



Институт
Коучинга

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ КОУЧИНГА»

Программа «Интегральные технологии развития людей и организаций»

«Допустить к защите»

Председатель аттестационной комиссии

(Ф.И.О. председателя)

(подпись председателя)

« _____ » мая 2021 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

ТЕМА: «Работа с внутренними диалогами клиентов в
индивидуальном коучинге»

ВЫПОЛНИЛ:

студент II ступени, группы ВГ-17

Скрипченко Оксана Андреевна

(Ф.И.О)

(подпись автора)

РУКОВОДИТЕЛЬ:

Тюленев Сергей

(Ф.И.О)

(подпись руководителя)

Санкт-Петербург 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Актуальность темы	3
Цель диплома	4
Задачи диплома	5
1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
2.ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
Введение в практическую часть	11
Знакомство с моими клиентами.....	13
Этапы консультантской работы	15
<i>Этап 1. Создание доверительной обстановки и снятие запроса на всю будущую работу.</i>	15
<i>Этап 2. Работа с внутренним наблюдателем, осознание своих чувств, телесных проявлений</i>	17
<i>Этап 3. Встреча с субличностями, осознание внутренних движущих сил, открытие внутренних конфликтов</i>	20
<i>Этап 4. Создание конструктивных внутренних правил. Учет в своих решениях всех, дать каждой личности внимание</i>	23
<i>Этап 5. Анализ, обращение к своему опыту. Поиск точки опоры в прошлой работе</i>	24
3.ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	26
<i>Результаты клиентов</i>	26
<i>Результаты консультанта</i>	27
<i>Рекомендации начинающим коучам</i>	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	30
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	31

ВВЕДЕНИЕ

Мы являемся тем, что думаем,
Всё, чем мы являемся, основано на наших
мыслях.

Нашими мыслями мы создаем мир.
Будда

Актуальность темы

Написание диплома для меня – это своеобразное подведение итогов последних четырех лет жизни. В процессе написания тема несколько раз менялась: от внутреннего конфликта, до работы с субличностями и позже до работы с внутренними диалогами человека.

В процессе работы над этим исследованием я встретила много людей, для которых внутренние диалоги являются, как мотивирующим фактором, так и заводят в тупик, не дают начать действовать, достигать своих целей, менять работу, мужчин, друзей. Были и те, кто считал, что у него нет внутреннего диалога, или стеснялся его.

В процессе своей личной работы я поняла, что внутренний диалог нормален и присущ всем людям, умеющим говорить. Ненормальным он становится лишь при психических нарушениях, и тогда часть мыслей становится навязчивым и требует вмешательства профессионалов.

Одной из форм внутреннего диалога является рефлексия. Википедия дает следующее определение рефлексии, и оно достаточно полное: «Рефлексия – это обращение внимания субъекта на самого себя и свое сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление. В частности, — в традиционном смысле, — на содержание и функции собственного сознания, в состав которых входят личностные структуры (ценности, интересы, мотивы), мышление, механизмы восприятия, принятия решений, эмоционального реагирования, поведенческие шаблоны и т.д.»

В своем дипломе я бы хотела исследовать способы работы с разными аспектами внутреннего диалога и частей личностей, которые их ведут. Начиная от невозможности сделать выбор, собрать силы для решительного шага, понимания почему не получается сдвинуться с мертвой точки в своих желаниях и заканчивая узнаванием себя, через наши внутренние части личности, выращивание своего внутреннего наблюдателя. Особенно эти диалоги начинают влиять на меня и на моих клиентов в периоды нестабильности, когда решения нужно принимать в ограниченный промежуток времени и от этих решений много, что зависит.

Внутренним диалогом я буду называть диалог между частями личности или субличностями человека, которыми мы попеременно занимаем ту или иную позицию/роль/состояние. Сложность работы в этой теме заключается в том, что мы не всегда замечаем, как мы из одной роли переходим в другую или замечаем, но действуем на автопилоте, а потом жалеем о содеянном. И задача работы с внутренними диалогами состоит в том, чтобы понять, что нами управляет и влиять на это в своей жизни.

Так для чего же необходимо тратить столько времени на определение внутреннего диалога, и тех, кто его вершит? Зачем это исследование мне, клиенту или другому коуч-консультанту, что оно дает?

Ответы на эти вопросы для меня формулируются в следующих пунктах:

- ✓ Зная свои субличности и типичные диалоги, можно лучше понимать себя, а значит и лучше прогнозировать свое поведение, потребности, путь достижения цели, поддерживать себя, помогать себе в трудную минуту, адекватно воспринимать как свои сильные, так и слабые стороны.
- ✓ В работе с клиентом, который не знает, чего хочет и меняет вектор движения от сессии к сессии, через внутренние диалоги есть возможность найти истинные цели, желания и потребности клиента.
- ✓ Часто через работу с внутренними диалогами удается найти истоки сопротивления, прокрастинации, лени, и обойти их.

- ✓ В случаях внутреннего конфликта, работа с внутренним диалогом помогает высвободить дополнительную энергию для реализации целей клиента.
- ✓ Также при запросах где часть человека хочет одного, а другая часть хочет другого, работа с внутренними фигурами помогает найти консенсус, или хотя бы компромисс, что дает человеку ощущение внутреннего согласия.
- ✓ В случаях критичных внутренних диалогов, где присутствует критика, обесценивание и ругань себя, работа с внутренними фигурами помогает снизить градус, научиться относиться к себе мягче, что сказывается на качестве жизни клиентов, отношению к себе, оценке себя и своих действий.
- ✓ Работа с внутренними фигурами помогает клиенту гибче взглянуть на себя, разотождествиться с неистинным представлением о себе.

Для меня эта тема живая и пока кажется неисчерпаемая. Уже на первых сессиях в Институте коучинга я столкнулась со своим «разобраным» состоянием, было ощущение, что мой внутренний мир состоит из внутренней междоусобицы и временами меня настигают настоящие феодальные войны. За время работы на сессиях и в личной терапии я поняла, что это нормально. Первые осознания на этот счет появились после дебрифинга в рамках исследования Профиля Развития Лидерства Harthill, и с этого момента я начала наблюдать за собой и формировать образы моих внутренних личностей. Сначала внутренние части проявлялись в соответствии с различными системами, далее они становились более индивидуальными. Мне кажется, я достигла некоторых успехов в отделении их от себя.

В своей работе в роли коуча, я столкнулась с тем, что ко мне приходят люди со своими внутренними диалогами. И в работе с ними мы ищем разные способы коммуникации с разными частями личности. Очень многое из того, что работало у меня не работает у них, и наоборот.

Также в начале консультирования я замечала, что ко мне приходят клиенты со схожими проблемами, и в таких случаях мне было сложно удерживаться в роли коуча, иногда я случайно переходила в роль наставника, подружки или даже жилетки для жалоб, в этом ключе была проделана большая работа в супервизиях, менторинге и в моем личной терапии.

Второй важный аспект для моей личной работы – это постоянная работа с субличностью, которая не верит в мою способность работы коучем, и других новых начинаниях. В отношении этой части работа ведется по сей день, мне уже проще отделять ее от себя, она реже берет надо мной власть, но все же это иногда происходит.

Термины и определения

Внутренний диалог¹ — понятие в психологии, процесс непрерывного внутреннего общения человека с самим собой, внутрличностной автокоммуникации. Одним из элементов, который обеспечивает диалогизм самосознания, является рефлексия — обращение внимания субъекта на своё собственное состояние и опыт. Внутренний диалог — результат присутствия внутри сознания сразу нескольких субъектов общения. Одно из возможных объяснений лежит в области транзакционного анализа, внутренний диалог может быть объяснён как взаимодействие разных эго-состояний (внутреннего ребёнка, внутреннего взрослого и внутреннего родителя).

Субличность² — воспринимаемое сознанием как нечто отдельное от себя, а также внутренний образ, привязанный к этим элементам. Субличности возникают на разных этапах развития человека и обеспечивают его защиту, реализацию его потребностей и позволяют ему жить так, как он живёт.

Если упростить, то я буду называть внутренним диалогом диалог между частями личности или субличностью человека, которыми мы попеременно занимаем ту или иную позицию/роль/состояние.

Цель диплома

Найти и описать наиболее эффективные пути и инструменты в работе Коуча с внутренними диалогами клиента для того, чтобы систематизировать и облегчить эту работу в будущем.

¹ Определение Википедии

² Определение Википедии

Задачи диплома

1. Исследовать и систематизировать теоретическую информацию по внутренним диалогам (книги, статьи)
2. Выявить и опробовать разные способы и технологии для разотождествления себя с внутренними частями личности и работой с ними.
3. Выявить и укрепить контакт клиента с внутренним наблюдателем для качественной работы с другими субличностями
4. Выявить способы создания конструктивных диалогов между различными частями личности
5. Выявить закономерности в работе с разными видами диалогов
6. Создать практики, ритуалы и «якоря» для дальнейшего практического использования клиентом вне индивидуального коучинга (в реальной жизни) для дальнейшего взаимодействия частей личности
7. Подобрать наиболее наглядный и простой способ демонстрации итогов практической работы в дипломе, чтобы этим было удобно пользоваться.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В процессе работы над дипломом я искала в литературе ответы на вопросы: «Как возникает внутренний диалог?», «На сколько он нормален?», «Как мы можем повлиять на этот поток мыслей?» и «Как эта, казалось бы, скрытая от посторонних глаз и ушей часть жизни влияет на достижение нами целей и качество жизни?»

Дальше я хочу описать все подходы, которые я использовала в работе. И выделить наиболее действующие при работе с внутренним диалогом клиента.

Коучинг

Тимоти Голви в своей книге «*Работа как внутренняя игра*» дает следующее определение коучингу: «Коучинг-это искусство с помощью беседы и поведения создавать среду, которая облегчает движение человека к целям, при этом человек получает удовлетворение».

Основной идеей для меня стала уменьшение влияния «Я-1» и раскрытие потенциала «Я-2». Это позволяет человеку действовать спонтанно, более эффективно, быстрее добиваться намеченных целей, и получать удовольствие.

