



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

# Практическое занятие «Метод трёх стульев» или как принять разумное решение

Куратор группы: Климов Александр Александрович, клинический  
психолог

Ведущие: Вахрамеева Тамара, Макарова Мария,  
Соловьева Анастасия, Верзилова Алина

# Формат работы

16:00-16:20 – Мини-лекция (обзор техники)

16:20-16:40 – Демонстрация

16:40-17:40 – Отработка в мини-группах

17:40-18:00 – Обратная связь

Отработка в залах – 60 минут.

Делимся на группы по 3 человека.

Сессия – 20 минут, один человек - консультант, второй – клиент, третий – супервизор.

15 минут – работа консультанта с клиентом, 5 минут – обратная связь клиента и супервизора в комнатах. Далее меняемся ролями.

# Техника «трех стульев» поможет поставить цель и добиться ее

**Цель:** всесторонняя проработка нового направления. Такую тактику можно применить к своим личным делам или к рабочим проектам. По мнению Роберта Дилтса, умение сочетать в себе критика, реалиста и мечтателя лежало в основе успеха Уолта Диснея

Метод основывается на **трехактном мышлении**.

Вы по очереди пребываете в трёх позициях мечтатель, критик, реалист и с разных позиций смотрите на обозначенную вами задачу развития. Три стула - это три этапа решения вашей задачи.



# Как применить метод «трех стульев» на практике

Роберт Дилтс создал метод, в котором три фазы разделены и не мешают друг другу. Надо выделить для себя три разных пространства и осознать в себе три разных состояния. Мечтатель любит просторное и уютное помещение, спокойную, расслабляющую обстановку. Новые идеи могут осенить и на природе. Реалист прекрасно себя чувствует в деловой среде, например, в офисе или в библиотеке. Критику лучше всего работается в жестких условиях, для него подойдет комната без окон.

Суть метода «трех стульев» заключается в том, что человек должен последовательно помещать себя в три состояния. Начинать нужно с мечтателя, затем нужно на определенное время стать реалистом, а в самую последнюю очередь – критиком.

# Алгоритм действий

**Первый шаг.** Создайте три рабочих пространства. Поставьте три стула в разных комнатах (или подальше друг от друга).

**Второй шаг.** Чтобы войти в состояние мечтателя, нужно настроиться на позитив, занять удобное положение в кресле и высоко поднять голову. Реалисту свойственно сидеть прямо, немного наклонив голову вперед. Поза критика: взгляд опущен вниз, голова наклонена вбок, рука поддерживает подбородок. Поупражняйтесь находиться в этих трех состояниях и переключаться между ними.

**Третий шаг.** Настройтесь на волну мечтателя. Сформулируйте цель на листе бумаги. Это может быть: «Построить свой дом» или «Начать свое дело». Придумывайте самые невероятные идеи и фантазии и записывайте их. Нужно ответить на вопросы такого плана: «Что вы хотите получить в итоге?», «Как вы будете себя чувствовать, когда реализуете свою цель?», «Каким будет результат ваших действий?».

# Алгоритм действий

**Четвертый шаг.** Реалист должен подтвердить, что цель достижима. Для этого нужно ответить на такие вопросы: «Сколько времени понадобится для достижения заданной цели?», «Какие люди смогут помочь в этом деле?», «Какой пошаговый план действий можно предложить?».

**Пятый шаг.** Критик поможет избежать возможных ошибок и неудач. Задача критика – трезво отнестись к плану реалиста, найти все недочеты и недоработки. Вопросы критика: «При каких условиях проект нельзя будет реализовать?», «Что не было учтено при составлении плана?», «Какие потенциальные риски существуют?».

Хожжение по стульям можно продолжать до тех пор, пока на стуле реалиста вы не увидите реальные шаги возможных действий по реализации вашей задачи. Методика эффективна тем, что вы можете побывать в разных позициях по отношению к вашей задаче, и посмотрите на неё с разных сторон принять максимально разумное и реальное решение для реализации.

Если вам удобно, вы можете записывать те мысли, которые возникают у вас на всех стульях.

# Какие задавать вопросы

- В какой ситуации вам бы хотелось принять решение?

## **Из мечателя:**

- Что вы хотите получить в итоге?
- Как вы будете себя чувствовать, когда реализуете свою цель?

## **Из реалиста:**

- Сколько времени понадобится для достижения заданной цели?
- Какие люди смогут помочь в этом деле?
- Какой пошаговый план действий можно предложить?

## **Из критика:**

- При каких условиях проект нельзя будет реализовать?
- Что не было учтено при составлении плана?
- Какие потенциальные риски существуют?

# Возможные трудности

Преимущество метода «трех стульев» — возможность создать оригинальный и сбалансированный план действий.

Недостаток метода – каждый человек привык выступать в какой-то одной роли, как правило, это позиция критика, в ней мы кажемся себе более компетентными и серьезными. Метод «трех стульев» помогает преодолеть этот «перекос», но не во всех случаях. Поэтому психологи рекомендуют проходить все стадии метода повторно, если желаемый результат не был достигнут.

# «Метод трёх стульев»

1. Разговор можно начать с вопросов:

**Какую цель вы бы хотели достичь? В какой ситуации вам бы хотелось принять решение?**

2. Затем необходимо предложить клиенту использовать технику “трёх стульев”.

3. Сопроводить клиента в трёх ролях (мечтателя, критика и реалиста). Клиент **представляет во всех подробностях возможные варианты решений предложенной задачи или достижения цели.** Варианты вопросов представлены на слайде 8.

На что обратить внимание супервизору:

*Получилось ли установить контакт? Что мешало установлению контакта? Что помогало? Применял ли консультант технику? Какие были положительные моменты в его работе? Над чем, возможно, стоило бы поработать?*

# Литература

- Роберт Дилтс: «Стратегии гениев»
- Майкл Микалко: «Креативный взрыв»



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!**



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**Контактные**

**клиентский отдел: +7 812 467-98-98**

**Наш сайт: [education-psy.ru](http://education-psy.ru)**

**Электронная почта: [client@dpo-portal.ru](mailto:client@dpo-portal.ru)**