

Елена Марарина

АРТ-КОУЧИНГ
ТЕХНИКИ ПРОСТЫХ РЕШЕНИЙ



Елена Тарарина

**ART-коучинг. Техники
ПРОСТЫХ решений**

«ФЛП Тарарина»

2015

УДК 159.9
ББК 88.53

Тарарина Е.

ART-коучинг. Техники простых решений / Е. Тарарина — «ФЛП Тарарина», 2015

ISBN 978-617-7182-64-0

Эта книга представляет многолетний опыт автора по интеграции метода арт-терапии в классический коучинг. Техники, описанные здесь, являются как модификациями основных коучинговых техник в контексте арт-терапии, так и абсолютно новыми алгоритмами, которые были разработаны автором на основе многократных семинаров – интенсивов «Консультирование в стиле арт-коучинг», корпоративных тренингов и персональных арт-коучинговых сессий. В данном издании методологическую концепцию арт-терапии мы рассматриваем, опираясь на мнение ведущих специалистов в этом направлении. Арт-терапия» (Art-therapy) означает «лечение посредством художественного творчества», или использование искусства как терапевтического фактора, средство общения на символическом уровне. В англоязычных странах арт-терапию (ArtTherapy) относят, прежде всего, к так называемым визуальным искусствам (живописи, графике, скульптуре, дизайну), либо к таким формам творчества, в которых визуальный канал коммуникации играет ведущую роль (кинематограф, видеоарт, компьютерное творчество, перформансы др.). Более подробно это отражено в работах А. И. Копытина, Э. Крамер, М. Либман и других.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-617-7182-64-0

© Тарарина Е., 2015
© ФЛП Тарарина, 2015

Содержание

Об авторе	7
Введение	8
Техники арт-коучинга	12
1. Базовая техника арт-коучинга	12
Техника «Персональные метафорические ролевые карты»	12
2. Модификации классических коучинговых техник	14
Техника: «Десятиминутный коучинг»	14
«Техника первичного арт – коучинга»	14
Техника: «GROU»	15
Техника «Ранжирование»	16
Техника «Работа с гремлинами»	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Елена Тарарина

ART-коучинг. Техники пРОСТых решений

Рекомендовано к печати решением президиума Общественной организации «Восточноукраинская ассоциация арт-терапии»

(Протокол 9 от 22 августа 2014 года).

Об авторе

Елена Тарарина – сертифицированный обучающий арт-терапевт, бизнес-тренер, коуч, организатор международных фестивалей, президент ОО «Восточноукраинская ассоциация арт-терапии», автор книг, аудиокниг, метафорических карт, трансформационных игр. Практический психолог высшей категории, кандидат педагогических наук.

Введение

Эта книга представляет многолетний опыт автора по интеграции метода арт-терапии в классический коучинг. Техники, описанные здесь, являются как модификациями основных коучинговых техник в контексте арт-терапии, так и абсолютно новыми алгоритмами, которые были разработаны автором на основе многократных семинаров – интенсивов «Консультирование в стиле арт-коучинг», корпоративных тренингов и персональных арт-коучинговых сессий.

В данном издании методологическую концепцию арт-терапии мы рассматриваем, опираясь на мнение ведущих специалистов в этом направлении. Арт-терапия» (Art-therapy) означает «лечение посредством художественного творчества», или использование искусства как терапевтического фактора, средство общения на символическом уровне. В англоязычных странах арт-терапию (Art-Therapy) относят, прежде всего, к так называемым визуальным искусствам (живописи, графике, скульптуре, дизайну), либо к таким формам творчества, в которых визуальный канал коммуникации играет ведущую роль (кинематограф, видеоарт, компьютерное творчество, перформансы др.). Более подробно это отражено в работах А. И. Копытина, Э. Крамер, М. Либман и других.

Нашему взгляду также близка точка зрения Н. Д. Никандрова о том, что арт-терапия является слиянием творчества и терапевтической (или консультационной) практики, как метод, направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста и как воздействие на мотивационную, эмоциональную и адаптивную сферы.

