

Коучинговые ассоциативные карты «КАК» ©

Карты «КАК» - это возможность использования дополнительного инструмента для работы профессионального коуча, как life-coach, так и для специалиста в business & executive coach. Карты «КАК» можно использовать в индивидуальном и в командном коучинге. Карты «КАК» состоят из двух колод, первая колода состоит из карт, содержащих разные коучинговые модели, вторая - из карт с изображениями, раскрывающими возможное содержание используемых моделей. Существует огромное количество различных комбинаций карт при совместном использовании двух колод.

Основной особенностью данной колоды является ее широкая применимость в коучинговой практике, позволяющей обратиться коучи (клиент в коучинге) как к собственному личностному потенциалу, обозначенному одним из основателей и разработчиков коучинга Т.Голви «Я2», так и к ресурсам сознания и интеллектуального опыта человека.

Благодаря комбинации слова (относящегося к той или иной коучинговой модели, например, GROW, где G- постановка цели) и изображения, карты «КАК» обращены к человеку, как к личности, способной выстраивать связи между своей творческой частью (правое полушарие) и рациональной (левое полушарие), способствуя целостному обращению к своему будущему, нахождением и принятием относительного него эффективных решений.

Комбинации слов и изображений можно делать как в свободном порядке (то есть выбирать карты «рубашкой» вверх), так и следуя логике используемых в коучинге моделей. В данной колоде используются следующие базовые модели: GROW, SWOT, SCORE, 4-х позиции описания реальности, НЛП, а также слова, имеющие отношение к ценностям или важным сферам жизни человека.

Широко известна практика использования сторителлинга и метафор в коучинге. Метафора - один из эффективных инструментов в работе коуча, она несет в себе важную информацию о состоянии человека, его ситуации, неразрешенных вопросах, убеждениях и т.д. и в связи с этим представляет значительный интерес для каждого. В описанных техниках, мы можем попросить клиента охарактеризовать его состояние или проблему в метафорической форме. Мы можем спросить: "На что это похоже, как если бы можно было представить Ваше состояние или проблему в виде предмета, как бы это выглядело? Что это может значить для Вас?". При работе с картами «КАК» мы активно используем описание метафоры коучи (клиента), как в коучинговых макро-и микро-моделях, так и в трансформационных сессиях. Важно помнить, что любой элемент метафоры может быть ресурсным, оказывающим поддержку в решении вопроса коучи (клиента), дающим подсказку или указывающим на более короткий путь к цели. Так же при создании карт мы иллюстрировали несколько известных метафор в помощь коучу и теперь Вы сможете рассказать коучи (клиенту) одну из метафор во время сессии или написать свою метафору вместе с клиентом.

Примеры работы с картами:

«Поиск решения».

1. Сформулируйте запрос.
 2. Вытяните одну карту из колоды с картинками и одну карту из колоды со словами («рубашками» вверх), положите карту-картинку на карту-слово и, не открывая, разместите эту пару по левую руку (на столе с лева от вас).
 3. Сделайте то же самое еще раз и разместите пару карт по правую руку.
- Перед Вами две пары карт и две позиции:
1. *Нынешнее состояние* (карта-слово + карта-картинка)- слева.

2. *Решение* (карта.слово + карта.картинка) – справа.

4. Откройте карту картинку, которая располагается по левую руку.

Для удобства связи можно использовать следующие шаги:

1. Просим описать, что изображено на картинке.

2. Что эта за метафора? Что она значит для коучи (клиента)?

4. Какая связь существует между изображением и словом, написанным на подложке. Какие есть различия между смыслом слова и значением картинки?

3. Как это можно связать со своей жизнью?

4. Как это может быть связано с нынешним состоянием/решением?

Важно быть открытым опыту и позволять озвучивать любые ассоциации, которые приходят в голову.

Далее можно уточнить, что необходимо предпринять коучи, чтобы перейти от *нынешнего состояния к решению*. Какие ресурсы для этого есть уже сейчас? В качестве нахождения ресурсов или шагов можно использовать другие карты-картинки. Например, можно попросить вытянуть 2-3 карты («рубашками вверх») и уточнить, как то, что на них изображено, может способствовать нахождению шагов или ресурсов?

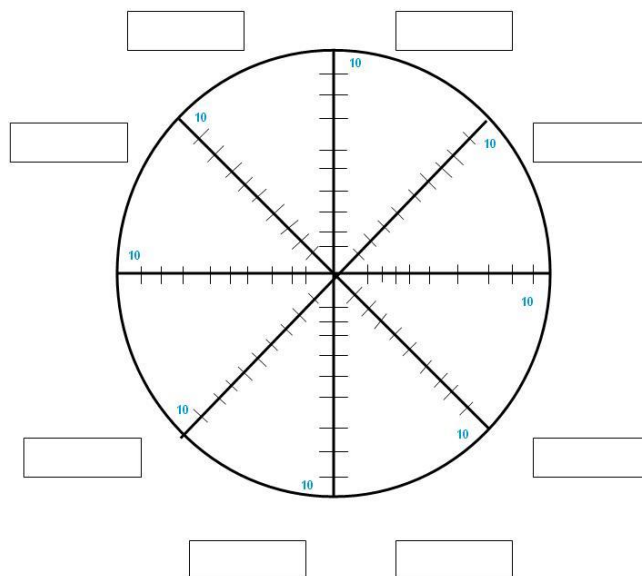
Таким же образом можно доставать из колоды «КАК»:

- Обследование реальности
- Поиск возможностей
- Результат Вашего выбора
- Причину отсутствия мотивации к действию
- Шаги по направлению к решению или результату
- Подсказки для поиска решений, необходимые ресурсы и т.д.

Карты можно выбирать также и в открытом виде («рубашками» вниз). Большое количество новых сочетаний картинок и слов стимулирует воображение коучи и способствует нахождению новых нетривиальных решений.

«Колесо жизненного баланса» (может занять несколько коуч-сессий)

1. Из слов (в открытом виде) коучи предоставляется возможность выбрать 8 наиболее важных для него сфер жизни.
2. Проранжировать сферы жизни по приоритету от самого важного до наименее важного.
3. Нарисовать на листе бумаги колесо и выделить в нем 8 секторов:



4. По часовой стрелке в порядке приоритетов расположить сферы жизни.
5. «Рубашками» вверх выбрать 8 карт с изображениями и положить их на карты со словами.
6. По часовой стрелке в порядке приоритета переворачиваем карты – изображения:
 - Просим описать, что изображено на картинке.
 - Что эта метафора? Что она значит?
 - Как это можно связать со своей сферой жизни?
 - Какая связь существует между изображением и словом, написанным на подложке?
7. Просим оценить коучи от 0 до 10 степень выраженности/ удовлетворенности каждой сферой жизни и ставим в каждом секторе отметку.
8. Соединяем линией все отметки.
9. Просим оценить коучи получившееся колесо.
10. Просим выбрать его наиболее уязвимую и приоритетную сферу жизни и затем выбрать карты-картинки (от 1 до 3):
 1. поиск возможностей и ресурсов, чтобы улучшить данную сферу жизни
 2. поиск шагов по улучшению данной сферы жизни
 3. подсказки для нахождения решений.
11. Можно поработать с каждой сферой жизни, чтобы в результате у коучи было понимание того, какими возможностями и ресурсами он обладает, а также какие шаги ему необходимо предпринять, чтобы выровнять колесо жизненного баланса.
12. В завершении сессии можно вытянуть из колоды «рубашкой» вверх 1 или несколько карт-картинок, которые могут символизировать образ ресурса/ресурсного состояния в процессе реализации шагов/действий для достижения цели.