

# KOÇLUK

**Şanlıurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğü**  
**Ar-Ge Birimi**

# İçerik

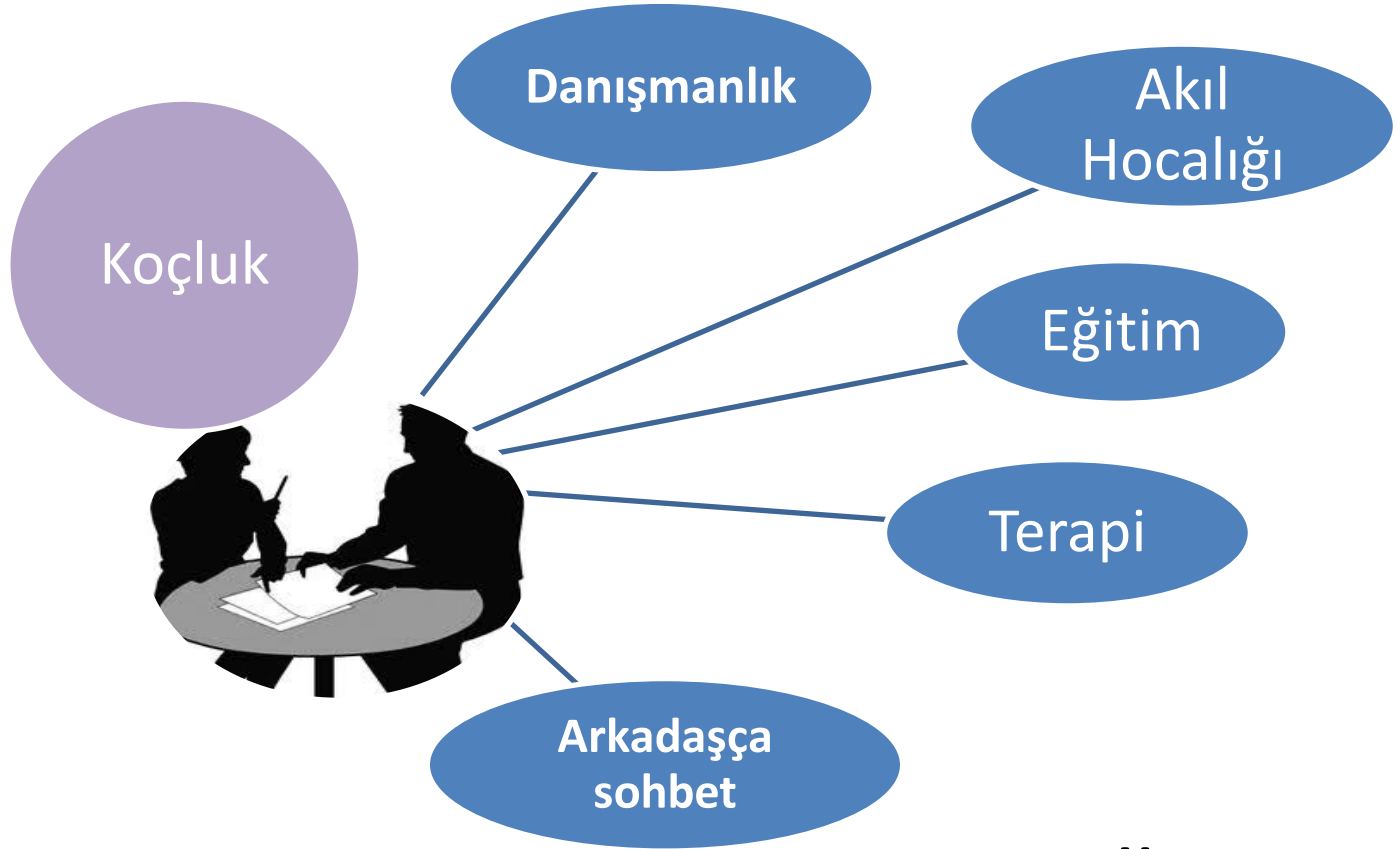
Koçluk Nedir?

