



DIÁR ZAMERANÝ NA RIEŠENIE

SOLUTION FOCUS AGENDA



Marco Matera

DIÁR ZAMERANÝ NA RIEŠENIE

© Marco Matera



rev00 - 16/6/19

Poznámkové zošity Riešení sú e-knihy vytvorené na podporu prístupu zameraného na riešenie, a sú vytvorené v zmysle licencií Creative Commons.

Ak by ste chceli dostávať správy o poznámkových zošitoch Riešení, navštívte webovú stránku www.marcomatera.it a objednajete si newsletter.

Tento preklad pripravil Ľubomír Žiak. Viac sa o ňom dozviete na stránke www.solutionfocusagenda.com.

Sme veľmi radi, že ste si stiahli túto e-knihu.

„Pravé bohatstvo je mať čas, čas pre seba, zdieľať, tvoriť, žiť a nasýtiť myseľ.“

Dúfame, že tento malý sprievodca Vám pomôže k čo najlepšiemu využitiu Diára zameraného na riešenie a prinesie Vám do života viac zábavy a hojnosti.

Táto publikácia je zadarmo, môžete si ju vytlačiť a zdieľať v súlade s právami Creative Commons.

Vytvoril som základnú myšlienku a koncept. Upravil som ho do tejto podoby spolu s Albertom Vassale.

Ponúka Vám tieto 3 výhody:

- ☒ Kedykoľvek si diár kúpite, bude vás sprevádzať po dobu jedného roka.
- ☒ Je štruktúrovaný tak, aby vám pomohol sústrediť vašu pozornosť v súlade s prístupom zameraným na riešenie.
- ☒ Pridaním časti podľa svojich predstáv si diár môžete prispôbiť.

Diár si môžete kúpiť na
www.amazon.com

Ak sa chcete dozvedieť viac o súvisiacich nástrojoch, navštívte webovú stránku
www.solutionfocusagenda.com

Prajeme Vám príjemné čítanie!

Marco Matera & Alberto Vassale

“La vera ricchezza è il tempo per sé,,

marco matera

ÚVOD

Cieľom tejto e-knihy je priblížiť Vám štruktúru Diára a jeho využitie.

Samozrejme, využívanie Diára je osobné a intuitívne. Chceme Vám však ponúknuť pridanú hodnotu a priblížiť spôsoby ako dosiahnuť Vaše ciele rýchlejšie.

A to, zlepšenie kvality života.



Stále som hľadal diár, ktorý ma prevedie rokom a nikdy som nenašiel taký, ktorý úplne splní moje požiadavky.

Čo som od diára očakával?

- ☒ Ročné plánovanie s miestom na poznámky a jasným rozvrhom mesačných cieľov.
- ☒ Mesačné plánovanie s miestom na písanie.
- ☒ Týždenný plánovací hárok miesto denného.
- ☒ Miesto na zápis úloh: telefonáty, atď.

Vždy som to riešil prispôsobením svojich diárov, ale napriek tomu nikdy neboli také aké som chcel. To ma priviedlo k otázke:

“Predstav si, že si našiel dokonalý diár, aký by bol? Čo bude obsahovať a ako bude usporiadený?”

Chcel som diár, ktorý mi umožní zorganizovať môj čas v súlade s filozofiou prístupu zameraného na riešenie.

Tak som ho vytvoril.

Papierový diár s ponukou prístupov, ktoré mi uľahčujú život.

Aj keď oceňujem digitálnu formu, písanie, kreslenie, alebo čmáranie mi pomáha lepšie tvoriť a pamätať si. Páči sa mi pocit ceruzky na papieri a schopnosť prečiarknuť veci, ktoré sú hotové.

Popri čmáraní a personalizovaní je to niečo, čo ho robí jedinečným a mojim vlastným.



RANNÁ RUTINA

To čo vidíte na fotografii je môj “ranný stôl”.

Toto je bar, kde projekt Diára vznikol.

Od prvého konceptu cez grafické spracovanie až do konečného vydania.

Toto je miesto, kde začínam každý deň otvorením môjho diára, skontrolujem si včerajšie záznamy a pridám, alebo potvrdím stretnutia. Ale, čo je najdôležitejšie, dám si kávu a raňajky s otázkou:

“Ak bude dnešok (alebo týždeň, ak je dnes pondelok) fantastický, čo si domov prinesiem?”

Táto jednoduchá otázka je schopná zamerať našu pozornosť od akýchkoľvek negatívnych očakávaní k pocitu príležitostí.

Vďaka papierovému diáru si všetko môžem zapísať bez potreby byť online.

Skoro ráno môžem byť ešte neviditeľný pre zvyšok sveta, žiadne telefonáty, žiadne upozornenia.

Je to pre mňa posvätné miesto, kde môžem tráviť miesto sám so sebou, rozmýšľaním o tom čo chcem dosiahnuť, veciach ktoré chcem spraviť a ako ich zorganizovať. Je to moja rutina a pomáha mi získať jasný mentálny obraz o krokoch, ktoré chcem uskutočniť.

Je k dispozícii veľké množstvo literatúry, ktorá vyzdvihuje hodnotu rutín. Mne prináša nasledovné:

- ☒ Čas pre mňa - začínam deň hovoriac sám sebe: “Si dôležitý”.
- ☒ Dovoľuje mi budovať môj deň pomaly, so zameraním na ciele.
- ☒ Cítim sa koncentrovane a riadim svoj deň, čo mi umožňuje organizovať namiesto toho, aby som prebiehal z jednej veci na druhú.

PARADIGMA ZAMERANIA NA RIEŠENIE

St'azovanie sa je nanešt'astie bežným správaním. Často si neuvedomujeme, že obmedzuje našu schopnosť konať.

Prístup zameraný na riešenie nám pomáha prejsť od st'ážností k činom, od predstavy katastrofických scenárov až k dôkladnému vyhodnoteniu prínosov možných riešení.

Prístup zamerania na riešenie (Solution Focus) sa zrodil v Spojených štátoch ako forma krátkej terapie, následne sa rozšíril do sveta v oblastiach ako je koučovanie, školenia a poradenstvo.

Aj keď sa Solution Focus vyučuje a uznáva ako metóda, pre mňa je to jednoducho prístup, ktorý je schopný aktivovať a zvyšovať naše zdroje a silné stránky. Ako aj jasný prehľad o krokoch, ktoré treba podniknúť na dosiahnutie riešení.

Na začiatku možno budete musieť praktizovať proaktívny prístup, ale veľmi skoro sa z toho stane návyk. Osobne mi tento prístup výrazne zjednodušil život.

Školstvo nás pripravilo viac na riešenie problémov ako na snívanie o riešeníach.

