

Дипломная работа

Поиск истинного я, через формирование зрелой личности и раскрытие потенциала.

Студент:

Тумазова П.Ю.

Группа ВГ-15

Руководитель:

Тюленев С.

Санкт-Петербург

2018

Содержание

| | |
|---------------------|----|
| Введение | 3 |
| Теоретическая часть | 4 |
| Практическая часть | 16 |
| Выводы | 29 |
| Заключение | 34 |
| Приложения | 35 |
| Список литературы | 39 |
| Фотоотчеты | 40 |

Введение

Для меня важно провести эту исследовательскую работу, так как я считаю, что обретение истинного я является точкой опоры для здорового функционирования личности и это помогает реализации каждого человека на земле – стать собой. Для меня важно найти то, что помогает находить собственное я, раскрывать потенциал и то что мешает это делать.

Моя личная заинтересованность в данной работе заключается в ощущении себя незрелой личностью, которая далека от реализации своего истинного потенциала и проживания своей собственной неповторимой жизни. Я ощущаю, что у меня есть масса разнообразных конструкций, которые не являются моими собственными или не до конца осознаны. Все это двигает меня к изучению механизмов раскрытия и познания личности, способствованию раскрытия истинного потенциала, так как именно в этом я вижу наполненность и истинность бытия.

Говоря о раскрытии истинного я, подразумеваю познание и принятие индивидом самого себя, познание через телесное чувствование себя в настоящем, осознание этих чувств, признание их и протекание в настоящем моменте свободно. Познавая свои собственные ощущения, которые находятся внутри, а не снаружи – познаешь то истинное, что имеется в проживании.

Объект моего исследования: отношения, которые создает консультант в рамках коуч-сессии, способствующие проживанию и узнаванию ощущений (эмоций) у клиента.

Предмет исследования: с помощью чего и как можно выстроить отношения клиент-консультант, в которых будет происходить поиск истинного я и формирование зрелой личности.

Часть I

Говоря о зрелой личности, я обращаюсь к описанию, которое дает Гордон Ньюфелд, а именно: он описывает интегрированную (целостную) личность, которая способна справляться с импульсивностью, осознает свои чувства и эмоции, принимает и дает протечь своим чувствам и эмоциям, уравнивает полярные чувства, может одновременно испытывать полярные чувства, не теряет себя, находясь в социуме (способен быть вместе и отдельно), способен противостоять трудностям и адаптироваться, способен функционировать отдельно и независимо, не делит мир на дальности.

Г.Ньюфелд, описывая потенциал говорит, что зрелость - процесс реализации человеческого потенциала. Психологический рост спонтанен, но не неизбежен. Если обстоятельства не способствуют развитию, человек может стареть, не взрослея по-настоящему.

Согласно теории Г.Ньюфелда можно утверждать, что существует взаимосвязь между зрелостью и реализацией потенциала, так как реализация потенциала – это и есть созревание личности. Это процесс спонтанный, который не поддается управлению, однако при создании определенных условий процесс созревания происходит быстрее, чем при иных условиях.

Говоря об условиях, которые способствуют созреванию в первую очередь ссылаюсь на Карла Рождерса (к нему отчасти отсылает и Ньюфелд), который указывал на то, что принимающие отношения способствуют процессу терапии, когда клиент осознает процессы (ощущения, эмоции, чувства), которые в нем происходят и дает им названия (осознает свои эмоции). Принимающие отношения – это такие отношения, где безопасно снять маску и быть самим собой, быть подлинным – говорить, то что думаешь, рассказывать об истинных чувствах и переживаниях и знать, что тебя не оттолкнут и не попросят отказаться от каких-то чувств или мыслей, чтобы быть принятым. Такие отношения очень редки и ценны для любого человека, ведь удержание маски, демонстрация «фасада», требует огромного количества энергии и сил. Возможность демонстрировать то, что подлинно - освобождает энергию и силы. Так же и Гордон Ньюфелд говорит, что отношения, в которых человек чувствует принятие и возможность быть собой дают энергию дерзновения, творчества и сдвигают застревание в развитии личности. По Ньюфелду именно застревание является причиной незрелости. Под застреванием понимается чувство или группа чувств, которые блокируются

психологическими защитами и «онемевают». Человек перестает их ощущать, замечать и испытывать, отодвигая их в тень.

Выстроить такие принимающие отношения, в которых человек сможет найти, назвать и прожить, то что годами вытеснялось и не признавалось – и есть задача коуч-консультанта. Под принимающими отношениями я подразумеваю то, что консультант искренне согласен со всеми эмоциями, которые клиент ощущает и сам при этом искренне их не осуждает.

Одной из ключевых идей у Ньюфелда является то, что для развития необходимо опознавать и расширять диапазон эмоций, которые человек может у себя идентифицировать. О том же говорит и Дэниэл Гоулман.

Обращаясь к книге Гоулмана «Эмоциональный интеллект» отмечу, что он подтверждает то, что эмоции и эмоциональный интеллект является первостепенным в вопросе реализации потенциала. Гоулман приводит данные о том, что эмоции первичны относительно мыслей. Указывает, что знание собственных эмоций и умение справляться с ними является ключом к успеху. Важным тезисом Гоулмана является то, что он указывает на связь между «проблемными отношениями» и тем, что люди не могли идентифицировать свои ощущения, которые они от этого испытывают, а раз они не могут идентифицировать, то и не могут проговорить и что-то с этим сделать. Гоулман говорит о необходимости знать и понимать ощущения и чувства, которые происходят внутри человека, что в свою очередь ведет к эмпатийности. Ньюфелд так же указывает на связь эмоциональной грамотности (обширный опознаваемый репертуар испытываемых эмоций) и социальной успешности: чем выше грамотность, тем выше социальный успех.

Далее хочу сослаться на определение эмоции, которое беру за основу: полное определение приведено в приложении 1, основной тезис заключается в том, что эмоции связаны с телом напрямую, это энергия, которая сопровождается телесными ощущениями и побуждает к действию. В частности в определении эмоций говорится, что переживания частично основаны на интерпретации событий и частично - на интерпретации телесных изменений». Отмечу, что Ньюфелд говорит о том, что эмоции первичны после осознания эмоции становятся чувствами. То есть эмоции – это наши внутренние ощущения в теле – связанные с дыхательной, нервной и прочими системами.

Из описания эмоций видно, что это процессы, связанные с телом человека, протекающие внутри тела и непосредственно влияющие на состояние человека через разные системы. По Ньюфелду осознанные эмоции – это чувства.

Выделю такой важный аспект, что эмоции – это телесная составляющая, то есть это то, что человек чувствует внутри своего тела. Эмоция – это энергия, которая появляется в теле, проявляется или сдерживается, если на нее есть запрет; если человек научился контролировать, смешивается, если есть навык одновременного испытывания полярных ощущений и осознанного выбора своего состояния. Если эмоция не нашла выхода, то она остается в теле в виде эмоционального блока или зажима, отсюда могут появляться болезненные ощущения и далее заболевания. Совершенно определенные взаимосвязи психо-эмоционального состояния и заболеваний указывает Пезешкиан. Здесь упомяну Ошо, чьи динамические медитации прекрасным образом способствуют высвобождению блоков и зажимов из тела, способствуют катарсису непрожитых и не принятых эмоций, так же и ряд других практик (йога, холотропное дыхание, медитации в воде и проч.). Однако медитативные практики для более эффективной работы над собой требуют глубокой рефлексии с терапевтом или коучем.

Обобщая вышесказанное: рефлексия, осознание процессов, происходящих в теле в моменте и название их – путь к зрелости.

Далее я привожу сводную таблицу по К.Роджерсу, работа «О становлении личности», где он показывает этапы развития личности, указывая особенности каждого этапа и движение с одного на другой на пути развития. Описание, которое дает К.Роджерс на мой взгляд широко и ясно показывает разные уровни восприятия действительности и динамику перемещения с уровня на уровень.

Труд К.Роджерса очень сильно отозвался мне, в его классификации я увидела путь, который прошла сама и собрала в виде пересказа в таблицу для систематизации и наглядности. На труды Роджерса в частности опирается и теория Ньюфелда. В практической части моей работы можно познакомиться и с путём, который прошли мои клиенты.

Таблица 1

| Стадия | Высказывания о себе | Осознание структур и конструктов и подвижность | Высказывания о переживаниях, чувствах | Проблемы, взаимодействие с внешним миром | Желание меняться |
|---------------|--|---|--|--|--|
| Стадия 1 | человек не желает что-либо рассказывать о себе | Не осознаны и не воспринимаются | чувства не осознаются и не испытываются, не рефлектирует, близкие отношения кажутся опасными, реагирует на настоящую ситуацию (находя ее сходство с прежним опытом) реагирует на это прошлое, ощущая его. | не воспринимается и не осознается наличие проблем, видит все в черно-белых тонах, дифференциация личностных смыслов груба и глобальна | Отсутствует, не приходят на прием |
| Стадия 2 | Говорит о себе уже более охотно, чем на предыдущей стадии | личностные конструкты не осознаны и воспринимаются как факты | происходит некоторое раскрепощение чувств и клиент начинает о них говорить, описывает их в прошлом, чувства могут быть названы, но не осознаны как таковые | проблемы воспринимаются как внешние по отношению к себе, отсутствует чувство личной ответственности за проблемы, Противоречия могут быть высказаны, но не осознаны | Есть, могут сами прийти к консультанту, но не ясно, как для них создать принимающие отношения |
| Стадия 3 | Наблюдается более свободный поток высказываний о себе как объекте. | Личностные конструкты неподвижны, но могут быть осознаны как таковые, а не как внешние факты. | Раскрепощение чувств, свободнее говорит о себе, высказывание о переживаниях, как об объектах. Чувства появляются в прошлом, не принимаются, воспринимаются как что-то постыдное, дифференциация чувств и смыслов более четкая не | Высказывания о себе, как об отражении в других, признаются противоречия в опыте, личный выбор видится не эффективным | Многие люди в поисках психологической помощи находятся приблизительно на третьей стадии. Они могут оставаться на этом уровне в течение долгого времени, описывая не относящиеся к данному моменту чувства и изучая себя как объект, прежде чем как становятся готовыми для перехода на 7 |

| | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|
| | | | менее глобальная | | следующую, четвертую стадию. |
| Стадия 4 | Охотно говорят о себе | Клиенты открывают для себя некоторые личностные конструкты; они их определенно узнают как таковые; начинают сомневаться относительно значимости этих конструктов. Переживания менее связаны с внутренними конструктами, но в то же время отдалены от человека. Появляются сомнения относительно внутренних конструктов, увеличивающаяся дифференциация чувств, конструктов, личностных смыслов, наблюдается тенденция к поиску слов для точного выражения чувств. | Описывает сильные чувства в прошлом, описывает чувства в настоящем, достаточно принимает свое переживание для того, чтобы приблизиться к пугающим его чувствам, чувства описывает как объекты в настоящем, чувства описываются в настоящем, иногда прорываются почти против желания, тенденция наблюдать чувства в настоящем, но при этом недоверие им. | Опыт истолковывается клиентом более свободно. Начинает видеть некоторые связи своего поведения и того, что происходит в окружающем мире. | Типичные клиенты психотерапевта: хотят работать над собой и меняться. |
| Стадия 5 | Выражается свободно, Имеется сильное и очевидное стремление к тому, чтобы дифференциация чувств и смыслов была точной. Раскрывается | Чувства выражаются свободно, относятся к настоящему моменту. Способы истолкования опыта становятся намного свободнее. Наблюдаются новые открытия личностных конструктов как таковых, их критически рассматривают, выражают в них сомнение. | Начинает приходить осознание того, что при переживании чувства необходимо точно его назвать. Чувства все более принадлежат клиенту, и у него растет желание слиться с этими чувствами, быть действительно самим | Происходит все более ясное осознание противоречий и несоответствий в опыте. Наблюдается все возрастающая личная ответственность за встающие проблемы, озабоченность тем, какой вклад он внес в их решение. Внутренние диалоги | хотят работать над собой и меняться. |

| | | | | | |
|---------------------|---|---|--|--|--|
| | | | <p>собой. многие качества клиента приобретают текучесть по сравнению со статичностью первой фазы</p> | <p>становятся все более свободными. Постепенно разрушается блокада в общении с самим собой.</p> | |
| <p>Стадия 6</p> | <p>Охотно раскрывается На этой стадии внутренняя коммуникация относительно свободна и не заблокирована.</p> | <p>Прежде застрявшее чувство, движение которого было заблокировано, на этой стадии переживается непосредственно.</p> <p>Чувство течет, раскрывая свое полное качество.</p> <p>Чувство в настоящем переживается сразу и непосредственно, во всем его богатстве.</p> <p>Принимается непосредственность переживания и чувство, составляющее его содержание. Клиент его не боится, он его не отрицает и не борется с ним. Клиент принимает свое переживание и не делает никаких попыток отстранить это чувство или отрицать его.</p> <p>Относящиеся к опыту личностные конструкты</p> | <p>В этот момент "Я" и есть это чувство. Это – бытие в данный момент, "Я" мало осознается как объект, но в основном осознается с помощью возвращающегося к "Я", рефлексивного осознания, как его называет Сартр. "Я" субъективно находится в моменте существования и не выступает предметом восприятия.</p> <p>Переживание на этой стадии представляет собой реальный процесс.</p> <p>Момент полного чувствования становится ясным и определенным объектом для обозначения.</p> <p>Дифференциация переживаний четкая и имеет под собой основу.</p> | <p>Другой характеристикой этой стадии служит сопровождающее ее физиологическое расслабление.</p> <p>На этой стадии нет ни внешних, ни внутренних проблем. Клиент субъективно живет какой-то частью своей проблемы. Она не выступает для него внешним объектом.</p> | <p>хотят работать над собой и меняться, работают и меняются.</p> |

| | | | | | |
|--------|--|--|--|--|---|
| | | растворяются в этом моменте переживания, и клиент чувствует, что он независим от предыдущих устойчивых структур связей. | | | |
| Этап 7 | <p>Новые чувства переживаются во всем многообразии деталей немедленно, как в психотерапевтических отношениях, так и вне их.</p> <p>Переживание таких чувств используется в качестве вполне определенного объекта для обозначения.</p> <p>Клиент совершенно сознательно старается использовать эти референты, чтобы более четко и дифференцированно узнать – кто он, чего хочет, каковы его наклонности. Это верно, даже если чувства неприятны или пугающие.</p> | <p>Переживание почти не связано структурой и стало процессом, то есть ситуация переживается и толкуется как новая, а не как бывшая в прошлом.</p> <p>Личностные конструкты получают другое вероятное истолкование, их значимость проверяется в последующем опыте, но даже в этом случае они достаточно свободны. На этой стадии клиент включает качества движения, потока, изменчивости в каждый аспект своей психической жизни, и это становится ее примечательной характеристикой. Он живет в потоке своих чувств, сознавая и принимая их, а также веря в них. У него постоянно изменяются способы истолкования опыта, поскольку его</p> | <p>"Я" становится все более субъективным рефлексивным сознанием внутреннего опыта. "Я" гораздо реже выступает как воспринимаемый объект и гораздо чаще как что-то, чувствуемое как процесс.</p> <p>Меняется истолкование клиентом опыта, связанного с родителями. Клиент переживает чувства непосредственно, зная в то же время, что он переживает. Он ценит точность дифференциации чувств и личностных смыслов своего опыта. Внутренняя коммуникация между различными аспектами его "Я" не заблокирована. Он свободно раскрывает себя в общении с другими, и это не стереотипные, а личные отношения. Он сознает</p> | <p>Наблюдает себя как факт: Я стал смотреть на вещи несколько по-другому: проявляют гораздо меньше беспокойства и стал намного активнее. В целом дела мои улучшились, я очень доволен тем, как они пошли.</p> <p>Внутренняя коммуникация становится недвусмысленной, чувства имеют соответствующее им обозначение, для новых чувств вводятся новые обозначения.</p> <p>Клиент чувствует, что может выбрать новые способы существования. Поскольку все стороны опыта доступны для осознания, выбор становится правильным и эффективным.</p> | <p>В тех сферах, в которых клиент уже достиг шестой стадии, в полном принятии его терапевтом больше нет необходимости, хотя оно, вероятно, еще полезно. Однако из-за того, что шестая стадия обычно необратима, часто кажется, что при переходе на седьмую, последнюю стадию клиент не нуждается в помощи терапевта</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| | <p>Наблюдается растущее и длительное ощущение принадлежности чувств, принятых клиентом, а также имеющее основу доверие к процессу, происходящему в нем.</p> | <p>личностные конструкты изменяются с каждым новым событием жизни</p> | <p>себя, но не как объект, это скорее сознание, направленное на себя, субъективное проживание течения жизни. Он воспринимает себя как ответственного за свои проблемы. Он на самом деле чувствует, что полностью отвечает за свою жизнь во всех ее текущих аспектах. Он живет полной жизнью в своем "Я" как постоянно текущем и изменяющемся процессе</p> | | |
|--|---|---|---|--|--|

В той же работе Роджерс задается вопросом о причинах движения, развития и приходит к выводу, что двигателем развития являются принимающие «клиентоориентированные» психотерапевтические отношения, в которых находится клиент. По Роджерсу в основу таких отношений входит: безоценочность, принятие, пространство для исследования эмоций. О том же говорит и Ньюфелд: что застревание в развитии (неудовлетворенные психо-эмоциональные потребности) можно продвинуть путем создания принимающих отношений, в которых будет место для не принятых ранее эмоций и чувств.

Находясь в принимающих отношениях с коучем или терапевтом, клиент видит в действии, что значит принятие. Любой человек естественным образом учится через повторение действий, через следование, конечно, если у него нет необходимости выстраивать защиты и обороняться от того, за кем он идет. При этом, чем ближе отношения, тем легче учиться: человек ощущает, что его принимают и он сам начинает учиться принимать других людей. Он ощущает, что даже если он испытывает социально неприемлемые чувства – его принимают, не оценивают и не осуждают. Обучение через действие так же работает и в отношениях с коучем. Человек становится лояльнее к себе, а потом и к окружающим. Это дает возможность прожить отвергнутые эмоции, принять свое несовершенство и, позволяя себе быть собой, опираться на свои внутренние ощущения и чувствовать то, что чувствуешь, позволить и миру вокруг делать ошибки и быть несовершенным. Если перевести это в схему, то получается так: испытываю ощущения в теле, осознаю их, называю словами, проживаю и даю другим проживать.

Здесь же я хочу привести определение отношений (полное определение в Приложении 2): это связи между людьми. Обобщая вышесказанное: отношения с собой – это осознание, принятие всех своих внутренних частей и их потребностей.

Как финальная задача: это расширение отношений коуч-клиент на остальную жизнь за пределами, когда человек позволяет себе ощущать и проявлять себя настоящего и далее формирование такой привычки, чтобы опора была внутри, а не снаружи. Это и есть 7-я стадия по К.Роджерсу, когда клиент в моменте проживает, рефлексировать и живет из настоящего момента, настоящего ощущения себя.

Обобщая эту часть теории в моем понимании ключом к зрелости, поиску себя является исследование себя: своих ощущений в теле, эмоций, чувств и выстраивание отношений с собой (принятие всех своих внутренних частей и их потребностей) и как следствие выстраивание отношений с окружающим миром.

Ньюфелд говорит о том, что личность учится раскрывать свой потенциал через отношения, через близость и открытие себя в отношениях. Говоря о детях Ньюфелд описывает то как родитель создает безопасное пространство для чувств и эмоций ребенка, где не интегрированный ребенок (который еще не знаком со всем своим внутренним миром) имеет возможность проявлять себя естественно и не встречать при этом оценки и осуждения; а так же родитель своим примером демонстрирует свою зрелую и интегрированную личность.