Я-1 – это голос критика, голос, который проявляется как внутреннее вмешательство, осуждение, оценивание. Голос, который рисует мрачные сценарии и заглушает инстинкты.

Я-2 – это сама человек, это весь его потенциал, данный от рождения, все его реализованные и нереализованные способности, его истинный голос, его инстинкты.

В этом подходе для меня и моих клиентов было самым сложным найти голос Я-2, научиться его слышать, наблюдать, ориентироваться на него. Здесь помогли вопросы: Что я хочу? Какие желания мной управляют? Что мне интересно?, А также выбирать не бороться с Я-1, а поддерживать Я-2. Эта работа проходит красной нитью по всем встречам с клиентами.

В книге *Марины Даниловой, Яны Мельвил и Александра Савкин «Интегральный коучинг»* авторы приводят принципы интегрального коучинга:

- Развитие взрослого человека: трансляция и трансформация
- Интегральность, целостность как основа устойчивых изменений и необходимость для осуществления трансформационных изменений
- «Я» как объект
- Превосхождение и включение
- Инсайт
- Маленькие эксперименты
- Зона ближайшего развития.

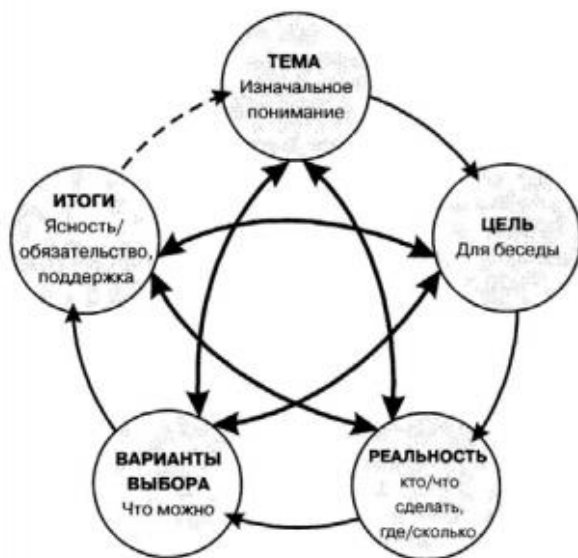
Эти принципы стали основой моей работы. Интегральный подход помогает смотреть на человека во всей его системе, со всеми его паттернами и взаимодействиями. В этой книге также собрано большое количество развивающих упражнений и инструментов. Я в своей работе применяла работу с метафорой в различных вариациях.

В работе с внутренним диалогом одной из важнейших задач для коучинга является создание безопасного психологического пространства, в котором человек может заглянуть внутрь себя, здесь я также пользовалась книгой «Интегральный коучинг» в личных практиках создания коучинового состояния, которой влияет на тот самый бульон, или контекст, который дает состояние безопасности и глубины клиенту.

Также в книге описана базовая модель коучинга – модель GROW. Она прекрасно описала у *Майлза Дауни «Эффективный коучинг. Технологии развития организации через обучение и развитие сотрудников в процессе работы»*. Модель GROW направлена на достижение целей клиента и помогает понять последовательность ключевых этапов работы. На рисунке ниже приведена последовательность

этапов коучинга. В этой схеме нет четкой последовательности, коуч может двигать по разным вершинам, но в результате желательно исследовать каждую из них.

Эту модель я применяла в работе с основным запросом клиента, а также в работе с исследованием отдельной субличности, ее зоны влияния, цели, потребностей, инструментов влияния на действительность клиента.



Также в каждой из вершин можно применить «*модель Т*», которая предлагает двигаться сначала в расширение, разбор материала, а затем фокусироваться на детали и начинать углубляться в шурф.

Я использую модель Т для того, чтобы создать целостный портрет каждой субличности. О том как это делала я описываю в практической части.

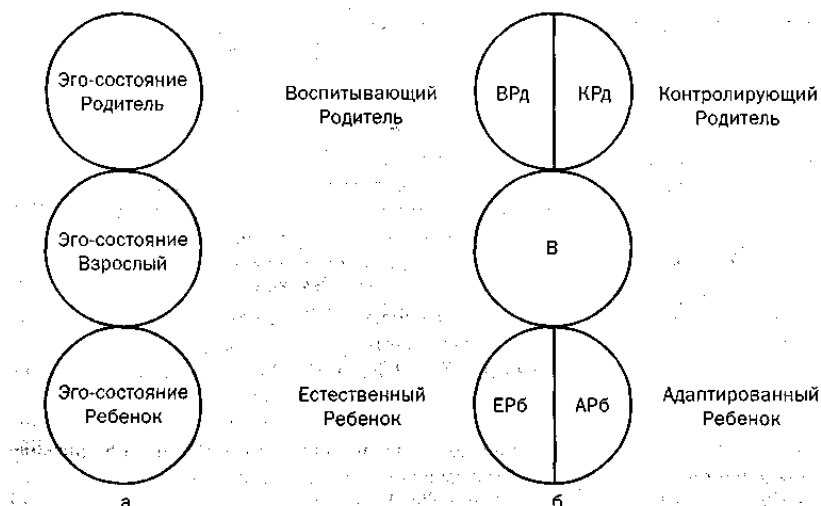


Книга Джули Старр «*Полное руководство по методам, принципам и навыкам персонального коучинга*» стала для меня поддержкой в коучинговом процессе. Дала мне много пищи для размышления. Самой важной идеей для меня стала «всегда быть на стороне клиента», не сходить с нее, «клиенту не нужен коуч, который в него не верит». После прочтения книги я закрыла историю коучинга в кафе, и других не очень подходящих местах. Комфорт клиента для меня стал превыше всего. Также благодаря Джули Старр я научилась держать тайминг, выделять 10-15 минут между клиентами на то, чтобы освежить в памяти историю клиента, перестроиться от одного клиента к другому, что способствовало улучшению моего состояния и внимательности в следующей работе.

В работе с внутренними диалогами книга получила очень необычное преломление, в работе даже с критикующими фигурами я старалась не осуждать их, а давать им внимание, поддержку, искать вместе с ними их потребности и желания, искать пути их удовлетворения мирными способами.

Транзактный анализ

Первой моей прочитанной психологической книгой стала книга Эрика Берна «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры». Это прочтение стало одним из факторов развития наблюдательности в отношении себя. В работе с внутренними диалогами тема внутренних фигур особенно актуальна. Э.Берн в как-то заметил, что когда люди рассказывают о разных моментах своей жизни, то говорят разными голосами, и это открытие привело к созданию трех эго-состояний: родитель, взрослый, ребенок. В свою очередь родитель бывает воспитывающим и контролирующим, а ребенок бывает естественным и адаптивным. Схема представлена на рисунке.



Эго-состояние родителя появляется у человека к первому году жизни и содержит в себе все оценивающие суждения, установки, поведение, переданное из вне. Родитель необходим человеку, чтобы развиваться, он нас защищает.

Эго-состояние взрослого содержит в себе состояние созерцания. Оно ориентировано на восприятие текущей реальности и получение объективной информации. Оно является организованным, хорошо приспособленным, находчивым и действует, изучая реальность, оценивая свои возможности и спокойно рассчитывая.

Эго-состояние ребенка содержит в себе все желания творить, желать. Оно возникает у человека естественным образом, и отвечает за творческие проявления личности.

В работе с клиентами, и особенно с его детскими субличностями, важно замечать, как меняется тон голоса, жесты, мимика. И если консультант замечает, что клиент говорит из детской позиции, то лучше начать контакт через заботливого родителя, узнать у ребенка возраст, потребности. Помогая клиенту разотождествиться с детской частью, перейти в роль взрослого, обналичить клиенту, что происходит и только потом переходить в отношения взрослый-взрослый. В своей работе я использовала этот прием для установления контакта с детскими частями личности, и для обналичивания родительской фигуры человека, как заботливого родителя, так и критикующего родителя. Также ввиду наглядности этой схемы, я давала ее как часть теории, для того, чтобы клиент понимал, что с ним все в порядке, и мог разотождествиться со своими эго-состояниями.

Психосинтез

Психосинтез оказал существенную роль в написании дипломной работы. Когда я разобралась со схемой Р.Ассаджиоли, я прониклась этой картой внутреннего мира человека. В изучении психосинтеза я прочла две книги Р.Ассаджиоли «Психосинтез» и Маргарет Руффлер «Игры внутри нас» ученицы Ассаджиоли. Для меня книга М.Руффлер показалась более понятной и прикладной, но содержание их очень схоже.



Оно показалось мне очень логичными и всеобъемлющим. В каждом из этих полей в нас живут внутренние части личности, которые влияют на наши оценки, восприятие действительности и часто определяют наши действия.

В изучении психосинтеза я прочла две книги *Р.Ассаджиоли «Психосинтез»* и *Маргарет Руффлер «Игры внутри нас»* ученицы Ассаджиоли. Для меня книга М.Руффлер показалась более понятной и прикладной, но содержание их очень схоже.

В книгах подробно описана тема частей личности, или субличностей и работы с ними. Ассаджиоли дает такое определение: «Субличность представляет собой динамическую подструктуру личности, обладающую относительно независимым существованием».

Но мне ближе и кажется более полным определение данное ученицей Ассаджиоли Маргарет Руффлер: «Субличность – это психодинамическая структура, которая, став достаточно сложной, стремится к независимому существованию. Она обладает собственными характеристиками, требует независимого существования и старается удовлетворить собственные потребности и желания через личность. Субличности могут быть различного возраста и разной степени сложности. Старые структуры более ригидны и кристаллизованы, они труднее поддаются трансформации». У каждой субличности есть свои потребности, мотивации и способы/паттерны поведения». Субличностью может быть наши роли, и где-то они уместны, а где-то нет. Поэтому так важно научиться замечать где мы и в каких ролях находимся и не залипаем ли мы в роли коуча на свидании, на встрече с подругами или в других состояниях. Субличность, как костюм, не стоит везде ходить в одном и том же.