Используя методы арт-терапии в процессе целеполагания, с которым так сильно граничит коучинг, мы опирались на работы М. Е. Бурно (1989), Р. Б. Хайкина (1982), О. А. Карabanовой (1997), которые показывают, что изобразительная деятельность облегчает отреагирование переживаний и фантазий, способствует изменению поведения.

Если касаться факторов воздействия арт-терапевтических средств, то, в зависимости от целей воздействия, выделяют следующие четыре направления в арт-терапии: психофизиологическое (связано с коррекцией психосоматических нарушений), психотерапевтическое (связано с воздействием на когнитивную и эмоциональную сферы личности человека). При этом преследуется цель – раскрыть переживания человека, направить его на осознание собственных желаний, потребностей, отношений и помочь в отреагировании переживаемых эмоций), социально-педагогическое (ориентировано на развитие эстетических потребностей, расширение общего и художественно-эстетического кругозора, активизацию возможностей в практической, художественной деятельности и творчестве), психологическое (призвано способствовать интеграции личности. В данной книге мы опираемся на все факторы воздействия, при этом ведущими для нас являются психотерапевтический и психологический.

Уникальность метода арт-терапии в работе с персоналом во многом объясняется тем, что: «Арт-терапия – метод художественной терапии, основанный на слиянии творчества и терапевтической (или консультационной) практики, направленный на коррекцию эмоциональной, мотивационной, коммуникативной, регулятивной сфер, и способствующий развитию личности. Этот метод предоставляет возможность для исследования бессознательных процессов и установок, выражения тех непроявленных возможностей, социальных ролей и форм поведения, которые по различным причинам слабо выражены и реализованы в личной жизни и профессиональной деятельности человека».

Идея о наличии врожденных способностей к творчеству и самореализации стала одной из ключевых для методологической базы этой книги. По мнению многих исследователей,

способность к творчеству является универсальной характеристикой человека, и каждый человек от природы способен творить. «Творчество – это не только самостоятельно осуществляемые целые произведения (картины, композиции), а вообще приложенные выдумки к любой работе», – отмечает Л. М. Сухаребский. Эту идею в несколько ином виде озвучивает также и Т. Ю. Колошина: «Основное положение этой школы отражает следующая позиция: в каждом человеке существует некое духовное начало («духовное Я») как ресурс развития, восстановления психической целостности».

Арт-коучинг позволяет в процессе взаимодействия коуча и клиента обеспечить конструктивное перераспределение напряжений внутри человеческой психики. Потребность в целеустремленности, умении достигать своих целей характеризуется как одна из базовых черт личности, так, по мнению Р. Мэя, личность не может быть целостной, и этого не нужно добиваться. Статичность и замкнутость – это смерть для личности. «Наша цель – новое конструктивное перераспределение напряжений, а не абсолютная гармония. Полное устранение конфликтов приведет к застою; нашей задачей является превращение деструктивных конфликтов в конструктивные».

Мы также опираемся на идею А. Маслоу, который считал, что «обучение через искусство проявляет себя одновременно и как разновидность терапии, и как техника роста». В своих исследованиях А.А. Попель, В.В. Рыжов отмечают, что «способность к творчеству является универсальной характеристикой человека, что каждый человек от природы способен творить, и творчество пронизывает любые формы деятельности человека». Попель А.А., Рыжов В.В. Социальная креативность и механизмы её развития / Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования: сб. науч. трудов. Вып 5. Н. Новгород: ИГЛУ, 2004. С. 86 – 100].

Арт-терапевтический процесс в данной работе представляет собой процесс создания творческого продукта, последующую коммуникацию с ним, интерпретации автора, эмоциональное отреагирование автора, рефлексию результатов. Он зависит от теоретической и профессиональной подготовки специалиста и стратегии арт-терапевтического взаимодействия. Арт-терапевтический подход к интерпретации творческих продуктов не сводится к количественному и качественному анализу формальных признаков, хотя элементы такого анализа присутствуют.