Etkin Dinleme

Soru Sorma

Şekillendirici Geri Bildirim

# Koçluk Ne Değildir?



**DEĞİLDİR !**

# Koçluk Nedir?

KOÇLUK, danışanın performans, öğrenme ve gelişiminin kolaylaştırılması sanatıdır. (The Coaching Academy)

**DİĞER  
NEDİR?**

**MESLEKLERDEN**

**FARKI**

Çözüm odaklı, hedefe yönelik ve daha az yönlendirici olmasıdır.

# Koç'a kimler gelmeli?



Ayağında gülle olan; Psikolog'a



Önünde duvar olan; Koç'a

gelmelidir.

# Koç....



Dengenizi yitirdiğinizde...



Yaşamınızın kontrolünü kaybettiğinizde...



Bulduğunuz "kap"tan (iş, çevre vb...) çıkmak istediğinizde...



Artık değişmek / dönüşmek vakti geldiğinde...



Kendi dış bağlantılarınızın farkına varmak istediğinizde... istediğinizde...



Kendi gücünüzü keşfetmek



Çıkacağınız yolculukta sizin

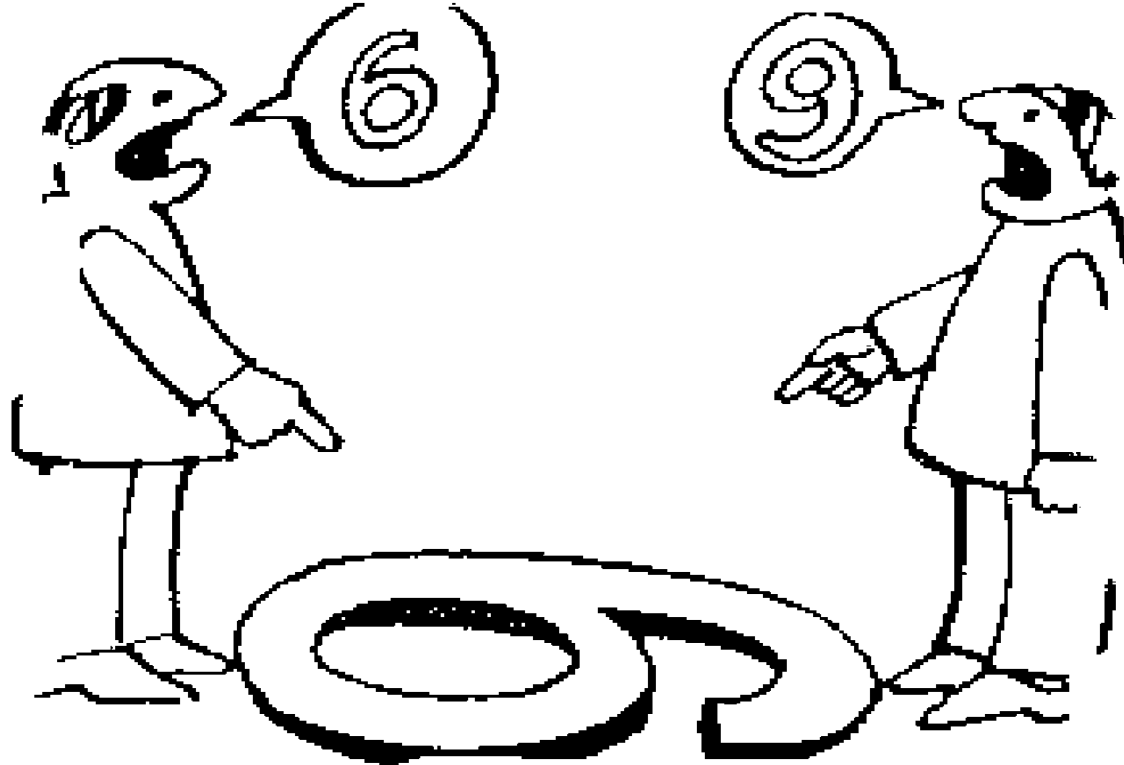
## "Yol arkadaşınızdır"

# "İyi Koç"

- \* Değişmeyen tek şeyin değişim olduğunu benimser.
- \* Değiştirebileceği şeyleri değiştirmek için cesaret sahibidir.
- \* 360 dereceyi görebilendir.
- \* Etkili bir dinleyici ve geri bildirimcidir.
- \* Güçlü sorular sorar. Harekete geçirir.