Učením sa naprávať chyby si naša myseľ navykla sústrediť sa na to, čo je zlé, alebo je potrebné opraviť. Týmto spôsobom môžeme prehliadnuť, podceňiť pozitívne okolnosti, ako aj veci, ktoré robíme dobre.

Výsledok?

Volám to „**škrekový efekt**“.

Skočíme z jedného projektu do druhého a od jednej úlohy k druhej bez toho, aby sme sa zastavili, aby sme oslávili naše úspechy a uznali, čo sme urobili. Len sa točíme ako v škrekovom kolese!



Prinajmenšom to platí pre mňa, vyrastal som v generácii, v ktorej získavanie dobrých známok bolo jednoducho „Tvojou povinnosťou!“.

Prístup zameraný na riešenie sa sústreďuje práve na to, aby dával hodnotu tomu, čo funguje, dobrým aspektom a našim zdrojom.

Pomáha oslavovať úspech a umožňuje nám začať premýšľať o zmenách, ktoré urobíme, aby veci fungovali.

Myslenie cez nedostatky aktivuje v mysli očakávanie väčšieho nedostatku.

Dva najdôležitejšie nástroje Zamerania na riešenie, ktoré nájdete v diári, sú v podstate:

- ☒ Otázka na zázrak
- ☒ Používanie škálovania

Otázka na zázrak:

„Predpokladajme, že sa stane zázrak, ktorý vám dá to, čo chcete dosiahnuť, čo sa zmení?“

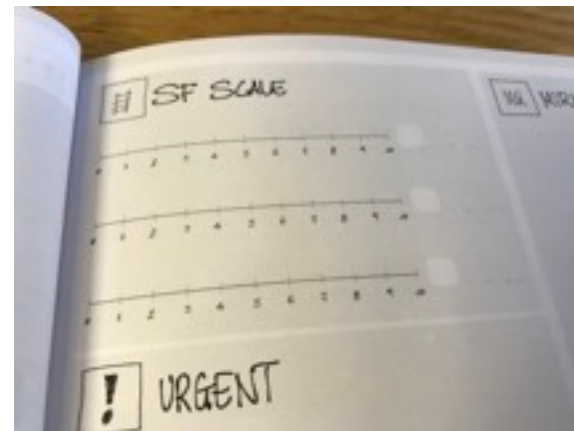
Toto je veľmi silná otázka, pretože sústredením sa na malé zmeny, ktoré by sa uskutočnili, začíname vnímať pozitíva a účinky.

Ako budete vedieť, že ste získali to čo ste si predsavzali?

Prístup zameraný na riešenie pracuje so škálou od 0 do 10, prideluje hmatateľnú hodnotu prítomnosti a každému kroku, ktorý smeruje k riešeniu. Číslo 10 predstavuje cieľový bod a riešenie, zatiaľ čo 0 predstavuje východiskový bod.

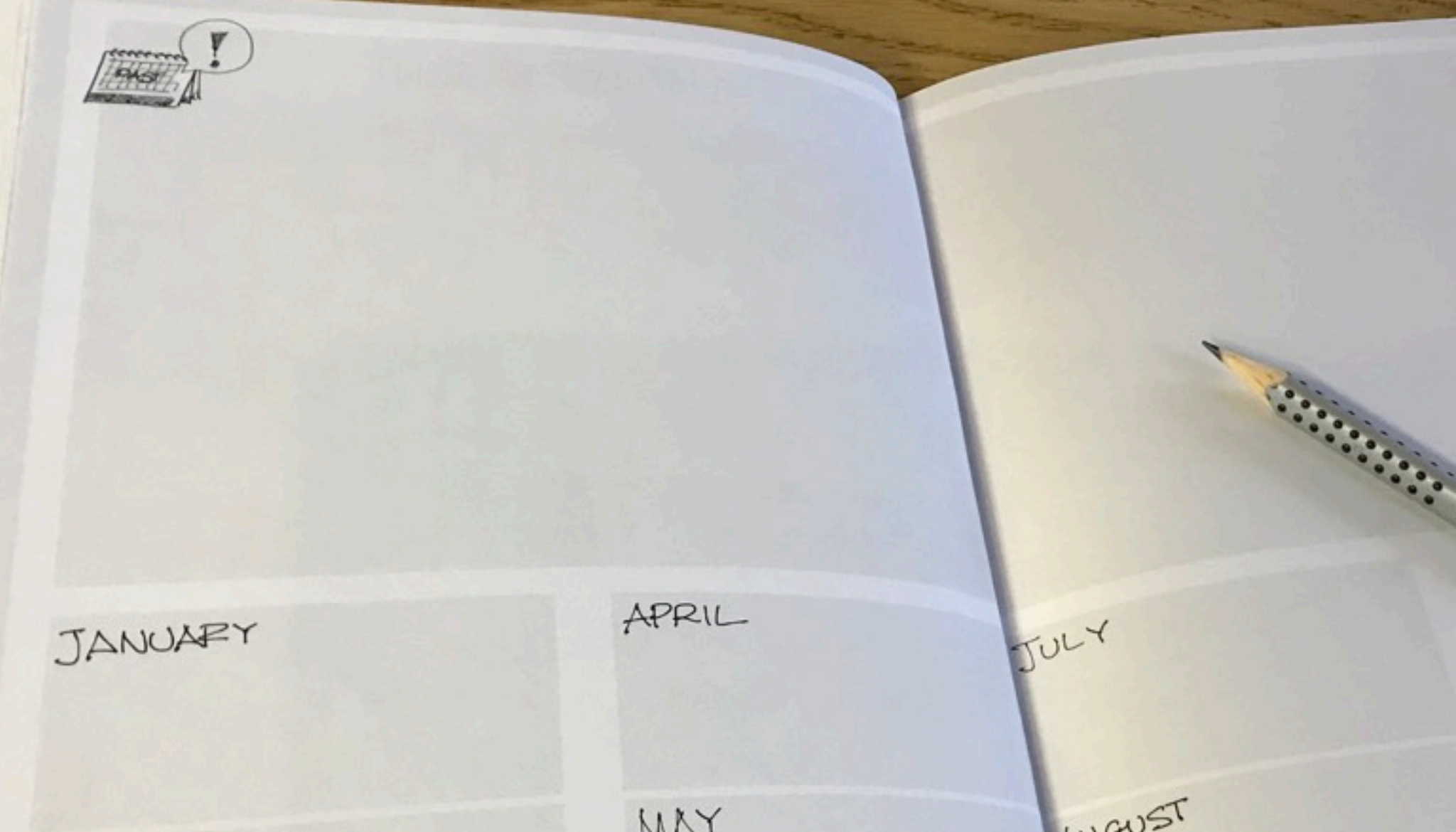
Na mojej stránke (www.marcomatera.it) nájdete bližšie vysvetlenia. Nájdete tam aj:

- ☒ Knihu, ktorú sme pripravili pre Franca Angeliho,
- ☒ Mapu, ktorá vysvetľuje rozdiel medzi riešením problémov a Zameraním na riešenie,
- ☒ Nástroje pre koučovanie a mnoho ďalšieho.



