

Muutuste tuletamine tuginedes R. Diltsi loogiliste tasandite mudelile

Meetodi eesmärk

Muutuse elluviimiseks vajalike sammude kavandamine ja/või takistavate tegurite tuvastamine.

Oodatav tulemus

Osaleja mõistab, millisel tasandil muutus pingutust ja tegutsemist nõuab, et tuvastada edasiminekuks vajalike edasiste tegevuste loogiline järjestus.

Sihtgrupp, osalejate arv

Üks-ühele (võimalik teha ka väikeses grupis paaristööna).

Vajalikud vahendid

- Kaardid muutuste tasandite nimetustega
- Suunavad küsimused (vt lisa)

Protsessi kirjeldus

Juhendaja valmistab ette 5 kaardikest, mida asetatada pörandale – igale kaardil on kirjas üks muutuse tasand (identiteet, uskumused, oskused, käitumine, keskkond). Juhendaja asetab sildid vertikaalselt üksteisest ühe sammu kaugusele. Lisaks prindib juhendaja välja igale tasandile vastavad suunavad küsimused eneserefleksiooni toetamiseks (vt lisa).

1. Klient sõnastab soovitud muutuse ehk visiooni, mida ta soovib saavutada.
2. Juhendaja palub kliendil seista kõrgeima tasandi juurde (identiteet, nimetatakse ka missioon, visioon) ning visualiseerida, et soovitud muutus (eesmärk) on saavutatud. Juhendaja alustab esimese küsimustebloki küsimuste esitamist, tee vastuste kohta märkmeid.
3. Juhendaja palub kliendil liikuda järgmise tasandi (uskumused) juurde ja esitab küsimused selle kohta. Jne, liigub palub juhendaja kliendil liikuda samm-

sammult tagasi ja esitab igal tasandil (mõned) küsimused. Tasandite vahel liikudes võib teha ka märkmeid.

4. Pärast tuletamisteedkonda palub juhendaja kliendil reflekteerida, kokku võtta ja fikseerida järgmised sammud muutuse suunal.

Kommentaari meetodi kohta

- Seda meetodit saab kasutada olukorras, kus inimene teab, mida soovib muuta, kuid ei tea, kuidas seda teha, või muutus on eelnevalt ebaõnnestunud.
- Mõnikord alustatakse protsessi „keskkonna“ tasandilt, kuid minu kogemuses toimib hästi vastupidine lähenemine – alustades visioonist ja identiteedist. Sageli jõutakse arusaamani, et edu ei alga mitte käitumise või keskkonna muutmisest ega uute oskuste õppimisest, vaid teadlikkusest kõrgematest tasanditest.
- Olen seda kasutanud noorte täiskasvanutega. Väikeste laste või väga noorte teismeliste puhul ei pruugi see meetod sobida. Harjutust saab teha paaristööna (kui usaldus on eelnevalt loodud): üks võib võtta fasilitaatori rolli ja kasutada töölehel küsimusi.
- Soovitatav on teha harjutust koos füüsilise liikumisega – astudes iga tasandi puhul sammu võrra tagasi.

Kasulikud lingid

The Dilts` logical levels in a nutshell - <https://fourweekmba.com/dilts-logical-levels/>

Robert Dilts explains NLP Logical Levels of learning & change - https://youtu.be/hrK9_ZPo790?si=-oy5A50Kebkn8_BL

Dilts Logical Levels - <https://www.skillsyouneed.com/lead/logical-levels.html>

Meetodi allikas

Õppisin harjutust Signe Vessolt, PhD (International Supervision and Coaching Institute).

Meetodi tõi seoses Hollandi õpirändega esile

Kaari Kiitsak-Prikk

kaari.kiitsak-prikk@eamt.ee

Lisa: Suunavad küsimused

Põhineb R. Diltsi loogiliste tasandite muutuse mudelil,
vahendanud Signe Vesso (International Supervision and Coaching Institute)

1. VISIOON, MISSIOON, IDENTITEET

Kujutle, et eesmärk on saavutatud...

- Mis on teisiti? Kuidas saad aru, et oled eesmärgi saavutanud?
- Kuidas on see mõjutanud teisi inimesi?
- Kuidas sa end tunnend, kui oled eesmärgi saavutanud?
- Miks on see eesmärk sinu jaoks oluline?
- Kuidas seostub see eesmärk sinu pikaajalise sihi või unistusega?
- Mida ütled enda kohta, kui oled eesmärgi saavutanud?

2. USKUMUSED, VÄÄRTUSED

- Millised uskumused enda kohta aitasid sul eesmärgini jõuda?
- Millised uskumused teiste kohta aitasid sul eesmärgini jõuda?
- Milline uus uskumus oli selle saavutusega kõige rohkem seotud?
- Millise uskumuse muutsid enda / teiste / maailma kohta?
- Milline väärtus on selle saavutusega seotud?

3. OSKUSED, OMADUSED

- Milliseid oskusi kasutasid eesmärgi saavutamiseks?
- Milliseid isikuomadusi kasutasid eesmärgi saavutamiseks?
- Milline oskus või omadus oli selle saavutuse puhul kõige olulisem?

4. KÄITUMINE

- Mida sa tegid, et eesmärk saavutada?
- Millised olid võtmetegevused, mis edu tõid?

5. KESKKOND

- Milliseid muudatusi tegid sa oma keskkonnas?