



Реши проблему методом SCORE

Модель SCORE — это инструмент для коучинга, который помогает определить и решить проблему. Аббревиатура SCORE означает следующие элементы: Symptom (актуальное состояние), Cause (причина), Outcome (желаемое состояние), Resource (ресурс) и Effect (эффект). Модель SCORE помогает структурировать процесс решения проблемы и делает его более эффективным. Она позволяет вам увидеть полную картину ситуации, понять ее причины и последствия, а также разработать план действий для достижения желаемых результатов.

- Symptom (актуальное состояние) — определи то, что происходит сейчас.

На этом этапе вы определяете проблему или ситуацию, которую хотите решить. Это может быть конкретная проблема, которая возникает в вашей жизни, или общий вызов, с которым вы сталкиваетесь. Важно точно определить симптомы, чтобы понять, что именно нужно изменить. Определение признаков влечет за собой выяснение “сдерживающих причин”, то есть действующих отношений, предположений и ограничивающих условий в пределах системы, сохраняющей настоящее или “симптоматическое” состояние. Т.е. то, что позволяет этой ситуации существовать.

- Cause (причина) — что привело к тому, что происходит сейчас. Что вызывает эти симптомы? Какие факторы способствуют возникновению этой ситуации? Это может включать в себя ваши мысли, убеждения, поведение или внешние обстоятельства.

Определение причин влечет за собой выяснение “предшествующих” или “ускоряющих причин”, то есть прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее или “симптоматическое” состояние через непрерывную линейную последовательность “действий и противодействий”. То, что вызывает эту ситуацию.

- Outcome (желаемое состояние) — куда стремится и что хочется, чтобы происходило. Каковы ваши цели и ожидания от решения этой

проблемы? Опиши на языке органов чувств, что будет наилучшим результатом

Определение результатов влечет за собой выяснение “формальных причин”, то есть определение, в каком именно виде будет получен результат и как именно можно узнать о том, что он достигнут. Выяснение результатов является важной составной частью задания проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.

Resource (ресурс) — что нужно, чтобы перейти от актуального состояния к желаемому. Информация, поддержка, средства и т.п. Составь подробный список. Какие шаги вам нужно предпринять, чтобы изменить ситуацию к лучшему? Это могут быть конкретные действия, из

В каком-то смысле, определение ресурсов влечет за собой поиск “средних”, относящихся к достижению желаемых результатов и преобразованию причин симптомов.

Effect (эффект) — что даст переход к желаемому состоянию. Какие желаемые последствия должны появиться после того как все завершиться.

Положительные эффекты, как правило, сами по себе являются причиной или мотивацией достижения результата (предполагаемые отрицательные эффекты могут вызывать сопротивление или проблемы экологичности). Какие-либо особые результаты обычно являются “мостиками” к достижению более долговременного эффекта. Определение эффектов включает в себя выявление “конечных причин”, то есть будущих целей, задач или намерений, которые дают направление или оказывают влияние на систему, определяя, таким образом, смысл, целенаправленность или уместность текущих действий.

Это и многое другое быстрее и качественнее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам

<https://taplink.cc/svlasov.ru>

как это убрать?