VYHODNOTENIE MINULÉHO ROKA

Aký bol Váš uplynulý rok?



**“Zastavenie sa môže
byť iným spôsobom
ako sa pohnúť vpred”**

Každý rok si medzi 27. a 31. decembrom doprajem čas na uvažovanie a vyhodnotenie uplynulého roka. Je to druh analýzy.

Mám to št’astie žiť v blízkosti Tellaro, v Taliansku, takže v týchto dňoch sa prechádzam po malej dedine s mojím denníkom v ruke, hľadiac na more nechávam zvuk vln, aby ma kolísali kým premýšľam o minulom roku.

Pri premýšľaní o uplynulom roku by sme ho mohli opísať z hľadiska nedostatku:

“Bolo to hrozné, chcel som robiť A, B, C a neurobil som nič!”

Alebo vo vzťahu k úsiliu, ktoré sme vynaložili, alebo problémov, ktorým sme čelili.

Potom by sme to mohli opísať z hľadiska hojnosti a zamerať našu pozornosť na dobré a užitočné veci, ktoré sa stali. Na nových ľuďoch, ktorých sme stretli.

Ak je naše hodnotenie negatívne, pretože to bol obzvlášť ťažký rok, môžeme sa zamerať na to, čo nás cez to dostalo, aké zdroje sme využili, alebo kto nám pomohol.

Toto presne robím.

Spomínam si na všetky zaujímavé veci, ktoré sa stali, ľudí, ktorí ma osobne a profesionálne obohatili. Šance, ktoré som mal. Tie, ktoré som využil aj tie, ktoré som stratil. Ponaučenia, ktoré som získal.

Zdroje, ktoré som využil.

Akonáhle sa to stane - čo je príjemné samo o sebe - urobím ďalší krok: snívam o novom scenári.

Venujte svoj čas premýšľaniu a zapamätaniu.

V diári nájdete časť, dve strany, kde môžete kresliť a písať poznámky, ako aj jednotlivé mesiace pre zaznamenanie najdôležitejších vecí.



PREDSTAVA BUDÚCNOSTI

*“Možno neviem čo je dobré,
ale určite viem čo je lepšie”*

Steve de Shazer

Vo "Venti favorevoli" Angelo Ricci* komentoval výrok Walta Disneyho "Ak o tom viete snívať, dokážete to" nasledovne... "Neviem či je to pravda, ale ak o tom snívať, je veľmi nepravdepodobné, že to spravíte."

Vždy so zreteľom na prístup zameraný na riešenie sa pýtam sám seba:

"Predpokladajme, že budúci rok bude fantastický, čo v ňom bude dobré?"

V tých istých dňoch konca decembra si predstavujem všetky možné nové rozdiely, ktoré by som rád zažil, keby všetko fungovalo dobre. Čo by sa stalo, ako by som sa cítil, ako by som bol oblečený a s kým by som bol?

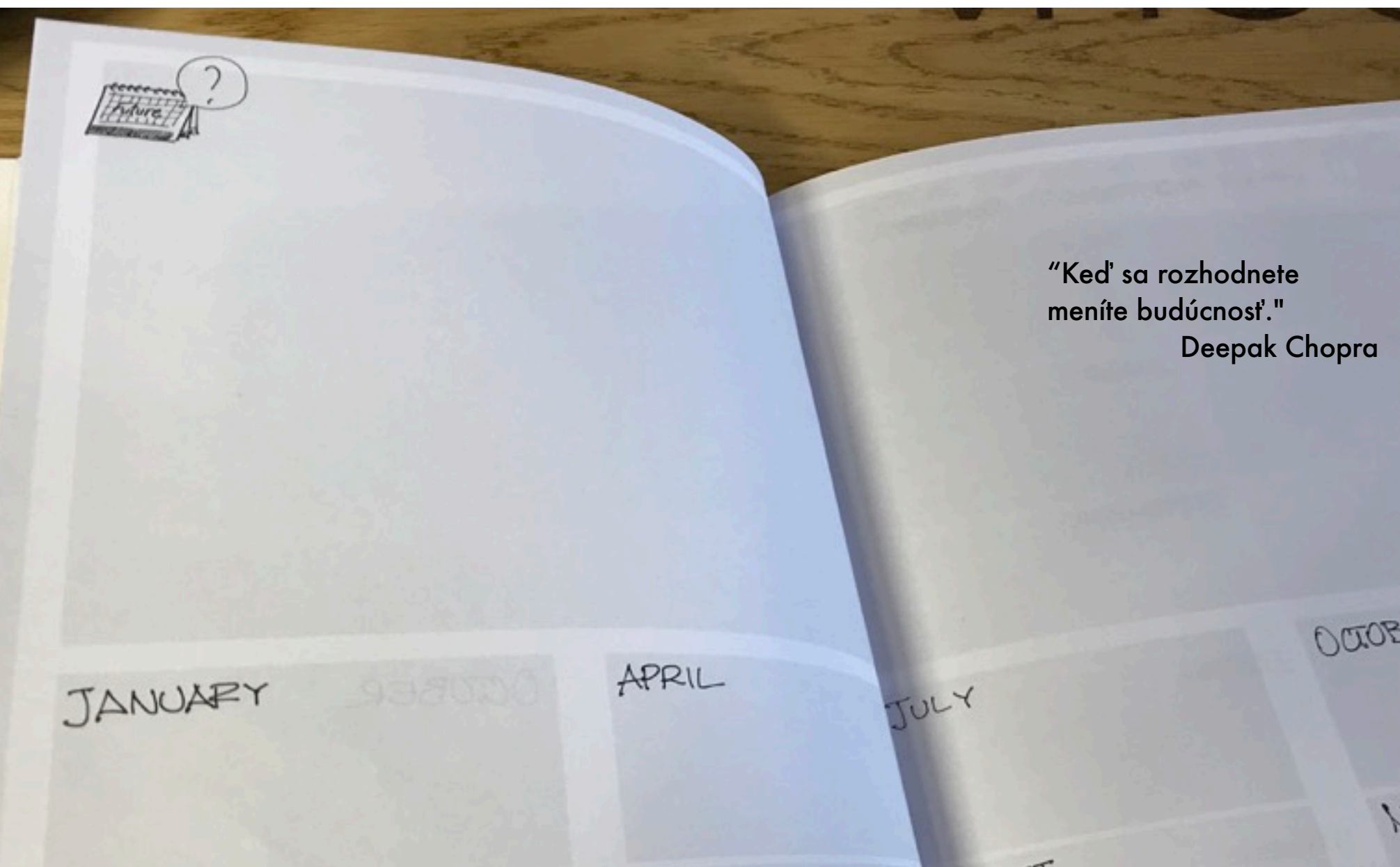
Je to trochu ako mentálne zrýchlenie roka, aby sme zhodnotili, čo sa stalo.