# "İyi Koç"

- Kendi doğrularını dikte etmez.
- Karşı tarafa onun doğrularını bile sorgular.







- **DÜNYA**

- **DELİK**



- **BİLYE**

- **BEYAZIN İÇİNDE AZ Bİ SİYAH**

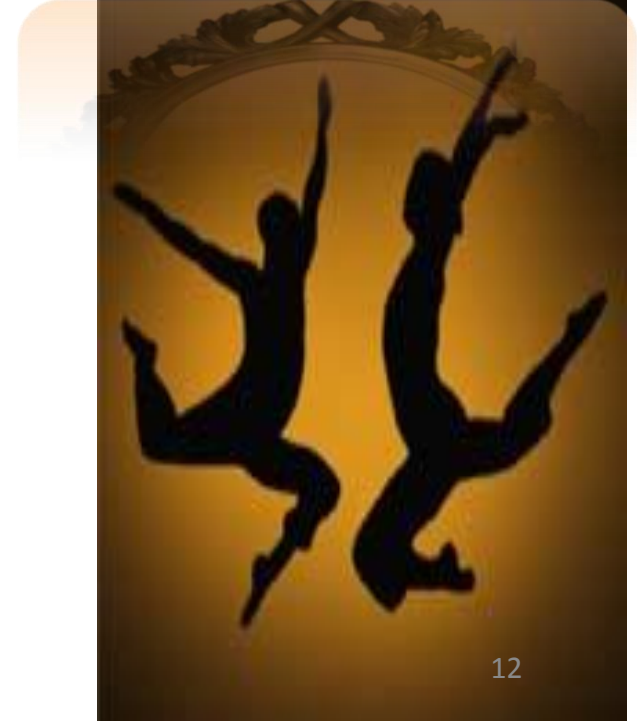
# İyi Koçluk İçin Önemli Bir İpucu



Önce kendinize koçluk yapın  
daha sonra başkalarına

# KOÇ NELER YAPAR?

- Güven ve samimiyet oluşturur
- UYUMU YAKALAR
- Esnek olur
- DİNLER
- HARİKA YANLARI GÖRÜR
- Motive eder
- Cesaretlendirir
- KRİTİK GEDİĞİ BULUR
- Onaylar
- AYNA TUTAR



# Koçluğun

# Çalışma

# Ortamlarına Katkıları

- Yeni projeler için motivasyon sağlar,
- Performans düşüklüklerinin, erken tespit ve teşhisini sağlar,
- Çatışmayı önler,
- Yeni yetkinliklere daha kolay sahip olunmasını sağlar.

