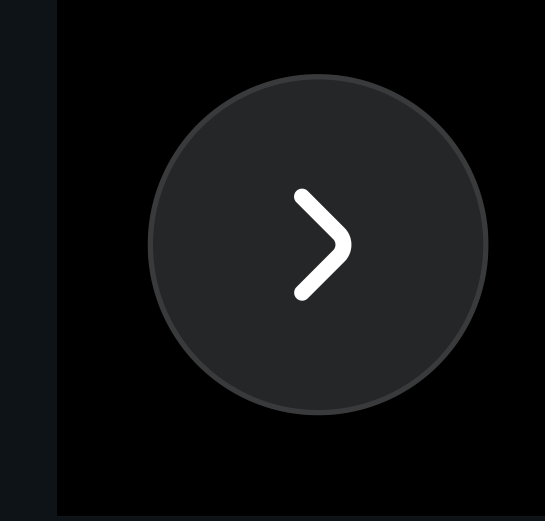
Hayatı bir “maceraya” benzetenle bir “sınava” benzeten insan kuşkusuz farklı değer yargılarına sahiptir. Bir insanın kendini ifade ederken kullandığı dil, onun bilinçaltını su yüzüne çıkarır.

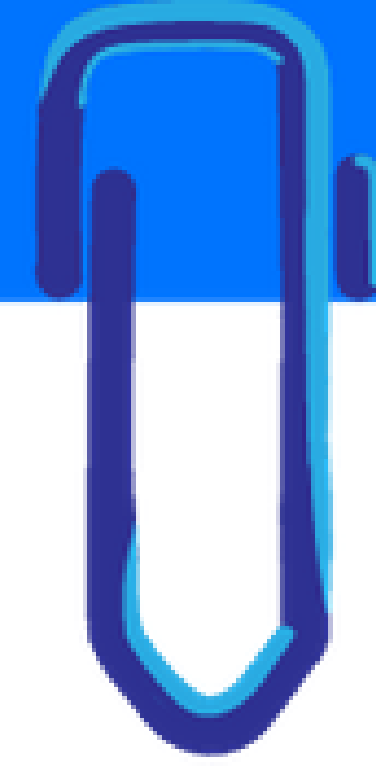
Bu nedenle tüketicilerin kullandıkları metaforları anlamak, markamızı doğru yönetmek için bulunmaz bir hazinedir.

Zaltman ve arkadaşları, yeni bir teknik (Metaphore Elicitation Technique) geliştirerek insanların ortak metaforlarının keşfetme imkânı buldular.

İnsan beyninin kelimelerle değil görsellerle-resimlerle düşündüğü gerçeğine dayanan bu teknikle insanların zihinlerinin derinlerinde yatan anlamlara ulaşmak mümkün oluyor.

Zaltman ve ekibi otuzdan fazla ülkede binlerce derinlemesine görüşme yaparak hemen her sektör, marka ve ürünle bağ kurabilecek 7 temel metafor olduğunu keşfediyorlar. Denge, dönüşüm, yolculuk, kap, bağlantı, kontrol ve kaynak olarak tarif etikleri bu mega metaforlar yardımıyla bir paket makarna satın alma davranışının da siyasi tercihlerin de açıklanabileceğini öne sürüyorlar.