Отдельно отмечу книгу Маршала Розенберга «Ненасильственное общение», которая на меня как на человека и консультанта произвела неизгладимое впечатление: все сложность в том, что мы не умеем понимать и описывать свой внутренний мир доступным для понимания других людей. Сразу после прочтения я начала практиковать применение ННО в консультациях и жизни за пределами консультаций. Признание чувств других людей, название их словом – это ключ к взаимоотношениям, к тому, чтобы выстроить мосты между людьми и услышать других. Во многом неконгруэнтное или странное поведение вызвано потребностью быть услышанными, увиденными и признанными. Концентрация внимания на этом простой и всем доступный ключ к тому, чтобы изменить окружающий мир. Об этом же говорит и Арнольд Миндел в книге «Сидя в огне», когда для того чтобы разговаривать с конфликтующими сторонами на уровне сообщество-сообщество важно признать их чувства и переживания и стоящие за этим потребности. В своей книге он показывает, что игнорирование выливается в террор на уровне мира или в другие болезненные формы удовлетворения потребности признания своего существования. Он говорит о том, что снятие напряжения происходит через обналичивание противоречий и чувств, стоящих за ними, что только через признание чувств сторон, через то, что стороны начинают узнавать чувства и истинные потребности друг друга возможно примирение и выстраивание отношений. Это же работает и на уровне человек-человек, когда для удовлетворения потребности человек (ребенок) использует те способы, которые в его жизни лучше всего работают (не лучшие, не здоровые, а именно действенные, чтобы максимально быстро удовлетворить потребность) и таким образом формирует свой характер. Осознание своих потребностей и причин, которые стояли у истоков способствует выходу за рамки имеющегося характера, расширению возможностей клиента. Это открывает возможность изменять «базовые» представления о себе, когда клиент начинает понимать, что характер – это привычный способ справляться с жизнью и удовлетворять потребности наиболее привычным способом, что есть способы и другие, которые как минимум можно протестировать, а как максимум включить в свой репертуар,

таким образом расширив свои способы проживать жизнь. Осознание причин поведения в межличностной коммуникации – это путь к разрешению конфликта и путь выстраивания глубоких отношений, как с собой, так и с окружающей действительностью.

На меня очень сильное влияние оказала статья В.Серкина «Деятельностная теория сознания», поэтому я приведу ее и здесь: там говорится о связи практик и сознания, то есть деятельность подтягивает и структурирует и человека, и пространство. Системная новая деятельность и сам процесс освоения ее (практики) меняет сознание, и если применить эту мысль на отношения коуч-консультант, то находясь в этих отношениях клиент практикует самоисследование, работает над повышением осознанности, изучением собственных паттернов. При этом он видит (ощущает), как другой человек (коуч) практикует принятие, безоценочность, присутствие и качественный контакт, что по моим наблюдениям является одним из важнейших элементов, влияющих на развитие и работающих «вдолгую». И так же через отношения (практики, действия) человек может познавать и влиять на сознание и реальность – любая систематическая деятельность формирует сознание. И следовательно для формирования своего сознания можно применять практики системно. Отсюда же и «новые практики – новые осознания». В этой части хочу подчеркнуть важность систематичности практик до момента научения, но не на уровне головы, а на уровне «встраивания» их в тело, когда человек начинает жить из другого качества.

На определенном этапе развития личности отношения являются жизненно необходимыми (дети не смогут выжить без взрослых). Как пример Ньюфелд опирается на эксперимент Харлоу с обезьянками, откуда можно утверждать, что построение отношений – это более базовая потребность и задача в жизни каждого ребенка. И именно от успешности реализации этой задачи зависит раскрытие потенциала и становление зрелой, жизнеспособной личности. Сложности возникают тогда, когда человек застревает в этой потребности и не перерастает ее. Когда отношения с кем-то главнее и важнее, чем отношения с самим собой и когда в детстве для того, чтобы справиться приходилось от чего-то в себе отказываться и в результате личность расщепилась и то, что не принималось в отношениях ушло в тень, но осталось в психике в виде заряда или энергии, который цепляет в других людях и ситуациях. Зрелость видится в том, чтобы увидеть и принять все свои отвергнутые части с их потребностями и вырасти за пределы отношений с внешними фигурами, этому росту и способствуют отношения коуч-клиент, где клиенту дается свобода быть собой. Это и есть 7й этап развития личности по К.Роджерсу. Отмечу,

что важным для выстраивания отношений с кем-то является выстраивание отношений с собой: понимание, знание и осознание – а как мне хорошо, а как плохо, какие у меня есть потребности и интеграция «взрослой здоровой» фигуры внутрь себя.

Резюмируя теорию, вывожу вот такую задачу для исследования:

Выстраивая отношения, коуч создает пространство для исследования и осознания для клиента. И вторая часть: работа с телом (исследование внутренних ощущений) способствует обретению целостности.

Задачи для практической части: описание отношений, исследование результатов взаимодействия, формирование списка того, что способствует и того, что не способствует, обобщение и выявление особенностей.

Для меня здесь стоит задача подробно рассмотреть отношения и саму личность коуча, которая создает такие отношения, в которых человек может позволить себе раскрыться и проявить самые разные свои чувства, которые не признает или считает социально не приемлемыми. И вторая часть – исследование телесных ощущений.

Часть II

Мною была проведена работа с 7-ю клиентами, в запросах которых была обозначена тема раскрытия себя, потенциала. Формулировали запросы по-разному: уверенность в себе, поиск настоящего себя и опора на себя, возможность озвучивать свои мысли и потребности, признание своих достижений, поиск деятельности, обретение разрешения жить свою жизнь...Суть запросов была в том чтобы почувствовать себя настоящего и начать проявлять себя настоящего, искреннего и начать жить из себя настоящего. Часть работ завершена или близка к этому, их я и отобрала для диплома.

Далее предлагаю такую структуру практической части:

1. Введение, где я расскажу о своем пути в теме моего диплома.
2. Затем представлю своих клиентов.
3. Далее описание практической части разбито на этапы. Я предлагаю следующие:

В описании этапов я привожу:

- цель и задачи работы;
- суть консультантской работы (что сделал консультант, для того чтобы помочь клиентам в прохождении данного этапа);
- примеры из истории работы с клиентами, которые иллюстрируют выводы по этапам;
- выводы: к каким результатам пришли клиенты и консультант;
- что оказалось сложным для консультанта; что было наиболее успешно;
- Что было общего у всех клиентов и какие были особенности.

Введение в практическую часть

Для меня тема диплома – это путь моего роста. В институт привело меня то, что я интуитивно понимала, что что-то не то в отношениях с окружающим миром, что можно как-то иначе, а вот как – не понятно: книги ответов не давали, а семейная история не предлагала альтернатив тому, что и так у меня было.

Первым моим открытием стало то, что я стала чувствовать. На первой же консультации с моим коучем, я плакала от того, что я ничего не чувствую кроме напряжения. После этого я научилась идентифицировать свои ощущения, замедляться, называть словами то, что происходит внутри, ощущать оттенки разных чувств. Параллельно с этим важной частью

стало и то, что я училась замедляться, чтобы лучше чувствовать себя в моменте, не выскакивать из него ни вперед, ни назад. Было осознание себя не просто человеком, и матерью, но и женщиной – огромное количество женских книг и тренингов от которых было больно, но я видела эффект, хотя и временный. После того как мои чувства обнаружались было очень непросто и тоже болезненно научиться справляться с ними – проживать, а не застревать или запрещать. Прожить и пойти дальше.

Дальше была работа по признанию теневых аспектов – гнева и агрессии на мать. Тут я столкнулась с огромным количеством насилия, унижения, гнева, которое было в жизни, не осознавалось и казалось нормой. Потом я нашла Бога в своей душе – любовь и принятие ко всему тому, что причиняет мне боль и намерение открываться и жить свою жизнь несмотря на то, что может быть и больно, а потом еще и смерть. Далее принятие супруга со всем тем, что он есть и что он нет. После этого осознание созависимости в отношениях. Далее страхи, осознание, что страх – это моя защита, но за страхом всегда есть и сокровище. Для встречи с моими сокровищами, с собой, я взяла свои страхи под руку и пошла к ним навстречу. Главные из сокровищ здесь - принятие мира таким какой он есть, я очень много удивляюсь тому, что кого-то что-то может раздражать, что кто-то хочет что-то переделать, попросить замолчать, например, то же что и попросить перестать солнце светить – это из одного порядка. Мир так многообразен. И далее ощущение себя холоном этого мира, когда все едино – одно поле сознания или осознания. Ощущение, что единственное, что я могу сделать в этом мире – быть собой и жить свою жизнь. Делая это я могу влиять на окружающих, инфицируя их вирусом жизни.

Если классифицировать меня по К.Роджерсу, то я могу отнести себя отчасти к 3 стадии, отчасти ко 2. Сейчас я скорее отношу себя к 6 стадии.

Мои клиенты:

Большинство клиентов, которых я приглашала в диплом – это молодые люди и девушки 27-33, с высокой осознанностью, стремлением реализовать себя, с желанием развиваться, которые уже какие-то шаги предприняли в развитии (книги, психотерапия, обучение), желающие проявлять себя в этом мире, ищущие себя. Клиентам озвучивала тему своего диплома и на это они и откликались. Далее в процессе работы формулировали более точные запросы, сами запросы в процессе работы далее претерпевали изменения.

Клиенты и ситуации:

Клиент №1, женщина, 30 лет, начало работы – декабрь 2017, всего проведено сессий 12

Запрос: раскрытие потенциала

Описание: живет в СПб, занимается любимой работой, но есть трудности с принятием некоторых своих частей, как то: принятие себя женщиной, позволение заниматься «женской» работой.

По К.Рождерсу: находилась на стадии 4

Клиент № 2, женщина, 33 года – начало работы март 2018. Всего проведено 5 сессии.

Запрос: успешность в проявлении себя на работе

Описание ситуации: Живет в Москве, замужем, есть ребенок. Работает руководителем службы подбора персонала. Систематически повторяется ситуация с выступлениями публичными, так же иногда приходится «соглашаться» на работе с тем, что «поперек горла».

По К.Рождерсу: находилась на стадии 4

Клиент № 3, мужчина, 27 лет, начало работы февраль 2018, всего 5 сессий.

Запрос: найти внутри себя опору и не зависеть от внешней поддержки

Описание: живет в СПб 3 года, рассматривает возможность обучения личностному росту.

По К.Рождерсу: находился на стадии 4

Клиент №4, женщина, 26 лет, начало работы ноябрь 2017, на текущий момент 12 сессий

Запрос: реализация своего потенциала как руководителя

Описание: живет в СПб, руководитель подразделения; развивает свои профессиональные навыки (управление, менеджмент), а так же интересуется и личностным ростом: читает книги

По К.Рождерсу: находилась на стадии 5

Клиент 5, женщина, 31 год, начало работы ноябрь 2016, 9 сессий

Запрос: стать успешной

Описание: живет в СПб, инженер проектировщик, мечтает снимать кино и быть продюсером

По К.Роджерсу на 2 стадии – разговаривает о себе не охотно, чувства не называет.

Клиент № 6, женщина, 32 года, начало работы февраль 2018, всего 7 сессий

Запрос: реализация себя в деятельности

Описание: живут в Финляндии, путешествуют, занимается саморазвитием, много читает, 2 детей.

По К.Рождерсу: находилась на стадии 5

Клиент №7, женщина, 31 год, начало работы март 2018, 6 сессий

Запрос: запуск нового личного бизнес-проекта

Описание: живет в СПб, менеджер по проектам, работает как наемный сотрудник, но хочет открыть свой бизнес, идея есть давно, но не приступает к реализации.

По К.Рождерсу: находилась на стадии 4

Суть консультантской работы

Для меня коуч-сессия – это отношения клиент-консультант, которые выстраиваются таким образом, чтобы каждый отвечал за свою часть работы и при нарушении контракта коуч может вернуть это клиенту и восстановить баланс. Точечный опыт таких здоровых отношений клиент далее может экстраполировать и на остальную жизнь. Кроме этого обучение естественным способом происходит через копирование – это встроено в каждого природой, так как в детстве все именно так и учились. Поэтому для меня важно находиться в правильном состоянии: присутствовать в моменте - быть здесь и сейчас, чувствовать свое тело, воспринимать окружающий мир, клиента, воспринимать мир, который внутри. Ключевое из перечисленного – это присутствие здесь и сейчас. Оно вбирает в себя и чувство тела, и ощущение себя, восприятие внутреннего и внешнего. У себя я нашла в теле ощущение, которое мне дает знать, что я присутствую в моменте, если я его не ощущаю, значит я «выпала». Любые сигналы, которые подает тело так или иначе связаны с процессом – это или моя «история» откликается на рассказ клиента или это что-то, о чем молчит клиент. Если у меня что-то такое возникает внутри, то я делаю интервенцию, в большинстве случаев мои ощущения оказываются верными. Мне видится важным рассказать про «выпадения», так как этого было много до того как я попала в себя в моменте и осознание этих «выпадений» продвинула меня к попаданию в настоящее время и в присутствие «здесь и сейчас» с клиентом.

- 1) не чувствую тело – оно как будто отдельно. Есть голова и все, что я говорю идет именно оттуда. Совсем другой текст появляется, когда чувствуешь себя в теле и говоришь изнутри наружу то, что чувствуешь уместным. Здесь мне помогли практики осознанности: остановиться, спросить себя: а что я сейчас чувствую и озвучить себе это.

- 2) После того как начала чувствовать тело появилась боль – непрожитые эмоции, которые долгое время я не признавала как класс, не давала им места и они запечатлелись в моем теле. Здесь я использовала разные подходы: вправляла спину у мануального терапевта, массажи, ежедневные практики гимнастик, практики эмоциональной очистки (см. Приложение 3)
- 3) Далее разрешение себе чувствовать разные эмоции: гнев, злость, ненависть, все то, что в обществе не принято выражать и давать этому место. Здесь мне помогла терапия и техника, которую я сама себе придумала (приложение 3)
- 4) Далее для меня было важным преодолением – это стать причиной чужих слез, сказать правду и причинить боль тем самым клиенту, чтобы он заплакал
- 5) Спешка – когда я телом здесь, а душа моя еще не догнала, «недопрочувствовала», не успела осознать телесные ощущения внутри и снаружи.
- 6) Беспокойство, связанное с ожиданиями. Убирание ожиданий, так как ожидания – это некая рамка, в которую я пытаюсь засунуть человека, процесс или событие. Сам факт наличия ожиданий – это уже насилие, это уже неприятие естественного хода и роста человека, события, пространства. На практике это выглядело как ожидания от сессии, что клиент «куда-то придет» во время сессии. Здесь справиться мне помогло осознание такой конструкции у меня и обязательный формат сессии «запрос на сегодня и что будет результатом». При этом ясное понимание того, что реально сделать за сессию и мое право отказаться от работы, если запрос по моим соображениям не жизнеспособный.

Маркер, что я делаю что-то не то на сессии – это усталость. Я помню сессии на первом курсе, в самом начале обучения, когда после часовой сессии я выходила так, как будто я разгрузила вагон. Сейчас я знаю, что когда правильно, то выходишь в ровном состоянии, в таком же как и зашел.

Для меня важно не просто провести сессию в режиме коуча, но и встроить это в себя, в свою жизнь и жить из этого, тогда я вижу, что это работает быстро и естественно и не только на консультациях, но и в обычной жизни. Являясь просто человеком, мне далеко не всегда удается жить жизнь в таком режиме, но я над этим работаю. На консультации я вижу такие задачи для себя, как для коуча:

В задачи консультанта входит:

- создание безопасного, безоценочного и принимающего пространства

- передать ответственность за выбор или не выборы клиенту
- давать возможность клиенту проживать любые эмоции и чувства
- удерживаться в роли равного, оставаться в роли консультанта
- быть честным и искренним с клиентом
- выстраивать ненасильственное общение, убирать любые ожидания
- идти за процессом клиента
- находиться в контакте с клиентом: видеть, слышать, чувствовать его и возвращать ему про него в режиме реального времени.

На практике каждое из этих задач значит следующее и реализуется так:

- создание безопасного, безоценочного и принимающего пространства – это пространство, в котором клиент может позволить себе проявлять любые чувства, эмоции, высказывать любые мысли. Здесь можно откинуть маску образа и побыть собой настоящим. Практически это означает, что у меня отсутствуют вербальные или не вербальные оценки и реакции на те или иные слова клиента: я нахожусь в себе здесь и сейчас, осознаю свои ощущения в теле и вижу перед собой другого человека.

На пути моего консультационного опыта с столкнулась со следующими сложностями, которые отследила и далее интегрировала. С клиентом №4 мы остановились перед словом «одиночество», разбирая с коучем я поняла, что и для меня есть страх одиночества. Личная проработка этого страха и осознание того, что я и сейчас одинока (я одна пришла и я одна уйду из этого мира) помогли мне справиться и мы смогли продвинуться далее в работе с этой и другими клиентами.

Иллюстрацией этого может служить часть из сессии с Клиентом 1, когда в процессе сессий клиент стала посмеиваться, когда описывала необъяснимые феномены, я спросила «что в этом смешного» и после этого вышли на то что есть страх проявлять себя и верить тому, что чувствует внутри. К слову с другими клиентами находили за смехом агрессию, усталость. У меня самой бывало так, что за смехом прячутся не отплаканные слезы или усталость.

передать ответственность за выбор или не выборы клиенту – подсвечивать, что все, что происходит в жизни клиента или не происходит – это результат действий или бездействий клиента.

Здесь для меня очень ярким явилась работа с Клиентом 6, когда она рассуждая о своем проекте задала мне вопрос: «а смогу ли я?» на что я радостно сказала ей «сможешь», выступив то ли родителем, то ли Богом, то ли экспертом по Клиенту 6. Только к следующей сессии, когда работа с этой темой продолжилась, я стала чувствовать смутное ощущение, которое идентифицировала только после окончания сессии (см. Приложение 5). Сама я когда-то (в 2008 году) получила в ИК поддержку на консультации именно в такой форме: на мой вопрос «а смогу ли», консультант сказал «сможешь, если тебе это важно», после этого я ушла из института и смогла все что наметила. В текущей ситуации при работе с клиентом для меня это вылилось в ощущение, что я не передала ответственность за воплощении проекта клиентке.

Здесь приведу такую иллюстрацию: с тем же Клиентом, когда на последующей сессии она озвучила, что она «не уверена в успешности», а подтвердила, что «да ты не уверена в успешности», после чего она спросила; «ты не поддерживаешь меня», на что я ей вернула «моя роль в присутствии и в том, чтобы ты лучше себя увидела, твой вопрос звучит, так, что твоя уверенность зависит от моей поддержки» и это явилось инсайтом для клиентки, после чего она озвучила, «что ее ответственность в том, чтобы отвечать за свою уверенность»

- давать возможность клиенту проживать любые эмоции и чувства – эта часть для меня очень важна, так как в своей личной работе мне очень многое пришлось прожить и позволить себе чувствовать.

С Клиентом 4 была сложность в части слез, когда клиент на сессии явно удерживал слезы, а я как консультант их игнорировала, это же было и с другими клиентами, не вошедшими в дипломную работу. Я не могла позволить себе сделать больно другому человеку, стать причиной толкнувшей в слезы. Для меня сработало осознание такой конструкции и позволение себе быть причиной чьих-то слез (здесь еще и мой собственный ребенок помог мне с этим справиться, когда я внутри себя дала ему право быть со мной не согласным и иметь возможность отплакать невозможность изменить реальность).

Иллюстрация: когда я в глазах клиента вижу стоящие слезы, но не нахожу слов и действий, чтобы дать ей возможность выплакать их.

- удерживаться в роли равного, оставаться в роли консультанта – вклад каждого в работу 50/50, поэтому важно удерживаться и здесь. Здесь к своим ошибкам могу отнести желание причинить добро, когда клиент приходит на сессию и говорит – не знаю, что за запрос... с чем работать... и я начинала суетиться, искать запрос, волноваться, что запроса нет. Или, когда клиент впадал в детскую или родительскую позицию.

