

## МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



### РАБОТЕН ЛИСТ 6.



Ко-финансирано од  
Европска Унија

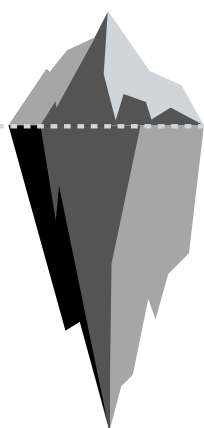


## РАБОТЕН ЛИСТ 6.

Метафората на сантата мраз се користи во коучингот за да ја претстави структурата на човечката психа. Видливиот дел од сантата мраз над површината на водата ја симболизира свеста, додека многу поголем дел кој е скриен под водата ја претставува потсвеста.

- **Свеста е она што е достапно за нашето внимание** и што можеме директно да контролираме (на пр. мисли, одлуки, свесни емоции).
- **Потсвеста е она што е скриено од директното внимание**, но влијае на нашите однесувања и реакции (на пример, скриени верувања, несвесни емоции, автоматски реакции).

Погледнете ја графиката на која е прикажана санта мраз и запишете важни информации користејќи ги прашањата подолу.



Методот „Iceberg“ ни овозможува подобро да разбереме кои аспекти од нашата психа се свесни, а кои се скриени во потсвеста. Благодарение на оваа анализа, можеме подобро да ги контролираме нашите реакции и одлуки, како и да работиме на скриените верувања и емоции.

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
РАБОТЕН ЛИСТ 6.

