

Урок 2

1. Вопросы к портретным колодам
2. Диагностические техники
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»