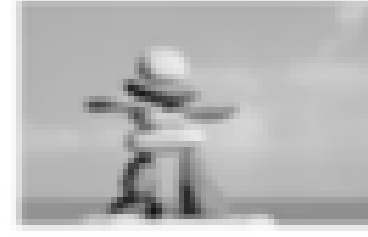




7 TEMEL METAFOR ARAŞTIRMASI

30.000 İnsan
Deneyim
Hayatı anlatma biçimleri

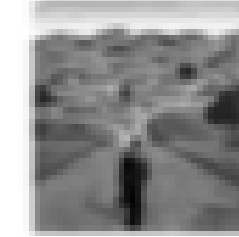
7 Temel Metafor



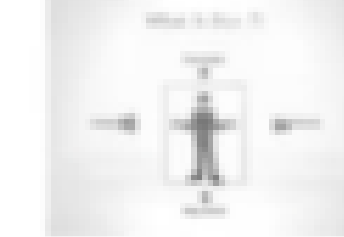
Denge



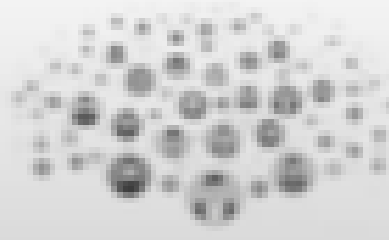
Dönüşüm



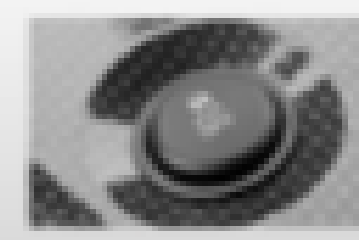
Yolculuk



Kutu



Bağlantı

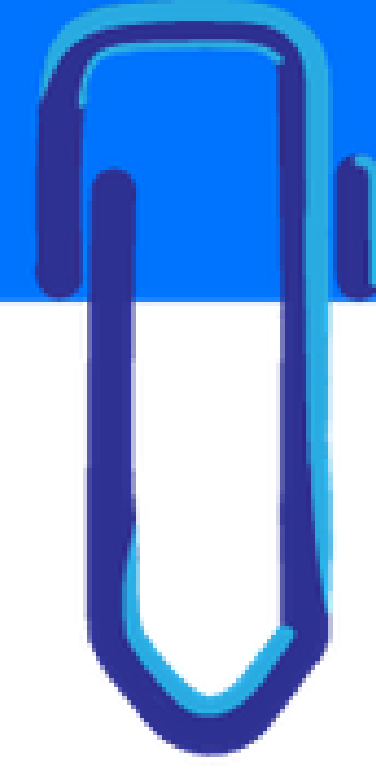


Kontrol



Kaynak

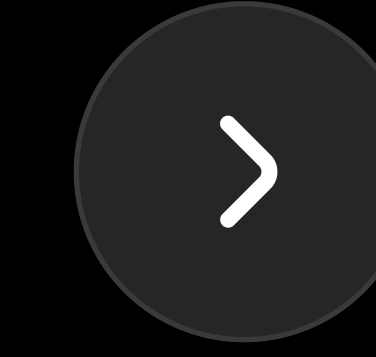


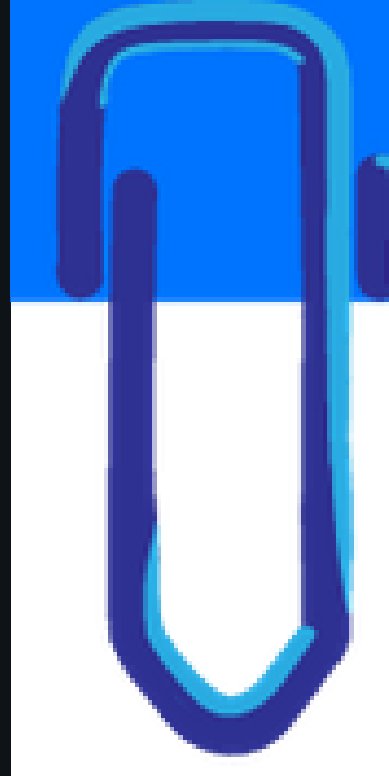


Denge (Dengesizlik) Metaforu

Fiziksel, manevî, sosyal, estetik ve psikolojik denge ve dengesizlik, adalet, ahenk ve uyum ya da tam tersi uyumsuzluk kavramları bizim için vazgeçilmez kavramlardır. Hayatta aldığımız ilk derslerden biri “dengemizi korumaktır.”

Önce emekleyen, sonra sıralayan bebekler, iki ayakları üzerine basıp da dengelerine kavuştuğu andan itibaren kendilerine güvenmeye başlarlar. Hayatımızdaki herhangi bir sosyal, fiziksel ya da ruhsal dengesizlik yaşadığımızda mümkün olan en kısa zamanda acıdan kaçınmak ve alıştığımız “dengeye dönmek” için çabalarız. Bu anlamda denge metaforu hayatımızın birincil metaforlarından biridir ve yaşamın her evresinde bir karşılığı vardır.





