

Елена Тарарина

ART-коучинг. Техники ПРОСТых решений

Рекомендовано к печати решением президиума Общественной организации «Восточнoукраинская 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 «Восточнoукраинская 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 Μ. Е. Бурно (1989), Р. Б. Хайкина (1982), О. А. Карабановой (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. Сухаревский. 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, рефлексии 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 Η. 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 (Μ. 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. Второй – 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 желудь, 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 Μ. 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 Μ. 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:

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:

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.

Р – 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, микроэтюд.

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 микроэтюд.

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).

(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.

2. Клиент визуально представляет образ гремлина слева от себя. Детально описывает, как он выглядит, во что одет, как пахнет, какая прическа, как себя ведет, опрятный или нет и т. д. Дает имя гремлину. Важно, чтобы клиент вжился в роль своего гремлина, озвучил несколько фраз, отыграл. Важно нарисовать гремлина на бумаге.

3. Спрашиваем клиента: «Понимаешь ли ты, что это часть тебя? Хочешь ли быть таким?»

4. Узнаем у клиента: «А каким ты хочешь быть?». Клиент визуализирует справа от себя положительного гремлина. Детально его описывает и дает ему имя, рисует его. Максимально вживается в его роль.

5. Обращаемся к клиенту: «Теперь посмотри направо и налево, каким ты хочешь быть?» Почему для тебя важно быть таким? Если человек выбирает негативный образ гремлины, ищем вторичные выгоды и работаем над ними.

6. Прописываем с клиентом: «Какие 3 простые действия можно сделать в ближайшее время, чтобы стать таким» (на пути к своей цели – быть красивым, умным, стройным и т. д.)

Выводы: эта техника дает возможность осознать свои убеждения и захотеть с ними работать, клиент начинает верить, что изменения возможны.

Техника "Коучинговое колесо"

Цель: помогает сформулировать цель, определить варианты возможностей, повышает самооценку.

Инвентарь: лист бумаги формат А-4, карандаш, ручка.

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

1. Сформулируйте запрос, в котором вы хотите сейчас продвинуться. Запрос должен звучать в позитивном ключе (Например: как я могу наилучшим образом...?)

2. Нарисуйте круг на листе формата А-4.

3. Назовите цифру от 1 до 8, которая сейчас пришла в вашу голову.

4. Разбейте круг на то количество секторов, которое соответствует названной вами цифре.

5. Представьте себе, что каждый из секторов отражает возможность, которая помогает вам в продвижении к вашей цели.

6. Назовите и обозначьте каждый из секторов (дайте определение каждой возможности в секторе, которая сейчас продвигает вас в достижении цели).

Вопрос может звучать так: "Какие направления я могу создать, чтобы я мог наилучшим образом... (и дальше следует ваш запрос)"? Или "Какие действия я могу совершить, чтобы наилучшим способом...?" Или "Что я должен предпринять, чтобы я мог наилучшим образом...?"

7. У вас получится несколько важных вариантов (возможностей) в круге.

8. Оцените, насколько на сегодняшний день вы удовлетворены каждой из этих возможностей. На сколько процентов от "0 %" до "100 %" уже сейчас вы можете оценить свои действия в этом секторе, как на сегодняшний день вы реализуете каждый из вариантов, если предположить, что "100 %" – это наилучший результат, всё идеально, лучше просто не бывает, а "0 %" – полная неудовлетворённость и нереализованность. При этом очень важно, чтобы вы ставили себе оценку, исходя из ваших личных ощущений. Руководствуйтесь своими собственными убеждениями. Не позволяйте чужим мнениям оказывать влияние на оценку вашей деятельности.

9. Теперь вы можете увидеть, какой сектор вам необходимо "подтянуть" и более плодотворно поработать в этом направлении. Или, возможно, вы хотите усовершенствоваться в секторе, где стоит оценка "100 %"?

10. Выберите, с каким из секторов вы хотите сейчас работать. Определите самый главный для вас сектор. Назовите этот сектор. И, когда этот сектор или несколько будут определены, необходимо решить, что вы будете делать в них дальше, в самое ближайшее время. Какие шаги, пусть даже самые небольшие, изменят ваше нынешнее состояние и приблизят вас к успеху? Может быть, вы давно хотели, но не решались или не хватало времени или терпения?

11. Напишите 3 действия для выбранного вами сектора, которые вы можете сделать в течение недели, чтобы продвинуться к намеченной цели.

12. Напишите 3 действия для выбранного вами сектора, которые вы можете сделать в течение месяца, чтобы продвинуться к намеченной цели.

13. Напишите 3 действия для выбранного вами сектора, которые вы можете сделать в течение следующего месяца, чтобы продвинуться к намеченной цели.

14. Составьте кратковременный план. Во время выполнения техники задавать проясняющие вопросы клиенту. Привязывать вопрос к "моменту внимания" клиента, к тому, что именно сейчас интересует клиента.

Выводы: эта техника даёт возможность сформулировать цель, прояснить пути достижения цели, увидеть новые возможности и наработать множество вариантов для достижения цели. Техника помогает составить пошаговый план, понять и уточнить действия на пути к достижению цели. Увидеть собственные достижения на текущий момент времени и повысить самооценку.

Техника «График Ганта»

Цель: упорядочивание последовательности действий. Используется тогда, когда у человека слишком много целей и задач.

Время работы: 40–50 мин.

Инвентарь: кисти, краски, бумага А-6

Алгоритм:

1. Выпишите все цели, которые у вас есть на (3 мес, 6 мес, 1 год и т. д.) данный период.
2. Составьте к каждой цели символический рисунок (метафорическую карту) и дайте ей название.
3. Нарисуйте на столе мелом, на ватмане фломастером, символическую линию времени
Н сейчас _____ А _____
4. Из всех целей выберите главную и разместите её на прямой времени на А.
5. Относительно этой цели разместите и все остальные цели по их приоритетности для вас.
6. Важно найти такое размещение целей (действий), чтобы их последовательность вызывала у человека полное принятие.

Выводы: используя данную технику, клиент имеет возможность осознать и распределить свои силы и возможности, позаботиться о профилактике перенагрузки.

«График Ганта» (арт-формат)

Цель: упорядочивание последовательности действий. Используется тогда, когда у человека слишком много целей и задач.

Время работы: 40–50 мин.

Инвентарь: кисти, краски, бумага А-6

Алгоритм:

- Задача техники: упорядочить последовательность действий клиента.
- Сформулируйте цели, которые у Вас есть на этот месяц, и выпишите их. Их может быть 5–7, а может и 10 целей. Эти цели могут быть из разных сфер жизни.
1. Озвучьте 10 целей из разных сфер Вашей жизни, больших или маленьких – не важно, которые Вы хотели бы реализовать в ближайший месяц?

2. Нарисуйте на каждом стикере символический рисунок для каждой цели.
3. Нарисуйте на листе бумаги формата А3 по середине листа, разместив его горизонтально, от начала до конца – линию (эта линия будет символически отображать линию времени). В начале поставьте точку и напишите СТАРТ и в конце напишите ФИНИШ.
4. Из всех целей выберите на ваш взгляд одну из самых содержательных, существенных и разместите ее ГДЕ-ТО на линии времени.
5. Относительно этой цели – разметите все остальные цели по линии времени.
6. Под каждой целью напишите одно самое главное действие, которое по отношению этой цели, необходимо выполнить – прежде всего. Какое самое главное действие нужно сделать, чтобы ваш путь к ней начался? (под каждым стикером прописывает клиент)
7. На каждом из листиков, которые символизируют ваши цели, нарисуйте пожалуйста смайл с эмоцией, которая будет сопровождать вас на пути к этой цели.
8. Если бы вам сказали, что уже сейчас у вас есть 2 главных качества, для того, чтобы достичь все эти цели – какие это могут быть качества?
9. О чем для вас была эта встреча?
10. Удалось ли вам упорядочить алгоритм своих действий на этот месяц?

Выводы: используя данную технику, клиент имеет возможность осознать и распределить свои силы и возможности, позаботиться о профилактике перенагрузки.

Техника «S.M.A.R.T»

Цель: техника работает на выявление и постановку цели, как долгосрочной, так и краткосрочной.

Инвентарь: ручка, лист бумаги, набор персональных метафорических карт.

Время проведения: 40 мин.

Алгоритм:

Выберите карту-роль, которая могла бы отвечать за поддержание конкретности вашей цели.

S – конкретная. Цель должна быть конкретная.

Задаваемые вопросы: что конкретно я хочу? Какая моя цель?

M – измеримая.

Выберите карту-роль, которая могла бы отвечать за поддержание постоянного мониторинга и измеримости вашей цели.

Задаваемые вопросы: как узнаю, что достиг цели? что будет являться показателем достижения цели? как пойму, что достиг цели?

A – достижимость. Выберите карту-роль, которая могла бы отвечать за достижимость вашей цели.

Задаваемые вопросы: можно ли вообще достичь этой цели? насколько твои действия приближают тебя к цели? достигал ли кто-то другой такие цели.

R – реалистичная. Выберите карту-роль, которая могла бы отвечать за поддержание реалистичности вашей цели.

