

ГОЛОС САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Метафора отношений с различными аспектами самореализации.

Колода «Голос самореализации» предназначена для широкого круга использования как специалистами, так и неспециалистами, желающими найти ответы на волнующие вопросы по темам карьеры, монетизации своей деятельности, своего предназначения, своих талантов, проектов, бизнеса и т.д.

В набор входят: 69 карт и инструкция (высылается в электронном виде).

44 рисунка, которые отражают разные стороны самореализации: миссию, предназначение, качества личности, действия, проекты, монетизация. Картинки изображают взаимодействие человека и его самореализацию, типичные сценарии поведения в самореализации, установки, состояния, эмоции, связанные с самореализацией и т.д. Картинки нарисованы таким образом, чтобы интерпретация их не была однозначной, но отвечала теме самореализации.

25 карточек с текстами предназначены для того, чтобы запустить трансформационные процессы клиента, активировать его ресурсы, вывести из бессознательного негативные и позитивные установки, указать на точки роста.

Карты могут использоваться в индивидуальной, групповой работе; в консультационных и коучинговых сессиях.

Карты универсальны и подходят в качестве инструмента как для самостоятельной работы, так и в дополнение к тематическим трансформационным играм.

С помощью колоды «Голос самореализации» можно:

- исследовать негативные установки и трансформировать их в позитивные,
- исследовать ресурсные состояния, которые позволяют вывести самореализацию на новый уровень,
- выбрать дальнейший путь действия,
- увидеть неработающие стратегии и новые нужные стратегии реализации,
- исследовать родовые сценарии и установки,
- трансформировать страхи и конфликты, связанные с темами самореализации, монетизации деятельности, своей миссии,
- исследовать внутренний образ самореализации,
- наметить конкретные шаги к выбранной цели самореализации,
- проработать эмоциональные блоки,
- упростить процедуру знакомства участников трансформационных игр, тренингов,
- облегчить установление контакта между клиентом и помогающим специалистом и другие вопросы.

Примеры техник работы с колодой «Голос самореализации».

Техника «Мой путь в профессии».

Клиент выбирает из колоды в открытую три карты. Первая карта символизирует его в самом начале его профессионального пути, вторая карта — его как профессионала в настоящее время и третья карта — к чему бы он хотел прийти в своей профессии. Затем психолог проводит с клиентом беседу по каждой карте: почему была выбрана именно эта карта на ту или иную позицию, что важно для нашего клиента на каждом этапе его карьерного пути, как определить, что он достиг желаемого на каждом из этапов, как он будет себя чувствовать, добившись цели. В конце клиент вслепую выбирает из колоды четвертую карту, которая отвечает на вопрос: что поможет достичь поставленной цели? Вместо исследования пути в профессии с помощью этой техники можно исследовать достижение других целей: развитие бизнеса, поиск предназначения (тогда вместо профессии вытаскиваются карты «я в начале пути поиска предназначения»), развитие своих талантов, создание проекта и любая другая цель, актуальная для клиента.

Техника «Мои отношения с самореализацией».

Иногда клиенту бывает достаточно обратить внимание на то, как тема самореализации проявлена в его жизни. Занимался ли он когда-нибудь ей сознательно?

Клиент вытаскивает из колоды вслепую пять карт на следующие позиции:

- Как выглядит моя самореализация?
- Что меня не устраивает в моей самореализации?
- Что меня устраивает в моей самореализации?
- Чего я не вижу в своей самореализации?
- Что я вижу в своей самореализации?

Затем клиент анализирует выбранные карты.

Техника «Мое предназначение».

Автор Екатерина Смержаник.

1) Объясняем клиенту, что существует 3 важные составляющие для определения своего предназначения: хочу, могу, надо людям.

Их сочетание образует 4 зоны.

1 зона — зона совпадения стремлений личности с потребностями общества,

2 зона — зона совпадения возможностей личности с потребностями общества,

3 зона — зона внутреннего комфорта,

4 зона — зона вашего предназначения, вашей миссии.

2) Предлагаем клиенту вслепую или в открытую выбрать 4 карты:

1 карта — что я хочу,

2 карта — что я могу,

3 карта — что надо людям,

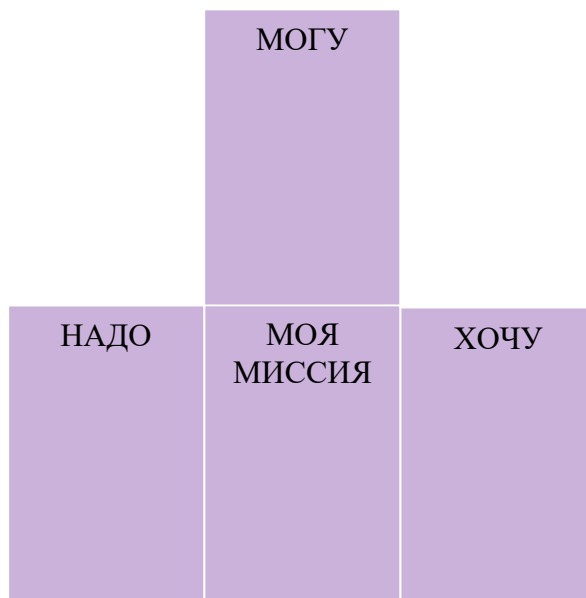
4 карта — моё предназначение, миссия,

и размещаем карты, как показано на схеме (4 карта помещается в центре).

3) Клиент характеризует каждую карту.

Какие из перечисленных качеств откликаются самому клиенту или какие из качеств ему следует развить.

4) Обсуждаем полученный результат. Делаем выводы.



Техника «Мой сценарий самореализации».

Клиент вытаскивает вслепую три карты.

Затем он переворачивает их одновременно и определяет, какая из них подходит ко «вчера», какая соответствует «сегодня», какая будет означать «завтра». Опираясь на эти три карты, он рассказывает историю своей самореализации. История должна быть спонтанной, логичной, завершённой и с выстроенным сюжетом.

Затем происходит анализ истории: понравилась /не понравилась история? Кто главный герой? Какие эмоции и мысли вызывает история у клиента? Что хочется поменять в истории, что оставить?

Если конец истории не устраивает клиента, ее можно «переписать», вытащив другую карту вместо «завтра» и изменить сюжет.

Техника «Ресурс рода для самореализации».

Клиент вытаскивает 4 карты.

В открытую — как я вижу себя с реализованным запросом.

В закрытую — ресурс от моих родителей, который поможет мне реализовать запрос.

В закрытую — ресурс от моих 3–7 поколений, который может реализовать запрос.

В закрытую — ресурс всего рода, который поможет мне реализовать запрос.

Затем клиенту предлагается проанализировать карты на предмет новых свойств, качеств личности, талантов, способностей, положительных изменений.

Следует обратить внимание клиента на то, что все ресурсы, которые он называет, уже есть у него как потомка рода. Главное — осознать и применить.

Можно задать вспомогательные вопросы.

Например:

1. Как вы можете применить этот ресурс сейчас для реализации вашего запроса?
 2. Что ценного появится в вашей жизни, если вы начнете применять это (свойство, качество) для реализации вашего запроса?
 3. Как вы можете применить эти ресурсы уже сегодня? и т.д.
- В конце практики я всегда выбираю карту шага.
Что мне нужно сделать в течение 24 часов, чтобы все эти ресурсы моего рода применить?

Желаю, чтобы колода стала для Вас эффективным и любимым инструментом для работы с клиентами!

Ксения Лагодная, психотерапевт, игропрактик, автор трансформационных игр. Создатель колоды «Голос самореализации».