



ATA 基本指导技能

深度聆听

这是所有指导技能中最基本和最重要的。通过深入而积极的倾听，导师和受指导者都可以更好地了解 and 确定受指导者的素质、目标和挑战，并就指导过程中的前进道路达成一致。深入倾听可以实现有意识的沟通，这是良好指导关系的关键品质。这种相互倾听的动力是培养成功指导关系中最重要的一部分之一的开始：信任。

正如 Guru Nanak 在 Japji 中所说，深入聆听是展现真正智慧的基础：Sunni ai sat saantokh gian – 通过深入聆听，在自己内获得真理、圆满、满足和真正的智慧。

这项技能可以通过练习《觉知沟通》手册中的“聆听的艺术-舒尼亚”来学习和完善。

培养信任

信任是有效指导过程的必要组成部分。建立信任需要导师和受训者都培养一种真实的关系。导师和受训者之间建立的信任越多，这种关系就越忠诚和有效。充其量，它推动导师和受训者找到共同点。

信任会随着时间的推移而发展，并成为“值得信赖的导师”，导师努力做到：

- 对个人和私密信息严格保密。
- 建立适当的界限，尤其是在个人和非个人之间。
- 不评判、谴责、比较或操纵学员
- 兑现对学员、学生和学生的承诺和承诺

团队成员。

- 与受指导者共度时光。相互了解并一起工作是培养良好指导关系的有效方式。
- 允许并尊重意见分歧，使用有意识的交流来表达同意或不同意。
- 允许学员建立个人安全界限。

鼓励

这是一项非常强大且重要的指导技能，有助于为真诚和真实的积极口头反馈奠定基础。研究表明，在指导关系中，积极的言语强化很少见，缺乏对指导关系不利。一本流行的商业书籍中有一句很有用的话：“抓住某人做正确的事情并让他们知道这件事。”

真实，真实

当导师清楚他/她的优势和局限性时，它有助于调整期望，让受训者有可能找到额外的资源来支持他/她的成长，并建立对关系的信任。

指导的目标之一是引导和鼓励学员发现他们的优势和挑战。在这种情况下，导师邀请受训者谈论他们的愿景、价值观、愿望、梦想和目标并帮助他/她规划一条现实的前进道路是一个很好的做法。同样，关于受指导者的真实或感知限制和挑战（警告）的对话有助于指导过程。

制定目标和里程碑

在确定优势领域和挑战或注意事项后，是时候为个人成长、技能发展和流程设定目标了。建议：

- 知识/能力/态度目标必须是可衡量和可观察的
- 商定的目标必须以书面形式保存在 IDP 表格中
- 必须定期监控和/或审查目标和里程碑

教授

指导很少需要讲课和演讲。它比教学环境更非正式，因为它可以包括行为示范、传达想法、讨论概念和过程、提供适当和可操作的反馈以及一对一辅导等。

导师也可以被视为学习经纪人，他将学员指向其他支持学员工作的教师、书籍和资源。

指导过程的其他教学工具：

- 通过提出发人深省的问题进行教学
- 行为的展示和示范
- 帮助学员重新关注重要的事情
- 指出、命名并识别当时正在指导的过程中哪个方面需要努力以及原因。

启发

一位杰出的导师应该激励学员超越他们自己定义的能力。学员追求他/她的伟大。请记住，导师在学院的目标是支持学员成长为他们自己的卓越。

以下是一些激发灵感的方法：

- 以激励和挑战您的学员改进的方式行事
- 帮助他/她注意和研究鼓舞人心的人
- 为您的学员安排鼓舞人心的经历。例如，激励他们参加夏至等活动或为社区服务。
- 挑战学员面对障碍并克服它们
- 帮助学员追求他们对伟大的定义，而不是你的
- 使用故事、隐喻和诗歌来激发和提升
- 超越内容学习，讨论学习策略

反馈

与学员讨论如何提供反馈非常重要。征求他们的许可，让受训者更愿接受反馈，并鼓励导师提供反馈。这可以通过以下方式完成：

- 在提供反馈时使用积极的、非判断性的陈述和语气。
- 私下提供反馈，除非有明确的公开许可
- 请明确点

- 鼓励更多
- 帮助受指导者做好准备和学习 鼓励受指导者就指导过程向您作为导师提供反馈

风险和错误

指导过程中一个经常被忽视的角色是指导者可以通过指导他们如何避免犯错来帮助他们避免犯不必要的错误。这里有一些方法可以做到这一点：

- 达不到目标的“理由”不同于“借口”。重要的是要从错误中吸取教训，而不是避免或否认错误。
- 清楚履行承诺的重要性以及违反承诺的后果。
- 模拟和解释道德行为并讨论不道德行为的后果
- 听取来自KRI、社区和其他教师的反馈，这些反馈有助于您学员的专业发展，并解决可能出现的任何问题
- 准备好干预超出学员能力范围的情况。讨论您如何以及为何进行干预，并为未来的学员做好准备。
- 好奇为什么学员可能没有学习和讨论补救措施和问责制
- 分享你犯过的错误的经历以及你从这些错误中学到的东西，这对你的学员的成长有帮助。
- 用慈悲来引导和纠正，明白成功的道路是由错误铺成的

倡导

导师是每个学员的拥护者。这个角色在每种情况下都有不同的含义

- 为您的学员打开大门和机会，让他们体验不同的学习和教学风格、其他教师的智慧以及学院内其他课程的结构。
- 识别受训者的长处和短处，同时阻止自我攻击的行为。
- 使您的学员在指导过程中成为一名自我指导、独立和自主的教师。