Также в работе с субличностями выделить самые распространенные отождествления людей: отождествление с телом, с умом и с эмоциями.

В работе я буду руководствоваться словами Ассаджиоли: «Над нами властвует все то, с чем мы себя идентифицируем. Мо может контролировать все то, с чем мы себя не отождествляем. В этом». Эти слова наиболее точно описывают ход работы с клиентами.

Психосинтез ставит перед собой несколько задач, и мне они близки:

1. Увидеть и познакомиться со своими частями
2. Вступить с ними в диалог
3. Соединить и объединить их вокруг своего сознательного «Я»

Также мне импонирует то, что Ассаджиоли выделяет 2 уровня работы:

1. Личностный психосинтез, где мы работаем с глубинами бессознательного, сепарацией, комплексами, ограничениями, убеждениями, установками
2. Духовный психосинтез, где мы выстраивает связь с высшим «Я».

Для меня эта история звучит как параллельный процесс, где мы с одной стороны работаем с нашими глубинами бессознательного, а с другой стороны прокладывает путь к нашей самости, и высшему «Я».

Работа с внутренним конфликтом

Чтобы лучше понимать тему внутренних диалогов, их структуру для меня было важно остановиться на внутреннем конфликте. В этой теме я прочитала две книги, первая из них это *Кен Уилбер «Никаких*

границ. Восточные и западные пути личностного роста). Она помогла мне понять эту тему с высоты птичьего полета, дала представление о том, как внутренний конфликт воспринимается в разных психотерапевтических школах и школах востока. Где проходит граница раскола внутреннего конфликта в разных учениях, и что ставят они задачей объединения.

Вторая книга *Карен Хорни «Наши внутренние конфликты»* помогла мне понять, как распознавать конфликты, какие симптомы есть у клиента с внутренним конфликтом. Как клиенты реагируют на обналичивание им конфликта. Что помогло мне не бояться таких ситуаций и таких реакций. Также Карен Хорни выделяет три типа невротических решений, или три аттитюда:

1. Движение к людям
2. Движение от людей
3. Движение против людей

Также она приводит очень подробные решения, выгоды клиента не видеть свой конфликт для каждого типа. В личной работе с собой для меня эти знания стали открытием и облегчили мне прохождение этого пути.

В своей работе коуча мне удалось встретиться только с клиентами с типами «к людям» и «от людей».

Также автор приводит четыре попытки решения конфликта:

1. Принизание значения одного из конфликтующих влечений и возвышение противоположного ему значения.
2. Движение от людей как невротическое обособление. Его можно назвать частью базисного конфликта и одновременно попыткой решения конфликта через сохранение эмоциональной дистанции между индивидом и другими людьми.
3. Движение от себя, когда целостное «я» невротика отчасти не является для него реальным, оно скорее идеализировано, а конфликтующие стороны выглядят сторонами богатой личности. Человек всячески пытается достигнуть соответствия с идеализированным образом и найти внешнее подтверждение этому. Этот образ тем не менее раскалывает личность изнутри.
4. Устранение раскола и облегчение решения иных конфликтов. Экстернализация существенно обостряет первоначальный конфликт между «я» и внешним миром.

Работа с проективным материалом

Здесь в качестве проективного материала чаще всего выступали рисунки за 5 минут и метафорические карты. Для меня эти инструменты стали хорошим подспорьем в работе с бессознательным.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины. В книге *Н.В. Дмитриевой, Н.В. Буравцевой «Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии»* говорится: «Они <карты> способствуют быстрому и качественному прояснению и осознанию актуальных переживаний и потребностей клиента; получению доступа к целостной картине его собственного «Я», специфике его представлений о мире и о себе в этом мире, о субъективном образе ситуации с позиции клиента.»

Метафорические карты решают целый ряд проблем в работе с клиентом:

1. Снижение защит и помощь в создании безопасной обстановки для раскрытия себя
2. Зрительная метафора, позволяющая видеть перспективу для анализа нашей жизни.
3. Выведение на поверхность глубинных переживаний и помощь в самопознании.
4. Задействование нашей иррациональной части и помощь в активизации правого полушария.
5. Старт для полета фантазии, когда у нас возникают разные ассоциации, приводящие к потрясающим открытиям.

В работе я использовала работу в открытую без выкладывания сложных схем.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение в практическую часть

Прежде всего мне бы хотелось поговорить о том, кто творит эти диалоги в голове. Каждый человек скорее всего замечал некие мысли, иногда этим мыслям вторит кокой-то другой голос. Особенно часто их можно заметить перед сном, анализируя свой день, или в медитации, где необходимо избавиться от них. Так кто же это говорит? И нормально ли это? Этими вопросами задавались философы из покон веков философы, а потом и психологи. Чаще всего в литературе их называют субличностью, внутренними частями, внутренними фигурами.

Термин субличности ввел итальянский психиатр и психолог Р.Ассаджиоли В соответствии с его представлениями *субличность представляет собой динамическую подструктуру личности, обладающую относительно независимым существованием.*

Но мне ближе, и кажется более полным, определение данное ученицей Ассаджиоли Маргарет Руфлер: «Субличность – это психодинамическая структура, которая, став достаточно сложной, стремится к независимому существованию. Она обладает собственными характеристиками, требует независимого существования и старается удовлетворить собственные потребности и желания через личность. Субличности могут быть различного возраста и разной степени сложности. Старые структуры более ригидны и кристаллизованы, они труднее поддаются трансформации». У каждой субличности есть свое потребности, мотивации и способы/паттерны поведения.

Но также нельзя забывать, что субличность – это популярная психологическая метафора, говорящая, что внутри большой личности есть много маленьких живых существ, с которыми легче взаимодействовать. Это своеобразное упрощение, метафора, образ, помогающий описать, что происходит внутри и изменить, трансформировать на пути к достижению своих целей.

В работе я буду руководствоваться словами Ассаджиоли: «Над нами властвует все то, с чем мы себя идентифицируем. Мы можем контролировать все то, с чем мы себя не отождествляем». Эти слова наиболее точно описывают и мое видение направления в работе с внутренним диалогом. А именно, для меня прежде всего это поиск внутренних фигур, с которыми клиент себя отождествляет, узнаванием их потребностей, налаживанием диалогов между различными частями личности.

Также в своей работе с клиентом считаю важным работать с верой в его способность понимать свою жизнь, умение делать выбор и преодолевать кажущиеся преграды, и рассматривать его проблемы и трудности как возможности роста и трансформации, с уважением к его глубине, мудрости и силе души.

В рамках дипломной работы мною была проведена работа с 5 клиентами, с различными запросами. С некоторыми из них работа была краткосрочной: минимальное количество встреч – 4. С некоторыми сотрудничество было продолжительным (более 10 встреч). Запросы были очень разными, но в ходе работы мы всегда приходили к работе с различными видами внутреннего конфликта. Часть работ была проведена в 2018-2019 годах, часть в 2020 году. С большинством из клиентов работа уже завершена, на сегодняшний день встречи продолжаются лишь с одним из клиентов.

В начале работы я проговаривала, что фокусом внимания для меня будут внутренние диалоги, помогающие или мешающие реализации их целей, что находило отклик в моих клиентах.

В ходе работы с клиентами мы находили новые внутренние части, описывали их, учились разотождествляться с ними, слышать их потребности, мотивации и стремления, и, конечно, находили новые способы удовлетворения их. При этом во всей работе сквозной нитью проходило протаптывание дорожки к внутреннему наблюдателю или «к точке 5» по системе Ассаджиоли.

В процессе работы я опиралась в большей степени на Психосинтез, потому как именно его система мне казалась наиболее полно и понятно описывает все грани взаимодействия с внутренними фигурами, и четко держали вектор опоры на внутренний стержень, внутреннюю силу клиента. В каждой из работ мы находили «Поддерживающую фигуру» или несколько фигур, и можно сказать укрепляли ее, наполняли ее новыми гранями.

Дополнительно в процессе работы я размышляла над своими отношениями во внутреннем государстве, училась учитывать потребности, не присоединяться своим «внутренним критиком» к ситуациям клиентов, находила в себе силы и гибкость не вставать на чью-то сторону в работе.

Далее предлагаю такую структуру практической части:

1. Введение, в котором я расскажу свой путь личной работы с внутренними фигурами и диалогами
2. Знакомство с моими клиентами
3. Описание консультантской работы (5 этапов). На каждом этапе я выделяю следующие подэтапы:
 - 3.1 цель и задачи работы;
 - 3.2 суть консультантской работы (в чем заключалась работа консультанта);
 - 3.3 примеры из истории работы с клиентами, которые иллюстрируют выводы по этапам;
 - 3.4 выводы: к каким результатам пришли клиенты и консультант, что оказалось сложным для консультанта, что было наиболее успешно.

Введение

«Тема работы с внутренними фигурами впервые обозначилась для меня через 2 месяца после начала обучения в Институте коучинга на дебрифинге ЛДП. Там для меня стало открытием, что в разные моменты жизни мной могут двигать разные внутренние личности, и у каждой из них своя логика действия, и хорошо бы знать, где и кто из них мне помогает, а где и кто мешает. Тогда я впервые познакомилась с ними как с внутренними людьми, назвала их и начала отслеживать, наблюдать за ними. Мне было интересно, когда властвует один и дремлет другой, что на это влияет.

На тот момент я уже была знакома с некоторыми субличностями, такими как внутренний родитель, критик и ребенок, но я никогда их не осознавала, никогда их не замечала в жизни. Мне казалось, что работа с ними заключается в том, чтобы медитировать и разговаривать с ними в трансе, и в лучшем случае писать письма. Я была уверена, что они где-то внутри есть и мне полностью подчиняются, что я ими тотально управляю. А в период сомнений я была уверена, что со мной что-то не так, ведь вокруг все справляются со сложностями и выбором, а я какая-то странная, тревожная и непутевая.