Задаваемые вопросы: находится ли цель в зоне вашего контроля, осуществление зависит только от вас? Какие ваши действия способствуют её осуществлению? Что надо сделать, чтобы ее достичь?

T – соотносимая ко времени. Выберите карту-роль, которая могла бы отвечать за поддержание четкости проявления во времени вашей цели.

Задаваемые вопросы: когда я хочу достичь своей цели? За какой срок я хочу

осуществить свою цель?

Коуч предлагает клиенту выбрать цель, четкую и понятную. После этого коуч, перемещаясь по буквам, задаёт вопросы, которые будут продвигать клиента к пониманию его цели, осознанию действий, и своих ресурсов.

Далее можно предложить клиенту разложить карты-роли в порядке ресурсности для него. И предложить записать три действия, которые можно сделать уже на этой неделе для того, чтобы усилить шансы на реализацию карты-роли, что оказалась под номером пять.

Выводы: Методика помогает клиенту осознать свою цель и простроить шаги к ее продвижению.

Техника «Та-Да»

Цель: структурирование мыслей, чувств и действий клиента в категориях времени и содержания.

Инвентарь: бумага, карандаш или ручка

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, что ты хочешь?
2. Think – Думайте Ask – Спрашивайте Deside – Решайтесь Act – Действуйте

Согласно этой схеме создайте квадрат и заполните его по часовой стрелке.

3. Какие ещё действия обязательно должны быть в этих квадратах для того, чтобы твоя цель была максимально достигнута?

Выводы: техника помогает продвигаться к задаче через осознание логики, эмоций и конкретных действий в их структурной последовательности.

Техника «Волшебный дождь с картами»

Цель: выявление имеющейся у клиента стратегии целеполагания; прояснение в сознании клиента возможных вариантов выбора цели и продвижения к ней.

Инвентарь: бумага, ручка, персональные ролевые карты и колода карт («Колесо жизни»)

Время работы: 15–20 мин.

Алгоритм:

Коуч просит клиента ответить на следующие вопросы:

1. Если бы у тебя была волшебная палочка, то в какой сфере жизни ты бы ее применил в первую очередь?

Выбери из своих ролевых карт 3, которые могут начать изменяться в первую очередь??

2. Какие небольшие изменения ты бы сделал сначала?

Из какой роли ты бы начал действовать?

3. Если бы ты все знал, все умел, и у тебя все было, какие бы маленькие шаги ты сделал еще? Как бы изменились роли после твоих действий?

4. Если бы ты знал решение, каким бы стал самый-самый первый твой шаг? Из какой роли ты бы его сделал?

5. Если бы ты мог сам себе дать совет, то что бы ты сам себе посоветовал? Вытяни вслепую одну карту из колоды «Колесо жизни».

Вывод: в ходе данной работы клиент приходит к осознанию, какая сфера в его жизни является приоритетной на данный момент, и в какой находится главный запрос. С помощью коуча формулирует цель, которую хочет достичь, и начальные шаги продвижения к этой цели.

Техника «К.О.Н.Э.Ц»

Цели: рассмотреть реализацию цели со всех сторон; раскрыть потенциал клиента с целью максимального повышения его эффективности; определить вектор направленности действий.

Инвентарь: индивидуальные метафорические карты, бумага для записи, ручка.

Время работы: 50–60 мин.

Алгоритм:

Вводная часть

Клиенту предлагается разложить индивидуальные ролевые карты на столе перед собой так, как ему комфортно.

Основная часть

Клиент формулирует цель.

1.(К.) Цель должна быть Конкретной, измеримой, с чёткими сроками, критериями, параметрами достижения.

Вопросы. Чего ты хочешь? Что получишь в результате? Когда ты хочешь этого достичь? По каким критериям сможешь оценить, что цель достигнута? Определи по 10-ти балльной шкале (от 0 до 10), где ты находишься сейчас в реализации своей цели, и насколько ты хочешь продвинуться в понимании процесса продвижения к концу сессии? (отметить в записях).

О _____ | 10

Выбери из своих ролей-карт ту роль, которая будет контролировать твоё продвижение к этой цели.

Опиши её. Каким образом ты будешь осуществлять контроль цели? – 5 действий, их сроки.

2. (О.) Цель должна быть Осязаемой, проработанной на уровне эмоций, чувств, ощущений.

Вопросы. Представь, что цель достигнута. Что ты чувствуешь? Что тебя окружает? Запахи, тактильные ощущения, звуки, визуальные образы...

Выбери роли-карты, которые будут поддерживать твою веру в цель.

Опиши каждую из них. Каким образом они будут вдохновлять тебя на пути к результату? (отметить в записях)

3. (Н.) Цель должна быть Независимой. Она должна быть поставлена так, чтобы её достижение зависело только от тебя!

Вопросы. Каким образом ты будешь влиять на различные возникающие обстоятельства, на твоём пути? Чем ты сможешь компенсировать отказ в поддержке со стороны важного для тебя лица? Выбери роль-карту, которая станет для тебя опорой при условии, что никто не будет тебе помогать в продвижении к цели.

Опиши эту роль. Какие в ней есть ресурсы? Чем она обладает уже сейчас, чтобы

успешно справляться с возможными трудностями на пути? (отметить в записях)

4. (Э.) Цель должна быть Экологичной. Любое решение изменить свою жизнь, словно снежный ком, влечет за собой и другие, возможно, неожиданные изменения.

Вопросы. Как скажутся на тебе эти изменения? Как будет распределяться твоё время? Что произойдет в твоих отношениях с близкими, друзьями, знакомыми? Какие ценности выйдут на первый план? Какие станут вторичными? Что, возможно, ты потеряешь?

Выбери роль-карту, в которой ярче всего проявится то, что ты, действительно, продвигаешься к реализации своей цели, сохраняя психологическое и физическое здоровье.

Опиши эту роль. Какие у неё сильные стороны? Каким будет её отношение к изменяющимся обстоятельствам? Какой бонус она получит в результате?

Примечание: Если исследование **Экологичности** цели вызывает бурный эмоциональный протест, клиент не готов к её реализации.

Стоит продумать другую, **более**

Экологичную цель.

5. (Ц.) Цель должна представлять истинную Ценность.

Вопросы. Что, по-настоящему ценное, ты получишь, когда добьёшься своего? Чем ты, в действительности, хочешь обладать? Что важного, полезного и ценного сможешь давать другим людям? Выбери 3 карты-роли, которые являются фундаментом твоей цели.

Опиши каждую из ролей. Какой, конкретно, опорой каждая из них является? Чем ты обладаешь уже сейчас? Что в каждой из ролей ты мог бы развить, усилить, чтобы ощущать себя более уверенно? Каким образом? (по 3 действия для каждой роли, указать сроки, записать)

Заключительная часть

Вопросы. Какие эмоции, ощущения ты сейчас испытываешь? Насколько в понимании реализации своей цели, по 10-ти балльной шкале, ты продвинулся за время выполнения техники?

о _____ | 10

(отметить на шкале)

Выводы: данная техника позволяет проработать свою цель не только на логическом уровне, но и на уровне ощущений, что координирует работу правого и левого полушарий мозга. Это даёт возможность включить процесс творчества, развить интуицию, управлять эмоциональными процессами, расти духовно.

«Рамка результата» (арт – коучинг)

Лист формата А4 делим на 4 равные части.

Арт-техника «Декартовы координаты» (15 минут)

Цель: прояснить мотивацию к достижению цели и наметить первые шаги

Инвентарь: лист бумаги А4, ручка\карандаш

Время работы: 10–15 мин.

Структура техники:

Арт-техника «SWOT– анализ»

Цель: выявить сильные стороны, их возможности, а также определить возможные угрозы и риски

Инвентарь: лист бумаги А4, ручка\карандаш

Время работы: 10–15 мин.

Структура техники: Сформулируйте цель, начав ее с фразы: «Как я могу наилучшим образом сделать...?» Если бы эта цель была похожа на какой-то вид спорта или танца, то какая ассоциация возникает у вас прежде всего?

Вывод: если по завершении техники, у клиента преобладает правый нижний квадрат с минусами над левым, коучу важно донести до клиента, что до тех пор, пока он будет смотреть на сложности больше, чем на возможности, он будет стоять на месте, ходить по кругу или обвинять других в неудачах на пути к ее достижению.

3. Авторские техники арт-коучинга

Техника работы с картами «5 элементов»

Цель: повышение мотивации, прояснение плана действий.

Инвентарь: метафорические ассоциативные карты.

Время работы: 40–45 мин.

Алгоритм:

Клиент формулирует запрос или цель.

Далее предложите клиенту вслепую взять пять карт из колоды и, открывая их по очереди, ответить на такие вопросы:

1. 1-я карта – «Какую сверхзадачу несет ваша цель?»
2. 2-я карта – «Какие ресурсы у вас уже есть для достижения цели?»
3. 3-я карта – «Как вы можете с пользой использовать ресурсы других людей?»
4. 4-я карта – «Какое действие нужно обязательно внести в план, чтобы ваша цель была достигнута?»
5. 5-я карта – «В чем ваш козырь, конек, ваша суперсила?»

Вывод. Ассоциативные карты вызывают у человека сильные эмоции, которые можно направить в ресурс и таким образом увеличить мотивацию к достижению цели.