Применение методов арт-терапии в работе с персоналом описывают некоторые авторы. В своем исследовании В. Е. Рожнов отмечал, что активизирующие методы психотерапевтического воздействия с использованием художественной формы, применяемые в трудовом коллективе, способствуют расширению контактов между людьми. Арт-терапевтическое рисование на свободные темы способствует освобождению от внутреннего напряжения, катарсическому очищению и является мощным средством воздействия на эмоциональную сферу личности и ее ценностные ориентации. С его помощью возможно изменять отношения и планомерно их перестраивать, а также обеспечить глубокий отдых и увлечь приятной, творческой деятельностью. В. В. Горев анализирует художественную деятельность как фактор личностного развития. Позитивные изменения отмечены в следующих сферах личности: мотивация достижения, чувственно-эмоциональная сфера, креативность, процесс самопознания, отношение к другим людям, духовная сфера.

Ключевой методологической основой арт-коучинга мы считаем научные труды Н. Е. Пурнис, в частности, её книгу «Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала» (Издательство «Речь», 2008).

Одна из задач технологии арт-коучинга – состоит в гармонизации развития личности через развитие способностей творческого самовыражения и самопознания в профессиональной деятельности. На сегодня существует достаточное количество публикаций отечественных и зарубежных авторов, описывающих современные методы и психотехники, технологии

тренинга, основанные на художественном творчестве (М. Е. Бурно, И. В. Бачков, Т. Г. Глухова, Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, В. Л. Кокоренко, Э. Кох, Н. Роджерс и др.).

Коучинг (англ, coaching – обучение, тренировки) в контексте нашего подхода рассматривается как метод консультирования и тренинга. Направленностью мотивации отличается коучинг от психологического консультирования. Работа с коучем предполагает достижение определенной цели, инновационных результатов в карьере и жизни. В арт-коучинги интегрировали многие техники из разных направлений арт-терапии в адаптированной модификации для коуч-сессий.

Особую ценность данной книги отражают терапевтические вопросы, которые мы разработали для каждой техники. Коуч, исходя из запроса клиента, задает вопросы. Клиент на эти вопросы отвечает и в процессе поиска ответов сам находит решение своей задачи. Вопросы коуча помогают ему осознать и четко сформулировать все составляющие решаемой задачи, увидеть ее в новом свете и найти оптимальное решение. Особенностью арт-коучинга является то, что клиент в процессе сессии усваивает новые для себя позитивные алгоритмы решения жизненных задач и таким образом повышает уровень своей психологической культуры в целом. Именно поэтому арт-коучинг часто дает двойной эффект. Первый – в виде найденного решения поставленной задачи. Вторым – в виде общего повышения качества жизни клиента, повышения уровня мотивации, его достижений в каких-либо областях.

В процессе консультирования в формате арт-коучинга принципиально важен процесс создания коучем условий для всестороннего развития личности клиента. Арт-коуч всегда содействует повышению результативности, обучению и развитию клиента.

Нам близка одна из идей классического коучинга о том, что: «Человек является не пустым сосудом, который надо наполнить, а он более похож на желудок, который содержит в себе весь потенциал, чтобы стать могучим дубом. Необходимо питание, поощрение, свет, чтобы достичь этого, но способность вырасти уже заложена в нас».

В арт-коучинге создается живая атмосфера сотворчества: со стороны коуча это в первую очередь следование за интересами клиента и направляющие «волшебные вопросы», со стороны клиента – это смелость исследования своих выборов, творческий поиск и принятие решений, направленных на достижение желаемого, обретение радости от успехов и достижений, включение внутреннего «драйва». Виды арт-коучинга: групповой и индивидуальный.

Пять базовых этапов арт-коучинга в основном созвучны основным этапам классического коучинга: постановка цели, проверка реальности, выстраивание путей достижения, формирование плана самоподдержки, действия достижения.

В нашем понимании арт-коуч – это специалист по развитию, в партнерстве с которым клиент преодолевает трудности, прежде всего изменяясь внутренне, в направлении повышения веры в себя и способности опираться на собственные ресурсы.

Литература:

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. М.: Академия, 2001. 248с.