Myslím na projekty, ktoré by som chcel uskutočniť, na dovolenku, zmysluplných ľudí a na všetky nové veci, ktoré by som sa chcel naučiť.

Venujem nejaký čas, aby som sa prekvapil a predstavil si veci, ktoré by ma prekvapili.

Takže, keď si začnem plánovať rok, už mám dobrú predstavu o dôležitých veciach.

* Zakladateľ a tvorca sognatorisvegli, jeden z najlepšie hodnotených podcastov na iTunes www.sognatorisvegli.com



PLÁNOVANIE

V diároch som vždy hľadal ročný plán.

Byť schopný vidieť vaše stretnutia na jednom mieste uľahčuje plánovanie.

Ročný plán je prázdny, má len mesiace a dátum, takže je na vás, aby ste vyplnili deň v týždni. Týmto spôsobom v ktoromkoľvek roku dostanete diár, ktorý budete môcť použiť.

Druhá ročná plánovacia tabuľka má 12 mesiacov po 31 dňoch. Takže môžete začať rok kedykoľvek budete chcieť. A diár končí mesiacom, ktorým ste začali namiesto decembra.

Plánovanie a vytváranie môjho ročného kalendára je pre mňa veľmi dôležitý postup.

Po zamyslení sa nad všetkými dobrými vecami, ktoré sa udiali a predstavení si všetkých veľkých, užitočných a prekvapujúcich vecí, na ktoré sa tešíme, prichádza čas na akčné kroky.



Ako prvé vyplním dni v týždni v každom mesačnom stĺpci a potom zvýrazním ne-dele a sviatky.

Odporúčam použiť farbu, ktorá nepresiakne na opačný list stránky.

Táto práca bude potrebovať určitú koncentráciu, ak to chcete urobiť úhladne, ale na konci budete mať pred sebou celý rok, rozdelený do dvoch šesťme-sačných stĺpcov.

Ako sa cítite keď máte celý svoj rok pred sebou, so zvýraznenými týždňami a víkendmi?

Čo chcete zapísať ako prvé? Aké máte priority?

Na YouTube je video o **časovom manažmente**, v ktorom profesor prezentuje študentom prázdnu nádobu. Naplní ho veľkými kameňmi a spýta sa triedy, či si my-slia, že ostáva nejaký priestor. Potom vloží menšie kamene a naplní nádobu až po okraj. Keď študenti odpovedia, že je teraz plná, pridá piesok a vyplní prázdne miesta. V momente keď to skutočne vyzerá, že sa tam nič iné nezmenší, profe-sor doleje do nádoby vodu.

Pointou príbehu je, že musíte začať veľkými kameňmi, aby sa všetko zmestilo.

Aké sú Vaše veľké kamene?

Mojimi sú dôležité úlohy, ktoré nesmiem oddialiť a dovolenky.

Môže byť pre Vás užitočné použitie rôznych farieb pre rôzne kategórie.

Rád používam ceruzku. To mi tiež pripomína, že všetko sa môže zmeniť...

Po zapísaní všetkých schôdzok urobte krok späť a opýtajte sa sami seba:

"Ak sa tento rok ukáže byť fantastickým, aké úžasné veci sa udejú?"

Možno vymyslíš aktivity, na ktoré si predtým nemyslel.



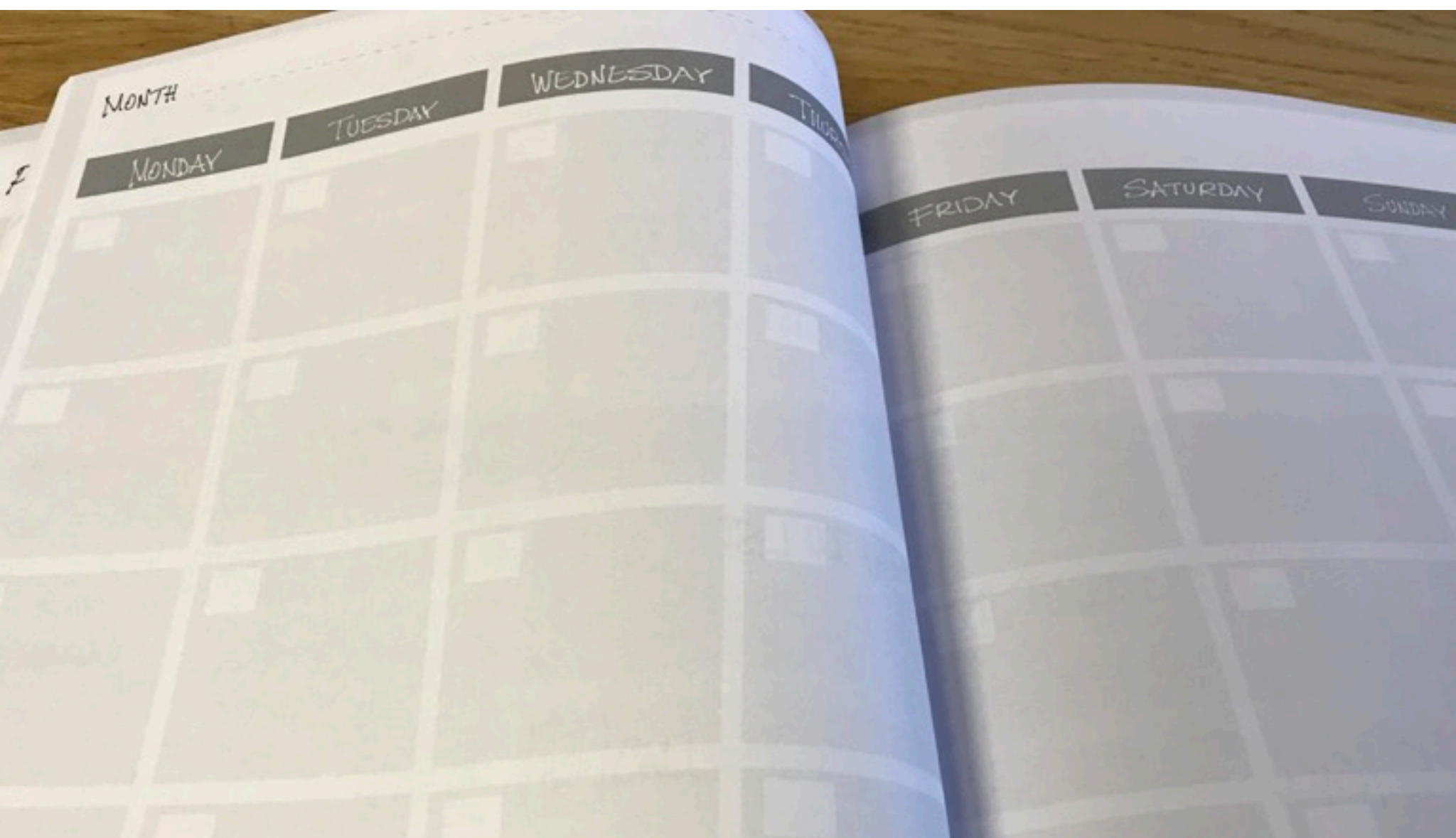
Potom prejdem k **mesačnému plánovaniu**: tu nájdete dni v týždni, ale žiadny dátum.