Техника «5 элементов У-СИН»

Цель: помочь клиенту продвинуться к его цели, используя типажирование на основе 5-ти стихий.

Инвентарь: 5 наборов карточек с фотографиями стихий (огонь, металл, земля, вода, дерево). Карточки готовятся коучем заранее по 5–7 штук на каждый элемент.

Время работы: 20 – 50 мин.

Алгоритм:

1. Прояснить запрос клиента и определить цель на сессию.
2. Разложить наборы карточек перед клиентом и предложить ему дать ответы на вопросы.
3. План достижения твоей цели похож на что? (Огонь, металл, земля, вода, дерево).
4. Выбери два элемента из 5 (стихий), качества которых могут наиболее помочь тебе в достижении цели.
5. Клиент выбирает, например, вода и дерево.
6. Выбери из карточек ту воду, которая ты сейчас и какой хочешь стать в достижении своей цели.
7. Если та вторая – 100 %, то та, которая сейчас, сколько %?
8. Выбери из карточек то дерево, которое ты сейчас, и каким хочешь стать в достижении своей цели.
9. Если то второе – 100 %, то сколько есть сейчас %?
10. Чего не хватает?
11. Какие твои действия, кто или что может помочь тебе продвинуться к 100 %?
12. Какие еще видишь варианты в достижении своей цели?
13. Какими будут твои ближайшие три действия для продвижения к цели?
14. На сколько готов действовать от 0 до 10?
15. Как ты себя поддержишь, двигаясь к цели?

Выводы: техника помогает клиенту осознать текущую стратегию достижения заявленной цели и более ресурсную, увидеть различие между желаемой целью и тем, что уже достигнуто или не достигнуто на пути к ней, раскрыть новые возможности и варианты на пути продвижения к 100 %.

Техника «Карта-преграда-ресурс-девиз»

Цель: проявить преграды и ресурсы на пути достижения цели, сформулировать мотивационное убеждение для эффективности достижения цели.

Инвентарь: одна или несколько колод метафорических карт с изображениями, без слов.

Время работы: 20 мин.

Алгоритм:

- 1) сформулируйте свой девиз на пути движения к цели;
- 2) из колоды карт выберите 5 карт и разложите их слева;
- 3) откройте по очереди карты. Какое сообщение о преградах на пути достижения вашей цели они несут для вас? Какие преграды для вас есть на пути к вашей цели?
- 4) из колоды выберите 5 карт, разложите их справа;
- 5) откройте карты по очереди. Что они рассказывают о ваших ресурсах на пути достижения цели? Какие ваши преимущества среди других людей, которые тоже имеют

похожие с вами цели? Что у вас есть, чего нет у других?

6) достаньте из общей колоды одну карту и положите её по центру;

7) она несёт для вас особенный девиз, который будет сопровождать вас на пути достижения вашей цели, что это за особенное сообщение, которое поможет вам воспользоваться вашими ресурсами, преодолеть все препятствия на незабываемом пути к вашей цели?

Выводы: техника позволяет осознать возможные преграды на пути к цели, подготовиться к их преодолению и выявить ресурсы, на которые возможно будет опираться.

Техника «Музыкальные диалоги»

Цель: осознание через невербальное взаимодействие недостающих для достижения результата действий и решений.

Инвентарь: -

Время работы: 30–40 мин.

Структура техники:

1. Определить запрос клиента: «Как наилучшим образом я могу...», «Какая твоя цель?», «В чем ты хочешь разобраться?»

2. Сыграй свою цель в звуке? Как звучит твоя цель?

3. Теперь передай свою цель в позе. Как выглядит то, чего ты хочешь в телесной позе?

4. А что в твоей цели есть на сейчас? Как звучит твоя цель на сейчас? Проиграй ее?

5. А как выглядит это в твоей позе?

6. Придумай переход звучания от «сейчас» к «хочу». Как это будет звучать? Какой будет ритм, темп, сила звука?

7. Как будет меняться поза от «сейчас» к «хочу», что это будет за танец? Какие ты хочешь сделать движения?

8. Теперь ты можешь сказать, что бы ты мог сделать в своей жизни уже сегодня, чтобы твоя цель начала осуществляться. Какие три самые простые действия ты можешь совершить уже сегодня для достижения своей цели? Запиши себе эти три действия.

9. Прозвучи еще раз от «сейчас» к «хочу», протанцуй, продвигайся, проживая свою цель от «сейчас» к «хочу».

10. Есть ли еще что-то, что ты мог бы добавить к своим пониманиям и ощущениям в продвижении к своей цели?

11. Как ты себя чувствуешь? Что ты можешь сказать о решении продвигаться к своей цели?

Выводы: техника позволяет использовать телесные ресурсы для осознания ресурсов и продвижения к цели.

Техника фототерапии «Разговор двух рук»

Цель: Возможностями фотообразов вывести человека на осознание важности своей цели. Усилить мотивацию и веру в свои силы, возможности и вдохновить на достижение поставленной цели.

Задачи: укрепить осознание внутренних ресурсов, повысить уровень мотивации.

Инвентарь: фотоаппарат, камера мобильного телефона, белый фон

Время работы: 20–30 мин.

Алгоритм:

Вступление:

Определите запрос. С какой целью хотите поработать? Чего хотите достичь?

Для работы понадобится фотоаппарат (камера телефона) и руки клиента.

Жесты рук, как символ достижения, действия, стремления к результату – станут тем метафорическим образом, через который клиент сможет выразить свои переживания, эмоции, осмысления и стремления по достижению цели.

Основная часть:

Предложить клиенту: "Сначала давайте сфотографируем на белом фоне жесты ваших рук, которые будут выражать ваши следующие ощущения (понимания):

1. жест "моя цель";
2. жест "мои страхи на пути к цели";
3. жест "мои ресурсы";
4. жест "как меня поддержит мир";
5. жест "я – достигающий";
6. жест "я – достигший".

Теперь, по полученным снимкам обсудить вопросы, соответствующие каждому фото:

1. к фото 1: На что похожа ваша цель? Какое чувство вызывает ваш жест цели?
2. к фото 2: Насколько на самом деле жизненно опасен этот страх? Оцените его "страшность" по 10-балльной шкале;
3. к фото 3: Назовите 3 главных ресурса (силы), которые у вас уже есть, чтобы двигаться к цели;
4. к фото 4: Назовите 3-х человек, которые точно поддержат вас, если вы обратитесь за помощью (если попросите)?
5. к фото 5: Что вы будете чувствовать, когда будете идти к своей цели? Как будете к себе относиться?
6. к фото 6: Как вы будете себя ощущать, достигнув цели? Какой вы, когда достигнете её? Напишите 5 характеристик;
7. На какие реальные (простые) шаги вы готовы уже сейчас в достижении своей цели? Пропишите действия (план).

Вывод: Осознание важности цели и мотивация для её достижения может быть усилена и закреплена с помощью ёмких и значимых для человека фото-образов.

Это поможет клиенту не просто продвигаться к цели, а уже сейчас, на начальном этапе, прочувствовать (спрогнозировать) свои эмоции, ощущения, достижения, свои бонусы и ресурсы.

Техника «Сказкотерапия в арт-коучинге»

Цель: диагностика конгруэнтности и экологичности цели, мотивации; осознание скрытых препятствий и вторичных выгод.

Инвентарь: бумага, карандаши (краски).

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

1. Прояснить цель клиента по принципу: «Как я могу наилучшим образом...»
2. Задание для клиента: пройти от исходной точки в пространстве, от точки «здесь и сейчас» 12 шагов к точке, которая будет символизировать свою цель. Отмерив предварительно пространство для 12 шагов, клиент возвращается к началу_пути.
3. «Если мы будем писать сказку о достижении выбранной тобой Цели, то какой персонаж мог бы стать главным героем этой сказки?»
4. Используем метод неоконченных предложений – коуч говорит начало предложения, клиент его завершает. Одно предложение = один шаг в сторону цели. То есть получается, что клиент одновременно совершает механическое движение по продвижению к цели и при этом активно сочиняет сказку.
5. Внимательно наблюдаем, как клиент делает последний шаг. Это – символ его_готовности_к_достижению_цели.
6. Анализ состояния клиента, его особенностей движения к цели, его эмоций, остановок, забывания делать шаги, это все является прекрасным материалом для анализа на пути движения клиента к цели.
7. Задание клиенту: нарисовать героя, достигшего цели. Текст незавершенных предложений:

1. В одной волшебной стране жил-был Герой (далее Г), который очень хотел осуществить свою Цель (далее Ц).....
2. Г мечтал о том, что....
3. Если бы Г достиг своей Ц, он бы имел возможности....
4. Г хотел прийти к Ц, потому что...
5. Если бы Г реализовал Ц, он бы тогда обязательно...
6. Когда Г представлял себе Ц, он всегда чувствовал...
7. Г часто мечтал, что его Ц будет похожа на....
8. Если бы Ц воплотилась на 100 %, то Г смог бы...
9. Если бы Г получил от доброго волшебника волшебную палочку, он бы дополнил свою Ц...
10. Г знал, что, когда он реализует свою Ц, то он наконец-то сможет...
11. Еще результат Ц будет виден в...
12. Г верил, что Ц принесет в его жизнь....

