

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



KARTA PRACY 6.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

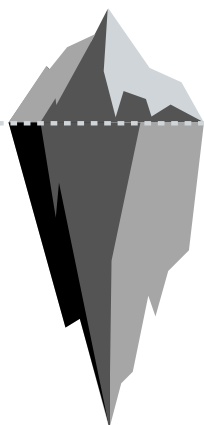


KARTA PRACY 6.

Metafora góry lodowej jest używana w coachingu do **reprezentowania struktury ludzkiej psychiki**. Widoczna część góry lodowej nad powierzchnią wody symbolizuje świadomość, podczas gdy znacznie większa część ukryta pod wodą reprezentuje podświadomość.

- **Świadomość** to jest to, co dostępne naszej uwadze i możemy to bezpośrednio kontrolować (np. myśli, decyzje, świadome emocje).
- **Podświadomość** to jest to, co jest ukryte przed bezpośrednią uwagą, ale wpływa na nasze zachowania i reakcje (np. ukryte przekonania, nieuświadomione emocje, automatyczne reakcje).

Przyjrzyj się grafice przedstawiającej górę lodową i zapisz ważne dla Ciebie informacje korzystając z pytań poniżej.



Metoda "Góra Lodowa" pozwala lepiej zrozumieć, **jakie aspekty naszej psychiki są świadome**, a **jakie ukryte w podświadomości**. Dzięki tej analizie możemy **lepiej kontrolować nasze reakcje i decyzje**, a także pracować nad ukrytymi przekonaniami i emocjami.

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE
KARTA PRACY 6.

