



онлайн школа практической психологии

WORLD OF PSYCHOLOGY

Метафорические карты в психологическом консультировании Коучинг в группе



Унтерова Виктория Владимировна
Семейный кризисный психолог

WWW.WORLDOFPSYCHOLOGY.RU

При работе с группой

- Наметить тему
- Всех участников должен связывать общий запрос
- Наметить цель
- Что может привести участников к этой цели?

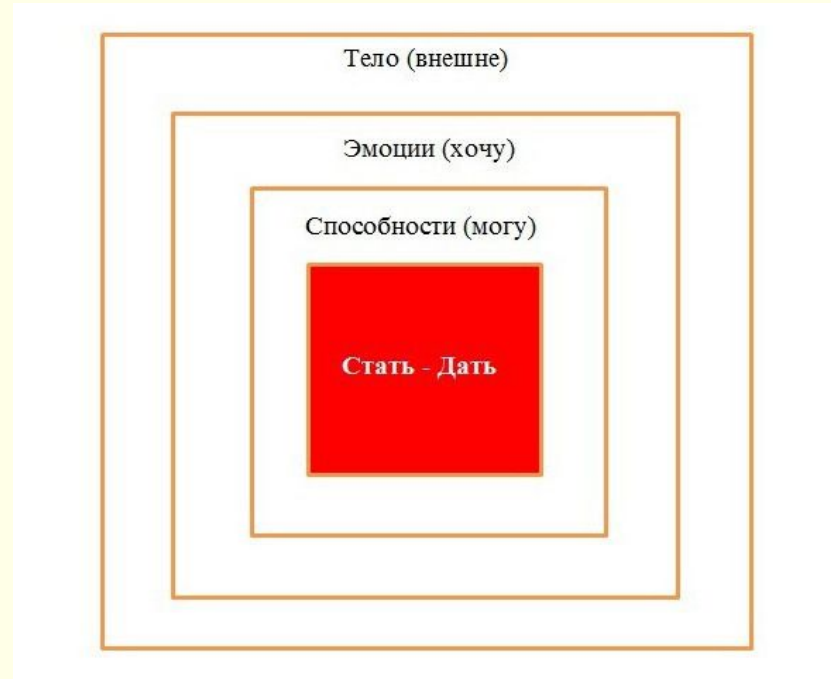
Варианты работы в группе

- Каждый участник выполняет задание индивидуально
- Работа по парам
- Работа в подгруппах
- Коллективная работа (с участием всей группы)
- Ведущий приглашает одного или нескольких участников для выполнения упражнения, затем рефлексия, в которой участвует вся группа

Возможные вопросы при коучинговой работе (ответы при помощи МАК)

- 1) Если бы я дал вам дополнительный час в сутках, что бы вы с ним делали? (Франциско Альварез)
- 2) Что бы вы делали, если бы имели безграничные ресурсы? (Карен Мартин Минер)
- 3) За какую историю вы так цепко держитесь? (Крис Паджет)
- 4) Что вы сделаете в первую очередь? (Катаржина Вожнар)
- 5) Что тянет вас назад? (Дженни Леу)
- 6) Как много энергии вы готовы вложить в это? (Алиса Маньярез)
- 7) Какое бы вы могли придумать идеальное решение? (Марк Смит)
- 8) Что вы пытаетесь доказать себе? (Джессика Малавец)
- 9) Если бы я был в вашей шкуре и попросил бы у вас совета, что бы вы посоветовали мне в первую очередь? (Том Ферри)
- 10) Что бы вы попробовали прямо сейчас, если бы знали, что не можете потерпеть неудачу? (Алиса Гонцалез)
- 11) Что вы делаете такого, что приносит вам радость и восторг? (Джен Микельсон)
- 12) Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали? (Луиси Андре Перес)
- 13) Какое переживание вы хотите воплотить в жизнь? (Родни Мюллер)
- 14) Насколько это решение соответствует твоим представлениям о самом себе? (Ребекка Макфарлен)
- 15) Какие маленькие шаги ты можешь совершить, чтобы подобраться ближе к своей мечте? (Джозефин де ла Паз)
- 16) Чего вы ждете? (Хаун Элиас Ромеро Васкес)
- 17) Какие позитивные моменты есть в этой негативной ситуации? (Ванья Маринова)

Возможные техники «4 пространства принятия решений»



«4 пространства принятия решений»

- Первое пространство, из которого приходит решение, это пространство тела: нам важно, как мы выглядим внешне на уровне тела в этом решении – сбывшейся мечте. Например, что будет, когда забеременею и родим ребенка? Что будет, когда начнем практиковать, как коуч / тренер/ психолог?
- Второй уровень – уровень эмоций (уровень «хочу»). Это уровень, на котором анализируем, что чувствуем, когда принимаем это решение и оно начинает воплощаться в жизнь. Решение, как резьба по дереву, выжигается вначале в нашей голове, и затем реализуется в нашей жизни.
- Третье пространство – уровень способностей (уровень «могу») связан с нашими реальными возможностями. Это пространство талантов и способностей, врожденных или приобретенных навыков, в которых успешны. В этом случае при принятии решения из состояния «я могу» мы опираемся на факты. Например: «Мои незаурядные интеллектуальные способности позволяют открыть бизнес», «Мои математические и аналитические способности позволяют претендовать на должность главного бухгалтера».
- Самое важное четвертое внутреннее пространство, из которого мы принимаем решение, называется «Стать-Дать», когда человек стремится стать кем-то, чтобы потом отдать людям что-то. Принятие решение из этого состояния, обрекает человека на его безоговорочную реализацию.