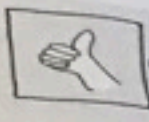
Môžete prispôbiť mesiace podľa aktuálneho roka.

Pracovné dni sa začínajú pondelkom.

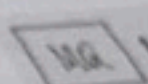
Pre každý mesiac vyplním plánovaciu tabuľku so stretnutiami, ktoré som už napísal v ročnom pláne.

Je tu viac priestoru, takže plány môžu byť podrobnejšie.

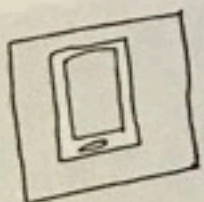


 GOALS

 SF SCALE

 MIRACLE Q

 URGENT

 CALL

7

SEKCIE DIÁRA

Dostávame sa k týždennému plánovaniu.

Dni v týždni sú v stĺpcoch od pondelka do nedele a obsahujú štvorec na pridanie dátumu podľa príslušného mesiaca.

Každý mesiac má v diári 5 týždňov.



Ciele

Čo by ste chceli tento týždeň dosiahnuť? Pracujete na nejakých úlohách, ktoré chcete tento týždeň ukončiť?

Pridám pár slov a meditujem o účinkoch, ktoré splnenie tohto cieľa prináša.



Telefonát

Táto časť slúži pre dôležité telefonáty. V časoch keď často komunikujeme s menej ako 140 písmenami s použitím WhatsAppu and Messengeru telefonát získava vysokú hodnotu.

Používam začiarňavacie políčka, aby som ich mohol po dokončení zaškrtnúť.

Podme však k jadru nástrojov Zamerania na riešenie.



Otázka na zázrak

Otázka na zázrak je kľúčovým krokom v Zameraní na riešenie.

V tejto časti môžete uvažovať o účinkoch dosiahnutia vašich cieľov.

Predstavte si na okamih, že všetky zázračne vyjdú a ciele, ktoré ste napísali v cieľovej časti, sa naplnia. Čo by bolo iné?

Alebo si predstavte, že váš týždeň bude fantastický, čo by bolo iné? Preskúmajte tieto rozdiely z rôznych uhlov pohľadu.

Ponorte sa do scény; predstavte si, že ste skutočne v „zázračnej“ situácii.

Ako sa cíti vaše telo, váš žalúdok, vaše končatiny, ramená ...? Aké emócie cítite? Aké oblečenie máte na sebe?

Ak by sme požiadali niekoho blízkeho, aké rozdiely si všimli, čo by odpovedali?

Nemusíte nič písať. To, že táto časť existuje Vás navedie k tomu, aby ste nad tým uvažovali.

Ako povedal Steve de Shazer, zakladateľ prístupu zameraného na riešenie:

“... možno neviem čo je dobré, ale určite viem čo je lepšie”

Viac ako pätnásť rokov osobných, ako aj skúseností mojich klientov, mi potvrdilo ako efektívne nám tieto metódy umožňujú dosiahnuť naše ciele.

Vďaka nim vnímame výhody dosiahnutia cieľa. To zvyšuje motiváciu k jeho dosiahnutiu. Umožňuje nám cítiť sa ako by sme si výsledok zaslúžili!

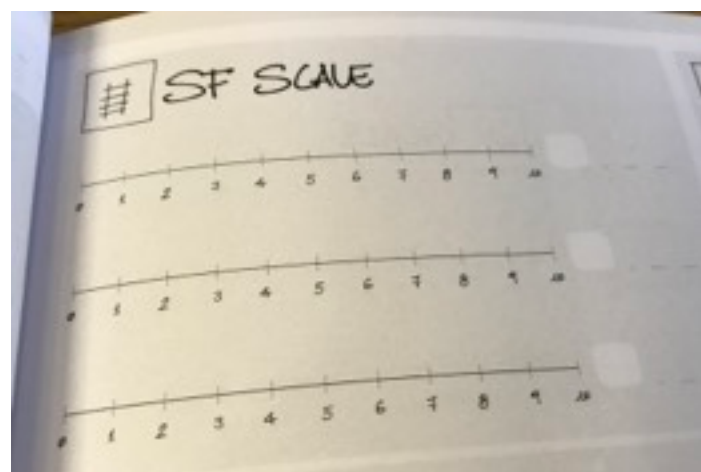
Ak sa cítim, že si to nezaslúžim, budem sabotovať sám seba.



Škálovanie

V tejto sekcii nájdete tri škály od 0 do 10 spolu s priestorom na písanie.

V každej stupnici 10 predstavuje cieľový bod, dosiahnutý cieľ a 0 predstavuje jeho opak. Na vytvorenie kategórie môžete použiť farebnú značku.



Napríklad, ak používam prvú stupnicu pre úlohu, s ktorou som trochu pozadu - napríklad ju hodnotím na 3 - môžem dať bodku na číslo tri s farebnou značkou a zvýrazniť pole s rovnakou farbou, aby som ho zaradil špecifickej kategórie.

Na inej škále, možno súvisiacej s hobby, by som mohol byť na čísle 7.

Čo môžem spraviť, aby som sa dostal o bod vyššie?

Ak ma odpoveď inšpiruje k novým aktivitám, môžem si ich zapísať do políčka „zoznam úloh“ so zaškrťovacími políčkami.



Urgentné

Tu zvyčajne písam veci, ktoré potrebujem vyriešiť v daný deň alebo týždeň. Napríklad zrealizovanie platby, rezervácia cesty alebo nákup cestovného lístka na vlak. Zvyčajne ide o úlohy, ktoré si vyžadujú malé úsilie. Z tohto dôvodu som ich odlíšil od naliehavých úloh, ktoré som dal do Eisenhowerovej matrice, ktorú nájdete ďalej.

Diár mi pomáha nezabúdať.

Ak potrebujem poslať dôležitý e-mail alebo zavolať, zvyčajne používam konkrétne políčko a červenú farbu.



To do

Toto je sekcia, ktorá mi v mojich predchádzajúcich diároch vždy chýbala. Vyhradený priestor na zoznam vecí, ktoré je potrebné vykonať počas týždňa, s políčkami na začiarknutie vedľa nich.