Первый курс и работа на сессиях, с коучем и психотерапевтом открыли мне множество граней моей личности. С каждой сессией, с каждой личной работой я встречалась с собой, с разными собой. Я знакомилась с интроекциями моих родителей, сестры и учителей. В работе с родителями вскрылся целый пучок чувств, которые я не хотела и не могла признать и принять. Я знакомилась со своими чувствами. Раньше мне казалось, что я никогда не испытываю страх, что я очень смелая, что гнев – это гадко и стыдно, что слезы – это унижительно, а стыд мне не знаком. Это изучение себя было не слишком приятным, я испытывала все эти чувства снова и снова. Я встречалась со своим стыдом от проявлений своих «нелицеприятных» внутренних личностей. Особенно мне было стыдно за свою сексуальную субличность. Мне казалось, что эта часть портит мою жизнь, что я всегда оказываюсь не конгруэнтна ситуации, что ко мне никто не будет относиться серьезно, если я ее покажу.

Я читала книги, работала в группе, наблюдала за собой, дышала холотропным дыханием, ребефингом, работала с телом по Райху методом Тантрических пульсаций. Я погрузилась в это целиком. Работала на грани своих возможностей, но мне все-равно казалось, что я недостаточно вкладываюсь. Я взяла двух клиентов, но у меня не получалось. Всеми силами я пыталась принять себя, и не получалось, лучше не становилось. Мне казалось, что я топчусь на месте, а мои сокурсники уже давно убежали вперед. Сил становилось все меньше и меньше, и на какой-то момент я сдалась, думала уйти из института. Решила для себя, что закончу год и уйду.

Поворотной для меня стала сессия с рождением. После нее я как будто родилась заново. Я плакала от счастья и не могла остановиться. В тот день я приняла в себе слезы, а вместе с ними свою слабость. У меня возникло желание съездить к могиле матери и поплакать, ведь я этого не сделала сразу на похоронах. Эта поездка помогла мне обрести часть себя, которую я считала давно умершей. Эта часть до сих пор проходит стадии горевания, но она теперь со мной.

На втором курсе часть меня почувствовала свою силу как коуч, но предыдущий неудачный опыт и сомнения в своей компетентности еще долго не давали мне сил заявить в мир о себе, как о коуче. Я работала над собой с коучем в личной работе, наблюдала за своими проявлениями, и в итоге мне удалось выявить свой внутренний конфликт: быть уникальной, яркой, красивой, и даже сексуальной, делать что-то величественное, грандиозное, творить что-то важное, значимое, помогать людям, менять мировоззрение людей, менять мир с одной стороны; и не выделяться, следовать правилам, быть «хорошей», быть умной, нелюдимой, неприхотливой, жить в аскетизме, показывать своим примером правильный путь – с другой. К этому конфликту приложением следовало деление эмоций на «хорошие» и «плохие», окружающих на «свои» и «чужие».

Оборачиваясь назад, мне кажется, что вся предыдущая работа по узнаванию себя и изменению своей жизни была подготовкой, к настоящей работе, которая началась узнавания своих субличностей и построению конструктивного диалога с ними. Шаг за шагом у меня появлялись силы на вход в новую профессию. И где-то к октябрю 2018 года я заявила о себе в роли коуча и взяла первых настоящих клиентов». – Это введение было написано в апреле 2019 года. И является реальным отражением того, что побудило меня начать работу по изучению себя с точки зрения разделения себя на множество внутренних живых существ, и диалогов между ними.

В то время я была захвачена эмоциями, связанными прежде всего с моим личностным ростом, и это побудило меня сделать перерыв в работе с клиентами. В коучинг, как в профессию, я вернулась лишь в декабре 2019 года. И это был уже новый виток ощущения себя в роли Коуча. С этого времени началось мое становление себя в профессии.

Ввиду этого перерыва в дипломной работе наблюдается некая дифференциация между начинающим коучем и коучем, почувствовавшим силу своих крыльев и способностей, которую я решила сохранить, так как она, как нельзя лучше, показывает динамику роста новой роли «Профессиональный коуч».

В настоящее время тема диплома мной переживается несколько в другом свете. Работа с внутренними диалогами сейчас предстает как один из понятных и простых способов узнавания себя, своих целей и коррекция нежелательных явлений на пути к достижению цели. Удивительно, что эта работа, которая отлично себя зарекомендовала в психотерапии и психологическом консультировании, так мало используется в классическом коучинге.

Я выбрала работу с этой темой, так как в настоящее время я считаю, что эта история мной пережита в достаточной мере, чтобы мочь работать в этом подходе, как консультант не уходя в свои терапевтический истории. У меня есть личный опыт и я вижу его результаты на себе. Я чувствую свою силу в этом вопросе, есть понимание некоего алгоритма действий в этом направлении и тех ошибок, которых можно избежать.

В моем личном пути перехода от «критичного диалога внутри» до «поддерживающего диалога» мне несомненно помогло обучение в Институте коучинга. Курс обучения, сессии, индивидуальные занятия с коучем и психотерапевтом, медитации с Юлией Тертышной, поддержка группы (а в моем случае даже двух групп) помогли мне пройти этот непростой для меня период перехода. Результатом этой работы стала возможность почувствовать свою внутреннюю силу, развить своего наблюдателя и научиться удовлетворять потребности тех субличностей, появление которых раньше приводило меня в ступор, выводило из себя и мешало двигаться к своим целям.

Знакомство с моими клиентами

В дипломной работе описана работа с 5 клиентками (все имена клиентов изменены). Период работы: с октября 2018 по май 2019 года и с мая по декабрь 2020 года. Все клиенты женщины от 30 до 46 лет, осознанны, в большинстве своем реализовавшие свои стремления в карьере, с большим стремлением к осознанию своей жизни, к внутреннему развитию, ищущие себя. Информация о работе по ним выложена в формате фотоотчетов в приложении 1. Общее количество часов по данной тематике 45, в приложении 1 представлены фотоотчеты на 28 из них.

Клиент №1 (Аня), Женщина, 38 лет, начало работы – ноябрь 2018, всего проведено 12 сессий.

Запрос: поиск мужчины, хочет выйти замуж; беспокоит, что очень критична к мужчинам и своему выбору.

Описание ситуации: Клиентка рассказала о себе, что у нее за плечами два бывших брака: вдова и разведена. По образованию психолог, 2 года назад ушла с должности hr-директора крупного холдинга, стала заниматься развитием чужих детей. В начале работы рассказала, что хочет семью, но уже 3 года не было никаких серьезных отношений, это ее сильно беспокоит. При этом не нуждается в отношениях, просто боится, что этого не произойдет. Беспокоится, что время уходит, а на рождение своих детей времени все меньше и меньше.

В процессе работы мы выяснили, что чаще всего проявляется в жизни и с мужчинами в роли женщины-матери, а нравится ей быть в роли девочки, но это сильно небезопасно. В работе я отметила, что она боится показывать негативные эмоции, что пересеклось с моей внутренней частью, которая также этого боится. Во время работы с ней я опробовала технику работы с субличностями «пустой стул», чем напугала ее, она даже хотела завершить нашу работу, но мы обговорили эту ситуацию и затем перешли на метафорические карты, с помощью которых мы собирали ее субличности, определяли тех мужчин, которые ей нравятся, искали, что ее пугает, а что наоборот вдохновляет в отношениях. Во время наших встреч она позволила себе влюбиться и затем, разобравшись, что этот мужчина ей не подходит, завершила отношения.

Клиент №2 (Таня), Женщина, 30 лет, начало работы – февраль 2019, всего проведено 4 сессий.

Запрос: Запрос формировался в течении 3 встреч: запрос менялся от «хочу понять нужны ли мне отношения с мужчинами» до «сложно идти в близкие отношения»

Описание ситуации: Клиентка рассказала, что работает и живет во Владимире (сессии проводила онлайн), работает администратором в мед.центре, отучилась на психолога, ведет трансформационные игры во Владимире, Москве, Санкт-Петербурге. Последние 7 лет встречается с мужчинами на расстоянии, хочет это изменить. В начале работы клиентка долго не могла определиться с запросом, но из запросов на сессию было ясно, что тема работы будет связана с построением отношений с мужчинами и, что она планирует около 10-15 встреч. В процессе работы мы начали исследовать ее желания в отношениях. На четвертой встрече проявились три основных ее ипостаси в отношениях. Мы создали диалог двух из них, после этой встречи клиентка ко мне больше не вернулась и на сообщения не ответила.

Клиент №3 (Нина), Женщина, 35 лет, начало работы – январь 2019, всего проведено 8 сессий.

Запрос: Хочет перейти в новую деятельность, но не знает как. Очень боится осуждения, что близкие люди не примут ее переход из банка, в свободного художника. Также хочет отношений со статусным мужчиной, таких в окружении нет.

Описание ситуации: На первых встречах клиентка рассказала, что работает в банке уже 7 лет, раньше обожала работу, сейчас это изменилось. Ее все на работе раздражает. Не счастлива, и не знает, что с этим делать. Пытается найти отдушину, и монетизировать впоследствии это дело. До коучинга проконсультировалась у астролога, и поняла, что у нее очень большая вилка способностей, данных от бога. Пробует все по чуть-чуть. И ничего не радует.

В процессе работы мы исследовали ее навыки и умения, работали с ее установками, связанными с богатством, использовали практики «Окна Джохари» и «Тетралему».

Клиент №4 (Оля), Женщина, 39 лет, начало работы – октябрь 2018, всего проведено 29 сессий с тремя отдельными запросами, в дипломную работу вошло лишь 5 встреч.

Запрос: В жизни слишком всего много, не может расставить приоритеты, пытается жить по плану, но не получается. Не счастлива и хочет это изменить.

Описание ситуации: Клиентка рассказала о себе, что работает по найму, в разводе (5 лет), ребенок (12 лет), пытается строить личную жизнь, состоит в «свободных» отношениях с мужчиной, тяготится этим, но любит и не может расставить границы с ним. Ни на что не хватает времени, очень сильно устает, есть обиды на родителей, на жизнь. Боится, что жизнь пройдет мимо, а она так и не будет счастлива.

