



Чек-лист техник МАК для своей деятельности

Выберите подходящие для вашей деятельности или особенно понравившиеся техники работы с МАК (метафорическими ассоциативными картами).

→ выявление актуального запроса

- Техника «С.О.Л.Н.Ц.Е.»

Цель: выявить актуальный запрос.

- Техника «Прояснение запроса клиента»

Поможет клиенту определиться, чего же он на самом деле хочет, а также даст совет, каким образом этого можно достичь.

→ достижение цели

- Техника «К.О.Н.Э.Ц»

Цель: рассмотреть реализацию цели со всех сторон; раскрыть потенциал клиента с целью максимального повышения его эффективности; определить вектор направленности действий.

- Техника «Семь дверей – семь возможностей»

Цель: поиск новых возможностей и способов достижения цели.

→ разрешение проблемных ситуаций

- Техника «ABC-решение»

Цель: анализ сложной ситуации и поиск её решения.

Техника «Проблемная ситуация»

Цель: найти выход из проблемной ситуации, научиться распознавать неэффективные стратегии поведения.

Техника «Расскажи историю»

Цель: определение цели при разборе сложных ситуаций.

Модификация техники «Расскажи историю» от экспертов курса

Цель: определение путей выхода к желаемым состояниям.

→ работа с мотивацией

Техника «СЭП (срочная эмоциональная помощь)»

Цель: повышение эмоциональной вовлечённости и мотивации в работе. Эта техника – беседа с самим собой через метафорические карты.

Техника работы с творческим тупиком

Цель: работа с заблокированными потребностями и нарушениями мотивации.

Техника «Неоконченное предложение»

Цель: нарушения мотивации в деятельности, связанные с темами травм клиента.

→ коучинговые техники

Техника SWOT-анализ

Цель: анализ сильных и слабых сторон, возможностей и угроз на пути достижения цели.

Техника «Поиск решения»

Цель: поиск решения важной для клиента ситуации/вопроса.

→ работа со временной линией

Техника на выявление восприятия ПРОШЛОГО – НАСТОЯЩЕГО - БУДУЩЕГО

Техника «Линия времени»

Техника «Экстрасенс»

→ техники работы с самооценкой

Техника «Моя самооценка»

Техника «Автопортрет»

Техника «Наследственность»

Техника «Тень и персона»

Техника «Портреты»

Техника «Инвентаризация»

Техника «Субличности»

Техника «Неуверенность/Уверенность»

Техника «Я хочу»

→ техники для работы с детьми и подростками

Упражнение «Мои страхи»

Цель: понять причины страхов и проработать их.

Упражнение «Рассказывание историй»

Цель: развитие речи, воображения.

Техника «Незаконченные предложения»

Цель: уточнение актуального состояния ребенка.

Упражнение «Домик для страха»

Цель: работа со страхами, создание чувства безопасности.

Упражнение «Я и эмоции»

Цель: идентификация эмоций и их проявлений.

Техника «Мой герой и его история»

Цель: уточнение состояния ребенка, выработка моделей поведения.

Развивающие техники-игры (Игры «Как это называется?», «Запретная картинка», «Шерлок Холмс», «Что пропало?», «Жестовые этюды»)

Цель: развитие речи, воображения, внимания и сообразительности, оперативной памяти.

Техники работы с самоотношением

Цель: анализ и коррекция самоотношения.

Техника «Мир эмоций»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, принятия себя и других.

Техника «Два полюса агрессивности»

Цель: формирование конструктивных стратегий проявления агрессивности.

Техники «Очеловечивание», «Одушевление», «Озвучивание» и т.п.