Иллюстрация: клиент 5 в начале сессии сказала, что у нее нет запроса, на что я уточнила, что же ее все таки привело на встречу? Клиент глубоко задумался и озвучил то, что взяли в работу.

- быть честным и искренним с клиентом – возвращать неконгруэнтность, говорить честно, несмотря на то, что эта правда может причинить боль, он за этим клиент и пришел. Я на себе почувствовала живительную силу правды, когда честно и без подслащивания возвращают. В этой обратной связи я вижу колоссальный ресурс для роста и изменения, когда можно перестать прикидываться, что жизнь прекрасна, а взглянуть на все то, что есть и сказать – да, сейчас у меня так и это моя опора сейчас. В работе с клиентами важна искренность моя, открываясь сама я приглашаю и клиента последовать моему примеру. «Таковость», отсутствие иллюзий – это возможность опереться и от этого оттолкнуться. При этом важно подчеркнуть, что у всех она своя и важно признавать и уважать отличия и особенности мира клиента.

Иллюстрация: когда во время консультации был запрос на обратную связь на рассказ, я честно, искренне и с любовью высказалась, что когда Клиентка рассказывала мне стало скучно, а потом и грустно. Как результат обратной связи вышли на то, что Клиентка не проявляет эмоции в жизни.

- выстраивать ненасильственное общение, убирать любые ожидания, следовать за процессом клиента – позволять клиенту самому выбирать куда и зачем мы идем, удерживаться от впадения в свой интерес (можно после консультации уточнить), не тащить клиента в свои интерпретации, двигаться за клиентом, а не вести его туда, куда мне известно. В этом большой страх, т.к это неизвестность и нет гарантий и карт, куда придешь. Но в этом и есть ценность для клиента – ценность исследования его реальности без привнесения личности консультанта.

С Клиентом 1 были случаи, когда клиент рассказывает что-то такое интересное, что мне было трудно удержаться и не расспросить хорошенько человека о какой-то истории, которую мне рассказывали. Некоторые особо ответственные клиенты, в моем случае это Клиенты 3 и 6 на некоторую мою не удачную интервенцию дают долгий и обстоятельный ответ с указанием перечня причин почему это не так. Часто это трата времени, сил и уводит от процесса, который происходит у клиента. С такими клиентами важно быть особенно внимательными и оговаривать с ними «на берегу», что если интервенция не отзывается, то можно не объяснять почему так, а просто обозначить что нет. Еще момент, который имеет смысл отнести сюда – давать пояснения причин в том случае, если есть вопрос про причины. В остальном достаточно обозначить сам ответ.

Иллюстрация: в фотоотчетах с клиентом 1 довольно часто у меня появлялся интерес, который удавалось отслеживать, но не следовать за ним.

Следить за «насилием» не только в крупных задачах, но и в мелочах: сверяться с клиентом по ходу – работает ли процесс на его запрос, помогает ли ему, имеет ли смысл...

Так же хочу отметить, что если посмотреть на предмет сессий шире, то можно выявить, что для всех клиентов предметом исследования были отношения: отношения с людьми (детско-родительские, партнерские, рабочие) или отношения к ситуациям, событиям. В исследовании отношений с людьми клиенты производили отстройку от того других людей, понимая, где они, а где что-то навязанное. Как следствие – это смена работы (начальника), переезд от родителей. Если рассматривать отношения к ситуациям, то там, во-первых, тоже происходила отстройка того на что возможно повлиять, а что данность, и во-вторых, происходило изменение отношения за счет понимания того на сколько само событие имеет отношение к клиенту. Внешние перемены случались на основании внутреннего ощущения того с чем смириться или принять невозможно, на основании собственных внутренних ощущений, ценностей, которые клиенты у себя обнаруживали. Среди тех моих клиентов, которые перешли на 6 уровень по К.Роджерсу, появлялись спокойствие и внутренняя уверенность в правильности того, что они делают или не делают, ощущение радости.

Если обобщить и подытожить, то работа коуч-консультанта – это исследование связей (отношений) клиента с самим собой и с миром, на предмет честности с собой и созвучия

того, что происходило (происходит) с тем, что клиент по-настоящему чувствует внутри себя.

Я выделяю 2 основные, на мой взгляд, линии связей: отношения, которые выстраивает консультант и помощь в узнавании себя через телесные ощущения, которые клиент проживает на консультации или ощущал в опыте. По сути действия (поведение) и система – это скорее следствие от того, что ощущает или не ощущает клиент. Ключевая задача консультанта – это выстроить отношения, в которых клиент сможет изучить свой внутренний мир и выстроить отношения со своими субличностями (научиться в моменте распознавать свои телесные ощущения, называть их, доверять им, опираясь на них, а не на убеждения разума действовать и проживать свою жизнь).

В части отношений: это то на сколько личность самого коуча живет из самого себя, то есть честно опираясь на свои собственные ощущения, узнавая их, понимая и признавая их. Отсюда и содействие узнаванию эмоций клиента, когда консультант чувствует неконгруэнтность и способен это «вернуть» клиенту.

Этапы в работе с клиентами

В моем понимании личность консультанта – это инструмент в работе с клиентом, поэтому говоря метафорически, чем более сам консультант «заточен», тем более эффективно происходит работа, тем выше потенциал, который клиент сможет проявить с данным консультантом. По работе с моими клиентами я видела, что как только я интегрирую свою часть, с этого момента я могу в этом же помочь и клиенту. Пока для меня, например, страшно слово одиночество, то я за него и не смогу зайти в работе с клиентом.

К основным этапам работы с клиентами отнесу работу с собой и приведение себя в ясное и незамутненное состояние:

- действия по поиску и осознанию собственных конструкций и паттернов поведения (работа с коучем, личностный рост, психотерапия и проч.);
- систематическое задавание себе вопросов, а что я сейчас чувствую (личная работа с повышением осознанности, медитации и проч.),
- работа с собственным телом по принятию тела целиком, без условий (гимнастики, тантра и проч.)
- супервизии консультаций, разбор собственных сессий с куратором.

Главным мне здесь видится честность видеть то, что есть и не бояться проживать все те чувства, которые стоят за иллюзиями.

Далее важным считаю непосредственное выстраивание отношений, то есть активное предоставление пространства клиенту быть собой, возможность проявлять себя, внимательность к клиенту, отсутствие смеха или оценки того, что говорит клиент.

Выводы:

Выводы: к каким результатам пришли клиенты и консультант;

У клиентов я наблюдаю потребность в том, чтобы раскрывать свой потенциал, проявлять свое истинное я и отношения, в которых они могут это делать для них ценны. Отмечу 2 крупных блока, которые во многом способствовали разрешению запросов клиентов и продвижению по их задачам и по классификации К.Роджерса: признание у себя и разрешение себе проживать агрессию, гнев, злость, грусть, печаль; и внимание к телу (как минимум – забота и ощущение, что тело имеется в наличии).

Для клиентов вижу важным результатом не только в рамках сессии решать свои задачи, но и через взаимодействие с консультантом осваивать новый для себя способ коммуникации и взаимодействия, когда в моменте клиент начинает осознавать себя и из этого делать свои выборы, жить.

Результаты Клиентов:

Клиент №1: сменила работу, стала яснее осознавать свои паттерны, стала в разговоре называть свои чувства, соединяться с ними. По К.Роджерсу перешла на стадию 5

Клиент №2: сменила работу, стала спокойно и уверенно общаться с людьми, выступать, стала разрешать себе ошибаться, из тела ушло напряжение, дерганность, стала расслабленной. По К.Роджерсу – со стадии 4 перешла на стадию 6.

Клиент №3: переехал жить отдельно от родителей, сменил работу, прояснил и выстроил отношения с девушкой. Со стадии 4 перешел на 5.

Клиент №4: стала больше проявляться на совещаниях, получила обратную связь от руководства, что стала больше проявлять свои лидерские таланты, стала более расслабленной. Перешла на стадию 6 по К.Роджерсу.

Клиент №5: стала проявлять эмоции, называть их словами, ушла с нелюбимой работы, сняла фильм, который так хотела снять – нашла для этого людей и средства. Со стадии 3 перешла на 5 по К.Роджерсу.

Клиент №6: стала управлять своим состоянием осознанно, разотождествила ощущения в теле и страхи из разума, качественно улучшились отношения с мужем, и детьми. Перешла на стадию 6 по К.Роджерсу.

Клиент №7: ходила в отпуск, запустила проект. Перешла на стадию 5.

ОБЩЕЕ У ВСЕХ КЛИЕНТОВ

Все клиенты начинали движение с осознания своих эмоций и состояний, то есть находились на 3-4 стадиях по К.Роджерсу. Называние словами ощущений, которые они испытывали являлось трудным и энергозатратными, иногда сразу было не подобрать слово для того ощущения, которое испытывали. Стартовые сессии были «от головы», когда клиент брал рабочую или бизнесовую задачу. Примерно на второй-третьей сессии происходило переключение в сферу чувств, когда уже были выстроены отношения, в рамках которых клиент позволял себе называть чувства. Отмечу, то часть клиентов «продвинутых», которые так или иначе занимались личностным ростом и саморазвитием (семинары или чтение книг, hr) уже на первой сессии могли погрузиться внутрь себя и работать с ощущениями, чувствами и состояниями. Отмечу, что одна из клиенток смогла только на 4-й сессии начать говорить о чувствах: первые сессии мы с ней проводили лично и в кафе, а вот четвертая прошла по скайпу, когда она находилась дома. Оказалось, что только в таком формате она смогла почувствовать себя достаточно безопасно, чтобы проявить чувства - заплакать.

Так же к общему для всех отнесу сложность погружения в чувства, когда клиент описывает ситуацию, дает разумные и логичные «раскладки» и доводы, однако при прямых вопросах «а что ты чувствуешь» или «что ты в той ситуации чувствовал» теряются, уходят от ответа, выпадают или не знают что ответить. Возвращение им такого поведения, что когда спрашиваю про чувства – уходишь от ответа, как правило дает инсайты.

Все клиенты, с которыми я работала (не только те, которых включила в диплом) делят чувства на «хорошие» и «плохие», разделяя таким образом мир на то, что можно чувствовать и что чувствовать плохо, поэтому это «я не буду и не хочу чувствовать». К чувствам, которые относятся к «плохим» относят гнев, злость, агрессия, раздражение, тревога, страх, беспокойство, реже грусть, печаль. Зачастую все эти «плохие» чувства не названы, а хранятся и называются клиентами как «негативные эмоции». Благодаря детству, в котором родители не давали места этим чувствам, и веянию «позитивного мышления», которое предлагает думать позитивно и не разрешать себе чувствовать негативно, весьма непросто эти чувства признать и назвать.

По Роджерсу в этой части клиентов можно отнести даже к 1 или 2 стадиям, когда они не могли рефлексировать, что испытывают и подобрать к этому слова. Так же, например, Ньюфелд указывает на то, что чем шире набор испытываемых чувств, тем более зрелый индивид. В данной части, при работе с так называемыми «негативными» чувствами, моя задача заключалась в помощи подобрать слово, которое будет соответствовать ощущениям, которые испытывает или испытывал клиент. Так же важными были связки, когда в настоящем времени человек описывал свои ощущения, как маленького ребенка и далее исследование ощущений этого маленького ребенка, название чувств, которые ранее не были признаны и названы, выявление потребности давало ключ к настоящей и подобным ситуациям в дальнейшем. Как пример: Клиент 2 описала разговор с начальником по ощущениям как ситуацию, «когда папа в детстве кричал и хотелось закрыться и спрятаться, испытывала чувство страха и незащитности, когда отец в детстве проявлял гнев». Осознание этого дало возможность спокойно разговаривать и с начальником, и с другими людьми, которые транслировали агрессию.

Всем клиентам в работе предлагала назвать то, что они чувствуют, чтобы знать с какой энергией они имеют дело. Называние чувства во многом освобождало клиента – проясняло внутренние ощущения, снижало напряжение и беспокойство. Со своей стороны подчеркнула важность принятия (то есть признания и давания пространства) всем чувствам особенно на начальном этапе, так как далее клиент начинает ощущать разрешение на свои чувства и начинает уже легче и быстрее давать им названия, признавать их и выводить их в поле осознания.

Во время работы с клиентами происходило движение по стадиям К.Роджерса от стадии 1 (когда нет даже слова тому, что ощущается) к испытыванию разнообразных чувств в реальном времени.

Для того, чтобы все вышеописанное происходило необходимо создать пространство, в котором это можно делать, то есть выстроить отношения клиент-консультант.

Пространство и отношения создает консультант и важно то на сколько сам консультант целостен, на сколько видит и признает потребности своих субличностей, какой у него навык распознавания своих собственных ощущений и переживаний в теле, какова степень доверия своим ощущениям, умение облечь в слова и распознать тонкие оттенки, происходящие внутри.

Здесь в работе с собой, для того чтобы лучше освоить свой внутренний мир необходимо проводить работы с телом в любом виде: холотроп, динамические медитации, массажи, тантра, любые практики которые задействуют тело. Наше тело точно так же как и наши эмоции в социуме надделено плохими и хорошими частями: тем что принимается и тем, что осуждается. Однако, если ампутировать то, что осуждается человек перестанет быть жизнеспособным и все же раз у человека имеются и органы и процессы, которые имеются, то жизнеспособен он только имея полный арсенал: грудь, половые органы, ноги, руки, процессы дефикации, месячных, эякуляции, метеоризм и прочее. На своем пути я проделала очень большую телесную работу и часть упражнений ввела в свой ежедневный обиход. По моему глубокому наблюдению важно не рассказывать как делать (этому учит меня мой сын: он ничего не придумывает, он просто все повторяет за мной), а делать самому, чтобы стать транслятором иного способа жизни и иной практики: практики целостной жизни.

Далее считаю, что важным является ненасилие, то есть создание рамок-контракта на старте работы, обоюдное принятие этих рамок, отслеживание мной выполнения этих рамок и далее ненасилие. Под ненасилием понимаю отсутствие моих ожиданий от процесса, от клиента, от того с чем мы будем работать и к какому результату придем. Отсутствие навязывания направления работы, отсутствие моего интереса, отсутствие удивления рассказу и тем или иным проявлением, чувствам. Но при этом тотальное мое присутствие: я в моменте чувствую свое тело, осознаю свои эмоции, мысли и даю внимание человеку и его проявлениям, микро-движениям, смехом, телесным проявлениям. Это такое совместное путешествие, когда в рамках 50 минут обозначается цель и желаемый результат и происходит путешествие. Парадокс тут в том, что снимаешь все рамки и ожидания, но при этом остаешься в формате сессии и тех задач, которые заданы на старте. Клиент в таких рамках начинает исследовать и находить то, что попало в зону отчуждения и было откинуто когда-то. Сами вопросы: что ты чувствуешь сейчас, твое состояние в начале и в конце сессии – это вопросы, относящиеся к 5-й стадии по К.Роджерсу, что создает точечный опыт присутствия и обращения к своим состояниям и ощущениям здесь и сейчас.

Так же отмечу, что после 3-4 сессии в речи клиентов начинают звучать чувства: описывая прошлый опыт они все чаще называют чувства, которые испытывали в моменты событий. А так же рассказывают о том, что взяли себе в свою обычную жизнь практику называния

своих ощущений и чувств и отмечают, что жить стало легче, приятнее, изменилось качество и глубина отношений с людьми с которыми они стали говорить о чувствах.

Подчеркну, что более мощные перемены и продвижение случалось тогда, когда клиенты на сессиях начинали называть свои чувства и как результат сессии брали «называть свои чувства в процессе жизни», «говорить и делать из паузы». И вводили это именно в системную практику.

Таким образом интеграция чувств происходит значительно быстрее, движение по стадиям ускоряется, осознание себя в процессе жизни так же возрастает, стремление проявлять истинные ощущения так же расширяется за пределы консультаций. Происходит научение жизни «из себя», из осознанных собственных чувств и ощущений, а не из конструкций, паттернов или умозаключений.

Заключение

Что оказалось сложным для консультанта; что было наиболее успешно.

Самое сложное – работать с собой и замечать свои больные места. Все сложности, которые были с клиентами подсвечивали ту часть, которая у меня была в дефиците или не признанна. Работа со своей частью давала возможность двигаться далее и с клиентом. Я видела, как расширение моих пределов, принятие своих частей расширяет и возможности для клиентов, когда мои «репертуар» становится шире. По сути с клиентами сложностей у меня не было, так как все сложности с ними – это неприятие того или иного чувства, опыта или состояния, которое транслировали клиенты.

Обобщая вывод по моему исследованию: поиск истинного я и формирование зрелой личности осуществляется через исследование внутренних ощущений Клиента с одной стороны, а с другой – через нахождение в принимающих и безоценочных отношениях с коуч-консультантом. Этот процесс способствует и является процессом по раскрытию потенциала.

Для того чтобы максимально способствовать процессам клиента нужно в первую очередь иметь внутреннее намерение работать с собой: двигаться к познанию себя самого, своих истинных потребностей не взирая на страхи. Смотреть на страх, видеть его и идти туда где страшно, удерживая баланс экологичности и осознавая «цену» и последствия.

Пробовать различные практики для того чтобы лучше себя чувствовать, учиться доверять своему внутреннему ощущению, быть в состоянии «здесь и сейчас».