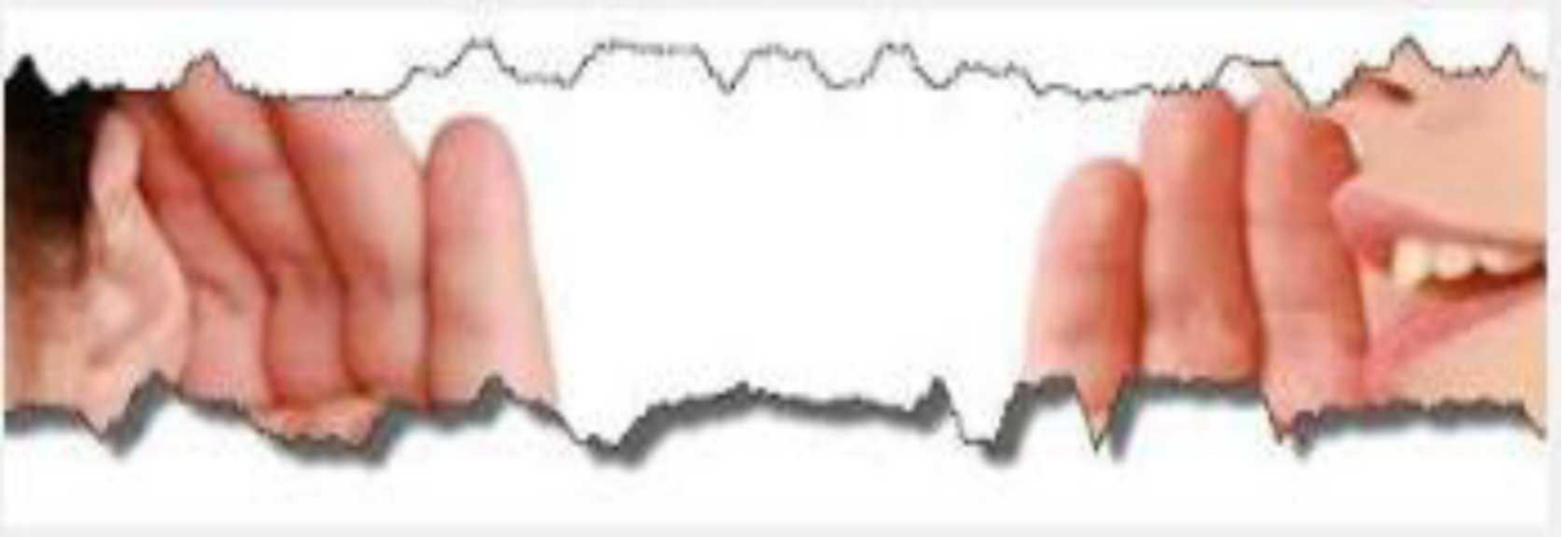
# Etkin Dinleme



# Etkin Dinleme

Konuşanın duygu, düşünce, istek ve değerlerini anlama, bize uymasa da onların ona ait olduğunu kabul etme ve doğru anladığımızdan emin olmak için bunları, hiçbir değerlendirme yapmadan, kendimizden hiçbir şey katmadan konuşana kendi sözcüklerimizle geri iletmedir.





İşitiyor muyuz? Dinliyor muyuz

Dinliyor muyuz? Konuşmak için sıra mı bekliyoruz?





Ne diyorlar ? Ne duyuyoruz ?

To Listen

EAR

聽

YOU

EYES

UNDIVIDED  
ATTENTION

HEART

Dinlemek

Kulak

聽

Sen

Gözler

Dikkat

Kalp

Çin piktogramında dinlemek fiili, beş parçadan oluşur. Anlamı; "Sana kulaklarımı, gözlerimi, dikkatimi ve kalbimi veriyorum."

# Neden Dinlemiyoruz?

- Konuşmaya aşırı değer verme
- Kendimizle meşgul olma
- Yorulma (Etkin dinleme yorucudur)
- Gürültülü ortam
- Önyargılarımız (Yarattığımız Kalıp/Şablonlar)



# Dinleyici Türleri....

- \* Tuzakçı (az önce .... Demiştin. Şimdi....  
diyorsun- Bunu yanlış söylediniz. O çoktan )
- \* Nutukçu (~~Diyalog~~ monolog)
- \* mış gibi... dinleyen
- \* Seçici Dinleyen (İşine geleni duyan)
- \* Detektör (konuşmada sürekli hüznü veya espriyi arayan)
- \* Şüpheci (kesin bana taş atıyor)

# Etkin Dinleme Nedir?



Açık uçlu sorular sorma



Duyduklarınızı kendi ifadenizle  
tekrarlama becerisi

## Etkin Dinleme Neyi Kapsamaz ?

- Çözümleme (Bence sen bir şeyler saklıyorsun/ bence sorunun kaynağı.....)
- Rahatlatma (Boşveeeeer takma kafana)
- Yargılama (Bu kafayla hiçbir yere varamazsın)
- Sorgulayıcı soru sorma (Neden yaptın/ Sen ne yaptın?/ Hoşuna gitti mi?...)