Выводы: эта техника позволяет осознать глубинные мотивы цели, наличие вторичных выгод в ее возможном саботаже, укрепиться в мотивации за счет эмоционального, телесного проживания пути к ней. Спонтанное сочинение зачастую позволяет проявить скрытые тревоги и сомнения клиента и начать работу с ними.

Техника «Бревно в коучинге»

Цель: выявление уверенности, осознание возможностей личности; формирование доверия к миру, себе, окружающим; повышение самооценки.

Инвентарь: бревно, длиной более 10 м, шириной 0,3–0,5м

Время работы: 30 – 60 мин.

Алгоритм:

Вступление. Определение запроса, в котором хотел бы продвинуться клиент, то есть, формулировка задачи.

Основная часть

1. Клиент в присутствии тренера двигается по бревну босиком в одну сторону, чередуя прохождение с открытыми/закрытыми глазами.

2. Движение клиента по бревну с грузом (бутылкой с водой 0,5 или 1,5 литра) в одной руке или в обеих руках в одну сторону.

3. Движение клиента по бревну через препятствия, создаваемые другими участниками в одну сторону.

4. Движение клиента по бревну в паре, чередуя роли «ведущий/ведомый» в одну и в другую стороны. Прохождение роли «ведомый» происходит с закрытыми глазами. Роль «ведущий» – глаза открыты.

5. Участнику предлагается придумать и исполнить этюд (танец) в одну сторону, в котором отразить восприятие движения к своей цели.

6. Завершающим этапом всегда предлагается быстрый бег клиента по бревну в одну сторону с удержанием состояния движения к цели.

7. По завершению работы проводится анализ по предлагаемым вопросам:

Как вы продвигались по бревну? Что можете сказать о своей уверенности?

Какой этап с бревном был самым сложным для вас, с чем бы вы могли это связать и объяснить? Как вы преодолевали препятствия и что вы при этом чувствовали? Что вы поняли про преграды в своей жизни? Как вы можете использовать это в своей жизни? Что вы поняли про себя в работе в паре «ведомый/ведущий»? Какие чувства сопровождали вас во время танца на бревне? Какие три конкретных действия вы можете сделать в ближайшие четыре дня, чтобы отработать те идеи, которые вы поняли на бревне? Прописать.

Выводы: эта техника дает возможность осознания происходящего в жизни человека, насколько уверенно человек преодолевает барьеры, отследить состояние тревожности или внутреннего покоя, понимание себя в работе с партнерами.

Техника «SMART» и коллажирование

Цель: планирование будущего, прояснение цели, развитие рефлексии, повышение самооценки.

Инвентарь: листок А3, клей, журналы, ножницы.

Время работы: 60 мин.

Алгоритм:

Вступление:

1. Сформулируйте свой запрос по правилам «SMART».

2. Тему запроса сформулируйте по правилам арт-коллажа, тема обычно формируется по принципу: «Я и мой (моя, моё, мои)...». Дайте ответ на вопрос: «Почему для тебя это важно?», «Что дает тебе уверенность выбрать эту цель именно сейчас?»

3. Предоставление инвентаря.

4. Ознакомление с правилами создания коллажей. (Правила: во время работы важно помогать друг другу тишиной; нельзя заявлять о том, что вам нужны определенные картинки или тексты; нельзя предлагать другим участникам картинки, которые, как вам кажется, им нужны)

5. Основная часть:

Создание работы:

– Выбор страниц журнала (15 мин.).

– Вырезание нужных изображений, фраз и т. д. (10 мин.).

– Составление макета на листе А3 (5–7 мин.). Важно, чтобы изображения были на своем месте на листе и относительно друг друга (3–5 мин.).

- Утверждение макета мастером.
- Наклеивание (5–7 мин.).
- Обозначение названия коллажа.
- Беседа по итогам созданной работы (15–20 мин.).

5. Презентация работы

Проведение анализа по предлагаемым вопросам:

- Как называется коллаж, что вы на нем создали? Соответствует ли название вашей цели?
- С какой сферой (семья, личное, друзья, здоровье, саморазвитие, отдых, досуг) жизни связан ваш коллаж?
- Что можно сказать, исходя из вашего коллажа о вас, насколько ваша цель актуальна, соответствует цели? Насколько то, что вы делаете, приближает вас к тому, что вы хотите? Что вы делаете уже сейчас для того, чтобы приблизиться к своей цели?
- Как вы лично влияете на создание цели? Насколько цель зависит только от вас? Что можете сделать лично вы, чтобы ее создать? Находится ли цель в зоне вашего контроля?
- К какому времени, где, с кем, за какой срок вы хотите достичь своей цели?

Выводы: Эта техника дает возможность планирования будущего, осознания себя и своей роли в жизни, активизация личностного ресурса, расширение границ своего сознания, уверенность в возможности достижения цели.

Техника «Создание ФАШИНЫ»

Словарное определение понятия:

ФАШИНА – (нем. и фр., от лат. *fascis* пук, связка). Связка хвороста, сноп, вязанка прутьев, которыми застилают дороги в болотистых местах; в военном деле, фашинами заваливают рвы, при постройках батарей, кладут под насыпи, для скорости работы. Фашинная..... (Словарь иностранных слов русского языка).

ФАШИНА – карабура, связка, пучок. (Словарь русских синонимов). Фашина сущ., кол-во синонимов: 3 · карабура (2) · пучок... (Словарь синонимов).

ФАШИНА – (нем. *Faschine* от лат. *Fascis* – связка прутьев, пучок), туго стянутая связка хвороста, используемая главным образом для укрепления откосов гидротехнических сооружений, а также при строительстве оборонительных сооружений... (Большой Энциклопедический словарь).

ФАШИНА – ФАШИНА, фашины, жен. (нем. *Faschine* от лат. *fascis* пучок) (спец.). Связка прутьев, хвороста, употребляемая для укрепления насыпей, прокладки дорог по болоту, при сооружении плотин и т. п.

(Толковый словарь Ушакова. Д.Н. Ушаков., 1935, 1940... Толковый словарь Ушакова.)

Цель: осознание и интеграция личностных ресурсов, повышение мотивационного потенциала.

Инвентарь: природные материалы, клей, скотч, ножницы, материалы из окружающего пространства, личные вещи участников.

Время работы: 60–80 мин.

Алгоритм:

1. Пропишите шесть опор, качеств, убеждений, сильных сторон жизни.
2. Предложите клиенту задать вопрос о том, «Какие ресурсы я не использую?». Из любой колоды МАК достаньте закрытым способом 6 карт – эти карты будут вам «говорить» о том, что у вас есть, но, возможно, вы об этом не догадываетесь, это будет для вас в плюсе.
3. Выйдите за пределы кабинета и в течение 15 минут, встречая на своем пути различные предметы, собирайте всё, что для вас ассоциируется с ресурсами, жизненными

опорами, силой. Собрать важно 12 символов (12 предметов). Каждому предмету вы присваиваете качество, убеждение, значение.

4. В кабинете – окончательно присваиваете каждому предмету свойство, качество, присущее вам и связываете все предметы в один единый символ – фашину одной веревкой (веревка около 20 см). Цель – создать единую композицию. После этого дайте своей композиции название.

5. Написать короткое эссе о своей фашине – 7-10 предложений на тему «Если мои внутренние опоры такие, то тогда я точно смогу...»

Анализ работы:

1. Сколько предметов у вас из живой и неживой природы? Есть живые элементы, есть неживые – Чего у вас больше, меньше. Как вы для себя это понимаете?

2. Опишите ваши составляющие – о чем это для вас.

3. Как вас это характеризует?

4. Какие чувства вас наполняли в процессе работы?

5. Какой символ для вас более привлекателен, какой менее?

6. Хотелось бы вам что-то изменить, улучшить в своей композиции?

7. Что можно было бы сказать о человеке, у которого такие внутренние опоры и ресурсы?

Выводы: техника помогает ощутить внутреннюю целостность и повысить самооценку.

Техника «Волшебные опоры» (автор Ирина Дронь)

Цель: прояснение клиентом наиболее значимой для него цели, осознание своих истинных потребностей, упорядочивание последовательности действий.

Для кого: для клиентов, которые не удовлетворены своим сегодня, своим «сейчас», и они точно знают, что хотят жить чувствовать или иметь что-то другое, но что конкретно – они ещё не поняли. Подходит для клиентов, у которых трудности с вербализацией и осознанием собственных целей.

Инвентарь: ассоциативные метафорические шары около 15 штук (разноцветные шары по типу «попрыгунчики», разного размера, веса и плотности)

Время: от 40–60 мин.

Структура техники :

1. Посмотри и потрогай все шары. Выбери шар, который у тебя ассоциируется с нынешним этапом жизни – твоё «Сейчас» или «Старт». Какие чувства и эмоции он у тебя вызывает?

2. А теперь выбери шар «Желаемое будущее» или «Финиш». Опиши, какие чувства, и эмоции он у тебя вызывает.

3. Расположи оба шара на плоскости перед собой на определенном расстоянии друг от друга. Как ты считаешь, из скольких этапов будет состоять твой путь от шара «Старт» до шара «Финиш». Выбери из оставшихся шаров те, которые будут олицетворять эти этапы на твоём пути от «Старта» до «Финиша». Расположи их между ними, как ты хочешь.