2. Бурно М. Е. Психотерапия творческим самовыражением: Библиотека психологии, психоанализа, психотерапии /Под ред. В.В. Макарова. Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 363 с. 133 Хайдеггер М. Цолликонеровские семинары / Перевод О.В. Никифорова // Логос. 1992. № 3. С. 95.

3. Бурно М. Е. Психотерапия творческим самовыражением. Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 363 с., 20. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков // Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2000. С. 136 – 158, 28 Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб.:Лань, 1999. 256 с.
4. Горев В. В. Художественная деятельность как способ самопознания и развития личности: автореф. дисс... канд. психол. наук. Астрахань, 2003. 17 с.
5. Колошина Т.Ю. Арт-терапия в терапии кризисных состояний личности и группы: Дис... канд. психол. наук. Ярославль, 2002. 160 с., 60 Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999. 256 с.
6. Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб.:Лань, 1999. 256 Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д Карвасарского. СПб.: Питер, 2000.752 с.
7. Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб.:Лань, 1999. 256 с.
8. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании: Монография. СПб.: ЛОИРО, 2001. 320с
9. Максимова С. В. Творчество: созидание или деструкция? (Психологические технологии.) Монография. М.: Академический проспект, 2006. 224
10. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997. 430 с.
11. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 2001. 144 с.
12. Никандров Н.Д. Духовные ценности и воспитание человека // Педагогика. 1998, № 4. С. 3–8.
13. Пурнис Н.Е. Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологии. – СПб.: Речь, 2008.-208 с.
14. Рожнов В.Е., Свешников А. В. Психоэстетотерапия: Руководство по психотерапии. Ташкент: Медицина УзССР, 1979. 639 с.
15. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Общ. Ред. Л.П. Петровской. 2-е изд. М.: Прогресс, 1993. 368 с.
16. Kramer E. Art as therapy. Collected Papers. N – Y., 2001. 272 p.
17. Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exercises. Cambridge, 1986
18. Life, Art and the Workplace. SHAMBALA, Boston&London, 2003. P. 40–46.

Техники арт-коучинга

1. Базовая техника арт-коучинга

Техника «Персональные метафорические ролевые карты»

Цель: осознание клиентом своих базовых ценностей и ролей, исполняемых в жизни. Также может использоваться, как дополнительный инструмент в работе на протяжении всего процесса консультирования.

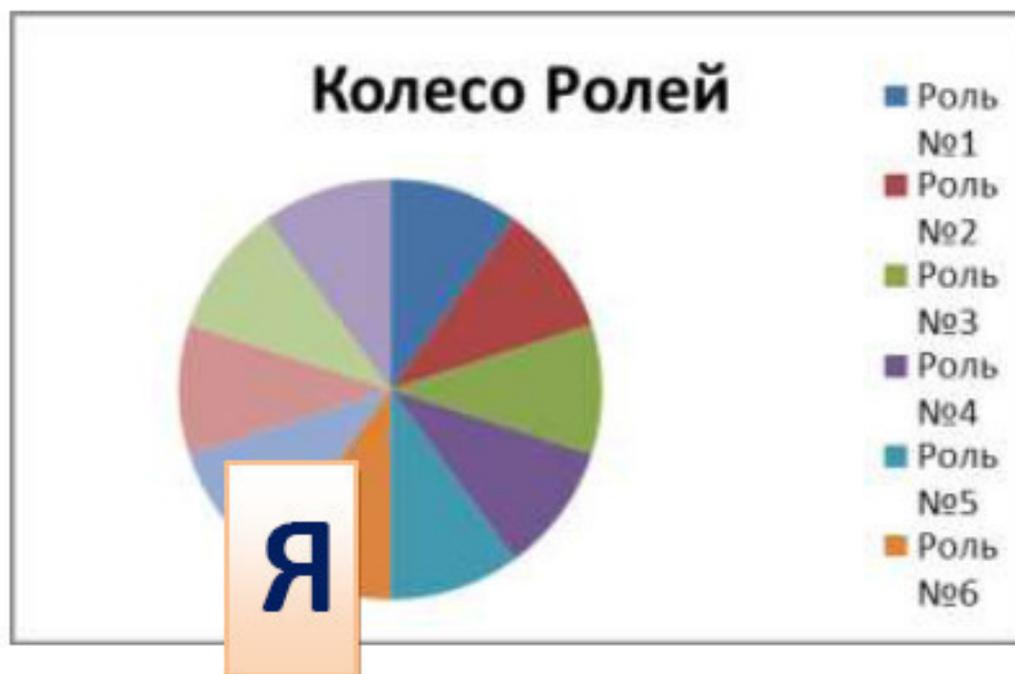
Инвентарь: стикеры небольшого размера 10 на 10 см, 10–15 штук, цветные карандаши или фломастеры. Материал карточек может быть любой – картон, бумага.