Мы начали работу с исследования ее жизни, ее увлечений, того, что радует и что тяготит ее в жизни, с построения колеса баланса. После второй встречи она рассталась со своим мужчиной, поняла, что эти отношения у нее забирают последние соки. В процессе работы мы исследовали ее отношения с внутренними фигурами: ребенком, родителями, взрослым, женщиной и матерью. Выстраивали конструктивный диалог между ними, создавали правила взаимодействия, искали для каждого из них время и место, узнавали их потребности и желания.

Клиент №5 (Марина), Женщина, 27 лет, начало работы – февраль 2020, всего проведено 5 сессий.

Запрос: Помочь справиться со стрессом ввиду подготовки к повышению

Описание ситуации:

Клиентка рассказала, что работала главным администратором в крупной гостинице и готовилась к повышению, в начале работы у нее не было четкого запроса, было состояние «без энергии», с которым идти в новую должность было невозможно.

В начале работы стало понятно, что стресс вызван не повышением, а обстоятельствами дома, она на первой же встрече сообщила, что ей необходимо расстаться с мужчиной, на второй встрече выяснилось, что ее мама проходит химиотерапию, и клиентка сильно переживает за нее, и не может с ней разговаривать. В процессе работы мы исследовали ее потребности, искали ресурсы, выделяли субличности, которые дают и отнимают ресурс.

Этапы консультантской работы

В начале работы над дипломом я поставила для себя фокусом Работу с внутренними фигурами, и приглашая в работу клиентов, говорила об этом. В процессе работы я поняла, что внутренние диалоги можно режиссировать не только как вербальные диалоги, но также, как и работу с рисунком, с метафорическими картами.

В ходе работы над темой диплома у меня образовалось 5 этапов работы, со своими целями и задачами и инструментами взаимодействия с клиентами.

- Этап 1. Создание доверительной обстановки и снятие запроса на всю работу.
- Этап 2. Работа с внутренним наблюдателем, осознание своих чувств, телесных проявлений, установление возможности наблюдения за собой, за своими мыслями, взятие ответственности за свои мысли, чувства, действия.
- Этап 3. Встреча с субличностями, описание их, осознание внутренних движущих сил, установление потребностей, мотиваций отдельных частей личности, открытие внутренних конфликтов.
- Этап 4. Создание конструктивных внутренних правил. Учесть в своих решениях всех, дать каждой личности внимание.
- Этап 5. Анализ, обращение к своему опыту. Поиск точки опоры в прошлой работе.

Этап 1. Создание доверительной обстановки и снятие запроса на всю будущую работу.

По своему опыту личных консультаций, я выделила создание доверительной обстановки в отдельный этап, так как считаю эту часть работы одной из самых важных. Именно на ней закладывается все ростки будущей работы.

Работа в рамках 1 этапа происходила в течении 1-3 встреч, а также на протяжении всех сессий в объеме 10-15 минут в начале сессии, и около 5 минут по ее окончанию.

Цели и задачи этапа

Проговорить все правила работы, обозначить границы, определить запрос на сессию и по возможности на всю будущую работу, чтобы дальнейшее взаимодействие было прозрачным и плодотворным.

Результатом этого этапа для клиента должно явиться осознание своей ситуации, определение того, что хочется изменить, способность говорить с консультантом на личные темы.

Суть консультантской работы

На этом этапе для консультанта крайне важно построить безопасное для клиента пространство. Это комплексный навык.

В начале консультаций я много работала над своим состоянием, состоянием присоединения, концентрации на клиенте: на его словах, эмоциях, теле. Клиент на этом этапе еще только принимает решение начать ли работать с этим консультантом, подходит ли он мне. И ему важно убедиться, что консультант понимает его, поддерживает, не оценивает, не судит. А для этого необходимо качественное отзеркаливание, создание общего поля мысли и чувства.

Обучение отзеркаливанию по сути, по эмоциям происходило не всегда успешно, иногда клиенты мне возвращали, что я что-то упускаю, или наоборот слишком долго пересказываю. Это время для меня самым стрессовым в работе. И до сих пор новые клиенты вызывают у меня некоторое возбуждение и нервозность.

На этом этапе закладываются отношения «Клиент-консультант», где необходимо взаимное доверие, искренность и свобода выражения. А для этого важно прояснить все ожидания и опасения клиента, поэтому очень эффективны вопросы такие как: «Какие мысли/чувства у тебя вызывает этот вопрос?», «Зачем это тебе?», «Что тебе важно в нашей работе?».

Также для взаимного доверия необходимо отсутствие оценивания, создание безоценочной среды. Здесь мне помогала обратная связь от клиентов, обсуждение скользких моментов. Общение на равных.

Также имеет большое значение для консультанта не брать на себя ответственность за достижение результата. Многие приходят в коучинг, если говорить метафорически, за «волшебной таблеткой», а мы можем дать только выбор между «красной и синей таблеткой» и важно предупредить, что для качественных изменений в жизни нужно качественно много работать и обычно не в тех направлениях где привык. В этом ключе очень важно дать клиенту самому найти свой запрос, давать ему выбор на каждой из развилки и в процессе сессии узнавать «Туда ли мы идем? Как мы пойдем, что пришли туда куда хотели?»

Также на этом этапе очень важно не спешить и двигаться в темпе клиента, чтобы запрос был прочувствован со всех сторон, ведь как корабль назовешь так он и поплывет.

Примеры из истории работы

Здесь приведу цитаты клиентов после первой сессии:

Пример 1. (Аня) «Я пока не разложила информацию в голове, но новых углов зрения стало намного больше, особенно, что есть вариант захотеть кого-то из дружочков, до сих пор от новизны информации дух захватывает!»

Пример 2. (Таня) «Я выплакала часть чувств, мне кажется, я стала меньше чувствовать. У нас получилась такая диагностика: где больно, а где нормально. Поняла, что у меня с мужчинами просто атас!».

Пример 3. (Нина) Контакт с Ниной формировался около трех встреч, я видела ее тревожность, видела, что она часто вопросы воспринимает в штыки, поэтому на этом этапе я не предлагала ей техники работы с субличностью, и мы работали со списками и расширениями ее желаний. Она говорила: «Да вроде все хорошо, но я почему-то ожидала, что случится мэджик, а этого не произошло», «Было интересно писать списки, вспоминать, что нравится, а что нет... Очень понравилось упражнение по богатство, обязательно сделаю».

Пример 4. (Оля) Я не знаю, как это должно было быть, но так вроде ничего, посидели-поговорили, даже слезу пустила, не знаю что на меня нашло.

Пример 5. (Марина) Да, мне все понравилось, с тобой очень приятно разговаривать.

Результаты 1 этапа

Результаты для клиентов

Клиенты после первых встреч поняли, что такое коучинг, как в нем работать. С каждым из клиентов мы обговорили правила и ответственность с обеих сторон. С клиенткой №5 (Мариной) даже заключили

письменное соглашение. Все пришли на следующую сессию с желанием работать и пониманием того, что будет происходить.

Результаты для консультанта

На собственном опыте почувствовала, как сложно обговаривать детали процесса, и при этом как впоследствии приятно работать.

Также появилась уверенность в своей способности создавать атмосферу доверия, рассказывать о правилах и границах в работе. Обозначать вопросы с оплатой, посещением, с работой между встречами.

Сложности, с которыми я столкнулась

В начале своего пути в роли коуч-консультанта я находилась в сомнениях: достаточно ли у меня квалификации, я ведь раньше никогда не работала с людьми, не влияла так сильно на жизнь других людей. Мне казалось, что я могу навредить, и последствия в этом будут непредсказуемыми. В тот период мне очень помогли слова Александра Савкина: «для того, чтобы довести человека до действительно серьезных последствий нужно быть, во-первых, сволочью, а, во-вторых, очень много чего знать и уметь». И слова Светланы Кокаревой о том, что «если к тебе пришел человек, то значит у тебя есть сила и способность ему помочь».

В своих первых сессиях я брала главным фокусом создание доверительной обстановки и сбор запроса. В тот период я переживала очень много разочарований, в себе как в консультанте, мне казалось, что ко мне пришли какие-то не те клиенты, мною правили ожидания, которым суждено было разбиться вдребезги. До начала работы я представляла себе, что в коучинг приходят люди, которые знают, что хотят и идут к своей цели. И моей основной задачей будет помочь им на этом пути. В результате, мои первые три встречи начались с того, что человек начинал плакать и говорить, что он не знает, что происходит и поэтому ему нужна помощь. И единственное, что я могла сказать: «Ну что давай разбираться, что с тобой происходит».

Для меня было сложно слышать от клиентов ответы «не знаю», «не важно», для меня эти ответы звучали как противостояние, нежелание работать, попытка переложить ответственность. Первое время я попадала в ступор и выпадала из процесса, затем благодаря супервизиям, я поняла, что это не всегда так, и человек действительно может не знать куда ему двигаться, что когда мы заходим в такие, казалось бы, тупики, то чаще всего это порог чего-то очень важного.

Сложно было возвращать ответственность клиенту, и слышать, как человек обижается на это, впадает в детскую позицию. Казалось, что я потеряю доверие клиента, такие запросы до сих пор встречаются в моих супервизиях.

Также была сложность удерживаться в тайминге. Мне все время казалось, что я не дорабатываю, и что обязана компенсировать это временем. Первые 20 встреч с разными клиентами, включая тех, что не вошли в дипломную работу, длились от 1,5 до 2 часов, и заканчивались усталостью и клиента, и меня. В какой-то момент я заметила, что одна клиентка начинает нервничать, когда мы задерживаемся. Мы поговорили на эту тему, и я поняла, что для многих людей четкие временные границы очень важны. Я начала ставить себе сначала таймер, затем научилась чувствовать время и не выходить за рамки встречи. До этого никогда не думала, что увеличение времени работы может быть причиной напряжения не только у консультанта, но и у клиента.

Этап 2. Работа с внутренним наблюдателем, осознание своих чувств, телесных проявлений

Цели и задачи этапа

При работе с внутренними фигурами и их диалогами необходимо проработать для начала со своими чувствами, мыслями, потребностями: заметить их, обналичить, выделить из массы других – т.е. вырастить внутреннего наблюдателя, для того, чтобы в дальнейшем смочь также выделить другие субличности, их чувства и потребности.

