

Jak ocenić poradę psychologiczną

Lista 7 pytań, którymi sprawdzisz poradę, zanim wdrożysz ją w firmie lub we własnym rozwoju

Zanim zastosujesz technikę ze szkolenia, książki czy posta, sprawdź ją tymi siedmioma pytaniami. Im więcej odpowiedzi „nie”, tym ostrożniej podchodź do porady.

1 Czy jest oparta na badaniach?

Autor powołuje się na badania i źródła, a nie tylko na własne doświadczenie i anegdoty.

2 Czy nie obiecuje cudów?

Porada, która zapewnia szybki i pewny efekt „u każdego”, to sygnał ostrzegawczy.

3 Czy nie myli korelacji z przyczyną?

To, że dwie rzeczy współwystępują, nie znaczy, że jedna powoduje drugą.

4 Czy podaje warunki i wyjątki?

Rzetelna wiedza ma granice zastosowania; mit przedstawia regułę jako uniwersalną.

5 Czy autor ma kwalifikacje?

Sprawdź wykształcenie, a w przypadku psychologa - po 2026 r. wpis do Rejestru Psychologów.

6 Czy da się to przetestować na małą skalę?

Zanim wdrożysz coś w całym zespole, sprawdź efekt na jednym procesie lub grupie.

7 Czy rozróżnia role?

Wiarygodne źródło nie używa zamiennie słów psycholog, psychoterapeuta i coach.

Materiał pochodzi z artykułu:

<https://wse.krakow.pl/psychologia/>

© WSE - wse.krakow.pl

Materiał edukacyjny - nie zastępuje konsultacji z psychologiem.