Keď dokončím úlohu, zvyčajne zaškrtnem políčko a tiež cez ňu nakreslím čiaru. Môže to pôsobiť obyčajne, ale dáva mi to pocit uspokojenia: je to hotovo!

Nech sa mi nepodarilo dokončiť, presuniem do nasledujúceho týždňa, alebo vymažem ak to už nie je potrebné.

Prázdné pole

Vždy som mal rád prispôbovanie svojho diára, takže som sa rozhodol ponechať vám prázdny priestor, aby ste si prispôbili svoje potreby podľa svojich predstáv. Jednoducho pridajte ikonu na klasifikáciu prázdneho miesta.

Pár doporučení.



E-maily veľmi nepoužívam veľmi veľa, radšej telefonujem, ale môže to byť užitočné pole. Zaznamenajte si aký bude mať Váš email účinok.

Čo by ste získali? Aké dôležité informácie potrebuje príjemca, aby splnil vaše očakávania?

Ide o prístup Zamerania na riešenie, ktorý sa aplikuje na komunikáciu, či už písomnú alebo hovorenú.



Vždy je niečo čo je potrebné zapísať v daný týždeň.



Citáty by mohli byť ďalšou zaujímavou sekciou. Inšpirujúca myšlienka na zahájenie, alebo ukončenie týždňa.



Potrebuje sledovať svoj rozpočet? Toto pole môžete použiť na zaznamenanie týždenných výdavkov.



Ste kreatívny človek a počas týždňa vymýšľate skvelé nápady? Zaznamenajte si ich.



ŠPECIÁLNE ČASTI

Tento diár má aj špeciálne časti

- ☑ Eisenhowerova matrica
- ☑ Škálovanie zázraku
- ☑ Schéma Solution Focus

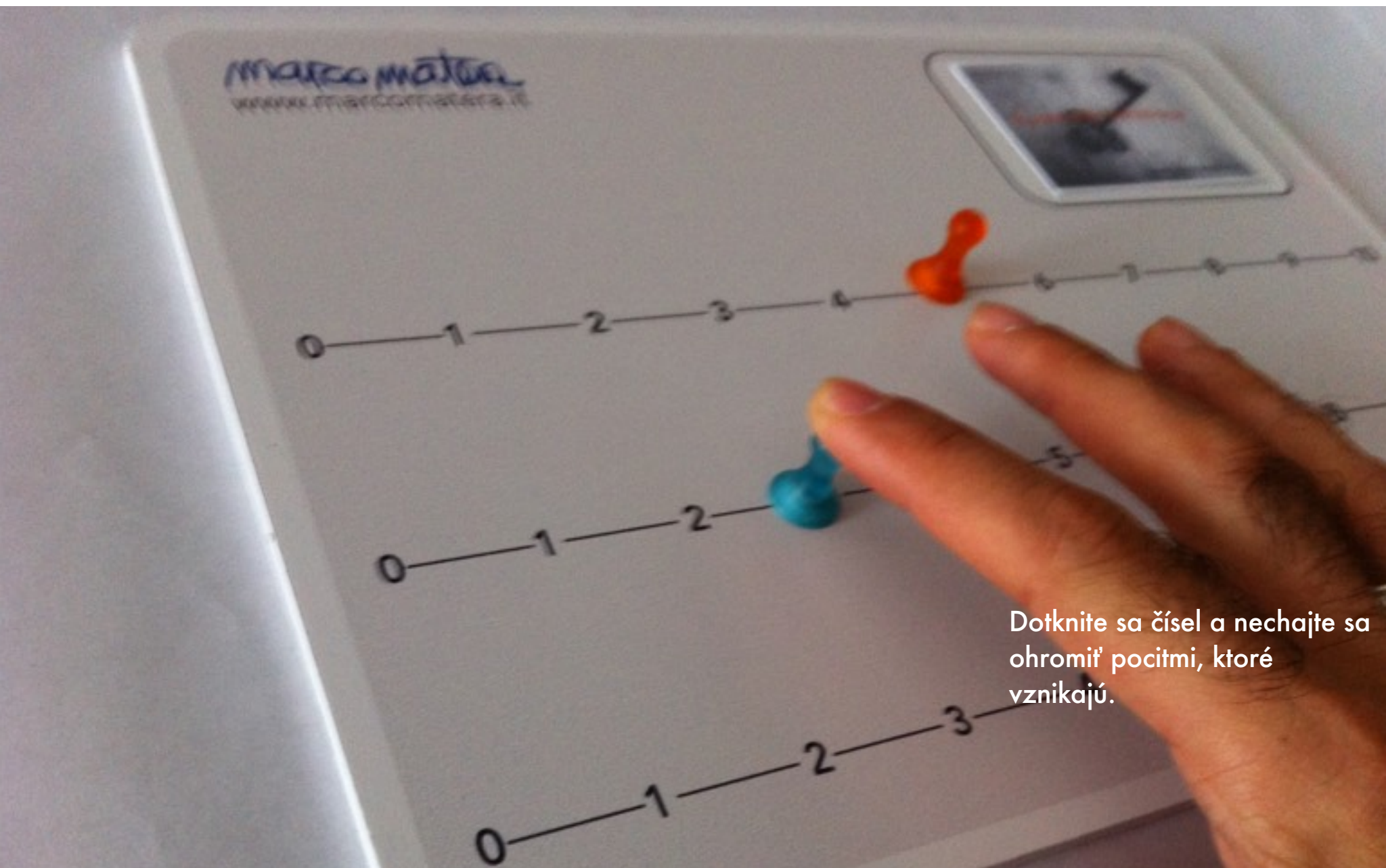
Škálovanie zázraku

Vyvinul som tréningovú metódu s Riccardom Benardonom, ktorá sa ukázala byť veľmi rýchla a efektívna.

Vždy som si nechával fotokópiu diagramu v mojom diári.