Инструкция:

Клиент рисует круг с 10 секторами и буквой «Я» в центре на листе бумаги.

Инструкция от коуча: «В том возрасте, в котором Вы сейчас, укажите в круге наиболее важные для Вас роли, которые Вы исполняете в жизни». Один сектор соответствует одной роли. Клиент вписывает роли прямо в сектора.

Важно! Ролей может быть больше или меньше чем 10. Если ролей больше десяти, коуч просит клиента выбрать из всех ролей 10 наиболее значимых и важных для него сейчас! Далее клиент создает образ каждой роли на отдельной карточке.



Время работы: 40–50 мин.

После этого клиенту предлагается нарисовать схематически или метафорически каждую роль на отдельном стикере. Клиент рисует персональные метафорические карты самостоятельно на вводной коуч-сессии (то есть в начале работы). Рисовать карты можно либо прямо на коуч-сессии, либо как домашнее задание домой (если работа не ограничивается одной сессией). В дальнейшем клиент приносит персональные метафорические карты на каждую коуч-сессию.

На прорисовку одной карты уходит от 30 секунд до 2 минут максимум. Изготовление всех 10 карт в идеале должно занимать не более 20 минут. Достаточно символического изображения ролей. Название ролей можно подписывать, можно – не подписывать. Главное, чтобы клиент точно ориентировался в созданных им изображениях. Если путается – карты-роли лучше подписать.

Особенности техники:

Роли, выбранные клиентом, соответствуют базовым ценностям. Может быть использована на следующих этапах коуч-сессии: 2 Этап – Постановка цели, выяснение запроса. 3 Этап – Проверка реальностью (возможности, помехи). 4 Этап – Выстраивание путей достижения цели, разработка плана, стратегии. Персональные метафорические карты могут «встраиваться» и совмещаться с любыми техниками на коуч-сессии как вспомогательный механизм: поиск ресурса, проверка на экологичность, построение стратегии.

Возможности техники:

Техника может использоваться как в индивидуальной работе, так и в групповых коуч-сессиях. При групповых сессиях выбирает роли и образы для них, вся группа, а рисовать образы может кто-то один. Персональные ролевые карты можно использовать как дополнительный инструмент графической психодиагностики клиента: какие цвета он выбрал, как расположил изображение на карточке, наиболее часто встречающиеся образы и т. д. Техника помогает клиенту прояснить отношение к каждой роли в его жизни, насколько эти роли помогают и мешают ему в достижении целей, в каких ролях есть ресурс, соответствуют ли роли его истинным желаниям. Также помогает выстроить наиболее эффективную стратегию достижения цели. Вовсе не обязательно, чтобы все роли, выбранные клиентом, были положительными. Техника хорошо помогает в работе с людьми с развитым образным мышлением, или если клиентом не осознается помеха, ресурс или др.

На протяжении всего консультирования, роли могут меняться – какие-то роли могут «отживать свое», какие-то новые появляться в персональной карте клиента. Также в процессе консультирования роли могут менять образы. Какие-то образы могут либо очень нравиться, либо вызывать негативные эмоции. Эти признаки помогают диагностировать состояния и изменения клиента.

Выводы:

Техника позволяет осознать наиболее ценный ролевой репертуар и осознать возможности его применения в разнообразных задачах.

2. Модификации классических коучинговых техник

Техника: «Десятиминутный коучинг»

Цель: прояснить мотивацию к достижению цели и наметить первые шаги

Инвентарь: лист бумаги А4, ручка\карандаш

Время работы: 10–15 мин.