# DİNLERKEN...

Konsantre olun

- Göz teması kurun
- İlgilendiğinizi gösterin
- Başka kelimelerle yorumlayın
- Ortam uygunsa not alın
- Sık tekrar edilenleri yakalayın (duygu ifadeleri vb)

Lüzumsuz yere kesmeden dinleyin (soru hariç)

- Dinleme ve konuşma arasında yumuşak geçişler yapın
- Aşırı tepkiler vermeyin
- Önyargılarınızı fark edin ve engelleyin
- Doğal olun
- Dikkatinizi dağıtacak şeylerden uzak durun





## SESİ DİNLEYEN

- Söyleneni duyacak
- Söyleneni geri söyleyecek (uygun aralıklarla)
- Soyut kavramları yakalayacak ve anlamını soracak
- Sonunda özet yapacak

## YÜREĞİ DİNLEYEN

- Söylenmeyeni duyacak
- Beden dilini kontrol edecek
- Tekrarlanan kavramları yakalayacak



# SORULAR SİSTEMİ ÇALIŞTIRIYOR



SORULAR SİSTEMİ ÇALIŞTIRIYOR

# Lütfen yanınızdaki ile konuşun !

- Neden soru sorarız?
- Soru neden önemlidir?



# Neden soru sorarız? / Sorular neden önemlidir?

**Sorun çözmek için (Soru-n)**

**Belirli bir yöne teşvik etmek.**

**Cesaretlendirmek,**

**Geri besleme almak.**

**Kontrol edebilmek,**

**Odağı, başlıkta tutmak,**

**Öğrenilenleri keskinleştirmek,**

**Kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak,**

**Kendilerini tanıtmalarını ve bağlantı kurmalarını sağlamak,**

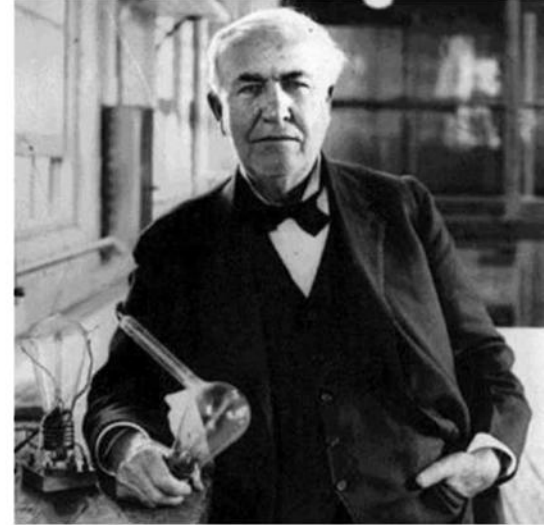
**Boşlukları tespit etmek,**

**Başka sorulara kapı açmak,**

**Düşünmesini sağlamak,**

**Tartışmayı öğretmek,**

# Tarihte Doğru Cevapları Bulanlar



**İnsanlar, kendi sorularına buldukları cevaplarla yaşamı şekillendirir.**

# Soru Sorma

## Kapalı Uçlu Sorular

- o Buraya arabayla mı geldin? Evet.
- o Gerçekten böyle mi düşünüyorsun? Evet.
- o Canını sıkan kim? Sen.

## Açık uçlu sorular

- o Buraya gelme yöntemleri neler?
- o Bu konuda neler düşünüyorsun?
- o Duygu durumunu nasıl tanımlarsın?

