



Чек-лист техник МАК для своей деятельности

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

1. → выявление актуального запроса

1.1 Техника «С.О.Л.Н.Ц.Е.»

Цель: выявить актуальный запрос.

1.2 Техника «Прояснение запроса клиента»

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

2. → достижение цели

2.1 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.

2.2 Техника «Семь дверей – семь возможностей»

Цель: поиск новых возможностей и способов достижения цели.

3. → разрешение проблемных ситуаций

3.1 Техника «ABC-решение»

Цель: анализ сложной ситуации и поиск её решения.

3.2 Техника «Проблемная ситуация»

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

3.3 Техника «Расскажи историю»

Цель: определение цели при разборе сложных ситуаций.

3.4 Модификация техники «Расскажи историю» от экспертов курса

Цель: определение путей выхода к желаемым состояниям.

4. → работа с мотивацией

4.1 Техника «СЭП (срочная эмоциональная помощь)»

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

4.2 Техника работы с творческим тупиком

Цель: работа с заблокированными потребностями и нарушениями мотивации.

4.3 Техника «Неоконченное предложение»

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

5. → коучинговые техники

5.1 Техника SWOT-анализ

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

5.2 Техника «Поиск решения»

Цель: поиск решения важной для клиента ситуации/вопроса.

6. → работа со временной линией

6.1 Техника на выявление восприятия ПРОШЛОГО – НАСТОЯЩЕГО - БУДУЩЕГО

6.2 Техника «Линия времени»

6.3 Техника «Экстрасенс»

7. → техники работы с самооценкой

7.1 Техника «Моя самооценка»

7.2 Техника «Автопортрет»

7.3 Техника «Наследственность»

7.4 Техника «Тень и персона»

7.5 Техника «Портреты»

7.6 Техника «Инвентаризация»

7.7 Техника «Субличности»

7.8 Техника «Неуверенность/Уверенность»

7.9 Техника «Я хочу»

8. → техники для работы с детьми и подростками

8.1 Упражнение «Мои страхи»

Цель: понять причины страхов и проработать их.

8.2 Упражнение «Рассказывание историй»

Цель: развитие речи, воображения.

- 8.3** Техника «Незаконченные предложения»
Цель: уточнение актуального состояния ребенка.
- 8.4** Упражнение «Домик для страха»
Цель: работа со страхами, создание чувства безопасности.
- 8.5** Упражнение «Я и эмоции»
Цель: идентификация эмоций и их проявлений.
- 8.6** Техника «Мой герой и его история»
Цель: уточнение состояния ребенка, выработка моделей поведения.
- 8.7** Развивающие техники-игры (Игры «Как это называется?», «Запретная картинка», «Шерлок Холмс», «Что пропало?», «Жестовые этюды»)
Цель: развитие речи, воображения, внимания и сообразительности, оперативной памяти.
- 8.8** Техники работы с самоотношением
Цель: анализ и коррекция самоотношения.
- 8.9** Техника «Мир эмоций»
Цель: развитие эмоционального интеллекта, принятия себя и других.
- 8.10** Техника «Два полюса агрессивности»
Цель: формирование конструктивных стратегий проявления агрессивности.
- 8.11** Техники «Очеловечивание», «Одушевление», «Озвучивание» и т.п.