Dönüşüm Metaforu

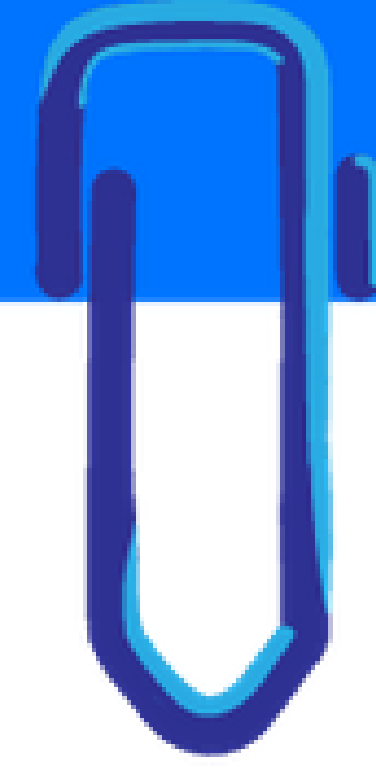
Bu metafor içerik ve koşullardaki değişikliklerin hayatımıza etkileri, bir durumdan başka

bir duruma evrilmeyi anlatır. Vücudumuz, duygu ve düşüncelerimiz, inançlarımız, sosyal ilişkilerimiz ve fiziksel çevremiz sürekli bir dönüşüm içindedir.

Prensın kurbağaya dönüşmesinden tutun da kahramanın iki ayrı kişiliğe bürünmesine kadar (Dr Jekyll & Mr Hyde)

tüm masal ve efsaneler dönüşüm üzerine kurulur. Bütün kahramanlar bir dönüşüm yaşarlar. Bütün sinema filmleri ana karakterin dönüşümü üzerinedir. Filmin başında gördüğümüz ana karakter filmin sonunda başka bir insana dönüşür. O artık ilk gördüğümüz insan değildir, dersini almış, olgunlaşmıştır. Yaşamımızın her evresinde bir durumdan ötekine fiziksel, duygusal ve ruhsal bir dönüşüm yaşarız. İçimizdeki umut hep bu dönüşümü bekler. Dönüşüm hayatın merkezindedir.





Konteynir Kap Metaforu

Sınırlarımızın farkındalığı... Fiziksel, psikolojik ve sosyal durumların içinde ya da dışında olmak... Hayatımızı oluşturan, koruyan ya da köşeye kısıtılan, açılan ya da

kapanan, biriktiren, depolayan, dop-dolu ya da bomboş kutular...

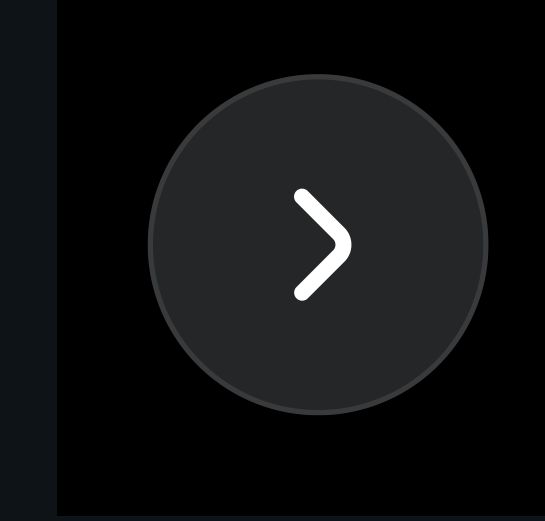
Aslında her birimiz bir takım kaplar ve kutucuklardan oluşan bir hayat yaşarız.