ПРИЛОЖЕНИЯ:

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ЭМОЦИИ (emotions) Под Э. в основном подразумевают сильные психич. состояния, обычно связанные с возбуждением или высоким уровнем энергии и дающие начало чувствам и страстям. Кроме того, каждое такое состояние обычно характеризуется валентностью или направленностью: Э. обычно бывают положительными или отрицательными. Так, удивление, эйфория, гнев или страх, различаясь по степени положительности или отрицательности, яв-ся вместе с тем сильнодействующими переживаниями. Одна из наиболее влиятельных теорий Э., разработ. У. Джемсом и К. Ланге независимо друг от друга, получила назв. теории Э. Джемса-Ланге. По существу, эта теория постулировала, что Э. состоят из телесных изменений (напр., возбуждения) и психич. события или переживания. Само по себе это не было чем-то новым. Но согласно преобладавшей в то время т. зр., процесс возникновения Э. представлялся следующим образом: сначала воспринималось вызывающее Э. событие, затем это восприятие давало начало соотв. переживанию, к-рое, наконец, находило свое выражение в телесных проявлениях. Др. словами, психич. состояние, связанное с Э., напрямую определялось вызывающим Э. событием; физиолог. аспекты оказывались вторичными. Джемс и Ланге выразили свое несогласие с этим. Психич. состояние или переживание, к-рое было специфичным для Э., являлось, с их т. зр., следствием телесных изменений. Теории Джемса и Ланге вызвали большую реакцию. Публикация этих теорий повлекла за собой теорет. и эмпирические исслед., продолжающиеся до настоящего времени. Одним из наиболее серьезных откликов на них стал подход У. Б. Кеннона, к-рый указал на слабые места в теории Джемса-Ланге и предложил теорию Э., осн. на их эволюционной ценности. Согласно Кеннону, события, к-рые служили причиной Э., вызывали возбуждение симпатической НС. Это возбуждение влекло за собой секрецию эпинефрина надпочечниками и включало такие телесные изменения как повышенный сердечный ритм, учащенное дыхание и повышенное мышечное напряжение. Кеннон утверждал, что функция этого возбуждения заключается в подготовке организма к реагированию на событие - напр., к борьбе или бегству. Др. словами, событие, к-рое может принести вред, вызывает возбуждение - "реакцию мобилизации", - подготавливающее организм к совладанию с этим событием. Учащение сердечного ритма, дыхания и т. д. позволяет организму реагировать бдительнее, быстрее и мощнее, увеличивая тем самым его шансы на выживание. Эмоциональные состояния, считал Кеннон, связаны с этим возбуждением, но они не полностью определяются друг другом. Телесные изменения происходят непрерывно, и одни и те же изменения включены в

различные эмоциональные состояния. Переживания же, напротив, варьируют от ситуации к ситуации. Он рассматривал гипоталамус как центр и возбуждения, и состояний переживания, а Э. как продукт этих состояний, интегрируемых ЦНС. Эта модель вызвала критику и предложение альтернативных теорий. Одни из них фокусировались на роли возбуждения в возникновении Э. Др. подчеркивали ведущую роль в этом процессе ЦНС. Пейпец указал на то, что с Э. связаны специфические области головного мозга, и последующая работа в этом направлении привела к выделению ретикулярной формации, простирающейся от таламуса до ствола головного мозга, как центра активации или возбуждения. В исслед. было тж обнаружено, что электрическая стимуляция специфических областей мозга вызывает общий эмоциональный паттерн, к-рый можно классифицировать как ярость или страх. Однако, несмотря на признание роли коры головного мозга для выражения Э., попытки локализовать зоны, отвечающие за каждую конкретную Э., не привели к успеху. Большинство совр. исслед. Э. сконцентрировались на взаимодействии между телесными изменениями и состояниями переживания. Арнольд утверждает, что когнитивные оценки событий определяют эмоциональные реакции, включая телесные изменения и состояния переживания. Часть этой детерминации предполагает оценку ощущений: переживания частично осн. на интерпретации событий и частично - на интерпретации телесных изменений. Др. исследователи делают больший или меньший акцент на оценке телесных изменений, оставляя в стороне вопрос о первичности. Рез-ты исслед. в определенной степени поддерживают обе эти позиции. В нек-рых исслед. приводятся данные о том, что отдельные Э. могут быть надежно связаны со специфическими паттернами физиолог. изменений. Экс установил, что характер изменений кровяного давления, сердечного ритма и сопротивления кожи неск. отличался, когда испытуемые были раздражены и когда они были напуганы. Подобные факты были обнаружены еще в ряде исслед., однако лишь нек-рые из Э. оказались связанными со специфическими телесными изменениями. В полном соответствии с взглядом Кеннона, что не существует достаточного количества различающихся между собой паттернов изменений, к-рые бы позволили учесть все Э., в исслед. было установлено только два или три различных физиолог. предвестника эмоций. Подобно Кеннону, Шехтер и Сингер полагают, что Э. осн. на физиолог. состоянии возбуждения. Возбуждение м. б. одинаковым для различных Э. и выполняет гл. обр. функцию мотивирования индивидуума к попытке объяснить или обозначить его к.-л. ярлыком. Эти ярлыки извлекаются из ситуации. В большинстве случаев это не представляет затруднений. Столкнувшись с медведем, чел. испытывает возбуждение и ищет ему объяснение. Если это дикий медведь, то возбуждение может интерпретироваться как страх, однако если этот

медведь ручной, возбуждение м. б. обозначено как сильное любопытство. Одни и те же стимулы в данной ситуации рассматриваются в качестве важнейших детерминант различных переживаемых эмоций. В исслед. тж уделялось внимание выделению измерений Э. Существуют сотни эмоциональных состояний, мн. из к-рых представляют собой те или иные оттенки друг друга. Для того чтобы понять все эти состояния, исследователи пытались идентифицировать базовые измерения, на основе к-рых их можно было бы классифицировать. См. также Когнитивные теории эмоций А. С. Баум

Источник: Р. Корсини, А. Ауэрбах. Психологическая энциклопедия. СПб.: Питер, 2006. - 1096 с

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОТНОШЕНИЕ (СЛОВАРЬ ОЖЕГОВА)

-я, ср. 1. см. отнестись и относиться. 2. Взаимная связь разных предметов, действий, явлений, касательство между кем-чем-н. Между двумя событиями обнаруживается определенное о. Не иметь отношения к чему-н. (никак не относится). О. между двумя величинами. 3. В математике: частное, получаемое от деления одного числа на другое, а также запись соответствующего действия. Равенство двух отношений. 4. мн. Связь между кем-н., возникающая при общении, контактах. Отношения между людьми. Дружеские отношения. Деловые отношения. Международные отношения. Дипломатические отношения. 5. Официальная бумага, документ. О. из министерства. * а отношении каком - с точки зрения, в смысле. В этом отношении я согласен с ним. Во всех отношениях - со всех точек зрения, с любой стороны. Интересен во всех отношениях. В отношении кого-чего, предлог срод. п. - относительно, касательно, насчет кого-чего-н. Справедлив в отношении подчиненных. В отношении к кому-чему, предлог с дат. п. - то же, что в отношении кого-чего-н. Строг в отношении к ученикам. По отношению к кому-чему, предлог с дат. п. - то же, что в отношении кого-чего-н. Добр по отношению к товарищам.

Приложение 3

В работе с эмоциональной очисткой я использовала практику «радикальное прощение», динамические Ошо медитации, крик в экологичном пространстве (в лесу, в машине), битье подушек.

Приложение 4

Мой личный лайф-хак, который помог мне принять и прожить чувства к членам моей родительской семьи. Я брала лист А4 и в режиме безостановочного письма писала примерно по такой форме: когда ... делала/говорила ..., я чувствовала И так пока я не

исписывала весь лист А4 с двух сторон, это примерно 20 минут. Такая практика дала мне понять и опознать свои чувства, а так же дала понять, какое мое поведение может негативно сказаться на отношениях с собственным сыном, и на отношениях с другими людьми.

Приложение 3:

✂️ Поддержка бывает разная. Общаясь и работая с клиентами, я для себя обнаружила 2 варианта, возможно их больше.

✂️ Первый вариант, когда человек, запрашивая поддержку ждет слов: «да, ты справишься, ты сможешь» и я это ощущаю как родительскую поддержку. Во взаимоотношениях родитель-ребенок – это здоровая и правильная история. В прочих отношениях это накладывает рамки родитель-ребенок. Накладывается ответственность «хорошенько верить и поддерживать» на одного и второй всегда может сказать «я не ощущаю достаточно поддержки, они меня плохо поддерживают» - на второго.

🏠 В итоге, один все время ищет поддержку извне, а второй все время пытается кого-то поддержать своей верой и энергией. Подчеркну, что по моим ощущениям здоровый вариант это получение такой поддержки только от родителей, когда родитель находится в естественной своей роли «дающего» любовь, внимание, поддержку, заботу, а ребенок в роли «принимающего» любовь, внимание и заботу до тех пор пока внутри не будет сформирован свой взрослый. И даже, когда внутренний взрослый есть, все равно нет-нет, да а нужно прислониться и почувствовать сильное родительское плечо.

🌈 Другая поддержка, которая по моим ощущениям здоровая и правильная в отношениях – это поддержка присутствием. Когда у меня есть пространство высказаться, проявиться, рассказать о том, что на душе, что радует или болит и столкнуться с реальностью. А реальность – чаще всего не соответствует образу в моей голове и далее принять на себя ответственность: смириться с реальностью, страдать по поводу ее несовершенства или измениться самой, чтобы реальность меня не тревожила. И в этой поддержке ответом на рассуждение «а справлюсь ли я» будет ответ: «я не знаю, это зависит от тебя, твоего выбора и принятия ответственности».

Список литературы:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Гоулман Д. - Москва, Манн, Иванов, Фарбер, 2017, 406 с.
2. Пезешкиан Н, Психосоматика и позитивная психотерапия / Пезешкиан Н. – Москва: изд-во Институт позитивной психотерапии, 2006, 464 с.
3. Серкин В., Деятельностная теория сознания (сознание как атрибут системы деятельностей субъекта) / Серкин В. // журнал Высшая Школа Экономики, 2015 - том 12, 2, 2015 г, 18 с.
4. Ньюфелд Г. Не упускайте своих детей / Ньюфелд Г., Мате Г.- Москва: изд. Ресурс, 2017, 383 с.
5. Ньюфелд Гордон. Ключи к благополучию детей и подростков. — М.: Ресурс. — 32 с.
6. Розенберг М. Ненасильственное общение / Розенберг М. – Москва: изд. София, 2009, 288 с.
7. Минделл А. Сидя в огне. Преобразование больших групп через конфликт и разнообразие. — М.: АСТ, 2004, 336 с.
8. К.Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994, 478 с.
9. Р. Корсини, А. Ауэрбах. Психологическая энциклопедия. СПб.: Питер, 2006. - 1096 с

ФОТООТЧЕТЫ

Клиент №1

Встреча с О. Дата 09/12/2017, номер встречи с этим клиентом 1

- **Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):**

Спокойствие и следование за клиентом, побуждение его к разворачиванию процесса, отслеживание себя, захождение туда, где клиенту неприятно.

Запрос клиента (изначальный): раскрытие потенциала

Уточненный на сессию: исследование своих навыков, выставление уровней владения навыками

- **Описание хода сессии:**

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: вопросы, отзеркаливания, резюме, предложения к какой-то работе | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|---|---|---|
| Приветствую. Рассказываю формат, особенности, прошу рассказать о себе что считает важным и обозначить с каким запросом будем работать | Представляется, рассказывает о себе, в качестве запроса называет исследовать свои навыки и подобрать под это вид деятельности. В качестве результата сессии определяем список навыков. | Энергична, посмеивается, шутит, все время с улыбкой | Чувствую себя неуверенно, в кафе шумно и меня это отвлекает. |
| Предлагаю начать писать список навыков. | Перечисляет и составляет список, некоторые навыки комментирует. Записали то, что на поверхности, стала вспоминать, чтобы было раньше. Вспоминает, что в школе писала рассказы, но сейчас перестала. | Оживленно рассказывает. | Ощущение, что пока все от головы, в моменте радуюсь что пока все просто. |
| Это что за навык? | В школе писала, говорили, что есть свой стиль... Я не люблю, когда их читают много людей, я не люблю критику... Я не знаю что менять и как. Критика просто констатирует, что тут плохо, а тут я не знаю. На работе мне понятно. А тут – нет. | Медленно рассказывает, заглубляется | Немного волнуясь, чувствую, что созрела интервенция |
| Это творчество было? | Да, это было творчество. но рассказы же пишут, что бы их кто-то читал, а не для того чтобы в стол их писать. Ему не понравится и не будет читать... Я поэтому и перестала писать, потому что их никто не читал.. Друзьям читала, не всем нравилось, это было занудно... | Замедляется, с паузами и зависаниями рассказывает | Еще интервенцию чувствую |
| Они не приняли тебя и ты с тех пор перестала. | Да, я тех пор и не пишу. | С Оксаной что-то происходит | Ощущаю волнение |
| Что с тобой? | Мне неприятно вспоминать, что я что-то попробовала и это не получилось. Это не вяжется с той мной, которая есть сейчас... | Как-то ерзает, такое ощущение, что хочет сбежать, | Чувствую, что добралась до неприятного, намереваюсь идти туда несмотря на свое желание сбежать от неприятного |
| Ты не говорила, что не получилось, ты сказала, что у вас это было не принято. | Ну да, но... это была критика в том, что никому не понравилось. Просто не приняли. Осмеяли в компании. | Говорит медленнее, смешки ушли | Чувствую волнение, но удерживаю свое намерение двигаться |
| Что за этим еще стоит? | Это немного стыдно. Что-то такое сделано... | Медленно, с | Чувствую свое |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Какие чувства? | | паузами | волнение |
| А стыд перед кем? | Перед теми ребятами... я же никуда это не применяла и это осталось там... | Ерзает, краснеет, что-то сейчас с ней происходит | Успокаиваюсь |
| Как ты себя прямо сейчас себя чувствуешь? | Мне жарко, наверное это как стыд. | Что-то происходит, не смеется, как-то села по-другому | Успокаиваюсь, наблюдаю, пробую интервенцию |
| Кажется будто слезы на глазах? | Нет, другое, сейчас у меня жар по всему телу. Стыдно, противный жар. | Краснеет | Спокойна |
| Отзеркаливаю: учительница говорила про свой стиль, а с другой стороны – компания осмеяла, стыдно бросает в жар. | Да, что-то там зарыто... Может что-то написать попробовать... хотя не хочется... не хочется куда-то что-то выставлять... Знаешь многие ведут на ЖЖ дневники, а у меня нет такой потребности, мне наоборот этого не хотелось бы... | С паузой, медленно | Спокойна |
| А что там? | Воспоминание оно и есть. Сейчас если залезть в комментарии к любому – там всегда есть странные люди, которые пишут гадости... Видимо поэтому я боюсь. Что так будет и с этим надо просто жить. Человек для вас проводит... а они пишут. | Опять стала энергична | Спокойна |
| Как ты думаешь почему они пишут это? | Заняться нечем, самоутверждаются или не согласны и хотят его уничтожить... Человек моральный урод... заняться нечем... | Говорит энергично, но с паузами | Намерение поисследовать этот страх |
| А может быть это просто зависть, что они так не умеют? | Да, тоже вариант, очень даже. | Задумывается | Спокойна |
| Отзеркаливаю про страх | Да, есть страх проявить себя... когда я слышу критику не обоснованную, даже от незначимых людей... я сейчас с такими не общаюсь.. Надо вспомнить. Рассказывает про людей, которые давали обратную связь... | Задумывается, вспоминает и энергично рассказывает | Спокойна |
| Что тебя тут цепляет? | Не обосновано, не справедливо. Ко мне это не относится, а человек мне это говорит. Я ничего не сделала. | Энергично | Спокойна |
| Как будто нет причин, но есть следствия. | Да, это так. Даже, когда это относится к другим людям. | | Спокойна |
| Суммирую всю сессию | Да, все так... Только про проявление себя – распространяется все гораздо шире, даже на работе. Я не уверена в себе. Даже в тех темах, где я делаю очень хорошо, но все равно каждый раз мне нужно услышать, что все хорошо. И в этой части можно поработать. Когда я себя не проявляю. С этим я и ухожу. | | Спокойна |
| Оценка: процесс и результат | Результат – 10 Процесс – 8, потому что я вначале чувствовала твое волнение очень. | | |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | |
|---|---|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> Результат <u>8</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Я не уверена в себе. Даже в тех темах, где я делаю очень хорошо, но все равно каждый раз мне нужно услышать, что все хорошо. И в этой части можно поработать. Когда я себя не проявляю. С этим я и ухожу. |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: почувствовала мою неуверенность |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| | | | | |
|-----------------|------|-------------------------|---------------------|--------------------------|
| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? | Что возьму в работу | Что заметил(а) про себя? |
|-----------------|------|-------------------------|---------------------|--------------------------|

| | | <i>Чему научился (научилась)?</i> | <i>на следующий раз? Что буду делать по-другому?</i> | |
|---|---|---|--|---|
| <i>ПРИСОЕДИНЕНИЕ</i> | 4 | Волнуюсь и поэтому вываливаюсь | Поработать волнение с коучем или самостоятельно | Что больше себя проработать надо, где цепляет – вываливаюсь и все теряю |
| <i>ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ</i> | 4 | Временами слишком в содержание ухожу | практиковать | |
| <i>ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ</i> | 4 | Можно больше | Для меня трудные эмоции грусть, гнев, злость | |
| <i>ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА</i> | 4 | <i>Бывает, что иду за своим интересом</i> | <i>Отслеживать себя</i> | |
| <i>НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)</i> | 4 | Спокойствие и следование за клиентом, побуждение его к разворачиванию процесса, отслеживание себя, захождение туда, где клиенту неприятно. Про намерение забывала | | |
| <i>ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ</i> | | <i>Отзеркаливание, дала задание по окнам Джо-Хари</i> | | |
| <i>ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)</i> | | <i>Пока слабая</i> | | |

Дата 18/12/2017 , номер встречи с этим клиентом 2

- **Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):**
Создание доверительного пространства клиенту
Запрос клиента (изначальный) :
Продолжить узнавание своих навыков
- **Описание хода сессии:**
Работаем по окнам Джо Харри (клиент запросил у друзей обратную связь)

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: вопросы , отзеркаливания, резюме, предложения к какой-то работе | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербали ка и эмоции | КОНСУЛЬ ТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|---|--|
| Приветствую, с прошлого раза было задание опросить друзей о навыках | Говорит, что опросила, начинает перечислять навыки, которые про нее указали друзья. Когда у нее появляется слово «интуиция», то она его засмеивает, говорит что не логично это как-то, на пустом месте.. | Посмеивает ся, энергична, напряжена | Спокойно слушаю |
| Отзеркаливаю по сути и про смех | Говорит, что получается, что есть у нее 2 -мира: реальный, логический и интуитивный, который чувствует, эзотерический. Что пользуется этим, но это необъяснимо. | Уже не смеется, медленно и тихо рассказывае т. | Спокойно слушаю, радуюсь, что удалось схватиться за смех. |
| Отзеркаливаю про то, что есть у нее способность, которой успешно пользуется, но при этом засмеивает и говорит, что трудно принять. | Говорит да... потом рассказывает о двух реальностях и в каждой реальности свои законы... Иррациональный, эзотерический и рациональный. И законы не всегда совпадают. Рассказывает о том, что близкие люди считают это блажью и считают это все совпадениями... Сестра отрицает, молодой человек верит, но по законам этим не живет. А со мной это происходит. Ни с кем это не обсуждаю... | Медленно, тихо | Развораочи вание процесса |
| Отзеркаливаю про 2 мира и то, что окружающие не признают второй мир и окружающие люди не взаимодействуют. А ты веришь и умеешь «пользоваться». | Рассказывает про свой опыт взаимодействия, когда ощущает правильный ответ, но логикой не объяснить. Пауза... Надо мной посмеиваются. | Замедляетс я и затихает | Побуждени е к разворачива нию |
| Что ты чувствуешь? | Мне неприятно. Рассказывает про то, что не верила еще недавно... Что вроде было и раньше, но только что-то плохое... Если я разбесилась, то человеку с которым я была может стать плохо – голова разболеться. Я думала, что это вампиризм. И старалась не раздражаться, меньше негатива выдавать... | Медленно и неуверенно, смешков стало меньше | Разворачив ание |
| А куда ты деваешь негатив? | Вопрос хороший. Раньше никуда... Сейчас поменялось: рассказывает, что откликнулась фраза про «злость – это как ходить в туалет, нормально, но не при всех».. Стала устраивать себе разгрузки – подушка злости, дрова рублю, холотроп... Утилизирую, но не всегда отглавливаю... иногда в моменте сложно понять, что я злюсь. Еще случай был ужасный... сказала «чтоб ты ноги переломала, а она пошла в этот день и сломала» | Задумывает ся, потом оживляется | Лампочка перегорела, про сломанные ноги удивилась я внутри себя – считывание поля думаю |
| Что сейчас с тобой происходит? | Я разнервничалась.. Лампочка... Такое мало кому можно рассказать. Это все очень странно для меня. Раньше еще телефоны у меня ломались – батарея в ноль разряжалась очень быстро. | Посмеивает ся опять | Возвращен ие в процесс |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Зеркало про злость | Говорит, что чувствует вину за это. С тех пор подавление. В классе – бойкот, но учительница повела себя правильно, сказала, что я не виновата. Но я знаю, что это я, у меня тогда накопилось злости. Это был мой первый мистический опыт. После этого было много хорошего мистического опыта – захотела игрушку и ее подарили мне. Родители сказали, что я напридумывала.. Но это было не принимаемо родителями. Рассказывает про гадания и проч. | Замедляется, затихает, не смеется | Побуждены к разворачиванию |
| И что ты чувствуешь? | Раздражение, злость. Блин! Когда кто-то что-то обещает... Говорит про базовое доверие, про то что интуиция «вбрасывает»... Случай про мужчину: интуиция говорит, что мужчина нужен, но для опыта. Мягко говоря мне потом этот опыт не нравится. | Оживляется, энергично | Уточнить и развернуть рассказ |
| А если не мягко сказать? | Я потом лежала 2 недели разбитая. Как лодка разбилась... Мне было очень плохо. И я даже до сих пор не поняла зачем мне этот опыт... Для меня это был очень травматичный опыт. Но я четко чувствовала, что мне нужен этот опыт. На лбу у него написано, что он не семьянин. Я понимаю.. Я бы не познакомилась... не пошла бы на расстановки, не начала бы куда-то ходить. То есть открылся целый пласт жизни, но опыт не понравился. Уроки не всегда приятные. Ужасные. Хотелось бы их обойти... но не получается. | Оживленно, энергично, эмоционально | Внимательно слушаю, возвращаю что она сказала |
| Зеркало про то, что этот опыт открыл ей целый пласт... | Говорит о том, что это был негативный и очень болезненный опыт, что долго приходила в себя и что после этого сложно доверять вселенной. Есть ощущение, что будет так же больно. До этого было ощущение, что жизнь классная. Проходили по философии, про людей, которые хотят покончить с собой и я не понимала никогда. Сестра в 15 лет пришла с ножом и сказала, что хочет покончить с собой. Я ей сказала – давай, вот этот нож лучше. Она не покончила, но вся семья меня потом обвиняла, что я так ужасно себя повела. | Оживленно сначала, потом медленнее и тише. Уже не смеется совсем | Когда говорит про сестру – думаю про себя. Вот охренеть. Это она в 16 лет так сделала. А смогла бы я? А как бы я себя повела. Вот ведь человечие ! Побуждаю развернуть. |
| Что ты чувствовала? | Отвратительно... я была зла на сестру. Я не верила, что она это сделает. Это блажь и показуха. Я точно нанесла сестре травму, она перестала считать меня защитницей... | Морщится, медленно. | Разворачиваем, что там дальше? |
| А надо быть защитницей? | Да, хотя разница 1 год... Но я всегда должна была, а с этого момента я все оборвала. Для нее это было тяжело. | Спокойно и уверенно | Разворачиваем |
| А для тебя? | Меня все обвиняли, но я не чувствовала это. Я была на нее зла. Она сказала, что это предательство. | Спокойно | Разворачиваем |
| И что ты чувствуешь? | Обиду. Я думала, что она все поймет, а она не поняла. Я причиняла добро. Ситуация про Валю (молодой человек, возвращается к большому уроку)... 2 недели слезы сами текли | Медленно, спокойно | Разворачиваем |
| Что ты чувствовала? | Предательство... У меня родители разошлись из-за предательства.. Я хотела покончить жизнь самоубийством, когда он меня предал. И он меня поставил в такую ситуацию, что как будто я вводила мужчину из отношений... Я как будто попала в шкуру тети Гали, которая переспала с моим отцом и мама их застала. Рассказывает про встречу с женским тренером, которая отправила ее к психотерапевту лечить женские травмы. С этого момента начала оживать... Меня сверху любят – это можно записать. И еще я поняла тех людей, которые хотят | Медленно, потом быстро. Оживляется, потом опять замедляется | Разворачиваем |