4. Что это за этапы, поочередно расскажи про каждый из них. На что похож каждый из них? Какие это чувства, мысли, планы, действия?

5. Когда ты пройдёшь весь этот путь, что в конце будет за результат, какие это будут:

- Места

- Люди
- Действия
- Мысли
- Чувства

6. Экология: такой результат нравится? Обязательно в этот момент откалибровать по невербальным признакам конгруэнтность клиента. Что-то хочется добавить или изменить?

7. Какие важные 5 действий тебе нужно осуществить в ближайшее время для достижения желаемого? Занеси их в свой планинг.

8. Кто сможет помочь и как именно.

9. Кто будет тебя контролировать на этом пути и как?

10. Как ты поймёшь, что достиг желаемого?

Вывод: Техника выводит нужную информацию из уровня бессознательного на осознанный уровень. Помогает клиенту лучше понять себя и чувствовать себя увереннее. Клиент уходит с четким пониманием того, что ему нужно в данный момент и планом действия для достижения желаемого.

Техника «Фото – коучинг»

Цель: помочь клиенту в осознании краткосрочных и длительных ресурсов на пути достижения цели.

Инвентарь: фотоаппарат, бумага, ручка

Время работы: 40–50 мин.

Структура техники:

1. Сформулируйте цель, начиная со слов: «Как я могу наилучшим образом...?»
2. Что будет для тебя наилучшим результатом?
3. Какие ресурсы ты имеешь для достижения своей цели уже сейчас?
4. Прогуляйся 15–20 мин. и сделай 10 фото:
 - 5 – где ты в своей цели сейчас (моя цель на сейчас);
 - 5 – моя цель на момент достижения (моя цель в финале).
5. Обсуждение фотографий. Начинаем работу с фото «сейчас». После этого с фото «хочу».
 - Назови по одному качеству, которое является ключевыми характеристиками каждой из фотографий.
 - Из 10 качеств выбери 5, которые максимально будут помогать тебе в достижении цели.
 - 5 качеств – 5 простых маленьких действий, которые могут стать маленькими простыми шагами на пути к твоей цели. Запишите относительно каждого качества одно действие в свой планинг, в котором оно сможет проявляться, и обязательно укажите сроки.

Выводы: как только человек обозначает цель – тут же в его окружении проявляются ресурсы. Важно помочь человеку выработать навык постоянного выявления этих ресурсов.

Техника «Линия состояния»

Цель: определение экологичности и истинности цели

Инвентарь: колода метафорических карт с картинками

Время: 15–20 мин.

Алгоритм:

1. Выберите в открытую из колоды три карты, которые будут отражать ваши чувства и состояния в разные периоды:

- a) Я за 3 месяца до цели;
- b) Я сейчас;
- c) Я достигший цели;
- d) 1 – у карту вслепую – моя жизнь после цели.

1. Распределите карты по линии времени перед собой в следующем порядке:

- 2. Станьте в позицию **b** и опишите свои чувства;
- 3. Станьте в позицию **a** и опишите свои чувства;
- 4. Станьте в позицию **c** и опишите свои чувства;
- 5. Опишите, что есть в **c** такого чего нет в **b** (важно назвать хотя бы два критерия);
- 6. Станьте в позицию **d** и опишите свои чувства (если цель экологичная и истинная, то у человека в теле будет положительное состояние);
- 7. Рассмотрите карту **d**. Как она описывает вашу жизнь после достижения цели;
- 8. Если два критерия из вопроса № 6 перевести на язык действий, то какие бы два-три простых действия мы могли бы записать в ваш план, чтобы они точно продвинули вас к цели?

Выводы: техника помогает прояснить уровень материальных и энергетических затрат на пути к цели и спланировать максимально экологичный маршрут.

Техника «Работа с рисками»

Цель: прояснение возможных рисков и угроз на пути к цели, усиление психологической устойчивости.

Инвентарь: 3 мандалы А4 формата, цветные карандаши

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

- 1. Прояснение запроса клиента. Какая твоя цель?
- 2. Что может случиться самого страшного на пути движения к цели, какие есть риски? (составьте перечень)
- 3. Какие (по 2) действия можно сделать на каждый риск, чтобы минимизировать его последствия? (прописать)

- 4. Если представить, что все завершилось плохо, то что ты при этом чувствуешь?
- 5. Нарисуй 1-ю мандалу «Я в тревоге».
- 6. Нарисуй вторую мандалу «Я в полном разочаровании».
- 7. Встань, представь, что ты выходишь «из кабинета» после самого худшего. На тебя смотрят люди? Что они думают?

Разведи руки от сердца и скажи своему страху: «... да, я не прошла собеседование, да я глупая, ну и что? При этом я пойду на следующее собеседование, и это может быть совсем другой опыт» и т. д.

8. Нарисуйте мандалу «Я проживаю возможные риски и продвигаюсь к цели».

Выводы: техника помогает усилить психологическую устойчивость на случай преодоления рисков разной сложности.

Техника «Само-Kontrol»

Цель: техника используется для прояснения этапов на пути к цели и формирование критериев контроля достижений.

Инвентарь: нет

Время: 15–20 мин.

Алгоритм:

1. Определите этап, на котором вы находитесь.
Старт – вы только что начали, боритесь со страхом и неуверенностью.
Разгон – вы начинаете замечать маленький, постепенный, но заметный прогресс.
Импульс – очевидное постоянное движение к цели.
Неудержимость – ничто не может вас остановить.
2. Если вы на стадии старта или разгона, спросите себя, как можно измерить ваши успехи?
3. Составьте три-пять критериев контроля продвижения к своим целям.
4. Определите, с какой частотой вы будете их замерять.
5. Составьте график, в который вы будете вносить эти измерения.
6. Превратите график в Коллаж, добавьте в него ваши любимые мотивационные высказывания, элементы хенд-мейд, декупажа. Важно, чтобы результат вас вдохновлял и мотивировал.
7. Разместите Ваш творческий продукт на видном месте. Внесите напоминания в планинг или телефон.

Выводы: техника позволяет повысить мотивации и укрепить понятие о самоценности и подкрепить силу воли.

Техника «Усиление мотивации»

Цель: увеличение уверенности в себе.

Инвентарь: метафорические карты (картинки)

Время: 30 мин.

1. Составьте список качеств, которых вам не хватает для успеха в вашей цели.
2. К каждому из качеств подберите символическую метафорическую карту.
3. На втором листе перечислите все то, что вы могли бы сделать, обладая качествами из 1 – го списка.
4. Выберите один любой пункт из 2-го списка и выполните его несмотря ни на что!
5. Определите сроки, критерии, достижения, составьте план.

Выводы: техника помогает осознать и научиться применять в жизни дополнительные

личностные ресурсы, проявляет актуальные сильные стороны личности.

Техника «Страх своей Мощи!»

Цель: техника работы с целями, которые вызывают глубокие перемены в жизни.

Время: 40 мин.

Инвентарь: бумага, ручка, раздаточный материал, вишенки 2-х двух цветов

Алгоритм:

1. Составьте колесо в виде пирога из 8-10 требований, которым вам придется соответствовать или действий, которые вам придется выполнять, когда вы достигнете цели.

2. Оцените каждое качество по шкале от 1 до 10; где 1 – совершенно не можете справиться, 10 – абсолютно уверены, что справитесь на отлично.

3. Создайте список всех ресурсов, которые у вас есть сейчас или появятся в случае успеха.

4. Ассоциируйте каждый ресурс с красной вишенкой и напишите его на ягоде.

5. Соедините между собой проблемы и ресурсы. На каждый кусок тортика (проблему) положите сверху вишенку (ресурс), которая поможет справиться с любыми сложностями вопреки всему.

6. Подумайте и определите 3–5 ресурсов, которых у вас пока нет, но они могли бы ускорить и оптимизировать ваш путь к цели.

7. Возьмите 3–5 зеленых ягод и напишите на них недостающие ресурсы.

8. Составьте список из 5 – 7 человек, которые могли бы оказать вам информационную или какую-либо другую помощь для скорейшего «созревания ягод».

Выводы: техника помогает осознать и научиться применять в жизни дополнительные личностные ресурсы, проявляет актуальные сильные стороны личности.

Техника «Стоп – Критик»

Цель: осознание возможностей полезности критики на пути к цели, анализ стратегий реагирования на критику

Инвентарь: фотоаппарат, ноутбук, шнур

Время: 30 мин.

Алгоритм:

1. Дайте определение понятию «КРИТИКА».

2. Опишите, что вы чувствуете, когда критикуют ваши эмоции, ваше мнение, вашу веру?

3. Опишите, что вы чувствуете, когда критика касается вашего эго? Чем она отличается от первой?

4. Опишите, что вы чувствуете, когда критика угрожает вашей репутации?

5. Какая из них троих для вас самая болезненная?

6. Сделайте три фотографии своего «внутреннего критика».