Структура техники:

I. Что ты хочешь? К чему стремишься? Почему для тебя это важно? Назови 3 позиции.	II. Как ты можешь этого достичь? Назови 3 наилучшие стратегии (ближайшие действия, микрозадачи).
IV. Что произойдет, когда твоя цель будет достигнута? Какие 3 критерия ты можешь назвать? Какие возможности откроются перед тобой?	III. Что тебе может помешать? Какие помехи могут возникнуть? Назови 3 пункта, как ты будешь с ними справляться?

Выводы: Техника дает возможность выяснить актуальность цели, определить возможные препятствия и способы их преодоления, выявить критерии достижения цели и наметить первостепенные действия.

«Техника первичного арт – коучинга»

Цель: прояснить мотивацию к достижению цели и наметить первые шаги

Инвентарь: лист бумаги А4, ручка\карандаш

Время работы: 10–15 мин.

Структура техники:

<p>Блок №1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выбери, пожалуйста, какую – то цель, которую ты хотел бы достигнуть в течение 1 месяца? Озвучь ее. 2. Если бы твоя цель, а вернее процесс достижения ее, был похож на какое – то время года (например: очень эмоциональный, как лето или очень серьезный и скрупулезный, как зима и т.д.), какое бы это было время года? 3. Почему для тебя важно достичь этой цели именно сейчас? 	<p>Блок №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как ты можешь этого достичь, назови 3 варианта решений? 2. В каком психологическом возрасте тебе нужно быть для того, чтобы достичь своей цели? (например: нужно быть в возрасте ребенка, чтобы все исследовать, падать, вставать не огорчаться, бежать и т.д.)
<p>Блок №4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что обязательно, прежде всего, в первую очередь, нужно сделать, для того, чтобы ты достиг своей цели через месяц? 2. Если представить, что твоя цель реализовалась – то какой подарок (материальный) ты бы мог себе позволить, если бы имел ОЧЕНЬ много денег? 3. Напиши 2 действия, которыми ты уделит внимание в течении первой недели? <p>Что для тебя было важно в этой сессии?</p>	<p>Блок №3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Что может тебе помешать? Назови конкретные преграды, барьеры на пути к своей цели? 5. На какие стихийные бедствия похожи эти преграды, барьеры: каждый конкретно или все целиком? 6. Что ты будешь делать с этими преградами, барьерами?

Выводы: Техника дает возможность выяснить актуальность цели, определить возможные препятствия и способы их преодоления, выявить критерии достижения цели и наметить первостепенные действия.

Техника: «GROU»

G-цель, R – окружение, O – возможности, U – действие.

Цель: – включить творческое начало к достижению своей цели наилучшим образом.

Инвентарь: персональные ролевые карты, ручка, лист А4.

Время работы: 20–30 мин.

Алгоритм:

G – цель. Дайте ответы на вопросы. Что ты хочешь? Какая твоя цель? Почему для тебя это важно? Если бы ты знал, что можешь достичь все что угодно, то как бы тогда выглядела твоя цель? Как ты узнаешь, что достигнешь результата?

Покажи рукой или всем телом первое движение, которое ассоциируется у тебя с целью.

Из какой роли на карте это движение?

Коуч запоминает и несколько раз показывает это движение, зеркалит и уточняет.

R – окружение. Дайте ответы на вопросы. Что есть на данный момент уже сейчас у тебя? Что происходит относительно этой задачи в твоей жизни? Какой эффект уже дали сделанные тобой действия? Какие еще факторы влияют на решение твоей задачи? Покажи одно движение, которое ассоциируется (то что тебя окружает, что у тебя есть сейчас: люди, ресурсы, твой опыт – это... Как можно это выразить в движении?)

Это движение из какой роли?

Соедините первое движение со вторым так, чтобы получился танец, микроэтюда.

О – возможности. Дайте ответы на вопросы. Что ты можешь сделать для решения твоей задачи? Какие у тебя есть еще варианты и возможности? Кто еще может помочь тебе в этой ситуации? Как бы поступил авторитетный для тебя человек? Какой последний конёк, козырь можно достать? Каковы ресурсы, которыми ты владеешь?

