

ПЛАН Примирения

психологический инструмент для урегулирования конфликтов на взаимовыгодных условиях сторон

Задачи:

1. Выяснить претензии сторон, взаимосвязи (влияние каждой из них).
2. Проанализировать динамику развития конфликта.
3. Установить причины конфронтации, понять скрытые выгоды.
4. Соотнести желаемое с реальностью.
5. Урегулирование конфликтов на взаимовыгодных условиях сторон

1. Начальная сонастройка

№	этап	ДЕЙСТВИЯ Описание этапов работы, используемые техники	РЕЗУЛЬТАТЫ Заметки (результаты, эффекты, инсайты)
1	Первоначальный запрос		
2	Истинный запрос		
3	Начальное видение ситуации глазами Клиента, возможные варианты разрешения конфликта		
4	Стабилизация эмоционального состояния		
5	Настройка на работу в рамках ПП	телесно-ориентированные практики	

2. Настоящее

№	этап	ДЕЙСТВИЯ Описание этапов работы, используемые техники	РЕЗУЛЬТАТЫ Заметки (результаты, эффекты, инсайты)
1	Я - мои претензии	перечисление	

+7 913 640 00 18
 elvira.pudzh@mail.ru

2		ранжирование	
3		выбор главной претензии для работы в ПП	
4	Я - что стоит за претензией? (страхи /ресурсы)		
5	Что сейчас происходит	в теле?	
		эмоции?	
		мысли?	
		действия?	
6	ресурсирование		
7	ПАРТНЕР - его претензии	перечисление	
8		ранжирование	
9		выбор главной претензии для работы в ПП	
10	согласны с претензией?		
11	ПАРТНЕР - что стоит за его претензией? (страхи /ресурсы)		
12	ресурсирование		
13	Взаимосвязи между претензиями		
14	ДРУГИЕ - взгляд на ситуацию близкого окружения (дети, родители, друзья, любовники и т.д.)		
15	НАБЛЮДАТЕЛЬ - взгляд на ситуацию стороннего наблюдателя	Варианты: <ul style="list-style-type: none"> • как бы сняла видеочкамера (только факты) • знаменитость • наставник • герой книги/фильма • свой вариант 	
16	ресурсирование		

3. Прошлое

№	этап	ДЕЙСТВИЯ Описание этапов работы, используемые техники	РЕЗУЛЬТАТЫ Заметки (результаты, эффекты, инсайты)
1	Я и ПАРТНЕР - как складывались отношения в прошлом в контексте выбранных претензий	Как складывались отношения вначале?	
2		Я - “первые звоночки” в контексте претензии	
3		ПАРТНЕР - “первые звоночки” в контексте претензии	
4	Каковы причины “первых звоночков” в контексте претензий?	Я - что стояло за? (страхи /ресурсы)	
		ПАРТНЕР - что стояло за? (страхи /ресурсы)	
5	Опыт преодоления/сми рения?	Я - опыт преодоления/смирения	
		ПАРТНЕР - опыт преодоления/смирения	
6	ресурсирование		

4. Будущее

№	этап	ДЕЙСТВИЯ Описание этапов работы, используемые техники	РЕЗУЛЬТАТЫ Заметки (результаты, эффекты, инсайты)
1	Практика дистанцирования	Упражнение “Я сегодня” глазами “Я+10лет” цель: дистанцироваться от сложившейся ситуации и посмотреть на происходящее по-новому описание: Попробуйте перенестись на 10 лет вперед. Попробуйте посмотреть на себя и свою жизнь сегодня со стороны, с позиции “Я+10лет”. Что бы вы хотели сохранить? Что бы вы хотели изменить? Что можно добавить, чтобы наделить свою жизнь большим смыслом? Что бы вы хотели убрать из своей жизни? Что бы	

+7 913 640 00 18
 elvira.pudzh@mail.ru

		Вы посоветовали себе из будущего?	
2	Желаемое будущее	Я - какой я в желаемом будущем? Чем занимаюсь, как живу, чем и кем окружен? (через 2, 5, 10 лет - на усмотрение Клиента)	
3		ПАРТНЕР - какой партнер в желаемом будущем?	
4		МЫ - какие мы в желаемом будущем? Как взаимодействуем?	
5	Разрыв желаемого будущего с возможной реальностью		
6	ресурсирование		

5. Новая реальность

№	этап	ДЕЙСТВИЯ Описание этапов работы, используемые техники	РЕЗУЛЬТАТЫ Заметки (результаты, эффекты, инсайты)
1	Перечислить возможные варианты исхода ситуации		
2	Найти из перечисленных варианты урегулирования конфликта по взаимовыгодным условиям		
3	Практика для генерации идей и проверки выбранных гипотез	Варианты: Декартовы координаты, Пирамида Дилтса, МАК, SWOT-анализ, и др. Выяснить факторы взаимовыгодных условий по каждому варианту, провести анализ, подключить работу с бессознательным, телесно-ориентированные практики, логотерапию, пр. Рассмотреть ситуацию со всех позиций и принять решение.	

+7 913 640 00 18
elvira.pudzh@mail.ru

4	Решение, план, первый шаг	Варианты: SMART, Маленькие шаги, GROW и др.	
---	---------------------------	---	--

6. **Завершающая сонастройка**

№	этап	ДЕЙСТВИЯ Описание этапов работы, используемые техники	РЕЗУЛЬТАТЫ Заметки (результаты, эффекты, инсайты)
1	Практика сонастройки	Вернуться к изначальному запросу. Проверить удовлетворение Клиента результатом проделанной работы. Проверить самочувствие (мысли, тело, эмоции, действия) Провести "завершающую" практику для утверждения в намерениях.	
2	Резюме	Инсайты, выводы Клиента	

всего Вам доброго!