• Мой критик в душе;

- Мой собственный критик в голове;
 - Мой критик моей репутации;
- + ещё три фотографии
- Моё состояние внутри на критику души;
 - Моё состояние внутри на критику эго;
 - Моё состояние внутри на критику репутации.
7. Рассмотрите полученные фото в парах.
 8. Определите по 10 б. шкале уровень вашей устойчивости к каждой критике.
 9. Над какой из трех критик важно поработать прежде всего?
 10. Какие **простые по** три действия можно внести в ваш план до конца дня, до конца недели, до конца месяца, квартала, года, что бы усилить вашу устойчивость к критике.

Выводы: техника помогает осознать и научиться выстраивать диалог с внутренним критиком, проявляет актуальные сильные стороны личности.

Техника «Лестница преодоления»

Цель: работа с возможным самосаботажем, ленью и сопротивлением на пути к цели.

Инвентарь: цветные карандаши, бумага А4.

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, чего ты хочешь?
2. Закрой глаза и представь, что путь к твоей цели состоит из ступеней. Как они выглядят? На что они похожи? Какая твоя лестница, опиши её?
Когда ты представляешь себе эту лестницу, какое количество ступенек предстает перед твоими глазами в первую очередь?
3. Зарисуй основные ступеньки (обычно 5–7). Если их много, предложите клиенту определить их в группы.
4. Назовите каждую из ступенек «Лестницы преодоления». Оцените каждую ступеньку по 10-ти балльной шкале по сложности преодоления.
5. Начав преодоление, с какой ступеньки вы почувствуете наибольший прилив уверенности и силы воли?
6. Какие три действия, события, встречи можно внести в ваш план для того, что бы начать движение к преодолению?
7. Что ещё должно обязательно быть в вашем плане, чтобы вы победили свою «лестницу»?
8. Пройдите походкой человека, который уже преодолел свою лестницу.
9. Опишите свои чувства. Дайте ответ на вопросы: «Почему вы можете больше, чем вы делаете. Что будет, если вы осмелитесь на большее?»

Выводы: техника помогает осознать, на каком этапе движения какие личностные качества и состояния могут быть максимально полезными, проявляет актуальные сильные стороны личности.

Техника «Времена года»

Цель: прояснение этапов цели, осознание очередности действий.

Время: 30 мин.

Инвентарь : -

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, чего ты хочешь?
2. Если представить, что процесс достижения цели похож на времена года, тогда на какой стадии ты находишься? И на сколько процентов из 100 % возможных реализован твой потенциал в каждом подпункте?
- 3.
4. Определите где вы находитесь сейчас? И какие ближайшие действия (5–7 позиций) важно сделать для того, что бы удерживать темп?

Выводы: техника помогает структурировать алгоритмы продвижения к намеченной цели.

Техника «Генератор»

Цель: осознание возможностей самоподдержки и самомотивации на пути к цели.

Время: 30 мин.

Инвентарь: пластилин или фольга.

Алгоритм:

1. Какая твоя цель?
2. Представь, что у тебя есть твой собственный генератор энергии. Опиши его.
3. Вылепи его из пластилина (фольги), приблизительно опираясь на твой визуальный образ.
4. Пропиши перечень (список) дел, которые наполняют тебя энергией, всегда бодрят и запускают твой генератор внутренних сил? Эти дела могут относиться необязательно к работе, они могут быть из разных сфер жизни.
5. Какие из этих дел, и с какой частотой важно внести в твоё жизненное расписание для того, чтобы тебе хватило энергии на пути к этой цели?
6. Составь реальный список дел-самотиваторов и внеси их в свое расписание прямо сейчас. Помни, самомотивация – это исключительно ваше дело.

Выводы: техника помогает осознать и научиться применять в жизни дополнительные личностные ресурсы, проявляет актуальные сильные стороны личности.

Техника «Характер цели»

Цель: повышение уровня мотивации на пути к цели.

Время: 20 мин.

Инвентарь: цветные карандаши, бумага А4

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, чего ты хочешь?

2. Если бы именно эта конкретная цель была человеком, то как бы он выглядел? Опиши его, его чувства, его внешний вид, стиль одежды.

3. Нарисуй этого человека карандашами.

4. Чего не достает твоему человеку для большей уверенности и основательности. Дорисуй это.

5. Какие качества ты добавил своему персонажу? А что это могут быть за качества относительно твоей цели?

6. Что важно запланировать и сделать в жизни, для того чтобы эти качества сформировались в тебе и окрепли?

7. Запланируй на ближайший месяц несколько таких дел, которые позволят проявиться новым качествам.

Выводы: техника помогает проявлять актуальные сильные стороны личности, формирует навык самомотивации и самоподдержки.

Техника «Работы со страхами»

Цель: осознание возможных страхов на пути к цели и возможностей их преодоления.

Инвентарь: природный ландшафт, бумага А3, цветные карандаши.

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, чего ты хочешь?

2. Если представить, что у человека есть задача из пункта А попасть в пункт Б, то какие природные преграды, препятствия и опасности могут возникнуть на его пути, представь такую ситуацию и опиши те преграды, которые возникают в твоём воображении?

3. Составь список возможных препятствий, которые тебе представились.

4. Напротив каждого препятствия напиши эмоцию, с которой оно у тебя ассоциируется. Далее клиенту предлагается поработать с таблицей. Вот образец.

5. Если подумать о пути к твоей цели, то какие преграды, препятствия и помехи смогут вызвать у тебя эмоцию № 1, № 2, № 3 и т. д.

6. Если представить, что все свои реальные помехи можно объединить в две группы:

• Я могу на это повлиять:

• Я не могу на это повлиять:

7. Очевидно, что о помехах второй группы думать нет смысла, так как они находятся вне зоны твоего влияния.

8. Составь перечень действий, которые помогут предотвратить влияние преград из первой группы, минимизируют потери и повысят твою устойчивость. Будет хорошо, если укажешь сроки реализации каждого действия.

Выводы: техника помогает осознать и научиться преодолевать базовые внутренние тревоги и переживания, которые нарушают алгоритм движения к цели.

Техника «Точно в цель»

Цель: анализ стратегии достижения цели при условии наличия сомнений у клиента.

Время работы: 60 мин.

Инвентарь: нет

Алгоритм:

1. Какая ваша цель, чего вы хотите? Опишите идеальный ожидаемый результат.
2. Какой ваш план, из скольких этапов он состоит?
3. Оцените, сколько по времени приблизительно может уйти на каждый этап проекта? Запишите это себе.
4. Какое допустимое время ускорения и промедления на каждом этапе? Важно предположить и записать результат.
5. Какое количество личного времени вам лично нужно будет вложить на каждом этапе? Это реально для вас? Какие шаги нужно предпринять, чтобы вам хватило времени для этой цели, и вы не истощались?
6. Кто будет участвовать в достижении цели кроме вас? Кого вы могли бы привлечь? Что за люди, и из каких сфер жизни могут быть вам полезны именно в этом проекте?
7. Кому и что вы могли бы делегировать? Как и кто мог бы контролировать выполнение этих полномочий? Что важно учесть при делегировании?
8. Определи, сколько точек контроля будет на каждом этапе? Что будет контрольными критериями? Кто будет их контролировать?
9. Как вы лично будете понимать, что промежуточные цели достигнуты?
10. Каких экспертов вы могли бы привлечь к помощи в случае форс-мажора? Составьте краткий список потенциальных консультантов.

Выводы: техника помогает осознать и научиться применять в жизни навыки делегирования, самоконтроля и самоуправления.

Техника «Путевой набросок»

Цель: осознание ценности цели, прояснение этапов пути и возможных преград

Время работы: 40 мин.

Инвентарь: бросовый материал, природные объекты, краски, бумага А3

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, чего ты хочешь?
2. Путешествуя на улице среди природных объектов, выберите и принесите те, которые могут символизировать разные задачи, идеи, этапы вашей цели, преграды и т. д. Из собранных элементов на листе бумаги формата А3 вам предлагается построить символический «Путь к своей цели».
3. Путешествие по улице занимает 20 мин. Собирайте все, что привлечет ваше внимание. Для сбора материалов воспользуйтесь пакетом или контейнером.
4. Спустя 20 мин. вернитесь в рабочий кабинет и создайте инсталляцию «путевой набросок моего пути» время на создание 10–15 мин.
5. Дайте название своему пути. Расскажите, что вы создали.
6. Какие участки вашего путевого наброска вызывают у вас тревогу, что это за этапы проекта?
7. Какие действия важно предусмотреть, чтобы минимизировать риски?
8. Какие участки пути увлекают вас, кажутся особенно интересными?
9. Добавьте в ваш путевой набросок что-то, что придаст вам уверенности и надежности

в момент следования маршрутом.

Выводы: техника помогает осознать возможности более мягкого движения на пути к целям, повышает уровень внутренней мотивации.

Техника «Полярность»

Цель: осознание базовых качеств для каждого из этапов достижения целей.

Инвентарь: бумага и ручка

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, чего ты хочешь?
2. Из каких этапов состоит твоя цель? Назови их и охарактеризуй кратко.
3. Познакомься с кругом полярностей.
4. Пропиши, на каких этапах, какие полярности потребуют твоего особого внимания? Какие помогут тебе продвигаться к цели?
5. Есть ли полярности, которые понадобятся на пути к цели, но у тебя не хватает компетенции в них? Если да, то где ты можешь этому научиться? У кого попросить помощи?
6. Определите полярности, в которых вы наиболее компетентны, эксперты.
7. Что важно вписать в план, чтобы повысить уровень компетентности по значимым полярностям?