# Soru Sorma

- ***Olumsuz soru***
  - Bu geceki yemeğe gelmiyor musun?
- ***Nötr soru***
  - Bu akşamki yemek için planın nedir?
- ***Olumlu soru***
  - Bu geceki yemeğe geleceksin, değil mi?
- ***Gizli yönlendirme***
  - Koçluk, dünya çapında şirketlerin, hatta fortune 500 şirketlerinin, vazgeçilmez lider gelişim programları arasında yer alıyor. Sizin koçluk hakkında düşünceleriniz neler?



**" Bir insanı verdiđi cevaplara göre değil,  
sorduđu sorulara göre  
yargılayın."**

**Voltaire.**

# Güçlü soru özellikleri...

- Soru basit ve sade olmalıdır.
- Birden fazla soru sorulmamalıdır.
- Gerekirse 4 saniye kuralı uygulanmalıdır.  
(Her sorudan sonra beklenmelidir.)



# Sorular nasıl olursa farkındalık sağlar?

*Sorular arařtırmaya ve geliřmeye y6nlendirmelidir...*

-İyi bir 6đrencinin sahip olması gereken 6zellikler nelerdir?

-Okul arkadaşlarıma nasıl davranmalıyım?

- Başarı için ne tür fedakarlıklarda bulunabilirim?

# Sıkı sorular...

Bu dünyaya ne için gelmiş olabilirsin?

- Bu dünyaya hangi değerli katkıyı sağlamak için gelmiş olabilirsin?
- Yaşam amacın ne?
- Yolculuk nereye ?
- Bunun senin için anlamı ne?

# Sıkı sorular...

Seni bu güne getiren seçimlerin hangileri?

- Gelecekte hangi seçimlerini anlatmak istersin?
- Gelecekte yaşamak istediğin hayata seni ulaştıracak hangi seçimden başlamak istersin?

# Sorularınızı Deęiřtirin...

## **Siyah Soru**

- Neden hep ben?

## **Beyaz Soru**

- Bu yaşadıklarımın anlamı ne olabilir?
- Bu yaşadıklarımın hayatıma katkısı ne olabilir?

# Soruların Gücünü Önemseyin!



Ne istiyorum?  
İsteklerim ve arzularım neler?

Bu konu hakkında ne /neler  
yapabilirim?  
Bu arzumu gerçekleştirmek için  
imkanım dahilinde olan şeyler  
neler?

Şu andan başlayarak neler  
yapacağım?  
Bu konuyla ilgili hayallerim  
için hemen şimdi neler  
yapacağım?

# Yargılayıcı / Öğrenici Sorular...

## ***Yargılayıcı***

- Benim sorunum ne?”,
- “Onlardaki sorun ne?”,
- “Kim suçlu?”,
- “Kimi suçlamak lazım?”

## ***Öğrenici***

- “Ne yapabilirim?”,
- “Bundan ne öğrenebilirim?”,
- “Seçenekler nelerdir?”,
- “Neyi değiştirebilirim?”

# Seçim Senin



Bizi anlık etkileyen herşey

düşünceler duygular durumlar



BAŞLA

Seçim

Öğrenici Yol

Yargılayıcı Yol

Ne oldu?  
Burada yararlı olan ne?  
Ben ne istiyorum?



Diğer insan ne düşünüyor,  
neye ihtiyaç duyuyor ve ne  
istiyor? Ne öğrenebilirim?  
Sorumluluğum ne?



Kimi suçlamalı?



DEĞİŞİM HATTI

DEĞİŞTİR  
Yargılayıcı Çukurundan  
Kurtulmak İçin Tüm  
Öğrenici Soruları Sor

Mümkün olan ne?  
Seçeneklerim neler?  
Şu an yapılaca en  
iyi şey ne?



ÖĞRENİCİ

1. Düşünceli Seçimler
2. Çözüm odaklı
3. Kazan-kazan ilişkisi

Hatam ne?  
Onların  
hatası ne?



- YARGILAYICI
1. Otomatik tepkiler
  2. Suçlama odaklı
  3. Kazan-Kayıbet ilişkisi

Tepki

Neden  
başarısızım?  
Neden bu kadar  
aptallar?