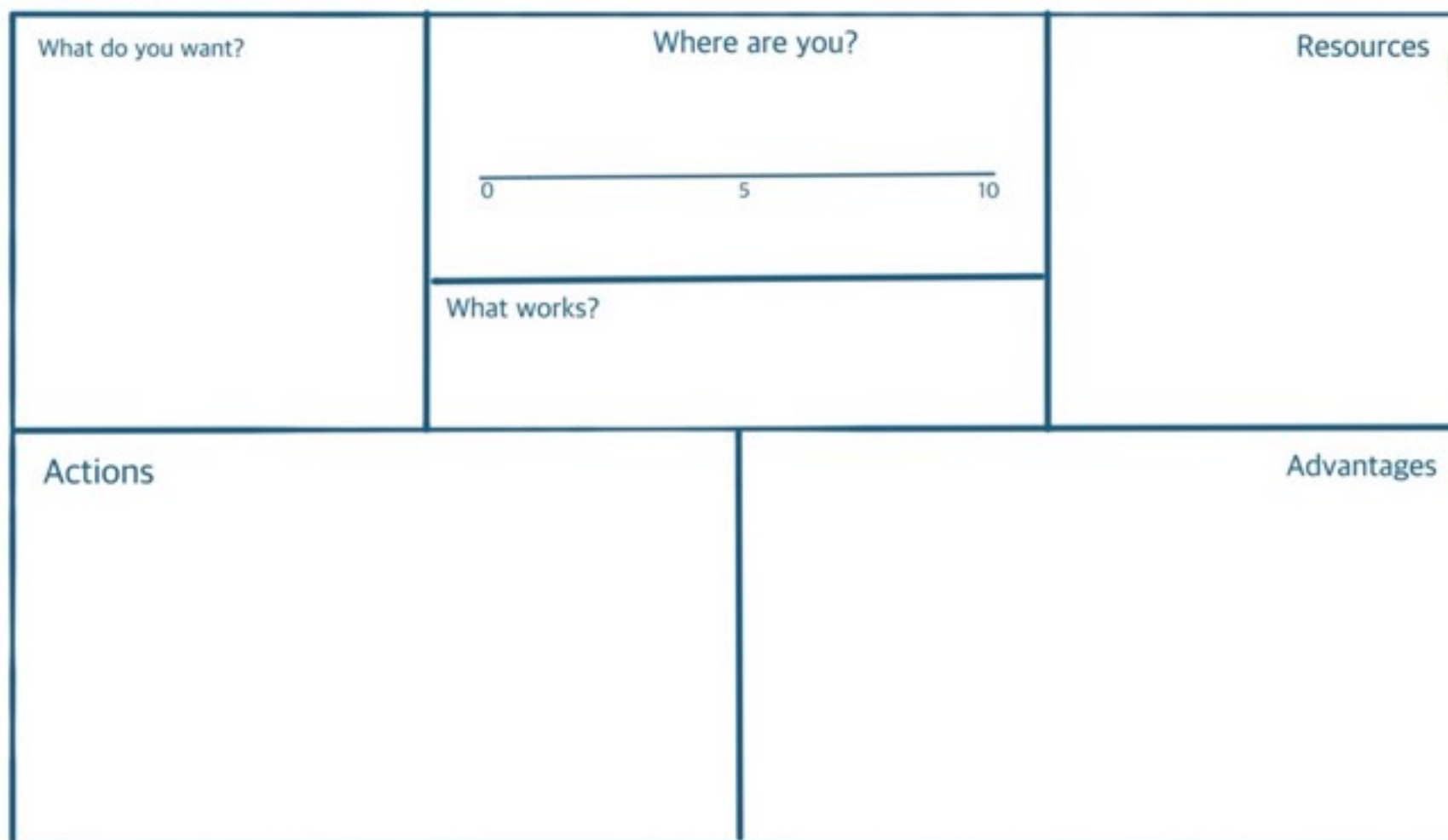
Môže byť užitočný pre vás osobne, alebo ho môžete s priateľom alebo klientom.

Na tomto odkaze nájdete článok, ktorý sme o tom napísali pre [**The Knowing field**](#).



Dotknite sa čísel a nechajte sa ohromiť pocitmi, ktoré vznikajú.

SF Canvas



marco matera



Schéma Solution Focus

Vytvoril som túto schému pre ľahšie riadenie projektov.

SF schéma je výsledkom môjho výskumu aplikovaného v oblasti prístupu zameraného na riešenie. Skutočnej zmeny paradigmy pri hľadaní riešení bez analýzy problémov.

Prístup zameraný na riešenie je zjednodušený v tomto diagrame. Jednotivé oblasti v schéme slúžia na zozbieranie vašich poznatkov k „plánu, ako sa dostať z plánu“.

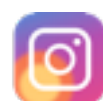
O týchto jednoduchých nástrojoch som publikoval článok. V ňom vysvetľujem praktickú aplikáciu, výhody, pravidlá pre experimentovanie a tým sa budete so mnou podieľať na výskume vo svete SF.

Článok si môžete stiahnuť na tomto [odkaze](#)

SOCIÁLNE SIETE



@SolutionFocusAgenda



Solution_Focus_Agenda



#Solutionfocusagenda



www.solutionfocusagenda.com



10

AMBASÁDORI

Konferencia Solworld Conference 2019
v Budapešti

Tento poznámkový zošit k riešeniam bude preložený do rôznych jazykov vďaka ambasádorom, ktorí sa v Budapešti zúčastnili na mojom workshope Solution Focus Agenda.

Títo ambasádori nielen preložia tento návod, ale ponúknu aj semináre, na ktorých budete môcť zažiť uplatnenie prístupu zameraného na riešenie pri riadení Vášho času.

Vďaka trom koučom v prístupe zameranom na riešenie bude táto kniha preložená do:

