

В КРУГЕ ОТНОШЕНИЙ. Я и Я



Авторские метафорические ассоциативные
карты Т. Лобановой
Видео курс, часть 1

инструмент МАК интересен многим

«В КРУГЕ ОТНОШЕНИЙ. Я И Я»



Принципы работы МАК

Эффективность работы с МАК обусловлена тем, что:

- МАК снижают защиты и обеспечивают безопасность работы с проблемой
 - МАК позволяют человеку анализировать проблему, включая эмоциональные и подсознательные процессы
 - МАК поднимают в сознание скрытые энергии и способствуют самопознанию
 - МАК работают с иррациональной сферой и активизируют правое полушарие мозга
 - МАК запускают механизм ассоциирования, приводящий к неожиданным открытиям и инсайтам

Ни одна

ВАЖНО

начно.

Одна и та же картинка несет в себе для разных людей.

разные смыслы, в силу различия их актуальных состояний.

Создавайте условия клиенту для нахождения смысла не направляйте, не выносите суждений.

Формы проведения работы

. Работа «вслепую»/«в открытую»

Три уровня погружения в карту

- Диссоциированный (То, что происходит с образами на карте);
- Метафорический (То, что клиент видит в карте и соотносит со своей реальностью);
- Реальный (То, что происходит с клиентом в реальной жизни).

Правила описания карты

Последовательно описываем то, что видим на карте.

Без интерпретаций, только рисунок.

1 кто/что изображено?

2 что делает?

3 взаимодействует с чем/кем-то еще, что есть на рисунке

4 что нравится/не нравится на рисунке и почему?

5. Какие чувства вызывает у вас рисунок?

6. Если бы вы были на карте, кем/чем вы могли бы быть?

Техника «Одушевление проблемы»

- 1 Назвать проблему, например «Низкая самооценка»
- 2 Взять карту, описать ее, называя «Низкая самооценка»
- 3 Поговорить с низкой самооценкой (по карте на каждый вопрос)
- 4 Как ей удастся контролировать ситуацию, с помощью чего?
- 5 От чего она тебя защищает?
- 6 Когда она сильная, а когда слабеет?
- 7 Чего она боится?
- 8 Что во мне поможет ей вырасти?

Техника «Совет от карты»

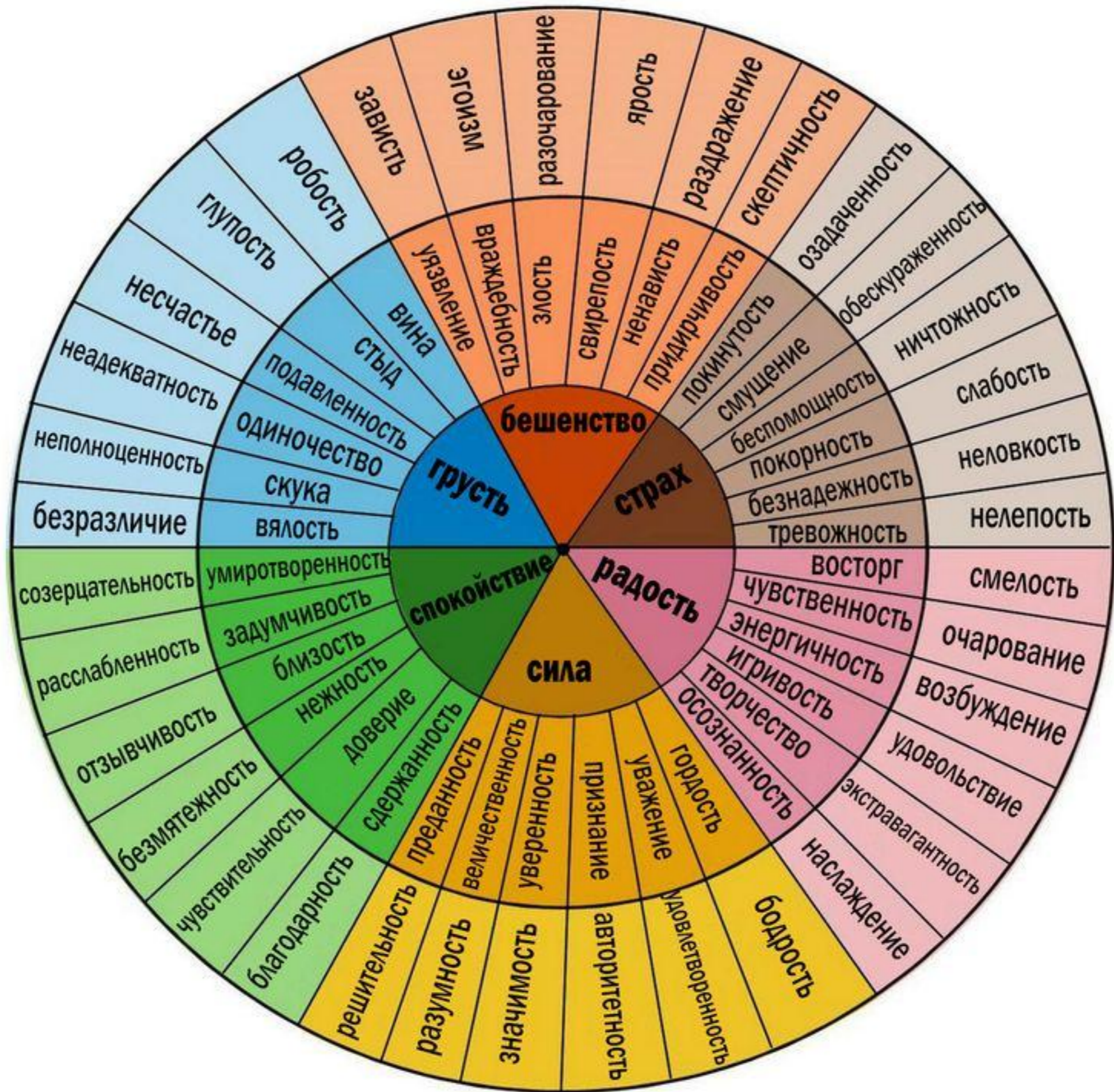
- 1 Назвать проблему, например «Сложности с принятием решения, с выбором «
- 2 Выбрать карту, описать ее
- 3 Что может сказать о проблеме каждый персонаж/предмет на карте?
- 4 Зачем тебе эта проблема?
- 5 Как выглядит проблема с их позиции?
- 6 Что они сейчас хотят сделать?
- 7 А что можешь и хочешь сейчас сделать ты?»

Таким образом человек обращается к спрятанным в нем самым ресурсам.»

Техника «Точки зрения»

Всегда полезно взглянуть на проблему с разных сторон, с разных точек зрения.

- 1 Назвать проблему, например, «Конфликт на работе» и выбрать карту**
- 2 Описать карту**
- 3 Что она говорит о проблеме**
- 4 Что бы сказала ваша бабушка о проблеме, глядя на карту**
- 5 Что бы сказали другие значимые люди (4-5 человек), могла бы она их задеть, вызвать эмоции, суждения**
- 6 Чье мнение еще вам бы хотелось узнать?**
- 7 Что теперь вы поняли еще о себе?**



Домашнее задание

- 1 Какие новые мысли по поводу вашей проблемы у вас появились во время вебинара?**
- 2 Какой алгоритм вам показался интересным?**
- 3 Какие задачи вы бы хотели решить с помощью МАК?**

техника «Волшебная пятерка»

Тема: Как справиться соцстрахом публичных выступлений