В обычной жизни человеку редко необходимо знать, что он чувствует в каждый момент жизни, поэтому у многих людей на вопрос: «Что ты чувствуешь?» случается пауза, и если переживаемые эмоции комплексны, то человек часто не может идентифицировать свои эмоции. И часто в работе мы встречались с этой проблемой, клиенты брали домашним заданием отслеживать какое-то чувство или ставили для себя фокусом поиска подобных ощущений.

Результатом этого этапа будет способность клиента идентифицировать букет чувств, которые он испытывает, а также возможно появление привычки вести дневник, наблюдать за своими ощущениями вне консультации.

Работа в рамках 2 этапа происходила параллельно на протяжении всего периода консультирования. Я не ставила себе целью состояние полного отсоединения от своих чувств, и полное наблюдение над настоящим. Для работы с субличностями достаточно способности клиента выйти на миг из эмоции и посмотреть на нее другими глазами, как в театре.

Суть консультантской работы

Одним из самых важных элементов в формировании внутреннего наблюдателя это нахождение консультанта в состоянии присутствия, в состоянии момента. Для этого мне помогла медитация (практика внимательности).

Также не менее важно отражать клиенту все, что происходит на консультации: как ведет себя тело, все неконгруэнтности, уходы от основной темы, эмоциональный фон беседы. Так как все эти явления используются бессознательно. Необходимо постоянно возвращаться к чувствам и телесным проявлениям, задавая вопросы: «Как ты сейчас?», «Что ты чувствуешь?», «Что с твоей ногой? Почему она дергается?», «О чем ты подумал сейчас?»

Часто необходимо прокладывать дорожку между мыслями, чувствами и ощущениями тела. В этом помогают следующие вопросы: Что ты чувствуешь, когда говоришь об этом/думаешь об этом? Что ты чувствуешь в теле, когда испытываешь эмоцию? Какой набор ощущений характерен для той или иной эмоции? Что ее отличает?» Это помогает человеку в маркировании своих чувств.

Основной задачей консультанта на этом этапе работ было помочь клиентам увидеть себя со стороны без искажений. Помочь взять ответственность за свое состояние, за все свои решения и обстоятельства жизни. Помочь увидеть разницу между внутренним критиком и внутренним наблюдателем.

Также на этом этапе я пришла к выводу, что консультанту требуется выдавать клиентам некоторую теорию, советовать книги. Так как человек иногда просто не знает названий всех эмоций и не может их у себя найти. Также человек обычно не знает о субличностях, не знает, что посредством тела можно работать со своими эмоциями. Не понимает разницу между созависимыми отношениями и отношениям, основанными на уважении, о природе влюбленности.

Ведение дневника с фокусами внимания на: ситуация→мысли→эмоция→анализ – очень помогает выработать способность к рефлексии, сделать жизни клиента более осознанной, тренировать память и внимание к своей жизни. Правда это требует хороших навыков самодисциплины, поэтому большинство клиентов делали это эпизодически, и даже в таком случае говорили, что после начала ведения записей дни стали более наполненными, время больше не летит так стремительно.

Примеры из истории работы

Пример 1. (Аня) С первой встречи стало понятно, что Аня, человек рефлексивный, и у нее связь с внутренним наблюдателем крепкая. Я поняла это по следующим фразам: «Я чувствую, что затронула сейчас глубину, даже голос немножко дрожит», «грустно и стыдно за это, за то, что я вообще собралась себя любить»³. Она легко видит части, собирает их эмоциональное состояние, может углубиться в свои чувства, найти метафору в теле (Колба в груди⁴).

Пример 2. (Таня) Я не сфокусировалась с этим клиентом на работе с внутренним наблюдателем, она сразу сказала на первой встрече, что она все знает и умеет, и меня даже не насторожило, что она постоянно

³ Фотоотчет №1

⁴ Фотоотчет №4

отождествлялась с определенными чертами характера «Я язва!», например, мне казалось, что априори если она работает в этой сфере (я потом узнала, что она не консультирует, а только ведет трансформационные игры), и я не фокусировалась на этом. Я не заметила, что она долго отвечает на все вопросы о чувствах и обычно это раздражение или любовь (а я к сожалению, не уточнила у нее, какой набор чувств входит у нее в любовь). Также я не заметила резкие высказывания о том, что она проводит жесткую линию между хорошими и плохими чувствами, например, «но сейчас я освободилась от слез! Теперь мне это не нужно»⁵.

Пример 3. (Нина) Для установления контакта с внутренним наблюдателем я замечала ее состояния и задавала вопросы: «Ты нервничаешь? С чем это связано?», «А с самой собой ты тепло и открыто общаешься?», «Ты смеешься, а говоришь о грустных вещах, о чем твой смех?». Сначала она на них не могла ответить, но в последствии начала отвечать. Я поняла это по фразам: «Я наблюдала за собой, и поняла, что мне нужно не внимание от людей, а признание»⁶, «я заметила, что мой диалог не самый мягкий, я и в правду говорю с собой резко, по-деловому»⁷.

Пример 4. (Оля) На первой встрече я поняла, что Ольга хорошо рефлексировала. Я спросила и она сказала, что у нее есть опыт прохождения терапии. По тому, как она определяла свои чувства, находила причинно-следственные связи в разных пластах своих историй, я поняла. Что и с наблюдателем у нее все хорошо. Она говорила такими фразами: «Я злюсь!» «У меня есть видение почему так происходит», «я как будто прохожу круг горевания».

Пример 5. (Марина) С первой встречи я чувствовала, что Марина ждет от меня оценки своих действий, причем часто негативной. Каждый раз ей об этом говорила, старалась при этом быть максимально открытой и мягкой. Все встречи делала основной упор на работе с наблюдателем, чтобы она заметила эту игру, как ждет оценки своих действий извне. Задавала ей вопросы на обналичивание чувств, эмоций: «Что с тобой сейчас происходит?». Возвращала ей вопрос: «Выглядело для кого?» - когда она в очередной раз говорила, как выглядят со стороны ее действия. Обращала внимание на неконгруэнтности: «А что с твоими глазами? Ты улыбаешься, говоришь, что рада, а глаза как будто говорят о чем-то другом»⁸. На что она вначале отвечала: «не знаю что я чувствую», «я не могу соотнести внешнее и внутреннее». Чтобы вернуть в реальность, помогала ей найти сторонников в ее жизни. К четвертой встрече она уже может сама видеть свои действия как бы со стороны. Я поняла это по фразам: «Я замечаю, что ругаю себя», «В таких ситуациях я чувствую страх, что не справлюсь»⁹.

Результаты 2 этапа

Результаты для клиентов

Многие из клиентов возвращали мне, что в результате работы с внутренним наблюдателем, внутренней осознанностью начинали лучше понимать себя, это не всегда нравилось клиентам, показывало их неприятные части. Но в результате мы всегда приходили к тому, что если видишь «то, что колет глаз», то это можно начинать менять. С этим все соглашались.

Результаты для консультанта

Для меня эта часть поначалу открыла множество своих несовершенств и давало тренировку моей поддерживающей фигуре. На этом этапе я часто встречалась с непониманием клиента, его сложными чувствами, ответами «Не знаю», «не хочу об этом говорить», «это не важно, мы идем не туда». Но благодаря психотерапии с течением времени, мой «внутренний фанат» становился все сильнее и мне становилось легче не реагировать в такие моменты и быть с клиентом в его решении.

Благодаря установлению связи с внутренним наблюдателем я узнала о себе много нового, научилась дифференцировать свои эмоции. Осознание чувств, эмоций, состояний помогло мне соединиться с собой настоящей.

⁵ Фотоотчет №9

⁶ Фотоотчет №14

⁷ Фотоотчет №15

⁸ Фотоотчет №26

⁹ Фотоотчет №27

Для меня работа с внутренним наблюдателем - это путь длиною в жизнь, здесь нет окончания.

Сложности, с которыми я столкнулась

Здесь меня ждало самое большое сопротивление клиентов. Когда обналичиваешь клиенту то, что видишь в моей практике часто человек прекращал движение и буквально брал себя в руки, и говорил, что этого нет или что это нормально, так все поступают. Такие случаи встречаются у меня до сих пор, но если раньше они меня беспокоили, то сейчас я отношусь к этому как к части процесса, установлению доверия между коучем и клиентом.

Также именно здесь я встречала больше всего раздумий, и мне приходилось дышать в процессе пауз, не мешать мыслительному процессу, что тоже далось мне не легко.

Этап 3. Встреча с субличностью, осознание внутренних движущих сил, открытие внутренних конфликтов

Цели и задачи этапа

Этот этап также, как и предыдущий, может случиться, как на первой встрече, так и на любой другой. Но здесь важно не лететь в работу и в «лечение» клиента прямо с первой встречи, у этого этапа другая цель.

Главной задачей здесь является именно собрать «оркестр», понять какие голоса мы слышим в той или иной ситуации (определить «первую скрипку»), кто их говорит, какая потребность за этим стоит. Здесь важно собрать образ, звук, вкус, цвет (у каждого человека что-то свое, может быть даже несколько характеристик) этой внутренней фигуры. Все это нужно для того, чтобы на последующем этапе понимать какая из субличностей включается, какие потребности ей движут.

