

Tunnustav kuulamine (appreciative inquiry)

Võimalustele ja unistustele orienteeritud arendusmeetod, mis koosneb järgnevatest etappidest:

- 1) **AVASTA** – mis toimib hästi?
 - a. Millised senised saavutused toovad Sulle naeratuse näole?
 - b. Mis Sulle praegu elus rõõmu valmistab?
 - c. Mida Sa väärtustad enda elus praegu?
- 2) **UNISTA** – mis toimiks hästi tulevikus?
 - a. Kujutle ennast 5-10 aasta pärast. Millist elu Sa elad?
 - b. Kuidas oled kasvanud ja paremaks muutunud nende 5-10 aastaga?
 - c. Mille üle tunned rõõmu 5-10 aasta pärast?
 - d. Mida teeksid, kui Sul oleksid kõik vahendid – raha, aeg, julgus?
- 3) **KUJUNDA** – loo plaan ning prioritseeri, mis võiks toimida hästi tulevikus?
 - a. Mida saad teha, et jõuda praegusest soovitud seisundisse?
 - b. Millistel sammudel on kõige suurem mõju Sinu unistuste realiseerumisele?
 - c. Millises järjestuses tasub neid samme teha?
- 4) **RAKENDA** – vii plaan ellu.
 - a. Mis on esimene samm, mille kavatsed ellu viia?
 - b. Kuidas plaanid seda teha?
 - c. Mida teed, et kindlasti õnnestuda?
- 5) **LOO POSITIIVNE TUNNE** – loo elluviimiseks hea häälestus.
 - a. Anna 10-palli skaalal hinnang, kuidas Sa end sellest teemast rääkides tundsid?
 - b. Mis takistab panemast 10-palli?
 - c. Mida selleks teha tuleks, et Su enesetunne oleks kõrgem?

Olulised põhimõtted:

- **Kuula** pühendunult oma partnerit.
- Hoi a **fookus positiivsel** ja võimalustel.
- **Tunnusta** partnerit, pühendades talle oma tähelepanu.
- Kui partner soovib, võid tema jutust teha märkmeid.