YARGILAYICI  
ÇUKURU

Marilee Adams, Ph.D.  
Change Your Questions, Change Your Life  
Inquiry Institute: 1-800-250-7823

? Inquiry  
Institute

Adapted from *The Art of the Question*.  
Used by permission of John Wiley & Sons, Inc.  
Copyright © 2007.

www.changeyourquestions.com & www.inquiryinstitute.com

<b>Ne oluyor?</b> <b>Olmadığında ne olacak?</b>	<b>Başka ?</b> <b>Geçmişte bu konuyu hallettiğin dönemler oldu mu?</b>
<b>Küçük bir adım atsan ne olur?</b>	
..... <b>Gerçekleştiğinde ne olacak?</b>	Bu yolda hangi güçlü yönün senin destekler?
..... <b>Olduğunda nasıl hissedeceksin?</b>	<b>Bütün bunlardan sonra neyin farkındasın? Şimdi neyin farkındasın?</b>
..... <b>Neye hizmet ediyor?</b>	SESSİZ KALMAK : kendi başına çok güçlü bir etki.
..... <b>Yıl sonra kendini nerde görüyorsun?</b>	<b>Senin için anlam ne? Senin için değeri ne?</b>
..... <b>Nasıl hissedeceksin?</b>	Ne sormamı istersin?



# Problemi görselleřtirmek için...

Bu problemin sınırları nereye kadar uzanıyor?

- Bu problemi neye benzetiyorsun?
- Problemin bir tadı var mı? (Ya da) bir sesi var mı?
- Bu sesi kısmak için neler yapman gerekiyor? (ya da) Bu tadı değiştirmek için neler yapmalısın?
- Bu problem, (örneğin) fırtına, mağara, orman gibi bir durumla tarif etsen hangi durumu seçerdin? (Not: Bu 3 benzetme örnek olarak verilmiştir, sadece bunlarla kısıtlamak yaratıcılığı engeller. Kiřinin kendi tarifini yapmasını her zaman teşvik etmek gerekir)
- Bu tarif ettiğin durumdan kurtulmak için neler yapmalısın?
- Bu problem bir nesne olsa ne olurdu. Çizer misin? Sonra siler misin? Silerken hangi ucundan. Köşesinden başlamak isterdin?
- Problemi vücudunun neresinde tutuyorsun? (elinde, cebinde, başında, ayakkabının içinde vb.). Orada durmasının sebebini tarif edebilir misin?

# ŞEKİLLENDİRİCİ GERİ BİLDİRİM

## BİR GERİ BİLDİRİMİN SAĞLIKLI OLMASI İÇİN ŞARTLAR

YÖNTEM	İÇERİK
Düzenli yap	Güven ve saygı ortamı
İzin al	Uzmanlık alanında
Özel hissettir	Gerçekten önemseme
Uygun zamanlama	Yargıdan uzak
Açık, net	Kırılmaya açık olmak

# ŞEKİLLENDİRİCİ GERİ BİLDİRİM

- Sokrates Testi :
  - Gerçek olduğundan emin misin?
  - İyi bir şey mi?
  - Faydasından emin misin?
- Bu sözün bana faydası var mı,
- Ona faydası var mı?
- Sana faydası var mı?

Söz ola kese savaşı,  
Söz ola kestire başı,  
Söz ola ağulu aşı,  
Yağ ile bal ede bir söz.  
(Yunus Emre)



"Zalimler zayıf kişilerdir.  
Sevecenlik güçlülerin işidir"



# TEŞEKKÜRLER

**Osman ARPAG**

EBAP Koordinatörü

İl MEM Ar-Ge Birimi

[osmanarpag@hotmail.com](mailto:osmanarpag@hotmail.com)

541 3366364

**Emin ÖZDEMİR**

EBAP Yürütücüsü

İl MEM Ar-Ge Birimi

[eminozdemir06@gmail.com](mailto:eminozdemir06@gmail.com)

5056708353