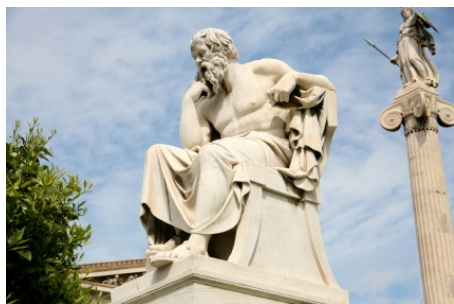


Personlig dialog med en mentor

Den græske filosof Sokrates brugte udfordrende spørgsmål for at få sine elever til at finde deres egne svar



The Option Process® Dialogen bygger på denne arv ved at bruge en yderst respektfuld og system af spørgsmål, stillet på en fordomsfri og ikke retningsgivende måde.

Disse spørgsmål hjælper dig til at se og forstå dine egne logikker

Kun du ved, hvad du inderst vil opnå. Kun du har svarene om dig selv, og kun du ved, hvad du ser som dine forhindringer for at nå dine mål eller få opfyldt dine drømme. Du ved, hvilke situationer du har tvivl om egen formåen i, og du ved også, hvor du føler dig stærk. Måske falder du fra tid til anden tilbage i et mønster, du selv finder uhensigtsmæssigt. Måske har du et område, hvor du gerne vil udvikle dine færdigheder, men føler du løber hovedet mod en mur. Måske ønsker du at finde ud af fremtidige karrieremål osv. Alt det kan du tale med en professionel uddannet mentor og coach om.

Dialogen er dit personlige frirum, et trygt sted, hvor du ikke bliver bedømt og vurderet. Et sted, hvor du virkelig kan åbne dig og komme videre mod nye horisonter. I dialogen bliver du istand at finde overbevisninger og holdninger som nærer mistrivsel og lidelse. Men den gode nyhed er at du igennem dialogen bliver istand til helt at eliminere de overbevisninger som hindrer dig i at leve optimalt som menneske.

På denne måde har dem der bruger dialog metoden oplevet at øge deres følelse af mening, glæde, trivsel og personlig styrke

The Option Process® Dialogen, er intet mindre end **det mest effektive redskab til dato**, i forbindelse med det at kunne se positivt på udfordringer, stoppe bekymringer, øge sin kreativitet og bevare et lykkeligt livssyn.

Når du begynder at arbejde med processen, vil du hurtigt forstå, hvorfor metoden kaldes det ultimative værktøj for personlig forandring.

Ved at arbejde sammen med en uddannet mentor skaber du mulighed for at ændre din selvopfattelse og se nye perspektiver.

Dialogen er fortrolig.

Processen bygger på en forståelse af den menneskelige natur. På baggrund af denne forståelse er det muligt at foretage en radikal personlig ændring og udvikling. Processen gør det, du måske troede var umuligt, muligt for dig

Undervisning i de menneskelige dynamikker set ud fra et Option perspektiv, vil hjælpe dig til at se på dig selv og omverdenen med helt nye briller. Du kan lære at se de muligheder du ikke ser i dag

Ved at blive bevidste om de af vore kultur- og miljøbestemte tankemønstre, som direkte hæmmer os, får vi mulighed for at tænke anderledes og reagere på en naturlig og frigjort måde, som fortsat skaber glæde og energi

Systemet er udviklet i USA. Det er anvendt af personer fra hele verden i mere end 30 år. Systemet er målrettet mod dig som menneske - og kan benyttes uanset din baggrund og position. Alle de gode erfaringer og resultater er veldokumenterede

Denne metode er et brugbart praktisk erhvervspsykologisk værktøj til hjælp for danske virksomheder og deres ledelsesteam. Vi kalder det TOP 100, fordi systemet hjælper deltagene ind i "eliten" af personligt udviklede mennesker.

Filosofien

Grundlæggerne af The Option Institute, Barry Neil Kaufman og Samahria Lyte Kaufman:

“Take everything you thought you knew about human behavior - and give it one giant twist”

Dette er tankerne bag The Option Process®

Vi lever i en “offerrolle kultur”. Vi har lært at vores omgivelser er skyld i hvordan vi er og har det. Vi har det som vi har det på grund af vores barndom, vores chef, vores ægtefælle, eller på grund af vejret.