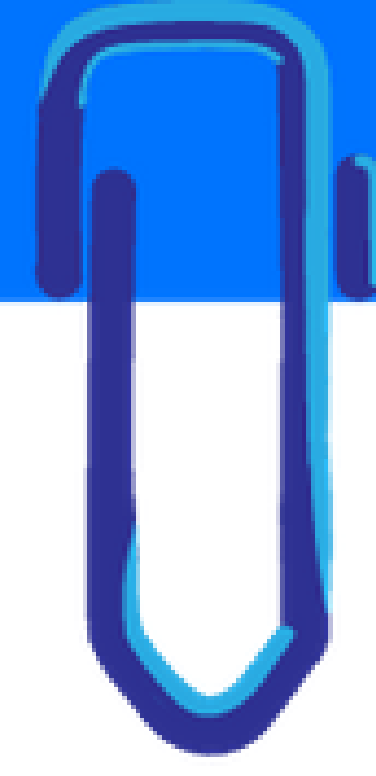
İçinde bulunduğumuz her durum bir “kabın içi” ya da başka bir “kabın dışıdır.” Bu sebeple de hayatı kaplar şeklinde algılarız. İçinde ya da dışında olduğumuz kaplar sadece bizim “konumumuzu” belirtmez aynı zamanda hayata ya da olgulara karşı tutumumuzu da belirtir. Kolektif bilinç dışımızda kap metaforu aslında ana rahminden mezara olan yolculuğumuzla örtüşür. Ana rahmi “içinde olduğumuz” ilk kaptır, “mezar” da son kap olacaktır. Bedenimiz de bir “kaptır” aslında.

İçinde canlılığımızı ve ruhumuzu taşır. Bir şeye çok sinirlendiğimizde “ateş püskürmek” aslında beden olarak kap metaforuna bir gönderme içerir. Yaşamdaki en büyük

ve önemli “kaplardan” birisi de içinde yaşadığımız kültürdür.

Her kültür bizi bir kalıba sokar ve buyurduğu tutum ve davranışlarla “korunaklı” ya da “dışlayan” bir kap oluşturur. Ayrıca mekânlar da kap metaforuna karşılık gelir. İşyerleri, hastaneler, okullar bir kap gibi bizi içine alır ya da dışında bırakır.





Bağlantı (Bağlantısızlık) Metaforu

Kendimizle ve başkalarıyla ilişki kurma gereksinimlerimiz... Bağlantı metaforu aidiyet duygusundan güç alır. Sadece fiziksel değil, sosyal, duygusal ve ruhsal bağlantılar da kurmak zorundayız.

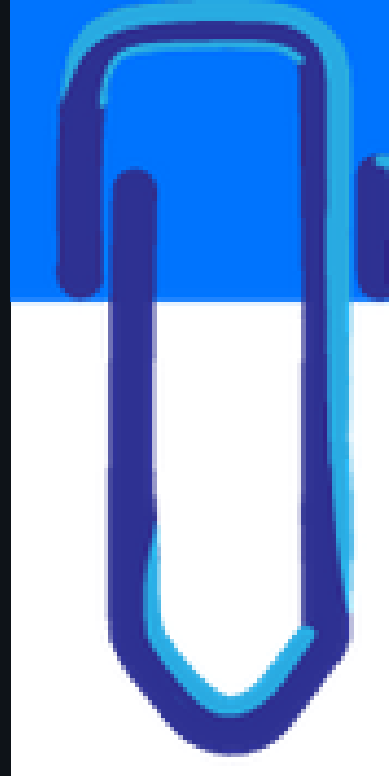
Bu sebeple bağlantı metaforu hemen her yaşı ve kültürde en temel metaforlardan birisidir. Starbucks kafeden dini mekânlara, futbol takımlarından arkadaş çevrelerine, profesyonel çevrelerden aşk ilişkilerine kadar hemen her deneyim bağlantılarla yaşanır.

Yapılan tüm biyolojik deneyler bağlantı kurmanın fiziksel gelişme için zorunlu olduğunu ortaya koyar. Memelilerin sosyal varlıklar olması bağlantı ve aidiyet ihtiyacı nedeniyledir.

Bağlantı evrim sürecinde ortaya çıkmış bir güdüdür. Bu sebeple bize gerek kendi iç dünyamızla,

gerekse fiziksel ve sosyal çevremizle bağlantı kurma deneyimi yaşatacak her şey kaçınılmaz olarak en temel ihtiyacımızdan birini tatmin eder.