| | | | |
|---|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| | совершить самоубийство. Четкое ощущение, что этим людям можно помочь | | |
| Отзеркаливаю и спрашиваю: как это относится к навыкам? | После этого случая я очень часто смотрю на мотивацию, а не на поступки, на причины – почему человек так поступил. Я перестала судить. Я редко сужу, почти никогда. | Из паузы, медленно | Разворачиваем |
| Что значит судить? | Испытывать негативные чувства к плохим человеческим поступкам... Рассказывает историю про «плохого» (требовательно) заказчика, который дерзит и хамит в офисе. Человек пришел с плохим настроением – оно его, нечего его мне тут передавать. Встречается с ним и он выходит другим человеком – спокойным, приветливым и милым. | Живо и в красках рассказывает | Разворачиваем |
| Как это относится к навыкам? | Я не... не сужу по поступкам... поступки не всегда отражают суть человека... я могу изменить эмоцию человека... | Замедляется, из паузы | Возвращаю, чтобы увидела что говорит |
| Отзеркаливаю про «плохого заказчика» | Оксана у нас такой человек – говно к ней не липнет. | Смеется | |
| Как это относится к навыкам? | Я не вовлекаюсь в состояние другого человека, если мне это не надо. И Я могу «поднять» человека по эмоциональной шкале. Я заражаю человека своим настроением. Но я так же и плохим могу заразить. | Медленно, с паузами | Пора финалить |
| Нам уже пора заканчивать. Суммирую всю сессию. Что берешь себе? | Способность влиять на мир – откликается и пугает. И еще – не сужу людей – как возник этот механизм. Способность не брать плохое настроение, не заражаться и не нести его дальше. | | |
| Оценки? | 10 и 10. Очень глубоко и доверие огромное, очень хорошо. Все можно рассказать. Я тебя второй раз вижу, а такое рассказала. Для меня это очень необычно. | | |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|--|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Очень глубоко и доверие огромное, очень хорошо. Все можно рассказать. Я тебя второй раз вижу, а такое рассказала. Для меня это очень необычно. | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|---|---|---|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Спокойно и уверенно слушала, в таком состоянии вижу и себя и клиента | Довольна этой сессией | Было ощущение потока, когда сессия лилась словно сама собой |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 10 | Тоже довольна, удалось следовать и собирать все | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 5 | В некоторые удалось зайти, но еще не все | Гнев, возможность сделать другому человеку неприятно, стать причиной чьих-то слез | К терапевту с этим |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 10 | Разворачивался процесс | довольна | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | 10 | Создать доверительное пространство, удалось | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | Окна Джо-Хари | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Довольна, что цель удалось реализовать, которую наметила на старте этой встречи | | |

Дата 22/01/2018 , номер встречи с этим клиентом 4

- **Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):**
Создание доверительного пространства клиенту
Запрос клиента (изначальный) :
Продолжить узнавание своих навыков
- **Описание хода сессии:**

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение4 |
|--|--|-------------------------------------|--|
| Приветствую, говорю, что выглядит уставшей. | Говорит, что уходит со старой работы на новую, передает дела и очень устала сейчас. | Выглядит уставшей и замученной. | |
| спрашиваю, куда будем двигаться, что помнит с прошлого раза. | Говорит, что ничего не помнит с прошлого раза, сейчас меняет работу – разница только в деньгах. Общая тема, с которой мы с ней ранее работали (навыки) актуальна... тема должна быть про потенциал?... | Не уверенность | Чувствую сомнение... |
| Говорю, что мы вольны двигаться в любом направлении, что важно чтобы для клиента было актуально, а к диплому это все подойдет. | Говорит, что сейчас важен вопрос позиционирования себя... войти в новый коллектив, чтобы это все прошло гладко. Чтобы я понравилась людям, чтобы они меня уважали... рассказывает про сложность отношений, что часто воспринимают как холодную и требовательную. Это было бы ценно разобрать сейчас. | Рассказывает спокойно. | Выяснить запрос |
| Отзеркаливаю | Да, так.. наверное лучше даже посмотреть на то как это было бы, чтобы мне было комфортно. | Замедляется | |
| Запрос: посмотреть на отношения на новой работе, чтобы тебе было в них комфортно, верно? | Да... но это так сложно. Говорит, что не представляет о чем говорить, как себя вести... Юля передаст дела за 2 часа, а потом 3 дня о чем мне с ней разговаривать?. Как разговаривать с подчиненными, это молодые люди, мне с ними сложно. Что им говорить? Директор там еще есть... | Растерянная | Почему она заиклилась на разговорах? |
| Ты выглядишь растерянной, когда говоришь, что не знаешь что говорить | Да, это так. Эта Юля – она пришелец для меня. Рассказывает про нее, что она полумужчина... Перечисляет то, что считает диким и неприемлимым. | Раздраженно-удивленно рассказывает | Чую, что там тень ее и понимаю, что у меня есть такая подруга, которую я люблю ☺ |
| Что ты чувствуешь, когда она себя так ведет? | Это неприятно, вызывает отвращение, у меня не было дружеских чувств к ней.. Она меня считала «свалившейся» - так и сказала, ты откуда свалилась? Сейчас я не представляю о чем с ней разговаривать. Сейчас меня часто считают странной, но в коллективе есть мужчина, который разделяет похожие взгляды.. Когда я рассказываю, что была в бане – он понимает, что я просто была в бане, а другой мальчик считает, что я обслуживала мужиков. Когда есть поддержка – мне легче. | Волнуется | |
| И что ты чувствуешь, когда говоришь об этом? | Мне неприятно, меня это задевает. Вероятно что-то есть во мне, что формирует такое мнение обо мне... Что я странная... | Оживленно | |
| Что ты чувствуешь, когда ты говоришь, что ты странная? | Ну на старой работе мне легче, я не одна такая... Сережа например меня всегда защищает... | Оживленно | Пробую свою версию |
| Страшно в новом коллективе остаться без поддержки? | Да. Я буду бояться что-то сказать, рассказать. То как я живу не вписывается в стандарты какие-то... Поэтому я не знаю о чем разговаривать. Я могу | Зависает | Пробую продвинуть дальше |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | поговорить о театре... | | |
| Уже третий раз ты говоришь о том, что не знаешь о чем тебе разговаривать? Тебе точно с ней надо будет так много разговаривать? | Да, проложить мостки, я буду ей звонить... я не знаю, как с ней построить взаимоотношения... | | |
| Имеет ли сейчас смысл более подробно посмотреть на это? | Да. Рассказывает как обычно у нее происходит взаимодействие.. прокладываются дороги, общие темы... Мы ранее работали вместе год и отношения не сложились. Как сейчас быть. Не представляю... | Волнуется | Пробую заход с другой стороны |
| Если бы к тебе пришла подруга и попросила тебя совета в такой ситуации... | Не знаю.. я с такими людьми не общалась... | Растеряна, замолкает | |
| Какими такими? Что в ней такого? | Для меня она негативная. Я с таким не общаюсь. Никогда не общалась, такие не попадались. | Растеряна, тужится вспомнить... | |
| Что такое негативный человек? | Рассказывает, что продумывает что будет плохо... во всем видит только негатив или негативные последствия | | Кажется, что ее раздражает и возмущает что-то |
| Спрашиваю почему она так делает и какие плюсы могут быть от этого. | Наверное у нее была жизнь, подкрепляющая все это. Плюсы... безопасность. | замолкает | Пробую вариант от Филиппа Гузенюка «Мой учитель» |
| Можешь ли ты чему-то научиться? | Хм.. она мне неприятна... | Морщится, замолкает | Не сработало с Оксаной. |
| Что в ней неприятного? | Женщины себя так не ведут... скрытность не приятна.. медлительна... любит давать советы непонятные. | Висит... говорит медленно, выискивает слова | Пробую раскрыть тему. |
| Возможно, что там твоя тень? | Похоже.. не могу на нее смотреть... она не к месту одевается, ведет себя... когда она с перегаром приходит на работу.. алкозельцер пить на работе... это позор. Это ужасно. У меня пунтик на счет алкоголя. Мало того, что они себе вредят, но они задают эту тенденцию. Меня это сразу отторгает. | Оживляется, возмущается. | Разворачиваю |
| То есть то, что она пьет тебя так сильно отталкивает и отвращает? | Да, это так, для меня это так. Возможно даже в ущерб себе... Мне страшно в это скатиться. Я так орала на родителей... меня это так всегда бесило... и с ней.. получается я ее осуждаю эту Юлю. И все общение происходит из этого осуждения... Это наверняка чувствуется. | Оживляется | Пора заканчивать |
| Пока так. Нам пора заканчивать. Что сегодня тебе результат? | Про осуждение. Что все я говорю с осуждением... Полезно разделить: мне нужно отдельно выстроить отношения с директором, с Юлей и с подчиненными. А у меня все было в кучу. Теперь яснее. И вообще сейчас поняла, что сначала с директором выстраивать отношения. И еще у меня снизилась важность выстраивания отношений с Юлей. Нужно просто ровные рабочие отношения поддержать в течение 3-х дней. К идеальной картинке я пока не готова. | Из паузы оживляется | Спокойствие |
| Какая сегодня оценка? | 10 и 10. | | |

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата

Процесс 10 Результат 10

Что является результатом сессии?

Цитата клиента: Что все я говорю с осуждением... Полезно разделить: мне нужно отдельно выстроить отношения с директором, с Юлей и с подчиненными. А у меня все было в кучу. Теперь яснее. И вообще сейчас поняла, что сначала с директором выстраивать отношения. И

еще у меня снизилась важность выстраивания отношений с Юлей. Нужно просто ровные рабочие отношения поддержать в течение 3-х дней. К идеальной картинке я пока не готова.

Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?

Цитата клиента: -

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|---|--|--------------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 8 | В целом хорошо, но было выпадение | Возвращать себя в себя, в тело | То, что выбивает – к терапевту |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 8 | Иногда слишком в содержание, можно по сути | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 4 | Мало вижу ее эмоций, но спрашиваю сама, пока так. | Возможно делать интервенции | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Вопросы открытые, что и разворачивало | | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | 10 | Создать доверительное пространство, удалось | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | По данной сессии – получилось двигаться к цели | | |

Дата 10/03/2018, номер встречи с этим клиентом 6

- **Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):**
Создание доверительного пространства клиенту, заходить в неприятные чувства
Запрос клиента (изначальный):
Разобраться со стыдом, который связан с новой деятельностью
- **Описание хода сессии:**

| Действия КОНСУЛЬТАН ТА: вопросы , отзеркаливания, резюме, предложения к какой-то работе | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТ АНТ: Состояние / Намерение |
|---|--|--|--|
| Приветствую | Рассказывает какие изменения произошли с прошлого раза, что благодаря тому, что рассмотрела ситуацию со сменой работы, оказалось что бояться было нечего. Сейчас хочет рассмотреть ситуацию с работой сетевой. | Радостная, энергичная | Спокойна |
| Приглашаю рассказать | Рассказывает, что нашла для себя дополнительную деятельность, она ей нравится, но заниматься ей не может по причине стыда, что деятельность какая-то стыдная, что не серьезно этим заниматься. Что можно потерять друзей, если этим заниматься. | То замолкает, то паузы, как-то зажимается и смущается когда рассказывает. | Спокойно себя чувствую |
| Отзеркаливаю сказанное, про смех тоже | Рассказывает, что за смехом снова стыд. Ещё рассказывает про успешный вариант сетевого бизнеса. Уже тогда коробило. Сама я не верила. Ещё самой предлагать стыдно. То что я занимаюсь перепланировками мне настырно предлагать спокойно - я решаю проблему человека. А в сетевом у человека нет проблемы, а я словно навязываю. Рассказывает о страхе навязывания. | Энергична, но уже не смеется | Спокойно себя чувствую |
| Отзеркаливаю. | Соглашается, говорит что ощущает свою деятельность не значительной. Оценивает деятельность не важной. Рассказывает о парттере обесценивания. | Из паузы, медленно, сидит спокойнее, перестала быть энергичной | Спокойно себя чувствую |
| Отзеркаливаю и предлагаю выделить и назвать фигуры, которая засеивается и обесценивает | Называет "важноделовна" - для неё я сама не важная, не настоящая, промежуточное, Репетиция. Относится как к неважному. Как в то что можно в это поиграть. | Медленно, спокойно рассказывает | Спокойно себя чувствую |
| Спрашиваю о чувствах | Чувствует обиду, веду спор. Субличность все время спорит, это мой конфликт. Рассказывает текст внутреннего критика. Вторая личность Пустоделовна всегда использует прошлый опыт, а Важноделовна критикует. | Рассказывает по-разному. Важно деловна важная такая, осанистая, а пустоделовна сутулая | Спокойно себя чувствую |
| Отзеркаливаю тексты субличностей. | Важноделовна опирается на чувства: чувствую, что надо пойти в круизы. Но круизы не статусно. Рассказывает о том что важно носить статусные вещи, опираясь на обратную связь. Говорит что важно установить связь и с другими людьми. | Медленно говорит | Спокойно себя чувствую |

| | | | |
|--|--|----------------------------------|------------------------|
| Возвращаю. Спрашиваю как это относится к запросу | Говорит, что кризисы - не статусно, не смогу заявить об этом. Это может отодвинуть от них ещё дальше. Рассказывает, что есть некий образ себя, в который я не вписываюсь. И я понимаю что я не впишусь никогда. Описывает этот образ. | Медленно рассказывает, с паузами | Спокойно себя чувствую |
| Отзеркаливаю про внешнее и внутреннее. | Говорит да. Хочется и того, и того. Описывает, что себе нравится, а другим нет. Описывает страх что откажутся и останешься одна. | Из паузы | Спокойно себя чувствую |
| Отзеркаливаю, про страх что откажутся и про то что лучше чесать волосы и краситься, чтобы принимали. | Говорит, что очень осознанно и правда так. Я везде и всегда ищу поддержку. | Начинает плакать | Спокойно себя чувствую |
| Это твой выбор. | Поживу с этим | Плачет | |
| Нам пора заканчивать, что для тебя сегодня было важным и оценки | Говорит, что важно было увидеть про то, что мне важно быть «какой-то, но не собой» ради того, чтобы оставаться с этим человеком в контакте, что желание кому-то нравиться может сдерживать от деятельности, которая нравится мне. 10 и 10 | | |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | |
|---|--|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: важно было увидеть про то, что мне важно быть «какой-то, но не собой» ради того, чтобы оставаться с этим человеком в контакте, что желание кому-то нравиться может сдерживать от деятельности, которая нравится мне. |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|---|--|---|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 8 | Выпала, но вернулась | Практика осознанности | Имеет смысл расширять такое общение за пределы консультации |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 8 | Да, добавляю и по сути | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 10 | Довольна, что смогла зайти в слезы, это мой прорыв | | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Разворачивался процесс | Иногда вопросы закрытые задавала | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Создание доверительного пространства | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | Отзеркаливание, разговор с сублимностями | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Двигаюсь, удается заходить в неприятные чувства | | |

ФОТООТЧЕТЫ с клиентом №2

Дата 27/03/2018 , номер встречи с этим клиентом 1

Цели и задачи консультанта: быть просто человеком, передавать ответственность клиенту

Запрос клиента (изначальный): стать уверенной, выступить и перед руководителем и

перед сообществом профессионалов спокойно и уверенно, уточненный запрос: найти что мешает это делать и исследовать

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|---|---|
| Приветствую, спрашиваю что привело на консультацию | Говорит, что хочет быть успешной, что много чего умеет, что профессионал, но очень боится публичных выступлений, рассказывает как это обычно происходит у руководителя и на аудитории... | Активно и уверенно рассказывает | Мы знакомы давно, вижу перед собой привычную Машу: говорит четко, активно |
| Отзеркаливаю | Отзывается, говорит, что «что-то происходит» и я не могу ничего сказать, «что-то парализует» | С паузами, медленно | Спокойно остаюсь в процессе |
| Отзеркаливаю и предлагаю исследовать «то, что парализует» | Описывает страх «а что подумают обо мне», а что скажут, за этой конструкцией стоит часть, что я не такая, я не соответствую ожиданиям, меня не примут... | Замедляется, много пауз, размышляет... | Спокойно остаюсь в процессе |
| Отзеркаливаю | Говорит, что верно. Рассказывает историю про маму, из которой она усвоила, что мои чувства и состояния, они только мои, никто на них не может влиять... и при этом чувствует неуверенность, страх оценки... | Глубоко, медленно, спокойно | Спокойно остаюсь в процессе |
| Отзеркаливаю и спрашиваю, как эта история имеет отношение к запросу. | Рассказывает, что здесь она боится оценки, попадает словно в детство, хотя ситуация уже другая и она другая, а чувствует, когда с начальником или перед аудиторией то же самое... что оценят, будут ругать, не примут | Подвисает, говорит медленно, задумчиво | Спокойно остаюсь в процессе |
| Закрываем сессию | Говорит, что удивилась тому, что есть такая сейчас связь у этого страха | Сначала медленно, потом возвращается к своему обычному ритму. | |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата

Процесс 10 Результат 10

Что является результатом сессии?