☑ Francúzština

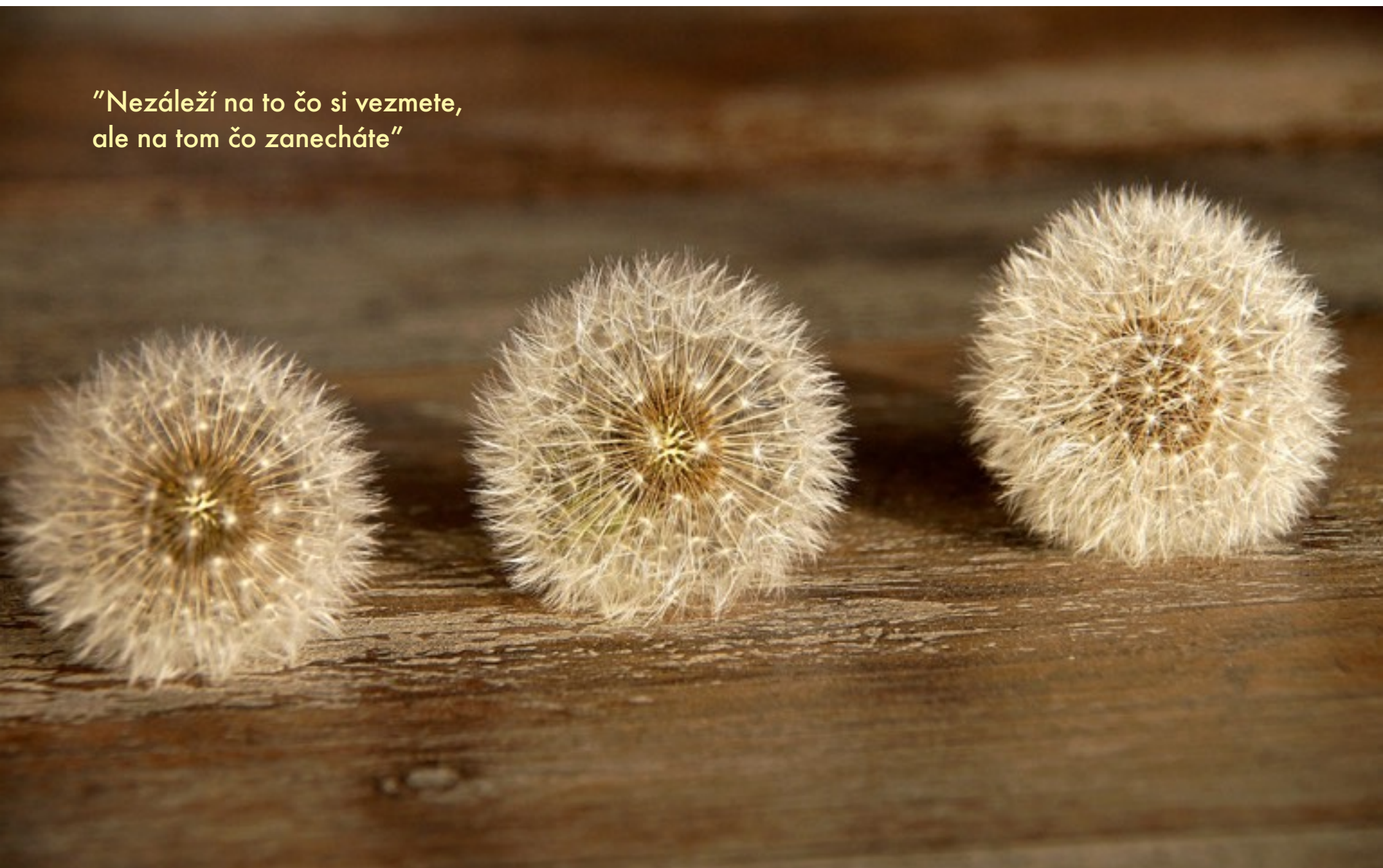
☑ Slovenčina

☑ Čeština

☑ Maďarčina

Viac sa o nich dozviete na stránke www.solutionfocusagenda.com

“Nezáleží na to čo si vezmete,
ale na tom čo zanecháte”





ZÁVEROM

Dúfam, že tieto rady sú pre Vás užitočné.

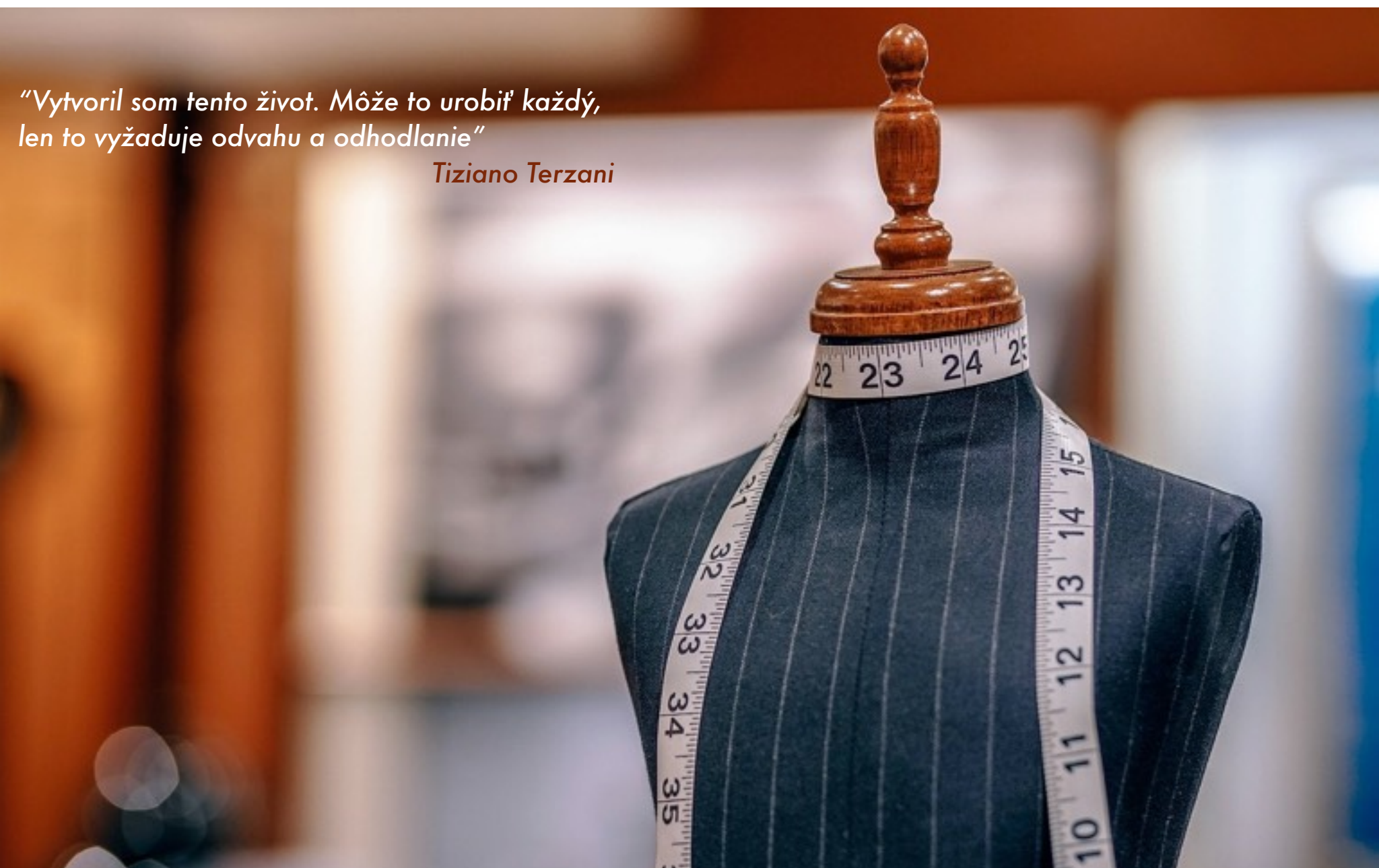
Prajem Vám roky plné skvelých myšlienok, emócií a času pre seba.

Ak sa chcete dozvedieť viac o mne, navštívte moju [web stránku](#), alebo ma [skontaktujte](#) a rezervujte si stretnutie cez Skype.

Proces vytvárania tohto programu s Albertom Vassalom bol veľmi zaujímavý. Všetko sme vyvinuli od nuly, od grafického dizajnu až po layout.

Takže už máme všetok materiál na vytvorenie personalizovaných verzií, firemných aj osobných.

Ak si chcete objednať, alebo darovať personalizovaný diár [kontaktujte ma](#)



*"Vytvoril som tento život. Môže to urobiť každý,
len to vyžaduje odvahu a odhodlanie"*

Tiziano Terzani