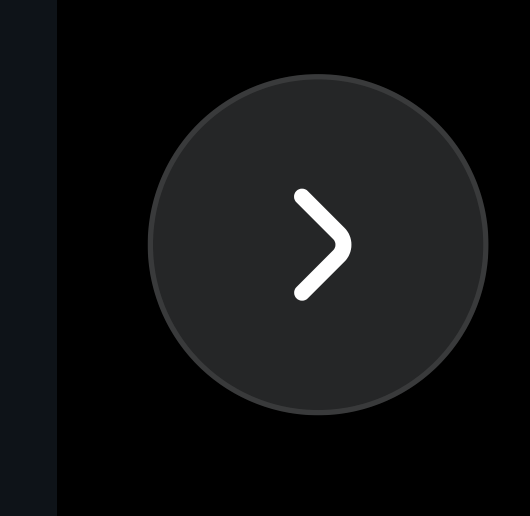
Kontrol Metaforu

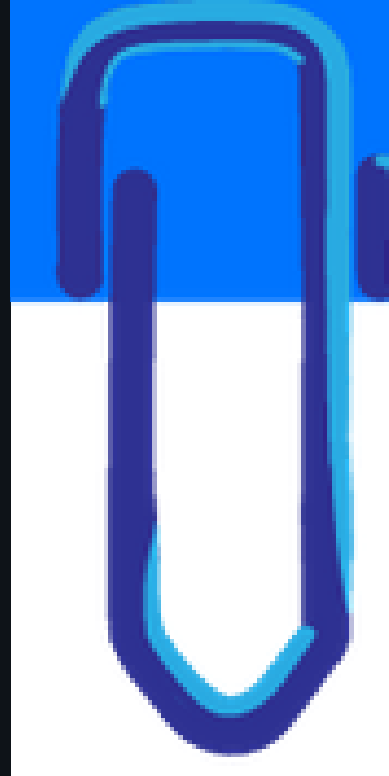
Yaşamın kontrolünü elinde hissetmek, hâkim olma...
Kontrol birden çok yüzü olan bir metafordur. Bir tarafıyla hayatın kontrolünü elinde tutma güdümüze seslenir. Hepimiz “işlerin yolunda gitmesini” isteriz. Diğer taraftan ise kontrol, karşı taraf üzerinde bir güç kullanma isteği anlamına da gelebilir. Kontrol etme

duygusunu veren bu gücün kaynağı “zenginlik” olabileceği gibi “bilgi” de olabilir “rütbe” de.

İlham veren bir lider de toplulukları kontrolü altına alabilir maddi ya da ruhani gücü olan kişiler de. Kontrol metaforu hayatta kalabilme içgüdümüze dayanır. Hayatın kontrolünü elimizde olması var olmamızın garantisi gibidir. Kontrolü yitirmek aciz olmak, çaresiz olmak hislerine denk gelir.

Kontrol eksikliği sadece fiziksel hâkimiyeti yitirmek değil, aynı zamanda bir irade eksikliğidir de.





Kaynak Metaforu

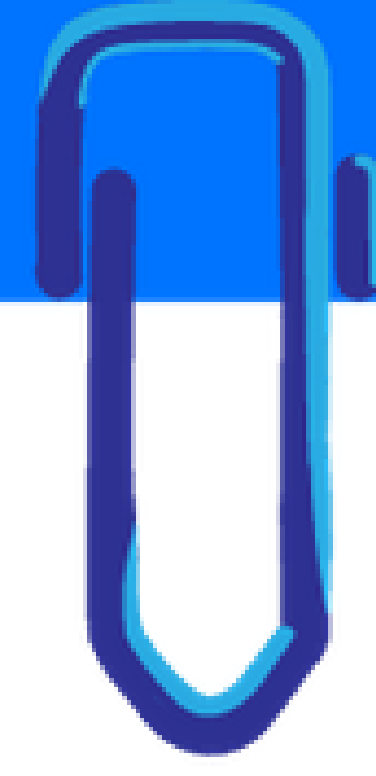
Kaynak varlığı sürdürüebilmek için ihtiyaç duyulan her şey. Bu araba için benzin de olabilir bize hayat veren kan da. Hayatımızı sürdürüebilmemiz için kaynaklara ihtiyacımız vardır. Sadece fiziksel ihtiyaçlarımız değil, zihnimiz de en önemli kaynaklarımızın başında gelir.