Суть консультантской работы

Для определения внутренних фигур консультанту важно отмечать изменения мимики, жестов, интонации речи клиента и возвращать это в виде четкой и понятной информации. Для примера это могут быть слова: «Когда ты говоришь об этом ты вся как будто сжимаешься, руки прижимаются к телу, голова вжимается в плечи, а когда говоришь о другом улыбаешься и гладишь себя по ноге». Также консультанту нужно быть внимательным к речи клиента, в речи можно встретить как будто кусочек некоего диалога: «Это тоже проблема для меня! С одной стороны, деньги - это мусор, богатым быть плохо, а с другой стороны – они нужны. Если ты не определилась, ты и не зарабатываешь, и страдаешь от их отсутствия»

Также целью этого этапа является тренировка навыка разотождествления с внутренними фигурами. Здесь в моей работе были эффективны:

- *Работа из наблюдателя*, почувствовать себя зрителем в зале. В этой работе можно собрать детальный образ внутренней фигуры.
- *Работа с метафорой*, где можно разотождествиться с внутренней частью и быть свободной от внутреннего критика.
- *Метафорические ассоциативные карты (МАК)*. Для меня это один из лучших инструментов для разотождествления со своими внутренними личностями. Сначала я использовала их как помощь для создания метафоры, затем для внесения в ситуацию большего количества граней. Я использовала в работе 4 колоды карт: 2 портретные колоды «Образ женщины» и «Образ мужчины», универсальная колода «Philosophy», ресурсная колода «В поисках смысла». Этот инструмент, обходя логическую природу человека, помогает найти свой образ. Я несколько раз убедилась, что каждый человек видит на картинке что-то свое, и эмоциональная реакция на картинку обычно тоже связана с эмоцией глубокой, а не защитной-поверхностной как это часто бывает. А также этот инструмент расширяет творческую способность клиента создавать свои образы и метафоры ситуации, что позволяет человеку выйти в роль наблюдателя и даже почувствовать себя в роли творца жизни.
- *Элементы арт-терапии*. Одна моя клиентка (Нина) в детстве рисовала, и когда мы перешли к внутренним образам, то она начала их отрисовывать, затем мы вместе обсуждали ее работы, в течение нашей работы образы светлели.

- Техника «пустой стул»¹⁰ из гештальт-терапии не раз потом могла мне определить потребности внутренних фигур, и в дальнейшем найти решение удовлетворяющее всех. Суть ее заключается в том, что коуч модерирует встречу с одной или несколькими субличностями. В процессе практики клиент сначала описывает субличность, затем садится на пустой стул и отождествляется с ней. Консультант задает вопросы: Кто ты? Какая ты? Сколько тебе лет? Когда ты появилась в жизни...? Как ты себя чувствуешь? Какие чувства испытываешь? Что ты хочешь? Клиент отвечает, консультант запоминает. Консультант собирает: мотивацию, чувства, поведение. Далее клиент садится на свой стул, субличность остается на своем. И коуч повторяет то, что говорила субличность (используя те же слова и интонации), предлагая клиенту ответить субличности в прямой речи, адресно, задавая вопросы: что ты слышишь? Что ты чувствуешь к субличности? Что ты хочешь? Можешь ли ты дать ей то, в чем она нуждается? Как ты можешь это сделать? Какие качества она тебе предлагает? Как ты можешь их воплотить в жизни? Клиент садится на стул субличности и диалог продолжается.

- Элементы транзактного анализа (Треугольник Карпмана) при работе с внутренним ребенком, внутренним родителем и внутренним взрослым. Эта работа важна, особенно для установления контакта с детскими субличностями. В контакте с раненным ребенком консультанту лучше устанавливать связь с ним через заботливого родителя, узнать возраст клиента, потребности. Помогая клиенту разотождествиться с детской частью, перейти в роль взрослого. При анализе работы, во время работы наблюдателя клиента, необходимо отзеркалить клиенту, что сейчас происходило.

Примеры из истории работы

Пример 1. (Аня) Мы начали собирать образы субличностей с третьей встречи с двух внутренних частей: руководительница и девочка¹¹, на каждой последующей эти образы усложнялись и к ним добавлялись новые. Клиентка начала говорить, о своем желании попросить друзей познакомить ее с кем-то, и появились сомнения, стыд, унижение. При этом я заметила, что когда она говорила про это желание, она улыбалась, речь ее казалась мечтательной. А когда говорила о сомнениях, то она напрягалась, смотрела на меня в упор, и я не чувствовала тех чувств, которые она называла. Для меня это был вход в работу с двумя в субличностями, и я отзеркалила все замеченное. Анна согласилась и мы пошли в работу.

В работе мы использовали технику «Пустой стул»¹², работа с картами МАК¹³. Анна говорила в обратной связи:

«Мне было очень интересно. Важная находка про эти части. Хотелось бы поискать и исследовать взрослую женскую часть. Как замечать и проживать свои чувства - для меня теперь фокус. Мне больно осознавать, что пока для меня любовь к себе – это способ обратить внимание на себя мужчины, что просто со мной пока не все ок, надо подкрутить настройки, и тогда появится мужик. Важно, что мы это нащупали»,

«Было очень легко и весело, сегодня наша самая интересная встреча, а впереди нас ждут женщины. Жду с нетерпением. А про мужчин подумаю, может и найдется кто-то».

Пример 2. (Таня) На третьей встрече¹⁴ нащупали субличности Язву и Игнорщицу. Клиента отождествляла себя с язвой, говорила, что она такая: «Я язва! Уж такая я уродилась». Про Игнорщицу говорила вскользь. На встрече мы успели собрать только образ Язвы, и еще вскользь узнали, что есть еще

¹⁰ Впервые была описана Ф.Перлзом в его книге «Гештальт-терапия (Perls, Heffferline, Goodman, 1951). В дальнейшем часто эта техника распространилась в разных источниках, как «горячий стул».

Техника «горячий стул» в той же книге относится к техникам групповой работы. «Горячий стул» - это место, на которое садится клиент, намеревающийся рассказать о своей проблеме. При этом взаимодействие осуществляется только между ним и ведущим группы, а остальные члены группы становятся безмолвными слушателями и зрителями, и включаются во взаимодействие только по просьбе терапевта. По окончании сессии члены группы сообщают о своих чувствах, причем необходимо, чтобы участники говорили именно о чувствах, а не давали советы и не оценивали человека, сидящего на «горячем стуле».

¹¹ Фотоотчет №3

¹² Фотоотчет №3, №4,

¹³ Фотоотчет №5

¹⁴ Фотоотчет №11

теплая и домашняя женщина. Затем работали с ними на четвертой встрече.¹⁵ К сожалению, консенсуса и даже компромисса субличностей достичь не удалось. Мы провели работу в технике «Пустой стул», она расстроила клиентку, и на этом наше взаимодействие закончилось.

Пример 3. (Нина) Мы заговорили о субличностях на первой встрече¹⁶, на второй встрече она сказала, что ей кажется глупым говорить с собой как с отдельным человеком¹⁷, на третью встречу Нина принесла картинки внутреннего государства, я увидела там живые образы и предложила поисследовать их. Так мы начали собирать образы субличностей Королевы, хиппи-ребенка, бомжей и Свидетеля, на этой же встрече удалось сделать работу «пустой стул» с внутренним ребенком (хиппи-ребенок), где Нина поняла, что часто пренебрегает его желаниями и от этого чувствует себя несчастной¹⁸, дальше мы повторили технику «пустой стул» на сессиях №5¹⁹ и №6²⁰, где нашли ресурсный для Нины образ свободолобивой девушки. Найти этот образ мне помогли слова Нины: «Когда начинаю думать о бизнесе ради денег –фуу, что за дрянь, а с другой- зарабатывать нужно» - я увидела здесь двойственность и предложила сюда посмотреть.

Пример 4. (Оля) На первой встрече Ольга сама заговаривает про то, что в ней живет кто-то, кто много думает, выбирает, но ничего не предпринимает. Я предлагаю поисследовать ее и она называет ее «Лень»²¹. На второй встрече мы затронули отношения внутреннего ребенка, с родителем и взрослым²². Здесь это проявилось, как изменение тона голоса, интонаций. Ольга уже до этого знает про эго-состояния Ребенок, Взрослый и Родитель, поэтому эта работа прошла без сопротивления. На пятой встрече мы поработали методом «пустой стул» с капризным ребенком, родителем и женщиной-чувствующей²³, и здесь понимаем, что фигура Женщины-чувствующей для Ольги является ресурсной.

Пример 5. (Марина) На четвертой встрече мы выделяем две фигуры: моралиста-ругателя и гуляющей²⁴. В том, чтобы выявить эти фигуры мне помогли слова Марины: «Да, я поступаю как змея!», я вернула ей, что чувствую как она ругает себя, она согласилась со мной, затем уже при работе с Моралисткой-ругателем появилась и так, на кого направлен весь этот гнев. Мы сделали технику «пустой стул», в конце практики Марина сказала, что «Когда я слышу голос моралистки я как будто хочу заглушить этот голос, и мне нужны мужчины, чтобы они говорили какая я красивая, какая идеальная, чтобы только не оставаться с ней один на один».

Результаты 3 этапа

Результаты для клиентов

Понимание своих внутренних фигур расширяет представление о себе, дает пищу для размышлений, выявляет ограничивающие убеждения, запреты в проявлении эмоций. Часто клиенты отмечали, что чувствуют себя после работы более чистыми, наполненными энергией или наоборот сильно уставшими и вымотанными. Равнодушными не остался никто.

Результаты для консультанта

В работе нужно быть готовым ко встрече с такими фигурами как Внутренний критик и Внутренний родитель и множеством тяжелых эмоций.

Легкими и приятными на этом фоне выступают работа с образами, метафорами, МАК, здесь критику не так много места.

Сложности, с которыми я столкнулась

¹⁵ Фотоотчет №12

¹⁶ Фотоотчет №13

¹⁷ Фотоотчет №14

¹⁸ Фотоотчет №15

¹⁹ Фотоотчет №17

²⁰ Фотоотчет №18

²¹ Фотоотчет №19

²² Фотоотчет №20

²³ Фотоотчет №22

²⁴ Фотоотчет №27

В диалогах основными сложностями являются уход от прямой речи, путаница со стульями, перепутывание субличностей и отдельно хочу выделить выдерживание тяжелых эмоций клиента. Которые необходимо не только выдерживать, но и зеркалить.

В работе с образами основной сложностью было придумывание и набор новых техник, с один и тем же клиентом одна и та же техника работает с искажениями, так как защиты психики очень быстро научаются и распознают подвох.

