



УНИВЕРСИТЕТ  
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

# Типовые приемы в консультировании

Поток 2015

# Десенсибилизация

Страхи, тревоги



# Негативное подкрепление



Проблемное  
поведение

# Расширьте рассматриваемые альтернативы

Молодой человек: хочу с ним  
хороших отношений и замуж.  
Как?



Найди еще трех

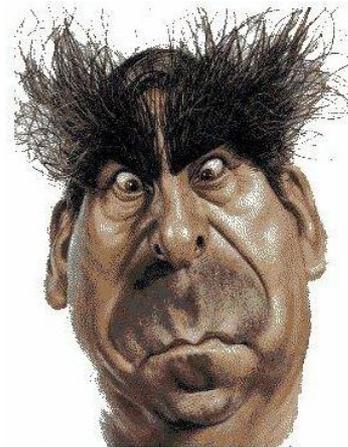


Решение личных ситуаций  
легче найти, если их  
перевести в бизнес-контекст

Выйти замуж – это про продажи.

Разводиться – это про смену  
работы...

Младенцы – это заготовки для  
воспитания.



# Уйти с работы?

Уйти с работы

Остаться на  
работе

Что особенно не  
устраивает?  
Что особенно  
держит?

## Плюсы и минусы:

- Что получу, если уйду?
- Что потеряю, если уйду?
- Что получу, если не уйду?
- Что потеряю, если не уйду?

# К сложным расчетам клиенты не готовы



Не увлекайтесь подсчетом плюсов и минусов. Обычным клиентам эта арифметика не доступна.

## Плюсы и минусы:

- Что получу, если уйду?
- Что потеряю, если уйду?
- Что получу, если не уйду?
- Что потеряю, если не уйду?

# ПРИКИНЬТЕ – И РЕШИТЕ САМИ!

# Расширьте рассматриваемые альтернативы

Уйти с работы

Остаться на работе

Найти другую работу

- На что на работе рассчитываю? (Деньги, отношения...)
- Что можно и нужно сделать, чтобы это получить?
- С какого уровня снижения я начну искать другое место?
- Когда и как я начну это делать?

# Менять супруга?

Расстаться

Остаться...

Что особенно не  
устраивает?  
Что особенно  
держит?

## Плюсы и минусы:

- Что получу, если уйду?
- Что потеряю, если уйду?
- Что получу, если не уйду?
- Что потеряю, если не уйду?

# Менять супруга?

Расстаться  
совсем

Остаться

Уйти, чтобы  
искать  
другого?

- На что в отношениях рассчитываю? (функции жены и мужа)
- Что можно и нужно сделать, чтобы это получить?
- С какого уровня снижения я начну искать другую кандидатуру?
- Когда и как я начну это делать?

# Возвращайте к реальности

Расстаться  
совсем

Остаться

Искать  
другого?

- На что в отношениях рассчитываю? (функции жены и мужа)
- Что можно и нужно сделать, чтобы это получить?
- С какого уровня снижения я начну искать другую кандидатуру?
- Когда и как я начну это делать?

**Какие у меня шансы найти другого?**

# Менять супруга?

Расстаться  
совсем

Остаться

Оставаться в  
отношениях, но начать  
искать другого?

Как работник, вы  
всегда имеете право  
искать другую работу





УНИВЕРСИТЕТ  
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

# Фокусы в работе консультанта

Поток 2015

# Фокусы в работе консультанта



Если у вас решение вопроса  
отсутствует...

Если трудно определиться, какая из  
гипотез вернее?

Если непонятно, какое решение  
предпочтительнее?

Короче, если непонятно что делать?

В этом случае многие специалисты  
устраивают ФОКУСЫ.



# Фокусы психотерапевтов



Создай проблему,  
реши проблему,  
сделай внушение:  
«Теперь у тебя все будет хорошо!»

Все дело в твоих родителях, они запрещали тебе выражать свои эмоции. Поэтому у тебя теперь стоит блок, мешающий тебе любить (строить отношения, быть творческим, принимать себя...) Далее маленький сеанс психодрамы, клиент прокричался, после дыхательной прокачки в голове посветлело. Терапевт убежден: «Теперь все в порядке!»

# Фокусы психотерапевтов



Навскидку кидаю гипотезы,  
следи за глазами. Где будет  
эмоциональный отклик – лови!  
Развивай именно эту тему,  
клиенту она кажется живой!

# Фокусы психотерапевтов

Спроси подсознание клиента, какой выбор более правильный. Клиент своему подсознанию верит, да и ответственность – на нем!



# Фокусы в работе консультанта



Научи чему-то интересному и полезному, хотя бы этого и не было в запросе клиента. Хоть какая-то польза!