Цитата клиента: удивилась тому, что есть такая сейчас связь у этого страха с детством и при получении оценки чьей-то словно в детство попадает

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|--|--|--------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 5 | Временами удавалось | Выпадала и на старте было трудно настроиться | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 6 | Получалось хорошо, когда не очень много рассказывала | Не всегда все собирала | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 5 | Добрались до страхов | Мало заглубились в них | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Вопросы открытые удавалось задавать | Иногда и вопросы да/нет проскакивали | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | 3 | Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиенту клиенту, предложила исследовать я, а не дала выбор клиенту | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Не очень удалась, т.к. ответственность на моей стороне с выбором оказалась | | |

Дата 05/04/2018 , номер встречи с этим клиентом 2

Цели и задачи консультанта: быть просто человеком, передавать ответственность клиенту

Запрос клиента (изначальный): продолжаем исследовать что мешает чувствовать себя

уверенно на публике, уточненный: продолжаем исследовать то, что мешает проявляться

(выступать перед руководителем)

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|---|---|---|
| Приветствую, спрашиваю что привело на консультацию | Говорит, что хочет быть успешной, что много чего умеет, что профессионал, но очень боится публичных выступлений, рассказывает как это обычно происходит у руководителя и на аудитории... | Активно и уверенно рассказывает | Мы знакомы давно, вижу перед собой привычную Машу: говорит четко, активно |
| Отзеркаливаю | Отзывается, говорит, что «что-то происходит» и я не могу ничего сказать, «что-то парализует» | С паузами, медленно | Спокойно остаюсь в процессе |
| Отзеркаливаю и предлагаю исследовать «то, что парализует» | Описывает страх «а что подумают обо мне», а что скажут, за этой конструкцией стоит часть, что я не такая, я не соответствую ожиданиям, меня не примут... | Замедляется, много пауз, размышляет... | Спокойно остаюсь в процессе |
| Отзеркаливаю | Говорит, что верно. Рассказывает историю про маму, из которой она усвоила, что мои чувства и состояния, они только мои, никто на них не может влиять... и при этом чувствует неуверенность, страх оценки... | Глубоко, медленно, спокойно | Спокойно остаюсь в процессе |
| Отзеркаливаю и спрашиваю, как эта история имеет отношение к запросу. | Рассказывает, что здесь она боится оценки, попадает словно в детство, хотя ситуация уже другая и она другая, а чувствует, когда с начальником или перед аудиторией то же самое... что оценят, будут ругать, не примут | Подвисает, говорит медленно, задумчиво | Спокойно остаюсь в процессе |
| Закрываем сессию | Говорит, что удивилась тому, что есть такая сейчас связь у этого страха | Сначала медленно, потом возвращается к своему обычному ритму. | |

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|--|--|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: удивилась тому, что есть такая сейчас связь у этого страха с детством и при получении оценки чьей-то словно в детство попадает | |

5.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по- другому? | Что заметил(а) про себя? |
|---|------|---|---|--------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 5 | Временами удавалось | Выпадала и на старте было трудно настроиться | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 6 | Получалось хорошо, когда не очень много рассказывала | Не всегда все собирала | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 5 | Добрались до страхов | Мало заглубились в них | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Вопросы открытые удавалось задавать | Иногда и вопросы да/нет проскакивали | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | 3 | Остаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту, предложила исследовать я, а не дала выбор клиенту | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Не очень удалась, т.к. ответственность на моей стороне с выбором оказалась | | |

Дата 12/04/2018 , номер встречи с этим клиентом 3

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Остаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный) :

Продолжаем исследовать, что мешает чувствовать уверенность при публичных выступлениях

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: вопросы , отзеркаливания, резюме, предложения к какой-то работе | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|--|--|------------------------------------|
| Приветствую, спрашиваю как поживает | Рассказывает про ситуацию, где надо было выступить, была готова, но для того чтобы хоть как-то выйти на сцену пришлось выпить алкоголь и все время после выступления крутилось, что там и тут можно было лучше выступить... что этот что-то подумал, что, что забыла это сказать. Но это же только я знаю, это только у меня в голове... Рассказывает Истрию про болезнь мамы и что оттуда поняла, что чувства и эмоции они только мои и никто за них не отвечает... | Напряженная | Спокойно слушаю |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, что отзывается... | Отзывается и похоже на ситуации с начальником, когда начальник повторяет вопрос, то тоже теряюсь, что-то происходит и выключаюсь... | Медленно, с паузами, напряжена | Спокойна, слушаю |
| Спрашиваю, что чувствует в момент «выключения» | Сжимаюсь, прячусь как в домик, лишь бы не сталкиваться... Как в детстве, когда папа мог гневаться, он орал, а потом как ни в чем ни бывало – а что это вы попрятались... Он словно сам не замечал, что происходит... Было страшно попасть под его гнев. | Напряжена, показывает телом как прячется в домик | Спокойна, слушаю |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, что отзывается | Рассказывает, что так и есть, что когда у начальника, то так же прячется в домик, лишь бы не получить агрессии и гнева... что лучше спрятаться | Опять показывает телом, как прячется, как сжимается, уменьшается | Спокойна, слушаю |
| Отзеркаливаю, Прошу рассказать, как это все связано с запросом... | Рассказывает, что связано, что боится, что плохо оценят, что будет агрессия, как в детстве... | Медленно с паузой | Спокойна, слушаю |
| Пора закрывать сессию, спрашиваю, что берет себе | Говорит, что важно было увидеть связь нынешней ситуации с ситуацией в детстве. | | |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|--|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Говорит, что важно было увидеть связь нынешней ситуации с ситуацией в детстве. | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|-----------------|------|---|--|--------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Спокойно слушала, не выпадала | В этот раз довольна собой | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ | 9 | Уже лучше собираю за Машей, лучше чем в | Практиковать | |

| | | | | |
|---|---|--|-------------------------------|--------------------------|
| ПО СОДЕРЖАНИЮ | | прошлый раз | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 8 | Зашли в эмоции и ощущения, показала в теле как сжимается | Больше обращаться к ощущениям | Гнев уже не цепляет меня |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Отзеркаливания побуждали, замечала что говорит | | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту, удалось | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | С задачей на эту сессию справилась | | |

Дата 26/04/2018 , номер встречи с этим клиентом 4

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный) :

Облечь в слова состояние, научиться в него попадать

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|--|--|---|
| Приветствую, спрашиваю как поживает | Рассказывает о том, что осознала старый паттерн поведения и в моменте смогла сознательно применить новый, метафора «Маша вышла из Маши», что несмотря на внешний обстоятельства проявила себя так как чувствовала правильным внутри и это дало удивительное состояние... спокойствие, уверенность... | Говорит медленно, спокойно, пропали смешки и дерганность, передо мной новый человек: расслабленный, уверенный | Спокойно слушаю, рассказывает долго, время от времени у меня бегают мурашки, чувствую, что это идеальный клиент для моего диплома ☺ |
| Отзеркаливаю по существу, спрашиваю, что отзывается | Говорит, что так все и есть, что состояние волшебное и что еще пришла фраза которую давно где-то читала про «не предавать себя», что прямо сейчас осознала, что это значит и что в ситуации, которую она описала она была верной, честной себе... | Говорит медленно, спокойно, уверено, тело расслаблено, нет характерных ранее напряжений, мягкость в движениях | Получаю удовольствие от того что слышу, чувствую, что про ощущение от клиентки просится обналичить |
| Отзеркаливаю, добавляю про ощущение от клиентки | Соглашается с отзеркаливанием... Про ощущение подтверждает, что и сама стала себя чувствовать гораздо лучше, что груз который она тащила куда-то делся... что вставать утром стало легче, вечером есть силы с ребенком играть... | Говорит медленно, спокойно, уверено, тело расслаблено, нет характерных ранее напряжений, мягкость в движениях | Кайф слушать |
| Отзеркаливаю и прошу связать с запросом | Описывает состояние, как штиль, облачка, спокойствие, тишина, уверенность, что неважно, что снаружи, а внутри тишина, показывает на теле, где это чувствуется | Говорит медленно, спокойно, уверено, тело расслаблено, нет характерных ранее напряжений, мягкость в движениях. | Мурашки бегают, ощущение, что вот теперь она настоящая, живая |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, что отзывается | Говорит, что так и еще ощущение про разделение чувств и эмоций, что раньше была связь и все время боялась и думала, а что там скажут и подумают, то теперь это ушло. Это чужие мысли и чувства и яне могу на них влиять. Я могу быть собой и говорить то, во что я верю. И тогда все происходит иначе – никого не надо | Говорит медленно, спокойно, уверено, тело расслаблено, нет характерных ранее напряжений, мягкость в движениях | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | перубеждать, заставлять... на это все силы не тратятся, волшебное состояние | | |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, как она могла бы себе помочь попасть в это волшебное состояние. | Замедлиться, брать паузу перед реакцией, обращать внимание на ощущения в теле... | Говорит медленно, спокойно, уверено, тело расслаблено, нет характерных ранее напряжений, мягкость в движениях | |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|--|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Замедлиться, брать паузу перед реакцией, обращать внимание на ощущения в теле... | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|---|--|--------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Прямо мурашки от ее рассказа | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 10 | Спокойно и емко собираю и возвращаю | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 10 | Довольна | | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 10 | Рассказывает о состоянии, о глубоких ощущениях и чувствах | | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Остаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | Активное слушание, отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Динамика есть, вижу у клиента изменения по телу она стала мягче, спокойнее. | | |

Дата 10/05/2018, номер встречи с этим клиентом 5

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Остаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный):

Облечь в слова состояние, научиться в него попадать

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|--|---------------------------------|--|
| Приветствую | Клиент говорит, что эту встречу хочет провести несколько иначе, чем все остальные. А именно проговорить, поделиться тем, что происходит в жизни, заземлить реальность | Спокойная, уверенная, неспешная | Спокойно слушаю |
| Отвечаю, что это ее время и я готова слушать. | Рассказывает о том, что мир вокруг стал совершенно другим, что жизнь из нынешнего состояния спокойствия, уверенности, давания себе и другим жить свою жизнь, делать свои ошибки, проходить свои уроки и пути, совершенно другая. Рассказывает об ощущении и знании того, что ни за кого она не сможет пройти ничей путь, что если муж чего-то боится – то только он сам может пройти путь встречи со своим страхом... И если он каким-то | Спокойно, уверенно, размеренно | Наслаждаюсь рассказом и слушаю, время от времени по мне бегают мурашки |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | образом описывает свою реальность, то а, у него это так... Описывает состояние внутреннего покоя, когда за ответом можно обратиться к себе внутрь и честно оттуда его достать: если знаю, то так и сказать, если не знаю, то тоже сказать об этом честно как есть. Позволение себе быть не идеальной, а настоящей. | | |
| Завершаем встречу тем, что сейчас делаем паузу, тк клиенту хочется пожить из нового состояния и договариваемся продолжить по мере необходимости. | Благодарит | | |

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|---|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: проговорить свои ощущения и заземлить состояние | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - | |

5.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|--|--|--|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Чувствую мурашки, когда говорит | | Волшебная клиента, сделал квантовый скачек |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | - | Не требовалось | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | - | Не требовалось | | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 10 | Как увидела меня, так и полилась речь ☺ | | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | Активное слушание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Ответственность передала, иду за клиентом, время ее. Радуюсь ее результатам и новому состоянию | | |

ФОТООТЧЕТЫ с клиентом №3

Дата 21/03/2018, номер встречи с этим клиентом 1

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный):

Исследовать как слышать себя настоящего и доверять себе

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|---|---|
| Приветствую, спрашиваю что привело на консультацию | Рассказывает историю из детства, когда кто-то сказал, что у него нет таланта и способностей, говорит, что нет достижений... Что когда легко – делает просто, а когда тяжело – не интересно... Легко нашел работу, но она не интересная... сначала было интересно, т.к. это новизна... это был вызов... интересно саморазвитие, но эти блоки... самоубеждение не работает... | Спокоен, сдержан | Спокойно слушаю, поток текста огромный, слово вставить мне трудно |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, что отзывается | Рассказывает про внутренний конфликт: хочется поддержку с одной стороны, но при этом хочется опираться на самого себя и не зависеть от внешнего... и есть еще история про черное и белое, как будто есть только так, а нет «и» | Спокоен, уверен | Для меня какая-то сложность прерывать клиента. |
| Возвращаю, что отзывается | Говорит про черно-белое, про родительские правила, про дуальность, но чувствую, что мир шире... Дуальность вызывает напряжение... Далее выходим на сожаление, что это было так, что многие ситуации в жизни не учился, а отказывался от них, маркирую как «плохие» | Спокоен, уверен, появляются паузы и зависания | Сложно перебивать – заряжает речь, отслеживаю это в моменте и держу на этом внимание свое |
| Отзеркаливаю, спрашиваю как это относится к запросу, | Говорит, что уверенность не чувствует из-за этого, что эта конструкция родителей, а он ощущает иначе, но живет пока из этой конструкции... Со временем научился тому, что любая ситуация чему-то учит и что ситуации шире, чем категории... Говорит, что за потребностью категорий стоит потребность в поддержке, рассказывает что одно время очень ждал «Учителя», «Сэнсея», что хотел, чтобы кто-то вел и подсказывал, рассказывает историю из детства про то как раньше был послушным ребенком и делал вроде бы все... | Начал зависать | Удается вклиниться, чувствую себя лучше, что смогла отловить и встроить |
| Отзеркаливаю, возвращаю к запросу | Говорит, что относится это так: внутри есть ощущения и понимание, куда мне, но есть и критик, который говорит, что ничего не получится и есть потребность в одобрении и поддержке... | Из паузы рассказывает, стал медленнее | Я спокойна и уверена |
| Завершаем | В следующий раз исследовать эти фигуры хочет | В задумчивости | Я спокойна и уверена |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|---|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>9</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: то что нашлись 2 фигуры: критик и тот, кого критикуют | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: не уверенность в начале | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|---|------|---|--|---|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 3 | Под конец удалось присоединиться | Очень разговорчивый клиент | Сложно прерывать, потоком речь идет и идет... |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 8 | Удавалось отзеркаливать и по содержанию, и по существу | Кажется, что по существу – это важнее содержания, пока этого меньше | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 6 | Чувств коснулись издалека | В моменте пока не удается погрузить в чувства, вопрос «что сейчас чувствуешь?» дает ответ «нормально» | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 6 | Разворачивается разговор, но вот процесс ли это? | | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Удавалось не впадать в эксперта и не начинать комментировать | | |

Дата 28/03/2018 , номер встречи с этим клиентом 2

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный) :

Слышать себя настоящего и доверять себе

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|---|--|--|
| Приветствую, спрашиваю, что с прошлого раза помнит | Вспоминает про фигуры: послушного ребенка, критика... я сейчас другой человек, чем был неделю назад... все меняется... оболочка одно, но внутри кто-то новый... послушный – это тот кто в крайности ничего не делания... все это я.. | зависает | Спокойна, уверенна |
| Отзеркаливаю | Говорит, что да, все внутри – это я... у меня потребность в одобрении есть рассказывает о девушке, которая его не подбадривает, но понимает, что у нее просто нет такой необходимости... Есть еще деятель... действует, мотивирует.. но не считает себя успешным.. Все успехи связаны с этим персонажем, но я категоричен.. живешь как тебе говорили, сейчас получается желание уже свое и оно не совпадает с общественным... | Спокойно, с паузами говорит | Говорит с паузами, но не место прерывать |
| Отзеркаливаю, спрашиваю какое отношение это имеет к запросу... | Сейчас я говорю от ее лица... Нет это как поменять перчатки... Сознание одно, но я решил сейчас быть в этом... Инструменты у всех разные.. У деятеля – деятельные, у послушника – ничего не делание... У критика – разрушительное, мешающее... обесценивание, депрессия... Его давно не было. Чернота, тоска, разочарование... Имеет влияние, но за рулем ее нет.. | Спокойно и уверенно, выдерживает паузы | Страх, что не соберу все вместе |

| | | | |
|---|---|-------------------------------|--|
| Влияние? Что за влияние? | Это про поддержку, про подтверждение, что я делаю правильно – поиск извне этого... Клин неуверенности... Уточняю про чувства – раздражение... я ощущаю, чтобы тебе сказали как тебе нужно сделать... Раздражение на то, что эта часть вообще голос подает.. Я понимаю как все это выглядит, но я не могу ничего поделать | Говорит чуть быстрее | Спокойно слушаю, ощущение, что у клиента страх ответственности |
| Делаю интервенцию: звучит как страх и нежелание взять ответственность на себя... | Да, это отзывается... Человек, который берет ответственность на себя ассоциируется с успешным, а я не такой... не выдающийся, середнячок... но мне нужно больше... не то, что я хочу жить как все, а что жить как все для меня не правильно... Говорит, что жить среднячком стыдно, не комфортно, не хватает вызовов, но я хочу вызовы именно в том, что мне интересно... Хочу силу направить в свое русло... Но определиться с руслом страшно.. есть потребность пойти туда... | Паузы, зависает | Ощущение спокойствия и удовольствия |
| Отзеркаливаю... и делаю интервенцию про внутреннее знание, на которое пока страшно опереться. | Да, знание точно есть. Проблема в том, что я вижу, что черное и белое, оно не черное и белое и тут ощущение, что я могу ошибиться... Интуиция говорит одно, но подсознательно я ищу поводы не брать ответственность... Страх неудач нет.. Страх брать ответственность – да. и с родителями – тоже про то, что я смогу наладить отношения после того как начну брать ответственность.. сначала конфликт, но потом я смогу... | С паузами, зависает под конец | Внутри радость |
| Завершаем | Говорит про ценность находки страха брать на себя ответственность... | | Получила удовольствие от работы |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|--|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Ценность находки страха брать на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ... | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|---|--|--------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | По ощущению в состоянии спокойствия удастся качественно присоединиться | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 10 | Удалось отзеркаливать и по существу, на мой взгляд качественно, удачная интервенция «из себя» | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 8 | Зашли в эмоции | Можно было больше зайти, когда он говорил про тоску и проч | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Очень разворачивается, удалось заглубить | Больше замедлять его, держать в паузах | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Передавать ответственность клиенту | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | Разговор с субличностями, отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Довольна, что есть продвижение | | |

Дата 04/04/2018 , номер встречи с этим клиентом 3

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный) :

Слышать себя настоящего и слушаться себя

Уточненный запрос: на сегодня: ситуация с работой и девушкой – поисследовать

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|--|--|
| Сначала сняла запрос | Рассказывает ситуацию про работу, квартиру, девушку, что есть 2 пути, что один путь его «зовет» (снимать квартиру, пойти учиться), а второй он не чувствует, но девушка настаивает на втором (хочет дом и чтобы он на старой работе оставался) | Спокоен, уверенно рассказывает | Я спокойна, уверенно слушаю |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, что отзывается... | Рассказывает все плюсы и минусы каждого варианта, говорит, что вариант с домом – не вариант, что девушка настроилась, что сложно ее убедить... | Паузы, выглядит взволнованным – напряжение в теле, сосредоточенность (обычно расслаблен) | Спокойно слушаю, чувствую себя |
| Отзеркаливаю, добавляю про взволнованность | Говорит, что отзывается про 2 варианта, и взволнован потому как девушка дорога и ей как-то надо донести, что он решение уже принял и это не то решение, которое она хотела... и что не знает как это сделать... | Паузы, выглядит взволнованным – напряжение в теле, сосредоточенность | Спокойно слушаю, чувствую себя |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, что отзывается | Говорит, что понял, что решение внутри он принял правильное, он это чувствует и учиться сейчас у него внутренняя потребность есть и дом покупать сейчас не готов, через 2-3 года – да. и что самое главное он понял, что несмотря на то, что девушку любит, будет делать то, что внутри ощущает правильным... | Спокойно, медленно, с паузами | Спокойно слушаю, чувствую себя |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, что отзывается | Говорит, что готов принять то, что девушка с ним не согласится и пойдет своей дорогой, хотя очень жаль ему и хочется быть с ней вместе, но такой ценой - нет | Спокойно, медленно, с паузами | Спокойно слушаю, чувствую себя |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, что берет себе | Говорит, что для него ситуация прояснилась – вопрос не в работе был, а в отношениях с девушкой. Чувствует, что это его настоящее и правильное для него решение. | Спокойно, уверенно | Спокойно слушаю, чувствую себя |
| | | | |
| | | | |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|-----------------|-----------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс _____ | Результат _____ |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|---|-----------|---|--|------------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Удастся удерживать состояние спокойствия и в нем хорошо присоединиться | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 9 | Довольна, что и по существу, и по содержанию отзеркаливаю | Чуть упустила при «сборе» в некоторых моментах | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 8 | Удалось и по эмоциям отзеркалить | Можно тут быть внимательнее к микро сигналам | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 7 | <i>Разворачивается и удается погружать в тишину его</i> | Очень подробно рассказывает | Возможно забалтывает? |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | 5 | Передавать ответственность клиента клиенту: сейчас ощущение, что временами он меня забалтывает | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | В этот раз - регресс по целям | | |