Zekâmız, yaratıcılığımız, muhakeme ve karar verme gücümüz hayati bir kaynağımızdır. Fiziksel gereksinmele

rimizin kaynağı tatmin olduğunda sosyal ve ruhsal olarak bizi besleyecek kaynaklar gerekir.

Doğal çevre de bir kaynaktır, bilgi de, para da bir kaynaktır. Derin bir metafor olarak kaynağın kökleri fiziksel ve sosyal refah sağlama, korunma, beslenme ihtiyacında yatar. (Maslow).





DEF/BIO GERİ BİLDİRİM MODELİ

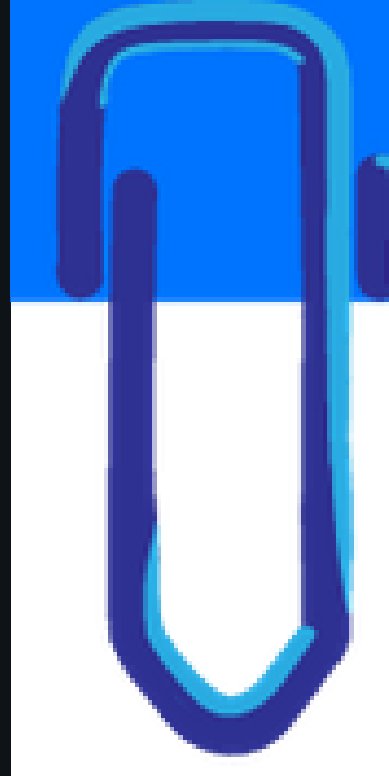
İngilizce sözcükler olan behavior(davranış), impact(etki) ve opportunity(seçenek) kelimelerinin baş harflerinin kısaltılmasıyla oluşturulmuş bir geri bildirim metodudur.

- Geri bildirim verirken ne tür bir geri bildirim verdiğinizden bağımsız olarak, bu öğelerden ikisi daima geri bildiriminizde olmalıdır. Gözlenen davranışın ne olduğunu ve bu davranışın sizin üzerinizdeki etkisini daima belirtmelisiniz.

1.Behavior (Davranış): Bu adım nesnel/objektif bir gözleme bağlı kalmayı gerektirir.Bu bölümde hiçbir şekilde yargı ifadesi olmamalıdır. "Çok" "harika" "güvenli", "çok değil", "iyi", "eğlenceli", "sıkıcı" gibi kelimeler kullanılmamalıdır. Bunlar çok sık yapılan hatalardandır.

- Pantolonunun çok yakıştığını düşündüm (Yanlış)
- Dün kırmızı bir pantolon giydiğini gözlemledim (Doğru)



