

Útmutató

A Kibogozó önismereti és coaching kártyák célja, hogy strukturált, mégis rugalmas eszközt adjanak a magánszemélyek és a segítő szakemberek kezébe az önreflexió és a mély feltáró beszélgetések támogatására.

A kártyákon szereplő kérdések indirekt, nem sugalmazó módon fedik le a legfontosabb önismereti területeket:

- Önkép és belső működés: a rejtett részek, az önazonosság és a belső hangok feltárása.
- Kapcsolati dinamikák: a határok meghúzása, a gyerekkori mintázatok és a bizalom kérdései.
- Megakadások és félelmek: a halogatás, a kifogások, a veszteségek és az elengedés folyamata.
- Erőforrások és jövőkép: a belső erő, az értékek, a sikerek és a pozitív változás lépései.

A kártyák kiválóan használhatók egyéni önreflexióra, valamint a coaching és tanácsadási folyamatok kiegészítő eszközeként, minden esetben a felhasználó vagy a szakember kompetenciájára és döntésére támaszkodva. A kártyák az önfejlesztést támogatják, nem helyettesítik a pszichoterápiás folyamatokat.