Покажи движение, которое у тебя ассоциируется с возможностями.

Из какой роли это движение? Соедини это движение с первым и вторым в микротеуд.

У – действие. Дайте ответы на вопросы. Какой первый, самый простой шаг ты можешь сделать по пути к своей цели? Самый простой, самый маленький.... Что может тебе помешать сейчас? Как это предупредить? Если знаешь об этих проблемах, что можешь сделать, чтобы их минимизировать? Кто или что тебя поддержит, если ты попросишь помощи? Какие три действия можно запланировать на ближайшую неделю для достижения твоей цели?

- 1.
- 2.
- 3.

Покажи движение, которое у тебя ассоциируется с действиями.

Из какой роли это движение? Соедини это движение с остальными в микротанец. Что вы чувствуете, исполняя эти движения? Что ещё можно добавить в эти движения, чтобы продвижение к цели стало максимально ресурсным?

Выводы: Техника включает творческое начало; продвигает к цели легко и безопасно, позволяет честно себе признаться в тревогах, определяет ресурсы человека, способствует поиску маленьких шагов к достижению своей цели, закрепляется на телесном уровне.

Техника «Ранжирование»

Цель: прояснить максимально экологичный и принимаемый клиентом алгоритм движения к цели, наметить первые шаги

Инвентарь: лист бумаги А-4, ручка\карандаш

Время работы: 30–40 мин.

Структура техники:

Ранжирование – это метод парных сравнений, применяемый, когда клиент не способен сам оценить реальную эффективность всех возможных действий.

1) Формулируем запрос Клиента в соответствии с прорабатываемой ситуацией. (Например: **как наилучшим образом я смогу** зарабатывать на групповых занятиях?)

2) Составляем список не менее 7 пунктов важных составляющих по запросу (Просто перечисляем действия, которые нужно совершить для достижения результата, те, что клиент уже делает, или мог бы сделать, или те, которые совершают другие, двигаясь к подобной цели).

	Что важнее? (баллы)	Итого	
1	Менеджер	11	2
2	Соц. реклама +сайт	1	1
3	Открытые мастер-классы	11	2

4	Участие в фестивале	111	3
5	Вера-уверенность в себе	111	3
6	Чувствовать потребности населения	11	2
7	Выездные тренинги	11	2
8	Вебнары		0
9	Печатная продукция	11	2
10	Место проведения	1	1
11	Собств. Коучинг	11	2
12	Личность тренера		0

(Например: 1. менеджер; 2. соц. реклама + сайт и т. д.)

3) Для удобства использования расчерчиваем таблицу, куда вносим все выбранные компоненты по запросу.

Наша задача: первый пункт сравнить с пунктами 2-12, после – второй пункт сравнить с 2-12 и т. д.

4) Затем Коуч осуществляет попарные сравнения пунктов, оценивая их важность в (1) единицу (ключевой вопрос: «Что для тебя важнее..**** или ****?») Оценка в 1 балл выставляется напротив выбранного пункта.

5) Количество баллов напротив каждого пункта суммируется, сумма ранжируется в соответствии с предпочтением одного из компонентов запроса над всеми. Пункт, который набрал больше всего баллов, должен быть реализован первым. Для усиления мотивации можно предложить клиенту нарисовать метафорический рисунок этого действия и, только после этого, записать первые шаги продвижения в план.

Итоги запроса: для того, чтобы зарабатывать на групповых занятиях, необходимо укрепить веру в себя и своих силах (как тренера, психолога ит.д.) через участие в различных профессиональных фестивалях.

Выводы: эта техника прекрасно подойдет для использования на начальном этапе планирования. Она создает эффект «движения без надрыва».

Техника «Работа с гремлинами»

Цель: работа с ограничивающими убеждениями эмоционального характера

Инвентарь: бумага А-4, ручка

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

1. Определите и сформулируйте ограничивающее убеждение, которое вам мешает. Формирование ограничивающего убеждения (гремлина) по типу «я – дура», «я – полная», «я – трус» и т. д.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.