

Инструкция к метафорической ассоциативной колоде

Да, всё ты
можешь!



Автор колоды:
Елена Прохорова
✈ @coachprohorova
prohorova.info
Дизайнер:
Марина Лавриненко

Назначение колоды:

Колода подойдет для работы с клиентами на коуч-сессиях или консультациях, в рамках онлайн-марафонов и трансформационных игр, самокоучинга или работы с группой. Сдвоенный формат колоды обеспечивает полноценную проработку цели клиента от уточнения запроса и постановки цели до работы с ограничениями, сомнениями и вторичными выгодами.

Для кого:

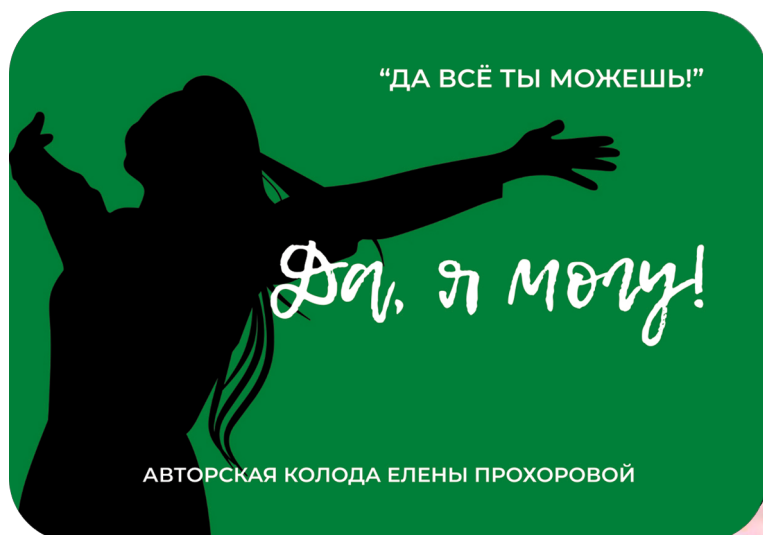
Для коучей, психологов, психотерапевтов, игропрактиков, арт-терапевтов, бизнес-тренеров, широкого круга специалистов и пользователей, использующих или только изучающих коучинговые методы и коучинговый подход.

С какими запросами можно работать с колодой:

- Прояснение и постановка цели
- Гармонизация жизни, баланс
- Поиск ресурсов и поддержки на пути достижения цели
- Мотивация, повышение уверенности в себе
- Повышение личной эффективности
- Построение личной стратегии достижения успеха
- Работа со страхами, сомнениями, ограничениями
- Выявление и работа с внутренним критиком, синдромом самозванца
- Выявление и осознание вторичных выгод недостижения цели
- Личностный рост, улучшение качества жизни, самопознание, самореализация

Состав колоды:

40 карт в колоде «Да, я могу!» для работы с целью, мотивацией и поддержкой



40 карт в колоде «Нет, я боюсь...» для работы с ограничениями, страхами, сомнениями



Важно:

Карты – метафорический инструмент. Каждый видит в рисунке что-то своё, про себя, свою личность и свою жизнь. Не давайте человеку, который находится в процессе работы с картой, собственных интерпретаций или интерпретаций других участников тренинга. Только слушайте и, при необходимости, помогайте вопросами.

Карта не должна рассматриваться и интерпретироваться буквально. Рассматривайте карту как метафору, символ, образ в значимой для вас (клиента) ситуации.

Не существует правильных и не правильных образов и интерпретаций. Всё, что говорит клиент, – правильно и ценно для дальнейшей работы.

Карта может не откликнуться клиенту. Так бывает. В этом случае можно попробовать использовать технику «Как если бы...», т.е. попросить клиента пофантазировать, как если бы он знал и понимал, что изображено на данной карте. Другой вариант — достать еще одну карту, которая, возможно, даст толчок и к первой карте, сделает рассказ и понимание ситуации глубже.

Карты могут использоваться гораздо шире, чем указано в данной инструкции. Это творческий инструмент! Используйте свой опыт, интуицию и профессионализм.

Чтобы помочь клиенту работать с картой максимально эффективно, необходимо помогать ему следующими вопросами:

- Что изображено на этой карте? Что еще? Что-то еще?
- Что сейчас происходит на карте?
- Кто эти персонажи?
- Что чувствует каждый из персонажей?
- Что происходило до и что будет происходить после?
- Куда направляются персонажи, откуда идут?
- Есть ли на этой карте Вы? Есть ли на этой карте кто-то из Вашей реальной жизни?
- Что Вы чувствуете в связи с этим?
- Как эта карта соотносится с Вами и Вашим запросом, целью?
- Что хочется сделать? Что Вы можете сделать в связи с этим?
- Что мешает? Что поможет?

Варианты работы с колодой

1. Работа с целью

Колода отлично подходит для подробной проработки цели клиента.

Для уточнения и прояснение цели, постановки цели, поиску поддерживающей среды, формированию стратегии достижения используется колода «Да, я могу!».

Для работы с сомнениями, ограничениями, страхами на пути к результату, проработкой вторичных выгод, взаимодействия с внутренним критиком используется колода «Нет, я боюсь...».

На каждом этапе работы с целью, например, по модели SMART, можно дополнительно пользоваться картами колод. Как результат – максимально личная, не навязанная, экологичная и проработанная цель клиента.

2. Работа со страхами и ограничениями

При наличии самосаботажа в достижении цели используется колода «Нет, я боюсь...». Первый этап – осознание своих «гремлинов» (страхов, сомнений, блоков), проговаривание их, знакомство с ними – на основе образов из карт. Второй этап – поиск поддержки с помощью колоды «Да, я могу!».

Если у клиента сильные ограничения и сомнения, можно всю работу вести на метафорическом уровне и только в конце (после того, как он найдет ресурсы) перевести разговор в реальную жизнь!

3. «Я не знаю»

Часто на коуч-сессиях клиент отвечает на вопросы коуча «Я не знаю». Это про сопротивление. И обойти его или хотя бы попробовать снизить влияние данного сопротивления, приоткрыть завесу можно с помощью карт.

Колоду, которую в данном случае лучше использовать решает коуч в зависимости от заданного вопроса, был ли он про ограничения «Что мешает?», «Какие вторичные выгоды здесь есть?», «С чем придется расстаться?» или про ресурсы «Что поможет?», «Как это сделать?», «Как можно улучшить это?» и пр.

4. Диагностика истории клиента

Из колод «Да, я могу!» и «Нет, я боюсь...» клиент берет вслепую по 2 карты.

Рассматривая эти карты, он рассказывает свою историю, формирует запрос на коуч-сессию или консультацию.

Важно использовать при рассказе местоимение «Я». Обязательно помогайте клиенту вопросами, если у него возникают затруднения, и возвращайте в формат рассказа о себе и своей ситуации.

Любое копирование карт, элементов дизайна, оформления, описания, инструкции, использование карт в социальных сетях и любом другом пространстве в Интернете может осуществляться только при наличии ссылки на автора колоды или упоминания авторства.



@COACHPROHOROVA

**© Елена Прохорова, 2022
Все права защищены.**