Как уменьшить страх перемен?

- Предложите клиенту ВО выбрать карту, обозначающую желаемую цель и положить ее в центре листа формата А4. После этого предложите нарисовать 7 стрелок, которые будут идти от этой цели вовне. Попросите клиента ВЗ выбрать карту и положить у каждой из этих стрелок. Каждая карта будет обозначать по одной идее, которые он разовьет, когда будет реализована цель, записанная в центре листа, либо же когда она только начнет реализовываться. Какие новые идеи, начинания начнут подтягиваться вслед за реализацией основной цели?
- Когда нам кажется, что цель настолько велика, что не хватит ресурсов, возможностей, связей, времени и т.д., важно поставить те другие цели, к которым откроется путь после реализации этой. И тогда значимость именно этой цели уменьшится, уменьшится также пространство для страха и появится больше энергии.

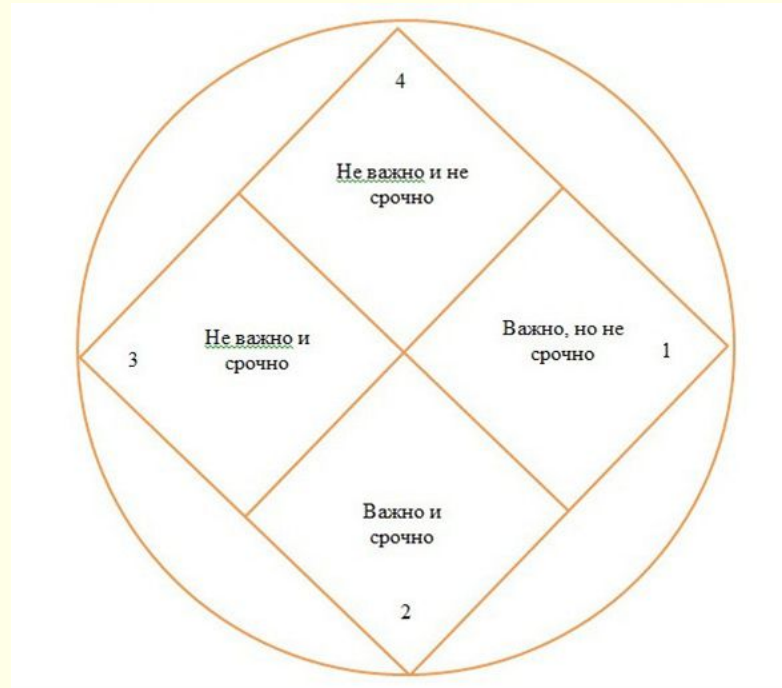
«Древо ценностей»

- Составить из карт древо ценностей: корни, ствол, ветви, таким образом, чтобы корнями дерева выступали базовые ценности, ствол составили менее важные, а ветви представляли те ценности, которые не принципиальны для него.

1. Какие выводы возникли по окончании работы над Древом ценностей?
2. Насколько легко было выполнять упражнение?
3. Что оказалось удивительным в корневой системе ценностей?
4. Что составило ствол дерева?
5. Что оказалось менее важным в системе ценностей?
6. От кого пришли эти ценности и принципы? Какие ценности и принципы сформированы самостоятельно?
7. Какие истории стоят за каждой ценностью? Что чувствуете, разбираясь в этом?

Предложите участникам представить, что каждый из них сидит под своим деревом в знойный летний день, как под ним? Защищает ли оно от зноя? За счет чего? Предложите представить, что идет проливной дождь, как под ним? Кому еще есть там место? Как будут чувствовать себя в непогоду другие люди под этим деревом?

Метод Д. Эйзенхауэра «Важно – Срочно»



Работа в подгруппах

- Выбрать карты для «Истории успеха». Какие шаги нужно сделать для достижения цели?
- Обсуждение. Что было очевидным, а что подсказали карты?
- Можно составить и коллективный коллаж.

Ответы на актуальные вопросы

Каждый участник продумывает один вопрос о своей проблеме, записывает его.

Затем можно разделить группу по парам или случайным образом из группы выбрать человека, который вытащит ВЗ карту и, исходя из того, что увидит в изображении, ответит на этот вопрос. Рефлексия.