Выводы: техника помогает осознать и научиться применять в жизни дополнительные личностные ресурсы, проявляет актуальные сильные стороны личности.

Техника «Кто управляет»

Цель: прояснение управленческих функций на пути достижения цели, осознание разницы между героем и лидером

Инвентарь: цветные карандаши, 2 листа А4

Время работы: 30 мин.

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, чего ты хочешь?
2. За что ты конкретно отвечаешь? Кем ты управляешь? Какими ресурсами ты управляешь?
3. На одном листе формата А-4 нарисуйте дерево «Лидер», а на другом листе нарисуйте дерево «Герой».
4. Назовите три основные характеристики первого дерева и 3 основные характеристики второго дерева.
5. Проанализируйте все 6 характеристик обоих деревьев: какие из них наиболее помогут вам в достижении цели? Какие могут помешать?
6. В чем, по-вашему, разница между «лидером» и «героем»? На каких этапах цели может помочь роль «лидер», а на каких роль «герой»?
7. К каким результатам обычно стремится «лидер», а к каким «герой»? Каких

результатов хотите добиться вы относительно вашей цели?

8. Какие три пункта важно запланировать для того, чтобы ваше управление было максимально эффективным?

Выводы: техника помогает осознать разницу между понятиями «лидер» и «герой», проясняет возможности использования в каждой роли разнообразных ресурсов.

Техника «Гусеница»

Цель: осознание этапов достижения цели и алгоритмов экологического продвижения.

Инвентарь: краски, кисти, листы А-4

Время работы: 40 мин.

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, чего ты хочешь?

2. На пяти листах А-4 красками создай 5 символических рисунков:

- Жизнь обычной гусеницы;
- Зарождение мечты стать бабочкой;
- Сбор информации;
- Заматывание в кокон;
- Рождение бабочки.

Перед рисованием зачитывается сказка – притча.

В одной волшебной стране жила зеленая гусеница, она была похожа на тысячи таких же гусениц. Просыпаясь, ползла на работу, ела траву весь день, а вечером возвращалась обратно. Среди гусениц было принято медленно ползать, наедаться до отвала и хорошенько высыпаться.

Но однажды с гусеницей случилось удивительное. Совершенно случайно она подняла глаза вверх и увидела бабочку. Какая же она была лучезарная, казалось, что она могла все! Красивая, легкая и счастливая. «И я так хочу! А я так смогу? Глаза гусеницы загорелись мечтой!»

У червяка, у кузнечика, у воробья и у стрекозы гусеница спросила про бабочку: кто она, что умеет, как живет? Гусеница читала книги, смотрела фильмы, и через какое-то время она знала о бабочке все. В её голове был четкий план, как стать бабочкой. Другие гусеницы шутили, не верили, сомневались. Она видела только план и свою мечту.

И начался самый сложный этап – заматывание в кокон. Важно было найти помощников, место, время, ограничить себя по рукам и ногам, отказаться от привычной свободы, проявить терпение. И самое страшное, замотаться в кокон с головой, остаться наедине с самой собой и довисеть до конца.

В один из дней на коконе появилась первая трещина. Уже через два часа показалось крылышко. Никто не верил и не ждал новорожденную бабочку. Ей было не важно. Сбылась мечта. На одну счастливую бабочку стало больше.

3. Какие три действия вы на пути к своей цели, сделаете в первую очередь? Дайте ответ на вопрос, опираясь на ваш первый рисунок.

Какие по три действия будут сопровождать ваш 2-й, 3, 4, 5 этапы.

4. Осознаете ли вы те перемены, которые предстоят вам на пути к цели?

5. Какие действия нужно добавить в ваш план, чтобы они приносили вам силы и поддерживали уверенность?

Выводы: техника помогает сформировать план экологичного продвижения к цели.

Техника «Скульптура ресурсов»

Цель: анализ и осознание внешних и внутренних, материальных, духовных и социальных ресурсов на пути достижения цели.

Инвентарь: подручные и природные материалы, бумага, мусор и т. д.

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, что ты хочешь?
2. Из подручных и природных материалов создайте скульптуру, которая была бы символическим отражением всех видов ресурсов, которыми вы обладаете на пути к достижению своей цели (15 мин). Скульптуру разместите на бумаге формата А-4.
3. Расскажи, что ты создал? Как ты можешь назвать свою скульптуру? Каких ресурсов у тебя больше? Всеми ли ты пользуешься на пути к своей цели? Хочешь ли ты добавить к своей скульптуре ещё что-либо, что бы она стала ещё более устойчивой, основательной? Что это за ресурсы?
4. На каких этапах цели, какие ресурсы будут наиболее полезны?
5. Есть ли ресурсы, ценность которых ты занижаешь или преувеличиваешь?
6. Что ты можешь в целом сказать о своих ресурсах, и о том, как ты их используешь?

Выводы: техника помогает осознать и научиться применять в жизни дополнительные личностные ресурсы, проявляет актуальные сильные стороны личности.

Техника «Целевые роли»

Цель: осознание своего профессионального репертуара и своих ролей на пути к достижению своих целей

Инвентарь: фотоаппарат

Время работы: 30–40 мин.

Алгоритм:

1. Какая твоя цель, чего ты хочешь?
2. Путешествуя за пределами арт-терапевтического кабинета (15 мин), сделайте 7-15 фотографий, которые отражают в полной мере ваш ролевой репертуар на пути именно к этой цели.
3. Расскажите, какие роли вы выбрали? Какие фотографии вы сделали?
4. Расположите фотографии по степени важности.
5. Какая роль является самой ресурсной? Какая из них потребует особого внимания?
6. Как ты можешь влиять на свои роли? Что поможет тебе управлять ими?

Выводы: техника помогает осознать и научиться использовать в жизни эффективный ролевой потенциал.

Методические материалы

СОГЛАШЕНИЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ КОУЧИНГА

№ _____

« ___ » _____ г. г. _____

Данное соглашение, заключенное между Коучем _____ (ФИО) _____ (документы об образовании, диплом, сертификат) и Клиентом _____ (ФИО) – далее Стороны отношений коучинга, устанавливает взаимное согласие на установление отношений коучинга, вступает в силу с момента подписания обеими сторонами отношений коучинга и действует в течение _____ (месяцев) до « ___ » _____ г. (дата).

Коучинг (англ. coaching – обучение, тренировки) – серия бесед коуча и клиента, направленных на содействие повышению результативности, обучению и развитию ресурсами и потенциалом самого клиента с помощью выстраивания диалога из грамотных вопросов Коуча и личных ответов Клиента.

Стороны договорились:

1. Коуч профессионализмом и знаниями способствует, чтобы Клиент научился минимальными усилиями добиваться лучших результатов.

2. Клиент определяет тему каждой коуч-сессии, формулирует свою задачу на сессию и ожидаемые результаты.

3. Коуч-сессии проводятся при личной встрече _____ раз в неделю, по телефону на номер Клиента: ___-___-___-___ (указать номер тел.) (_____ раза в неделю), и (или) через Интернет, путем скайп-сессий, электронных сообщений на эл. адрес Клиента: _____ (заполнить или нужное подчеркнуть).

4. _____ Длительность одной коуч-сессии составляет 50–60 минут в зависимости от личного темпа работы Клиента.

5. _____ Плата за первую встречу составляет _____ грн., плата за первые три месяца составляет _____ грн. и может вноситься платежами в размере _____ грн. в начале каждого месяца. Клиент перечисляет плату за коуч-сессию на карточный счет № _____ (ПриватБанк).

6. _____ Коуч обязуется после каждой коуч-сессии направлять на эл. адрес Клиента: _____ письменный отчет о проделанной работе на коуч-сессии (от 3 до 7 пунктов) и домашнее задание для эффективного достижения поставленных целей Клиента.

7. _____ Коуч обязуется в начале последующей коуч-сессии проверять выполнение домашнего задания Клиентом (время проверки не должно превышать 15 минут).

8. _____ В случае необходимости достижения более эффективного продвижения к цели, коуч имеет право дополнительно прояснять и корректировать заявленную клиентом цель и помогать разрабатывать клиенту более подробный план действий.

9. _____ Коуч и Клиент договорились, что в случае невыполнения домашнего задания и (или) невыполнения пошагового плана действий, для Клиента наступают штрафные санкции в виде оплаты на карточный счет № _____ суммы в размере _____ грн. за каждый невыполненный пункт плана или домашнее задание.

10. _____ Коуч и Клиент гарантируют конфиденциальность информации, полученной на коуч-сессии.

11. _____ Клиент понимает, что сила и эффективность отношений коучинга могут быть обеспечены только им самим, с чем он и соглашается. Он соглашается позволить отношениям коучинга быть эффективными.

12. _____ Если Клиент считает, что коучинг (как тренировка и обучение) не выполняет свою функцию в его жизни, он имеет право и возможность сообщить об этом Коучу и добиваться каких-либо изменений, чтобы вернуть эффективность отношениям коучинга.

Наши подписи Коуча и Клиента под этим соглашением означают, что мы оба полностью принимаем информацию, обозначенную выше, и соглашаемся с ней.