Дата 11/04/2018 , номер встречи с этим клиентом 4

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный) :

Исследовать, что мешает быть настоящим

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|--|--|
| Приветствую | Рассказывает ситуацию про родителей и то, что у них есть определенные требования и ожидания к нему и он чувствует, что не хочет этому соответствовать... Но его это беспокоит | Спокоен, говорит т медленно | Спокойна и уверена |
| отзеркаливаю | Соглашается и говорит, что чувствует потребность, чтобы его принимали на более глубоком уровне. На уровне ценностей и смыслов, что пробовал маме донести что для него это важно, но из этого ничего не вышло кроме скандала. | Медленно и спокойно говорит | Спокойна и уверена |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, почему так важно чтобы мама приняла его ценности? | Говорит, что хочет, чтобы и мама с папой изменились, что он надеется, что сам изменившись сможет повлиять и на них и что они тоже проникнутся чем-то более глубоким и ценным, что и они пробудятся к жизни, что ему важно, быть в близких отношениях, а с родителями он очень далек и если бы они не были его родителями, то он бы с ними и не общался вовсе. | Говорит медленно, временами замирает и замолкает, теряет о чем говорил | Спокойна и уверена |
| Возвращаю про невозможность влиять на других и делаю интервенцию про то, что он не может принять тот факт, что не в его силах что-то изменить в маме и папе и пытается им насаждать ценность своих ценностей | Из паузы говорит, что да, так и есть, что действительно у него есть иллюзия, что он сможет что-то сделать, что он не соглашается с тем, что он ничего не может сделать. | Висит очень долго | Спокойна и уверена |
| Отзеркаливаю и спрашиваю про чувства | Говорит, что чувствует, что ведет борьбу, что больно признавать крах иллюзий... Что борется с родителями, которые и в мыслях не думали меняться.. Рассказывает, что это глобально, но все же по мелочи удается на них влиять, расширять их представление о мире и приводит пример как это делает. | Спокоен, оживляется, когда рассказывает о мелочах | Спокойна и уверена |
| Отзеркаливаю про борьбу и про мелочи, которые все же удаются и которые были приведены в пример энергично, говорю, что пора завершать | Говорит, что берет себе действие по мелочам, а с глобальными задачами пока не будет соприкасаться – слишком большой кусок, который болезнен для всех, ведь и мелочи выполняют задачу – расширяют восприятие. | Спокоен, уверен | Спокойна и уверена |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|---|-------------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u> 10 </u> | Результат <u> 10 </u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: берет себе действие по мелочам, а с глобальными задачами пока не будет соприкасаться – слишком большой кусок, который болезнен для всех, ведь и мелочи выполняют задачу – расширяют восприятие. | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|-----------|---|--|--------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Удалось сохранить свое спокойное состояние | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 8 | Большую часть удачно получалось | Кусочек один не вернула | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 5 | В чувства зашли, но мало | Активнее спрашивать про чувства | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Разворачивается и с паузами и медленно | | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | <i>Передавать ответственность клиенту за клиента</i> | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | <i>отзеркаливание</i> | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | <i>Сессией довольна, что состояние удается держать правильным и из правильного состояния работать</i> | | |

Дата 22/04/2018 , номер встречи с этим клиентом 5

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный):

Исследовать, что мешает быть настоящим, проявлять себя настоящего

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|--|--|--|
| Приветствую | Рассказывает историю про то как родители придумали план для кого-то, а этот кто-то вырос и стал жить по-своему, говорит, что от него родители все время ждут чего-то | Спокойен, размеренно говорит | Спокойно слушаю, присутствую |
| Уточняю про чувства | Говорит, что чувства двойкие: с одной стороны я делаю так как чувствую правильным, как резонирует внутри, а с другой стороны чувствую вину, что делаю не так как от меня ждут. Приводит рассказ про поздравления с днями рождениями... потом меняется к тебе отношения, могут пожаловаться... | Спокоен, говорит с паузами, подвисает временами | Спокойно слушаю, присутствую |
| Отзеркаливаю | Да, я чувствую сожаление, что есть эти правила... Рассказывает про нелюбовь к фальшивым поздравлениям, жалеет о том, что такая позиция не принята, что сам поступает так как чувствует естественным поступить... если есть искреннее желание, то я делаю, а если нет – игнорирую. Рассказывает про диплом, которые не защитил, тк чувствовал полную бессмысленность... Роли и маски: абсолютно бессмысленный процесс, руки опускаются. Но это не всегда правильно. Что есть грязные задачи, но без них не сделать... | Чуть оживляется, когда говорит про сожаление, потом с паузами, становится говорлив | Спокойно слушаю, присутствую |
| Отзеркаливаю, спрашиваю как этот носится к запросу... | Рассказывает истории, описывает варианты решений задачи, говорит, что сталкиваясь с «грязной задачей» перестает видеть все в целом и не чувствует смысла в этой задаче и бросает... | Говорлив | Ощущение, что зубы мне заговаривает |
| Возвращаю ощущение, про заговаривание зубов. | Соглашается, важно, что дойдя до «грязной» задачи держать фокус внимания на БОльшей цели и продолжать к ней двигаться любым из вариантов, который сам же и описал выше. | Смолкает и из паузы. | Спокойна |
| Завершая сессию прошу резюмировать, что берет себе | Вот это и было важно – удерживать фокус внимания на БОльшем И про ценность быть собой и жить из «себя» из того как я чувствую, даже если другим не удобно. | Из паузы, спокойно и медленно | Чувствую себя, восхищаюсь клиентом |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|--|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Вот это и было важно – удерживать фокус внимания на БОЛЬШЕМ И про ценность быть собой и жить из «себя» из того как я чувствую, даже если другим не удобно. | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|--|--|--|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 8 | В состоянии спокойствия все словно само собой происходит | Отлавливала моменты внутри, когда отваливалась | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 8 | Хорошо | Теряю части, практиковать | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 8 | Уже лучше чем раньше | Из «тела» не вылавливала в этот раз | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | | Разворачивает и песня льется, Отловила, что заговаривает | | Впервые отловила забалтывание, довольна. Я и сама так часто делаю - забалтываю |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Передать ответственность клиенту, удалось. | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | В этот раз двигаюсь и рада, что про забалтывание сказала – увидела, ранее проскакивало мимо. | | |

ФОТООТЧЕТЫ с клиентом №4

Дата 04/12/2017 , номер встречи с этим клиентом 3

- **Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):**
Спокойствие и следование за клиентом, побуждение его к разворачиванию процесса
- **Запрос клиента (изначальный) :**
Как почувствовать себя частью команды, в которую я недавно вошла, **уточненный на сессию:** разобраться с личными отношениями
- **Описание хода сессии:**

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|---|--|
| Привет, Маша! Как ты? | Рассказывает про разрыв отношений с молодым человеком и то, что куча проблем: не может нормально работать, надо искать новое жилье. Описывает ситуацию, что много боли, раздражения, гнева, не признает случившееся. Говорит, что рассказала уже всем вокруг, но все равно сама не поверила в это еще. Ищет возможность справиться с чувствами – ранее плакала много, а сейчас нет – все время с людьми, только не одной. | Спокойно и достаточно холодно рассказывает это все... | Сочувствие, желание помочь |
| Отзеркаливаю, что отзывается | Говорит, что про одну отзывается – не хочется сталкиваться с тем что есть один на один. Что за одиночеством печаль. Спрашивает несколько раз как справляться, что делать? Как люди вообще справляются.. | Очень эмоциональна, взволнована | Отзывается во мне страх одиночества |
| Предлагаю поговорить с этой частью | Называет эту часть Маша-печаль. Эта часть рассказывает: мне нужно уделить внимание.... Если меня игнорировать - я только буду требовать к себе внимание ещё больше и больше. провести со мной время, перестать 24 часа в сутки быть с людьми, побыть с собой. | Рассказывает медленно, грустно | Теряю свою роль |
| Возвращаю клиентку на ее стул, пересказываю.. Спрашиваю, что отзывается. | завтра у меня будет возможность побыть одной, пострадать. Я не знаю, что из этого выйдет... если что у меня всегда есть возможность вернуться к людям. | Из паузы, глаза на мокром месте | Не знаю, как дать ей возможность поплакать |
| Пора завершать, что чувствует сейчас | Грусть, я чувствую грусть... Понимание, что не надо игнорировать чувства, что они требуют внимания. | Грустная, ссутулилась | Чувствую растерянность |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|---|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Грусть, я чувствую грусть... Понимание, что не надо игнорировать чувства, что они требуют внимания. | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по- | Что заметил(а) про себя? |
|-----------------|------|---|--|--------------------------|
| | | | | |

| | | | другому? | |
|--|---|--|---|--|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 4 | Местами удавалось удерживаться | Часто выпадала из присоединения и из роли: то жалость, то одиночество, то сама начинала вести, а не предлагать на выбор | Очень сложная сессия для меня, которая во многом продвинула после: и в проявлении и выражении чувств и в том, чтобы дать себе возможность стать причиной чьих-то слез. |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 4 | Кое-где удавалось | Выпадала в само содержание, цепляло | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 3 | Зашли в эмоции | Почувствовала и сама страх одиночества | С терапевтом работать в эту тему |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 6 | Удалось кое-что | Тема тяжелая, в ней была скована и зажата | К терапевту |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Спокойствие и следование за клиентом, побуждение его к разворачиванию процесса | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | Разговор с субличностями, отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Не удалось, провальная сессия, регресс | | |

Дата 31/01/2018 , номер встречи с этим клиентом 5

- **Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):**

Создание доверительного пространства клиенту (безоценочность, следование за клиентом, предоставление ему права выбирать направление)

Запрос клиента (изначальный) :

Найти шаги к проявлению лидерского потенциала

- **Описание хода сессии:**

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|---|---|--|
| У клиентки был ассесмент, выявил непроявленность лидерства. | Рассказывает, что вообще когда вдвоем с кем-то она уже проявляет навык этот. При этом я точно знаю, что моя идея верная и я просто беру и говорю. Но вот когда людей больше. Я чувствую страх... меня прямо парализует.. я не могу открыть рот... | Зависает, потом начинает говорить то замолкает, то снова говорит | Чувствую удовольствие |
| Отзеркаливаю Что отзывается? | В то, что беру и говорю... Я просто знаю, что мне нужно это сказать и мне все равно, что скажут остальные... | Зависает, потом выбирает, отвисает и говорит. | Чувствую себя спокойно, мне нравится с ней работать, чую, что эта сессия и меня подлечит. |
| Отзеркаливаю про знаю и про все равно, что скажут.. | Да, это так, когда вдвоем... но когда людей больше... я не могу... это просто ужас. Как с этим бороться? Что делать? | Медленно, потом энергично и быстро | Радуюсь, что сильные чувства у нее и про себя радуюсь – уж я-то знаю, что делать, но молчу ☺ |
| Спрашиваю, что там за этим ужасом, какие там еще чувства? | Страх ошибиться, быть не принятой, нарушение чьи-то ожидания, разочарование, злость... мне неприятно и некомфортно.. | Говорит медленно, в паузе, в задумчивости, глубоко погруженно в себя, замолкает | Приятно мне все это, почему-то промелькнуло ощущение печали и грусти, обиды... |
| Возможно грусть, печаль, обида? | Да, есть, это есть. Есть что-то еще.. я пока не могу назвать это словом... | Совсем зависла, сидит не шевелится | Кажется попала ;) приятно |
| А какая ты, когда все | Я маленькая девочка с косичками, меня | Медленно, | Чувствую себя |

| | | | |
|---|---|--|---|
| это чувствуешь? | привели взрослые в джунгли и оставили... они все разбираются в джунглях, а я – нет, а вроде как от меня ожидают, что я тоже разбираюсь... | зависшая, потом приближается к своему обычному темпу речи | спокойно, наблюдаю динамику клиента |
| Отзеркаливаю и спрашиваю – как это все имеет отношение к запросу | Говорит, что имеет. Чтобы не чувствовать всего этого и молчу на совещаниях... но я не хочу молчать.. я часто знаю хорошее решение, но я молчу. Вспоминает случай из школы, когда знала, но промолчала.. Вспоминает требовательных родителей «5 или любить не будем» | Говорит медленно, потом быстрее на историях из детства опять медленнее | Спокойно и уверенно |
| Отзеркаливаю и спрашиваю, о чем это все? | То же самое чувствую... Рассказывает, что когда очень надо сказать придумала себе что-то вроде мантры (про наличие страха) и это помогает – дает заряд энергии на шаг, чтобы преодолеть страх. | Зависает, после паузы начинает говорить медленно | Хорошо мне.. клиент висит... Потом, когда она говорит про то, что она делает – чувствует страх, называет его, признает и говорит - восхищаюсь ей. |
| Вспоминаю начало сессии про шаги в сторону лидерства и отзеркаливаю про то, что она делает сейчас: на совещании осознает страх, признает и после этого высвобождает энергию... Отзывается тебе это? | Еще как ... я как раз недавно читала про осознание и призвание чувств... не думала, что и я такая, что и у меня все так же устроено... я.. что.. это инсайт. Не знаю, как ты это делаешь.. Что интересно это и с подругой стало проявляться – я злюсь, но ощущаю злость, даю себе время и выдаю ответ не сразу, а чуть позже и уже совсем другого свойства... | Из паузы, удивленная, обалдевшая... | Приятное ощущение удовольствия и удовлетворения – ай да я молодец ☺ |
| Наметить себе шаги? | Да, я знаю: я буду пробовать. Отслеживать ощущения, называть их и признавать. Ближайшие 2 недели. Еще мне очень интересно теорию на эту тему почитать... я книжный червь ☺ | Оживленно, энергично, уверенно | Бабочки в животе |
| Нам уже пора заканчивать. Что было ценно, что результат, какая оценка? | Ценно, что я снова получила инсайт – это очень круто. Я чувствую радость и меня это очень вдохновляет. Ближайшие 2 недели до следующей встречи я буду пробовать. Оценка 10 и 10. Эти встречи с тобой для меня всегда очень ценны. | Энергично, оживленно | Бабочки в животе |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | |
|---|---|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Ценно, что я снова получила инсайт (называть свои чувства) – это очень круто. Я чувствую радость и меня это очень вдохновляет. Ближайшие 2 недели до следующей встречи я буду пробовать. |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|-------------------------------------|------|---|--|---|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Довольна: сама была спокойна и в себе | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 10 | Удачные отзеркаливания емкие и по существу, + интервенции удачные | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 10 | Удалось затронуть эмоции и найти важный инсайт для клиента | | Чувствовалось, что эта сессия и для меня целительная. |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ | 10 | Удалось качественно побуждать, по большому счету через отзеркаливание | | |

| | | |
|--|--|--|
| ПРОЦЕССА | | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Создание доверительного пространства клиенту (безоценочность, следование за клиентом, предоставление ему права выбирать направление) - удалось |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Довольна этой сессией |

Дата 15/02/2018 , номер встречи с этим клиентом 6

- **Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):**

Создание доверительного пространства клиенту (безоценочность, следование за клиентом, предоставление ему права выбирать направление)

Запрос клиента (изначальный):

Найти шаги к проявлению лидерского потенциала, уточненный: разобраться в ситуации с сотрудником

- **Описание хода сессии:**

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|--|---|------------------------------------|
| Приветствую | Рассказывает ситуацию с работы, где она имеет сложности с одним из подчиненных, выясняем, что задача на эту сессию – понять, что в этой ситуации задевает | Немного взволнована, речь чуть быстрее чем обычно | Спокойно слушаю, присутствую |
| Прошу рассказать какой-то пример с подчиненным | Рассказывает объемную ситуацию, в которой не уточняет свои ощущения сотруднику, после чего происходит ощущение, что что-то не так. | Подробно и спокойно рассказывает | Спокойно слушаю |
| Отзеркаливаю по сути, спрашиваю, что отзывается | Говорит, что увидела, что с двумя подчиненными говорит о своих чувствах и ощущениях и запрашивает обратную связь, а с третьим – нет. Удивляется, что все так просто. | Радостно замечает все это, потом удивляется. | Спокойно слушаю, присутствую |
| Пора заканчивать. Спрашиваю, что берешь себе | Говорит, что важно проговаривать свои ощущения, тогда будет проще и не будет возникать ощущений напряженности в отношениях. | Оживляется, радостно и воодушевленно говорит | Спокойно слушаю, присутствую |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|-------------------|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--------------------------------------|------|---|--|--------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | В спокойном состоянии мне это удастся | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 10 | Удалось точно отзеркаливать, поправок от клиентки не было | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 10 | Удалось подсветить слепую зону, которая дала решение запроса | | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Удалось побуждать, разворачивала | Иногда мне кажется, что она сама рассказывает, а не я ее побуждаю | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Создание доверительного пространства клиенту (безоценочность, следование за клиентом, предоставление ему права выбирать | | |

| | |
|--|--|
| | направление) |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | отзеркаливание |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (п.1) | В этой сессии удалось удержать намерение, довольна |

Дата 11/03/2018 , номер встречи с этим клиентом 8

- **Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):**

Выстраивание доверительных отношений

Запрос клиента (изначальный):

Разобраться с ситуацией, которая беспокоит

- **Описание хода сессии:**

| Действия КОНСУЛЬТАНТА | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|---|---|---------------------------------------|
| Приветствую, формулирую запрос | Рассказывает, что снова рабочий запрос про ситуацию с начальством, непонятно что, но тревожит | В задумчивости, потом становится более беспокойная | Спокойно слушаю, присутствую |
| Спрашиваю, с чего начнем? | Описывает ситуацию, когда она выступила с предложением, которое для нее важно, предложение с ее точки зрения необходимое и нужное, предложила она его потому что ощущает тревогу по ряду вопросов. В ответ на совещании от одного собственника получила непонятный «хмык», а второй сказал «да, да, важно», | Явно тема важная, волнуется и нервничает | Спокойно слушаю, присутствую |
| Спрашиваю, что чувствует сейчас, когда рассказывает и потом отзеркаливаю | Чувствует тревогу, когда рассказывает, по тому что отзеркалено говорит, что да, все так и было, что вроде бы ее услышали, но что-то не то. | Говорит медленнее и спокойнее, больше пауз | Спокойно слушаю, присутствую |
| Спрашиваю, что она чувствовала, когда выступала с предложением и когда потом получила ответы? | Говорит, что ее очень беспокоит и тревожит вопрос, про который идет речь. При этом она почувствовала, что собственники не услышали ее, что они не имеют реального представления о том как реально обстоят дела, что почувствовала, что от нее отмахнулись как от мухи... | Говорит оживленно, энергично, но с паузами между. | Спокойно слушаю, присутствую |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, что отзывается? | Говорит, что отзывается то, что не сказала про свои чувства и не подчеркнула важность. После паузы говорит, что как будто раз это собственники, то у меня как будто меньше ответственности, то есть я им сказала, а дальше услышали или нет – это как будто не моя ответственность... | Сначала быстрее речь, потом медленнее, потом вообще зависания, тело расслаблено | Спокойно слушаю, присутствую |
| Отзеркаливаю, предлагаю двигаться к завершению сессии | Говорит, что все ясно теперь: что в моменте не уделила внимание своим ощущениям и вот что получила, это раз. А два: про ответственность с собственниками: они обычные люди и все как обычно – 50/50 с ответственностью. | Медленно с паузами | Спокойно слушаю, присутствую |
| | | | |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|--|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Все ясно теперь: что в моменте не уделила внимание своим ощущениям и вот что получила, это раз. А два: про ответственность с собственниками: они обычные люди и все как обычно – 50/50 с ответственностью. | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|---|--|---|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Состояние удается создавать и в нем находиться | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 8 | Пропускаю содержание временами, если большой кусок текста | Возможно пометать на бумаге себе какие-то пункты? | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 8 | Обращались к эмоциям, к внутреннему состоянию | Возможно более часто это делать | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 9 | Довольна, ощущение что клиент ждет меня, копит всего, чтобы потом излить душу | | Возможно с новым клиентом все это будет не так просто |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Выстраивание доверительных отношений | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Довольна, что вижу движение: клиент разворачивает процесс, находит инсайты | | |

