### Урок 2

- 1. Вопросы к портретным колодам
- 2. Диагностические техники

THE PERSON AND A STATE OF THE PERSON AND A S

- 3. Техника «Причины»
- 4. Техника «Шаги»

#### Вопросы к 1 персоне

- 1. Кто здесь? Кого видишь?
- 2. Что чувствует этот человек? Какую эмоцию испытывает? (Грустный или веселый, радостный или печальный...)
- 3. О чем думает?
- 4. Какой у него характер?
- 5. Что он хочет?
- 6. Чего ему не хватает?
- 7. Что в нем нравится/не нравится?
- 8. Что привлекает внимание? А на что не хочется смотреть?
- 9. Привлекает ли внимание фон? Добавляет ли фон характеристики о человеке?

#### Вопросы к 2м и более персонам

- 1. Кто здесь главный? Кому здесь плохо? Кому хуже всех?
- 2. Знают ли они друг о друге? Есть ли между ними диалог?
- 3. Хочет ли договориться главная? Какие условия она выдвигает?
- 4. Как реагируют остальные на эти условия?
- 5. Что могут предложить главной другие персоны? Нужно ли ей это?
- 6. Есть ли у них что-то общее?
- 7. Каким важным ресурсом обладает одна персона, чего нет у второй(у остальных)
- 8. Придумываем ситуацию (или вытаскиваем карту, где они могли бы взаимодействовать.
- 9. «Закрываем их в одной комнате», что они там делают?
- 10. Ищем посредников. ресурсную персону, которая поможет.

#### Диагностические техники «3 карты» (портретные колоды)

Подходят под любой запрос! – отношения, друзья, деньги, карьера, отдых и т.д.

\*

Какая Я в отношениях с этим мужчиной Какой ОН в отношениях со мной Какие у нас взаимоотношения

\*

Как я себя вижу Как он меня видит (какая я в его глазах) Какая я на самом деле

# Диагностические вопросы (на примере отношений)

- 1. Как будут развиваться наши отношения? (универсальная, танду)
- 2. Как я веду себя в отношениях?
- 3. Как мужчина ведет себя в наших отношениях?
- 4. Как мне необходимо вести себя, чтобы наладить взаимоотношения?
- 5. Какое мое поведение разрушает наши взаимоотношения?

### Техника «Причины» (портретная, ситуационная колоды)

- 1. Текущая ситуация (в закрытую) ситуационная колода
- 2. Желаемая ситуация (в открытую) ситуационная
- 3. В чем причина того, что сейчас происходит не так как хочется. (ситуационная) Уточнить другими картами при необходимости.
  - Вспомнить детство, когда ты так себя чувствовала.
  - Развести карты текущей ситуации и причины. (ресурсная) Достать ресурс, для того чтобы легче устранить причины.
  - Подвести итоги.
- 4. Дать подтверждение действием. (ресурсная колода, в теч.48 часов)
- «Я таким-то действием запускаю процессы изменения текущей ситуации в желаемую»

## Техника «Шаги» (ситуационная колода)

- 1. Карта текущей ситуации, отправная точка(в закрытую) ситуационная. При необходимости сразу достать ресурс.
- 2. Карта желаемой ситуации (Выбирается в открытую) ситуационная
- 3. Какие действия необходимо сделать, чтобы прийти к желаемой ситуации. Ситуационная
  - Одна карта один шаг, реальное действие, которое требуется сделать, чтобы приблизиться к задуманному.
  - Доставать не более 5ти шагов.
  - Подвести итоги.
- 4. Подтвердить действием (ресурсная колода, в течение 48 часов).

«Я таким-то действием запускаю процессы изменения текущей ситуации в желаемую»