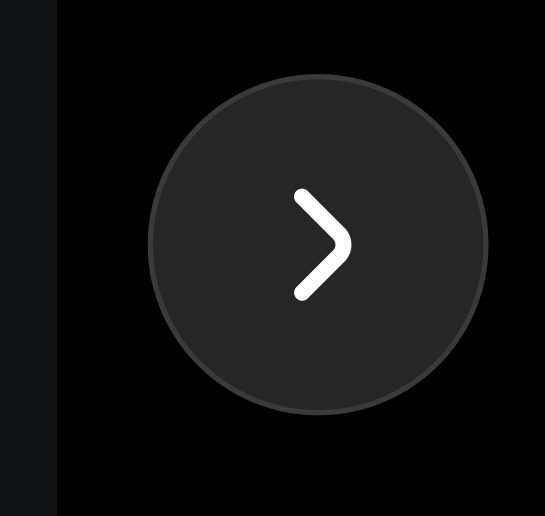


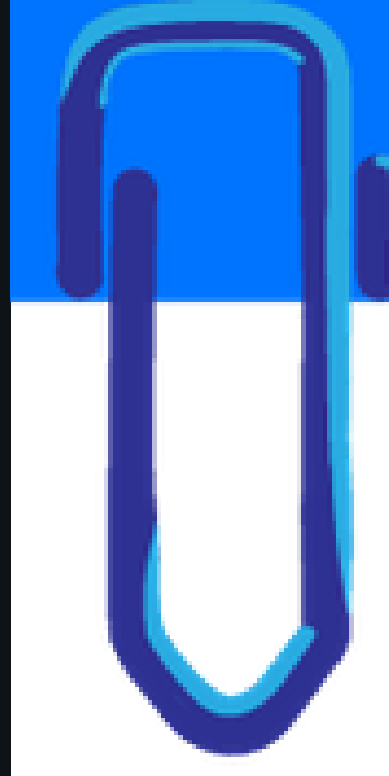
DEF/BIO GERİ BİLDİRİM MODELİ

2. Impact (Etki): Bu aşamada gözlemin size olan etkisi ve sizi nasıl hissettirdiği yansıtılır. Burada dikkat geri bildirim verilen kişide değil, sizin üzerinizdedir. Sizin nasıl hissettiğinizi söylemek diğer kişinin üzerindeki baskıyı azaltır. Yorumunuzun tamamen hissettiklerimizden geldiğini ve onlarla ilgili bir sorun olmadığını gösterir.

Örnekler

- "Dün kırmızı bir pantolon giydiğini gözlemledim, bu dikkatimi çekti ve beni heyecanlandırdı".
- "Bugün adım atma şeklini gözlemliyordum, beni endişelendirdi".





DEF/BIO GERİ BİLDİRİM MODELİ

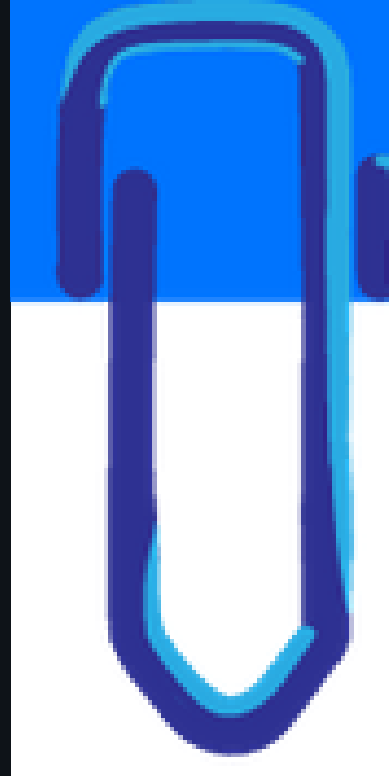
3. Opportunity (Sonuç (öneri)): Bir davranışı ve bu davranışın bizi nasıl etkilediğini belirttikten sonra, aşağıdakilerden birinin verilmesi gerekir.

- Yapılan davranışın tekrar olmasını istememiz durumunda yapılan davranışı pekiştirmek gerekir. - Yapılan davranışın değişmesini istememiz durumunda ise kişiye bir öneri sunmak gerekmektedir.
- Öneri, aynı zamanda mümkün olduğunca objektif kalmalıdır.

Örnekler

- “Bugün bütün kurabiyelerimi yediğini fark ettim, acıktığım için üzülmemeye neden oldu. Bir dahaki sefere bana önceden sormanı öneririm, böylece tekrar acıkırsam bana biraz bıraktığından emin olabilirsiniz.”
- Konuşurken kollarının çok fazla hareket ettiğini fark ettim. Bu durum benim odaklanmamı bozuyor ve konuşmana odaklanamıyorum. Bir dahaki sefere ellerini daha az hareket ettirebilirsin.





Kaynaklar ve İleri Okumalar

- House Of Human Profesyonel Koçluk Eğitimi Materyalleri
- Profesyonel Koçluk: Temelden Ustalığa Kitabı (Nuri Murat AVCI ve Umut Ahmet TARAKCI)
- Tanıştırıyorum Koçluk (Burcu Özyürek ALP)
- Koçluk Hakkında Her Şey (Demet UYAR)
- Eğitimciler için Temel Koçluk Becerileri Eğitimi Handout (Melih Taha Aytepe)