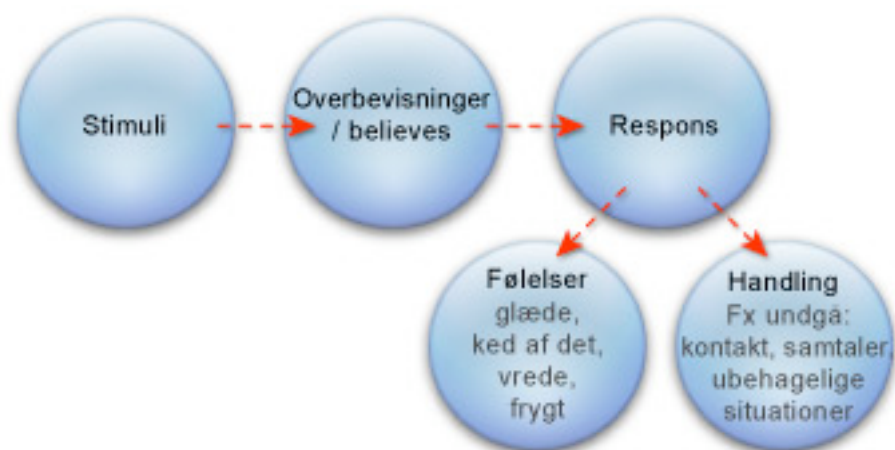
Derfor forsøger vi at ændre vores omgivelser, inklusiv menneskerne omkring os. Nogle gange bliver vi direkte kontrollerende. Eller vi føler os som ofre af vores omstændigheder, som ikke er hvad vi ønsker os. Vi tænker at hvis bare det ene eller det andet ville ske, så ville alt være godt.

Det er bare ikke sådan det virker.

Vi får ikke det vi vil have ved at forsøge at kontrollere alt og alle omkring os, eller ved at overgive os til passiv ønsketænkning.

Hvorfor ikke? Fordi “hvis bare” altid er udenfor vores rækkevidde. Der kommer altid en ny udfordring: fyring fra jobbet, uoverensstemmelse med vores børn, svær sygdom, for ikke at tale om de mere almindelige daglige udfordringer.

Her kommer “twist´en”. Det The Option Process® gør er at den arbejder med den klassiske STIMULI - RESPONS model men adderer endnu et element: OVERBEVISNINGER. Det vi tror, filtrerer alle stimuli vi oplever. Ved at se på og ændre vores overbevisninger som ofte er ubevidste ændrer vi vores reaktioner, hvordan vi har det, vore følelser og vores handlinger.



Overvej dette: To studenter består deres eksamen og er nu færdige på gymnasiet. Den ene er glad medens den anden er skræmt. Hvordan kan det være? Det har alt sammen med overbevisninger at gøre. Den ene student tror at det næste skridt i hendes liv bliver spændende og fører hende til succes. Den anden tror at det bliver svært at finde job og svært at bruge det hun har lært ude i "det virkelige liv". Deres overbevisninger afgør forskellen i hvordan de føler sig tilpas.

Dette er kun et eksempel. Anvend det engang på alle de stimuli du oplever i dit liv, så vil du hurtigt se hvordan din tænkning - ikke hændelser eller andre mennesker - former dig.

Den gode nyhed: du kan lære at ændre din tænkning systematisk.

Vores undervisning og vore personlige dialoger vil hjælpe dig til let og smertefrit at ændre uønskede reaktionsmønstre og holdninger og ved hjælp af nye og mere supporterende overbevisninger hjælpe dig til at kunne skabe mere glæde, lykke og succes.

The Option Process® har potentiale til at udvirke mirakler.

Læs "Lykken er et valg" af Barry Neil Kaufmann

"Al udvikling består i at vikle sig ud af det, man har viklet sig ind i".

Villy Sørensen