Дата 11/03/2018 , номер встречи с этим клиентом

- **Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):**

Выстраивание доверительных отношений

Запрос клиента (изначальный):

Посмотреть на ситуацию, которая беспокоит

- **Описание хода сессии:**

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|--|---|---------------------------------------|
| Приветствую | Рассказывает рабочую ситуацию, когда сотрудник перерабатывает, задерживается, а ее это беспокоит | Из паузы, потом оживляется, говорит более энергично | Спокойно слушаю, ощущаю себя |
| Прошу развернуть ощущения, что именно беспокоит, когда сотрудники задерживаются | Рассказывает, что чувствует себя виноватой, когда сотрудники берут на себя задачи, которые требуют больше времени, что с ее точки зрения это не правильно задерживаться на работе, что уходить надо вовремя. | Очень оживляется, говорит быстрее и громче, телом подается вперед | Спокойно слушаю, ощущаю себя |
| Отзеркаливаю, спрашиваю на что это похоже | Рассказывает, что ситуация как с братом, когда он соглашается помочь, ему это не удобно, но он всегда помогает и во всем, а она иногда ему отказывает и чувствует ту же вину. | Замедляется речь, тело назад отклоняется | Спокойно слушаю, ощущаю себя |
| Отзеркаливаю про ситуацию с братом | Говорит, что да, все так. Его не спросила, а сама нафантазировала, что ему не удобно. Как будто я считаю, что он не может отказать и делает против своей воли. И про | Медленно, висит и из паузы рассказывает. | Спокойно себя чувствую. |

| | | | |
|---|--|----------------------------|--------------------------------------|
| | сотрудников тоже самое. | | |
| Отзеркаливаю, пора заканчивать, спрашиваю, что берет себе | Ощущаю, что мне важно проговаривать свои чувства, что если у меня есть смутное ощущение, что меня не поняли, то важно это ощущение проговорить и убедиться, что это только мое ощущение, а не то как человек которого я попросила чувствует. | Говорит спокойно, уверенно | Чувствую себя спокойно, расслабленно |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|--|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: мне важно проговаривать свои чувства, что если у меня есть смутное ощущение, что меня не поняли, то важно это ощущение проговорить и убедиться, что это только мое ощущение, а не то как человек которого я попросила чувствует. | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|---|--|---|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Состояние спокойствия и внутренней уверенности с клиентом | | Вероятно, что я уже к ней привыкла и у меня состояние «включается» на нее |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 8 | Собираю большую часть | Теряю, когда в перечислении большой список | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 8 | Зашли в чувства | Можно больше спрашивать о текущем состоянии | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 10 | Разворачивает процесс | | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Выстраивание доверительных отношений | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | Отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Считаю, что если развитие – процесс у клиента разворачивается, обнаруживает себе ценности | | |

ФОТООТЧЕТЫ с клиентом №5

Дата 23/03/2018 , номер встречи с этим клиентом 5

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный):

Стать успешной

Уточненный:

Исследовать, что сдерживает меня от реализации моего проекта

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|---|--|
| Приветствую, спрашиваю что привело на консультацию | Рассказывает, что нет успешности: есть проект, но она не может его реализовать – люди не вовлекаются, никто не хочет ей помогать, ей даже на письма не отвечают, все сразу спрашиваю, сколько она готова вложить в реализацию... Что проект ей интересен и важен, что это ее мечта детства, она к ней подошла, но не удается никак... | Посмеивается, тело напряженное, плечи зажаты, лицо сдержанное, что чувствует не понятно | Рада видеть |
| Отзеркаливаю, спрашиваю, а что чувствуешь когда это происходит? | Не понимаю, почему так, удивление... для меня это странно... проект хороший, много плюсов для всех участников, но я не понимаю... | Очень сдержанна и напряжена, сдерживает себя в рамках | Не чувствую ее |
| Спрашиваю про какие-то еще чувства, кроме удивления... | Не может ничего идентифицировать... Далее описывает что и как она делала, чтобы привлечь людей... Составляем список, привлекательных сторон проекта | Оживляется, временами но не выпадает из своей сдержанности | Ощущаю ее поживее, сама спокойна. Понимаю, что работаем с головой, а к эмоциям не удается пока пробраться. |
| Собираю список, спрашиваю полезно ли то что мы делаем относительно запроса | Говорит да, дополняет еще список... Далее говорит, что нужно составить список где и как искать потенциальных участников в проект. Составляем | Энергичнее, но в рамках сидит | Мне скучно и грустно, я теряюсь, как прийти к чувствам, ощущается это бесполезной тратой времени... |
| Завершаю, собираю | Довольна списками, запрос оставляет на следующую встречу. | Картонно улыбается, ощущение, что в рамках так и сидит и совсем не здесь. | Скучно и грустно. |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|---|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Довольна списками, запрос оставляет на следующую встречу. | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|-----------------|------|---|--|---------------------------------------|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 1 | Не чувствую | Не понимаю, что происходит? | Я спокойна, но связи с ней словно нет |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ | 2 | Содержание есть, но за ним словно пусто | | |

| | | | |
|---|---|---|------------------------------------|
| ПО СОДЕРЖАНИЮ | | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 1 | Не вывести на эмоции | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 4 | Рассказывает про проект | На уровне головы происходит работа |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | 1 | Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | 2 | Регресс: не понимаю, что происходит и как с одной только головой работать? Смятение у меня. | |

Дата 10/04/2018 , номер встречи с этим клиентом 6

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный) :

Понять, почему люди отворачиваются не дослушав

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|---|---|
| Приветствую, прошу описать ситуацию запроса | Рассказывает, что разговаривает с людьми, а они отворачиваются даже не дослушав... Это не вежливо и так не хорошо делать... Утоняю про чувства, говорит, что неприятно ей... | В этот раз консультация проходит по скайпу и не в кафе, а клиентка дома сидит | Спокойна, ощущаю, что если и в этот раз будем по верхам, то скажу, что не могу помочь и предложу с кем-то другим поработать... Иду вабанк |
| Отзеркаливаю, и предлагаю здесь и сейчас рассказать историю и я дам честную обратную связь | Говорит, что да, ценно и рассказывает. Вся история не конгруэнтна... Рассказывает о грустном, но посмеивается, тело зажато и напряжено, что она чувствует вообще не понятно, не понятно что за намерение рассказать эту историю, тк она скучна и неинтересна... | Тело зажато, не конгруэнтные смешки, зажатым телом осуществляются активности... странная картинка, хочется отвернуться... | Ощущаю скуку, грусть о того, что смеется над тем, что реально грустно, хочется отвлечься и не смотреть на нее. |
| Отзеркаливаю мои чувства и ощущения от рассказа... | Говорит, что намерение насмешить было, что то, что она транслировала – не принято и нельзя проявлять свои эмоции... Она и в театральную студию ходила, там можно было проявлять... | Зажата, напряжена.. говорит помедленнее | Чувствую, что правильная дорожка |
| А почему в театре люди смотрят и не уходят? | Говорит, что там есть чувства, эмоции, что есть место их проявить, что веришь им, а если не веришь, то и уходишь... | Зажата, напряжена.. говорит помедленнее, паузы | Ощущаю, что хорошо мне в моем теле |
| А где в жизни ты проявляешь свои эмоции? | Почти нигде... | Пауза и плачет | Ооооо!!!!!! Она живая все таки!!! |
| Спрашиваю, что сейчас чувствуешь и далее исследуем эти чувства | Чувствует боль, говорит, что живет так, что в ее жизни почти нет места для чувств, что их просто неуместно проявлять, но не проявляя их жить ей очень тяжело и трудно, что без чувств она словно и не живет | Выглядит мягче, нет прежней рамки, говорит со слезами | Ощущаю, что хорошо мне в моем теле |
| Отзеркаливаю, завершаю, спрашиваю, что берет себе | Так и есть... так не могу жить больше, хочу чувствовать... | Уже успокоилась, открылась что ли, мягче, рамка еще не сковала.. | Хорошая работа, чувствую себя приятно |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|---|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Чувствует боль, говорит, что живет так, что в ее жизни почти нет места для чувств, что их просто неуместно проявлять, но не проявляя их жить ей очень тяжело и трудно, что без чувств она словно и не живет | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|---|--|---|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 7 | Случилось присоединение | Обналичивать свои ощущения, что не чувствую клиента, что словно чувств и нет | Доверять себе, если бы на прошлой сессии ей это вернуло, то динамика была бы больше скорее всего. |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 8 | Получается собирать текст и суть | | При обналичивании и моих чувств в сессии процесс идет живее |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 10 | Честно дала обратную связь, которая была осесть не приятной | | |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Довольна, что предложила то, что почувствовала правильным сделать | Пауз побольше | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Остаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | Отзеркаливание, обратная связь | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Довольна, что удалось сдвинуться с «мертвой» точки, где не было чувств. | | |

Дата 16/04/2018, номер встречи с этим клиентом 7

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Остаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту

Запрос клиента (изначальный):

Начать проявлять эмоции

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|---|--|
| Приветствую, спрашиваю, как поживает | Рассказывает, что хочет начать проявлять эмоции, но не знает где и как. Истории про нынешнюю работу, где не принято проявляться, история про старую работу, где ее прямым текстом называли истеричкой | Сессия по скайпу. Клиентка выглядит чуть живее чем обычно, черты лица мягче, напряжение в теле присутствует меньше. | Рада видеть, настроена на работу |
| Возвращаю суть историй, прошу сфокусироваться на чум-то одном в рамках ее запроса. | Там где называли истеричкой: терпела, терпела, а потом какая-то мелоч взрывала, когда терпеть сил уже не было... чувствовала себя при этом плохо: тепреть неприятно, и после того как сорвется тоже неприятно... из-за этого и уволиться пришлось со старой работы... | Рассказывает спокойно, железного дровосека (моя метафора) в теле стало меньше | Слушаю спокойно, сочувствую, но только внутри |
| Отзеркаливаю | Говорит, что ни на работе, ни дому нет места для эмоций... Это не принято... Вспоминает про театральное, что там можно было проявляться, но мама никогда не верила и всегда оценивала плохо и выдавала | На отзеркаливании плачет, потом спокойно и медленно рассказывает | Чувствую свою «серединку», дошли до важного с ней. |

| | | | |
|--|---|---|----------------------------------|
| | плохие прогнозы про поступление в театральное.. | | |
| Возвращаю и спрашиваю, какое все это имеет отношение к запросу? | Говорит, что сейчас нет места для эмоций, приходится терпеть и не выпускать их, что все время выбирает такие компании для работы, где этого нельзя делать... Рассказывает как и на этой работе ее одергивают... Спрашиваю о чувствах, говорит, что плохо чувствовать себя, когда не даешь себе чувствовать эмоции... | Медленно, с паузами, спокойно, тело расслаблено | Чувствую себя и связь с клиентом |
| Возвращаю, спрашиваю, говорю, что пора заканчивать, спрашиваю как бы она могла себе помочь в рамках запроса... | Говорит, что возможно не надо столько терпеть, а стоит говорить раньше, чтобы не взрываться, что может попробовать... посмотреть, хоть и не принято, но попробовать... Хотя где и как не знает, тк с работы увольняется... | Спокойна, с паузами, зависает, | Спокойна, хорошо себя ощущаю |
| | | | |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|--|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Говорит, что возможно не надо столько терпеть, а стоит говорить раньше, чтобы не взрываться, что может попробовать... посмотреть, хоть и не принято, но попробовать... Хотя где и как не знает, тк с работы увольняется... | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - | |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--|------|--|--|--|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Удастся присоединиться | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 10 | Содержания сегодня меньше, больше пауз, содержание возвращаю | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 8 | Возвращаю и про слезы | Может больше пауз для слез давать | Слезы меня не пугают и не задевают. Пусть плачет, все хорошо |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Разворачивает | Опять же больше пауз | |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Оставаться просто человеком, передавать ответственность клиента клиенту | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | отзеркаливание | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | Динамику вижу, что ответственность за проживание процесса – у клиента и я не тащю и нефорсирую ничего. | | |

Дата 30/04/2018 , номер встречи с этим клиентом 8

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Спрашивать про чувства, погружать в ощущения

Запрос клиента (изначальный) :

Начать проявлять эмоции

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|--|---|--|---|
| Приветствую | Рассказывает, что с работы все таки увольняется, что чувствует радость по этому поводу и спокойствие. Рассказывает ситуацию, после которой решила окончательно. | Спокойнее, мягче говорит и выглядит | Спокойна, уверена, присутствую |
| Уточняю, куда далее двигаемся в работе | Говорит, что актуально рассмотреть саму ситуацию, которая подтолкнула к увольнению. Рассказывает ситуацию. | С паузами, не торопясь, временами подвисает. Когда рассказывает саму историю – опять не конгруэнтно: смеется, там где не смешно. | Спокойна, уверена, чувствую себя и неконгруэнтность |
| Отзеркаливаю по сути и по неконгруэнтности | Говорит, что так и есть, что неприятно это, а она не обозначила и не назвала это и сейчас больно и неприятно. | Долго молчит, потом плачет | Спокойна, уверена, чувствую себя, присутствую пока плачет |
| Спрашиваю, какие чувства там | Перечисляет: обиду, унижения, злость, ненависть... | Плачет и говорит с паузами | Присутствую и спокойно слушаю и даю плакать |
| Спрашиваю на что это похоже в жизни? | Рассказывает, что как маленькая, когда ругают родители, а ответить нельзя... И плакать нельзя и злиться нельзя... | Плачет и с паузами | Присутствую и спокойно слушаю и даю плакать |
| Двигаемся к завершению сессии, прошу сказать, что берет себе | Говорит, что будет в ситуациях стремиться называть свои чувства, говорить что ей неприятно и не молчать, что она уже большая, а не маленькая | Успокаивается, говорит медленно и с паузами | Спокойно присутствую, ощущаю себя |
| Спрашиваю про состояние | Говорит, что стало легче себя чувствовать, что прояснила для себя происходящее. | Спокойна, перестала плакать | Спокойно присутствую, ощущаю себя |

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | | |
|---|---|---------------------|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> | Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Говорит, что стало легче себя чувствовать, что прояснила для себя происходящее. | |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - | |

5.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому? | Что заметил(а) про себя? |
|--------------------------------------|------|--|--|--|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Чувствую себя спокойно, чувствую клиента | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 10 | Да, удается, собираю | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 6 | | Не столько отзеркаливаю, сколько спрашиваю про чувства | Как важно наличие чувств – ведь без этого она была как замороженная. |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | | Разворачивает процесс, чувствуется, что сама ищет путь | | Ощущение, что клиент наметил себе путь свой |

| | |
|---|--|
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | Спрашивать про чувства, погружать в ощущения |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | Отзеркаливание Удается заглабливаться в чувства и в эмоции, проживать их, признавать их, я довольна |

Дата 10/05/2018 , номер встречи с этим клиентом 9

Цели и задачи консультанта (связанные с его профессиональным развитием – на чем фокус внимания!):

Спрашивать про чувства, погружать в ощущения

Запрос клиента (изначальный) :

Начать проявлять эмоции, уточненный: посмотреть, что помогло найти людей

Описание хода сессии:

| Действия КОНСУЛЬТАНТА: | КЛИЕНТ: Ответы, содержание | КЛИЕНТ: Невербалика и эмоции | КОНСУЛЬТАНТ: Состояние / Намерение |
|---|---|---|---------------------------------------|
| Приветствую | Рассказывает как уволилась с работы, что теперь только учится, ищет людей в свой проект, кое-кого уже нашла, что жить стало приятнее и легче, что все чаще она говорит о своих ощущениях людям | Выглядит оживленной и радостной | Спокойное присутствие, ощущение себя |
| Уточняю запрос | Посмотреть как люди стали находиться в проект, что еще нужно найти людей, но пока не нашлись, что после того как стала называть свои чувства люди стали появляться. Но сейчас словно приостановился процесс... | Из молчания отвечает, не спешит | Спокойно слушаю, чувствую себя. |
| Отзеркаливаю... Спрашиваю как сейчас чувства у нее? | Называет чувства, которые относятся к разным эпизодам, пропускает и не называет чувства в ситуации, где ей отказали. | Рассказывает оживленно, видно, что ей нравится этот проект. | Спокойно слушаю, чувствую себя. |
| Отзеркаливаю про неназванные чувства в ситуации с отказом | Да, тут мне стало неприятно и не хотелось это чувствовать, хотелось поскорее убежать от этого отказа, от отвергнутости, что от нее отказались... | Замолкает и из паузы | Спокойно слушаю, чувствую себя. |
| Отзеркаливаю всю историю с нежеланием чувства | Говорит, что да, сталкиваться с тем, что ей отказывают неприятно, тк словно от нее отказываются, а не просто что кому-то может быть просто не интересно делать проект или другие приоритеты у человека... Как будто я им такого права не оставляю | Спокойно и задумчиво, с паузами размышляет | Спокойно слушаю, чувствую себя. |
| Подвожу к завершению сессии, спрашиваю, что берешь себе | Говорит, что важно видеть свое нежелание сталкиваться с отказом и давать право другим людям не вовлекаться в мой проект и принимать это как их выбор, а не на личный счет. Тогда и искать будет легче и слышать отказ тоже. | Спокойная, уверенная | Спокойно слушаю, чувствую себя. |

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

| | |
|---|---|
| Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата | Процесс <u>10</u> Результат <u>10</u> |
| Что является результатом сессии? | Цитата клиента: Говорит, что важно видеть свое нежелание сталкиваться с отказом и давать право другим людям не вовлекаться в мой проект и принимать это как их выбор, а не на личный счет. Тогда и искать будет легче и слышать отказ тоже. |
| Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше? | Цитата клиента: - |

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

| КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ | Балл | Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)? | Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по- другому? | Что заметил(а) про себя? |
|---|-----------|--|---|---|
| ПРИСОЕДИНЕНИЕ | 10 | Спокойно чувствую и себя, и клиента | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ | 8 | Собираю и возвращаю | | |
| ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ | 8 | Нашла часть о которой она промолчала, это оказалось важным | | Я тоже как и она боюсь отказа и часто меня это стопорит, знаю за собой такую штуку |
| ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА | 8 | Разворачивание процесса происходит | Больше пауз | По скайпу сложнее, требуется больше внимания. |
| НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) | | Спрашивать про чувства, погружать в ощущения, получается | | |
| ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ | | <i>отзеркаливание</i> | | |
| ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1) | | <i>Довольна, что клиентка говорит о чувствах, вижу динамику.</i> | | |