Стороны отношений коучинга:

Клиент _____ Дата _____

Коуч _____ Дата _____

Дорогие друзья!

Приглашаем вас на ОБУЧАЮЩУЮ ПРОГРАММУ

«АРТ-КОУЧИНГ В РАБОТЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ ON-LINE»

Конкретный пошаговый алгоритм экологичного творческого коучинга!

Для себя лично Вы:

- проработаете свои личные страхи и повысите самооценку;
- избавитесь от ощущения «вечной спешки», найдете баланс и перестанете быть «семируким осьминогом»;
- повысите умение формировать ценность собственного труда в глазах окружающих;
- осознаете и проработаете собственные ограничивающие убеждения;
- позволите своему творческому потоку Реализоваться!

Ком подходит этот обучающий курс?

Вы коуч и хотите зарабатывать больше, а выгорать меньше

Вы HR и хотите вдохновлять подопечных с минимальными материальными и энергетическими затратами.

Вы консультант и хотите стать высококвалифицированным специалистом в своем деле.

Вы арт-терапевт, который хочет консультировать и коучить взрослых клиентов. Вы педагог, который хочет применять в воспитании прогрессивные технологии развития личности.

В течение курса Вы изучите **15 базовых техник арт-коучинга** и **10 вспомогательных техник** мотивационного консультирования.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ:

1. занятие: Что такое арт-коучинг. Личный кодекс арт-коуча. Фишки арт-коуча. Метафора в языке арт-коучинга. Возможности метода в работе в разными возрастными и социальными категориями.

2. занятие: Арт-коучинг в диагностике ложных и истинных целей. Ресурсная составляющая арт-коучинга. Арт-коучинг спешащих и неуспевающих.

3. занятие: Ограничивающие убеждения клиентов. Ресурсные и мотивационные практики арт-коучинга.

4. занятие: Экологичность плана действий. Понятие самомотивации, менторства, целевой ответственности клиента.

5. занятие: Техники целеполагания в арт-коучинге. Сопровождение страхов и других негативных эмоций в арт-коучинге. Родительские послания и цели.

6. Занятие: Техники на проявление преград и ресурсов на пути достижения цели клиентом. Работа с настойчивостью клиента методами фототерапии.

7. Занятие: Техники работы с рисками на пути к цели методами изотерапии. Пост-коучинговое сопровождение клиента. Элементы самоменеджмента в арт-коучинге.

Пять выгод, которые вам ГАРАНТИРУЕТ обучение:

1. Практика на каждом занятии
2. Тест на усвоение учебного материала на каждом занятии
3. Проверка выполнения домашних заданий
4. Повышение уровня самооценности
5. Скачок уровня личной энергии

Ваши сомнения:

1. Это дорого

Ответ: А с чем вы сравниваете? Стоимость обучения это: 110 пар колготок, 3 утюга, 2 платья!

2. Это необычно, я еще не обучалась он-лайн

Ответ: Много вебинаров Елены есть на ее YouTube – канале и уже там вы сможете сделать вывод о том, насколько профессионально работает тренер в он-лайн зоне.

3. А если мои ожидания от курса не оправдаются или мне будет очень сложно работать?

Ответ: Мы готовы вернуть вам деньги после всего курса, если он не реализует хотя бы одной из обещанных задач!

Наши гарантии:

1. Мы выпустили уже более 500 выпускников он-лайн курсов и многие из них уже ведут свою частную практику в арт-коучинге и освоили за время курса скайп-консультирование!

2. Каждый участник получит максимальную возможность общаться с тренерами в закрытой группе в ВК и получать ответы на актуальные вопросы в тот же день!

3. Записи каждого занятия вы будете получать на следующий день после прохождения каждого модуля.

4. Сертификаты будут отправлены вам в бумажном виде в течение недели после завершения обучения.

5. Вы получите возможность учиться у человека, который является одним из ведущих экспертов в самомотивации, вдохновитесь сами и начнете изменять свое окружение в лучшую сторону!

Обучающий курс будет проходить в формате **ON-LINE**, для работы вам необходимы: компьютер, интернет, Skype.

Занятия будут проходить по вторникам с 17.00 до 20.00.

Курс включает в себя 7 on-line встреч.

По окончании обучения выдается СЕРТИФИКАТ от Восточнoукраинской ассоциации арт-терапии и Тренингового Центра Елены Тарарной

Количество часов в сертификате – 40 ак. часов.

ВЕДУЩАЯ программы: Елена Тарарина – сертифицированный обучающий арт-терапевт, бизнес-тренер, коуч, президент Восточно-украинской ассоциации арт –

терапии, организатор международных фестивалей, автор книг, метафорических карт, игр. Практический психолог высшей категории, кандидат педагогических наук.

Возможна оплата двумя частями.

Возможна оплата в других валютах, стоимость уточняйте при регистрации. При регистрации Вы вносите 50 % стоимости курса.

Менеджер проекта: Дмитрий Бодров info@vtkosnova.ru +38 098 388 72 51; +38 050 926 70 01

Станьте более эффективным в работе с клиентами, применяя творчество и уникальные техники психологической помощи. Приглашаем вас на дистанционный обучающий курс Елены Тарариной

«Теория и практика арт-терапии».

На курсе вы:

- Изучите более 15 направлений арт-терапии;
- Проработаете на практике более 40 техник;
- Научитесь диагностировать, корректировать, интерпретировать поведение человека, опираясь на его продукты арт-деятельности;
- Приобретете опыт практического использования арт-терапии индивидуально и в группе;
- Сможете получить 3 сертификата о повышении квалификации.

Вас ждет 10 недель активной практики, отработка профессиональных навыков и личная терапия. Все это в результате даст качественный рывок в профессии!

Регистрация на курс: <http://art.tsupport.com.ua/>

Менеджер проекта Наталья Олейник info.tararina@gmail.com +38 067 868 38 30 +38 066 096 09 79 +38 073 158 83 78 (Viber)

ОБУЧАЮЩАЯ ONLINE ПРОГРАММА «СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ ТРЕНЕРСКИЙ КУРС» С ЕЛЕНОЙ ТАРАРИНОЙ

Всего за 2,5 месяца Вы станете профессиональным веб-тренером!

Мы подготовили для Вас 10 online-занятий по 3 часа, практические советы, уникальные «фишки» тренера и много-много полезностей!

Вы будете после каждого занятия получать креативное домашнее задание. А также получите доступ к закрытой группе, которая создана только для участников данного курса.

Программа курса состоит из 8 блоков:

1 БЛОК (1 занятие) – Основные понятия тренерства.

Что такое тренинг, вебинар, в чем разница.

Личность тренера, каким должен быть тренер/ веб-тренер, задачи, роли, обязанности тренера.

2 БЛОК (2 занятие) – Структура тренинга.

Какие обязательные блоки должны быть. Как создавать упражнения. Как переходить от одного блока к другому и т. д.

3 БЛОК (3 занятие) – Особенности работы с группой, групповая динамика и ее важность и т. д.

4 БЛОК (4–5 занятие) – Основы работы online. Как проводить информационные и обучающие вебинары.

Как работать с группой в режиме online. Как сопровождать группу дистанционно и т. д.

5 БЛОК (6, 7 занятие) – Основы создания собственного инфопродукта. Что такое

целевая аудитория. Написание вебинара/создание дистанционного обучающего курса.

6 БЛОК (8 занятие) – Тренер и бренд. Как создать собственный бренд. Инструменты самопродвижения. Особенности презентации себя.

7 БЛОК (9– занятие) – Выход на рынок с собственным продуктом (тренингом, курсом). Как правильно выбрать «клиентскую нишу». Основные ошибки начинающих тренеров. Особенности работы с менеджерами.

8 БЛОК (10 занятие) – Подведение итогов. Анализ ситуаций. Ответы на вопросы по всему курсу. Сертификация.

ВНИМАНИЕ!!! Каждое занятие будет записываться и после окончания рассылаться участникам на почту.

По окончании курса Вы получите сразу 3 сертификата, один из которых – международного образца.

Подробную информацию, даты проведения и стоимость Вы узнаете, связавшись с **менеджером проекта:**

Наталья Олейник info.tararina@gmail.com +38 067 868 38 30 +38 066 096 09 79 +38 073 158 83 78 (Viber)

Приглашаем на обучающую программу Елены Тарариной

«Теория и практика консультирования».

На курсе вы научитесь:

- * Выстраивать консультативную сессию.
- * Применять методы арт-терапии (изотерапию, сказкотерапию, музыкальную терапию, ландшафтную терапию, фототерапию, метафорические карты и т. д.)
- * Отличать истинный запрос клиента от жалобы.
- * Преодолевать сопротивление клиента в ходе консультативной практики.
- * Давать поддержку клиенту не формируя терапевтической зависимости.
- * Помогать клиенту реализовывать его задачи в жизни, сохраняя баланс приоритетных сфер.

Регистрация на курс: <http://konsult.tsupport.com.ua/>

Менеджер проекта Наталья Олейник info.tararina@gmail.com +38 067 868 38 30 +38 066 096 09 79 +38 073 158 83 78 (Viber)

Контакты для регистрации на учебные программы и дополнительная информация также на сайте **tararina.com**.