Этап 4. Создание конструктивных внутренних правил. Учесть в своих решениях всех, дать каждой личности внимание

Цели и задачи этапа

Этот этап возможен только если качественно пройдены предыдущие этапы. Целью этого этапа является тренировка навыка разотождествления с внутренними фигурами, установка неких договоренностей в поле личности. Выявление потребностей и закономерностей каждой из фигур, самостоятельное наблюдение за ними. Также на этом этапе проявляется необходимость принять свое несовершенство, перестать ругать и критиковать себя, позволить себе быть в пути. Все это необходимо для трансформации внутреннего диалога, роста внутренних личностей и совместной их работе на достижение целей клиента.

Суть консультантской работы

Для входа в этот этап важно, чтобы клиент уже понимал, что происходит внутри него. До этого этапа, начиная с первого важно выстроить конструктивное общение внутри сессий, чтобы в момент прихода на эту точку клиент уже имел длительный опыт такого взаимодействия, или как я говорю, чтобы в нем проросли добрые слова. Постоянно практиковать Я-сообщения, относиться с вниманием к своим чувствам.

Консультанту на этом этапе важно помогать клиенту формулировать добрые слова в отношении своих действий, мыслей, чувств и потребностей. Важно ознакомить клиента с основными закономерностями конструктивного общения, дать клиенту понять, что в постоянной междуусобице быть счастливым затруднительно и нужно искать консенсусы и компромиссы.

Также на этом этапе провести поиск ресурсных фигур, именно эта фигура может помочь услышать каждую из фигур, понять и принять их потребности и в итоге привести их к соглашению. Например, в истории с Клиенткой №3 (Ниной) для нее стала такой субличностью образ летящей девушки, жаждущей жизни. Она помогла ей договориться с критиком и начать двигаться в переходе на новую профессию.

Потребности разных фигур мне помогали выяснить следующие вопросы: «А чего ты хочешь?», «Зачем ты нужна?», «Какую функцию ты несешь?/Выполняешь?». А найти точки соприкосновения вопросы были следующие: «А как с тобой можно договориться?», «Ты видишь, что в целом <клиентка> не счастлива от твоих действий, что ты можешь изменить?», «Где еще в жизни <клиентки> ты можешь реализовывать свои потребности?»

Этому этапу также способствует практика благодарить и хвалить себя. Я предлагала завести блокнот и писать каждый вечер: 5 благодарностей себе и 5 благодарностей миру. Эту практику я использовала как домашнее задание, и она помогла Клиентке №4 (Ольге), остальные к сожалению, эту практику не опробовали. Возможно для ее успешной реализации нужно дойти до некоего уровня внутренней доброты к себе.

Примеры из истории работы

Пример 1. (Аня) В работе мы нашли ресурсную фигуру романтической девушки²⁵, также нашли потребности субличностей Руководительницы, плачущей девочки и Мамочки²⁶, что облегчила внутреннее взаимодействие фигур. После первых двух работ с субличностями Анна уже сама приходила со своими

²⁵ Фотоотчет №4.

²⁶ Фотоотчет №3, №4

наблюдениями о них и мы шли в работу. Потребности разных субличностей мне помогли выяснить следующие вопросы: «А чего она хочет?», «Зачем она нужна?», «Какую функцию ты несешь?/Выполняешь?», «А как с тоой можно договориться?»

Анна в отзыве о всей работе говорила, писала, что работа помогла ей стать более целостной.

Пример 2. (Нина) В работе мы нашли потребности Внутреннего ребенка, Матери и Свободолюбивой девушки. Благодаря чему, Нина поняла причины ощущения, что ее рвут на части, мы нашли способы как удовлетворить потребности Внутреннего ребенка²⁷ и Матери²⁸. Для свободолубивой девушки мы определили направление изменений, и Нина продолжила работу самостоятельно.

Пример 3. (Оля) Мы познакомилась с ресурсной фигурой Женщина-чувственная на пятой встрече, но взять ее ресурс мы смогли только к 21 встрече, до этого мы искали потребности, и находили их, работали с другими запросами.

Пример 4. (Марина) В работе с Мариной мы не дошли до этого этапа. Мы выявили потребности Гулящей и так как у клиента появился интерес в более мягком отношении к себе и менее критичным формулировкам к себе и к подчиненным, я порекомендовала ей почитать «Ненасильственное общение» Розенберга, и она вдохновила ее на общение с собой с точки зрения ННО.

Результаты 4 этапа

Результаты для клиентов

Те клиенты, что дошли до этого этапа отмечали появление заботы к своим чувствам и потребностям, поняли ценность удовлетворения своих даже глупых желаний.

Самой теплой обратной связью для меня было признание, что моя клиентка №4 (Оля) недавно разлила молоко на диван и ни капли на себя не рассердилась.

Результаты для консультанта

В своей личной работе я смогла прийти к этому этапу только когда мой «внутренний фанат» окреп, в мае 2019 года такого опыта у меня еще не было, поэтому и клиентам с этим мне было крайне сложно помочь. Моя поддерживающая фигура проявилась в заметной мере только к осени 2020 года. Сейчас я замечая как изменилось мое отношение к себе и во время консультаций и в жизни.

Сложности, с которыми я столкнулась

Главной сложностью была привычка неосознанно критиковать, в большей степени, конечно, себя, но и на клиентов это тоже распространялось. Я долгое время брала для себя фокус внимания в сессиях «Быть на стороне клиента в любой ситуации», что значило для меня быть с любой внутренней фигурой на равных, не осуждать, выяснять ее потребности и задачи для клиента. На сегодняшний день я не могу сказать, что полностью избавилась от критика, нет он со мной. Но его голос стал намного более тихим, и он теперь реже владеет мной.

Этап 5. Анализ, обращение к своему опыту. Поиск точки опоры в прошлой работе

Цели и задачи этапа

Подвести итоги работы, собрать весь полученный опыт и применить его в жизнь.

Суть консультантской работы

На этом этапе оказывается важным все записи, которые мы делаем за время работы с клиентом, особенно если это была длительная работа. Важно собрать основной смысл работы. Предложить клиенту поразмыслить, что для него было самым важным? Как он может это применить в жизнь? Что он может сделать прямо сейчас для закрепления?

Этому этапу также способствует практика благодарить и хвалить себя.

²⁷ Фотоотчет №15

²⁸ Фотоотчет №18

Примеры из истории работы

Пример 1. (Анна) По желанию клиента мы не стали проводить завершающую встречу. Мы завершили работу несколько скомкано, у меня было ощущение, что Анна хочет поскорее закончить внутренние копания, но через полгода Анна оставила мне хороший отзыв на странице, из чего я поняла, что работа со мной ее удовлетворила.

Пример 3. (Нина) Мы подвели итоги с Ниной в последние 15 минут 6 встречи. На тот момент она не могла полностью себя поддерживать. Она лишь поняла направления для этой работы, и поняла ценность ее. Мы сделали ретроспективу достигнутого, и Нина сказала, что удовлетворена работой, вот ее слова: «Беру эту историю с заботой о себе, с тем, что никто из вне не сможет мне дать внимание заботу и любовь в том объеме в каком мне нужно, но зато я смогу. Я даже не думала в начале, что у нас получится как-то изменить мою жизнь. А она изменилась даже сейчас, хоть я и продолжаю работать в банке, моя жизнь уже другая в ней намного больше счастья».

Пример 4. (Оля) Мы проработали с Ольгой 29 встреч, и возможна она не была последней, мы работаем на поддерживающих встречах, раз в 2-3 месяца.

Пример 5. (Марина) По желанию клиента мы не стали проводить завершающую встречу, Марина оставила мне хороший отзыв на странице, из чего я поняла, что работа со мной ее удовлетворила.

Результаты 5 этапа

Результаты для клиентов

Подытожить работу, собрать основные вехи процесса и обозначить новые векторы для самостоятельной и другой работы.

Результаты для консультанта

Для меня важно получить от клиента обратную связь по работе, узнать, что для него было самым важным.

Сложности, с которыми я столкнулась:

Этот этап всегда сопряжен с некой грустью, и на него не всегда удастся выйти. Очень часто клиенты не доходят до него, одних пугает встреча со своими частями, другие решают вынести уроки и провести анализ самостоятельно. Пока единственным способом стимулирования последней встречи является предоплаченная последняя сессия. Этот способ работает, и я пока не готова от него отказаться.

3. ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты клиентов

Клиент №1 (Аня): В результате работы клиента узнала несколько своих граней личности, что позволило ей со спокойствием знакомиться с разными мужчинами, говорить о своих предпочтениях, и относиться к ним без навешивания им ярлыков, а задавая вопросы. К концу нашей работы Анна встретила мужчину и в первый раз за пять лет влюбилась, сказала, что это произошло так как она перестала навешивать на мужчин ожидания, и начала говорить, что ей нужно от отношений.

Результатом работы стало спокойное отношения к знакомствам с разными мужчинами, позволение себе говорить о своих предпочтениях мужчинам, и относиться к ним и к себе без навешивания ярлыков.

Из ее обратной связи я поняла, что наша работа для нее была очень важной, она стала лучше понимать себя, принимать свою сексуальную часть, и не держать ее в ежовых рукавицах. Также после знакомства со своими гранями, она поменяла свою позицию в отношении мужчин, и начала видеть где она «навешивает ярлыки», вместо этого она теперь задает вопросы.

Для меня эта работа была продуктивной, временами тяжелой. На протяжении всей работы я проходила супервизию и по вопросам выработки коучинговой позиции, правильности выполнения практик, а также и по личным вопросам: что за личность внутри меня боится плакать на людях, а какая засмеивает любые негативные эмоции, кому нужно получить признание, укрепить свою значимость, когда она дает совет. Также на момент окончания работы, я не смогла взять позитивную обратную связь, для меня эта работа казалась не очень результативной, раз человек ее прекратил, не достигнув цели. И каково было мое удивление, когда почти через полгода я получила от нее отзыв. Эта история помогла мне понять, что люди не всегда склонны оставлять отзывы о работе, особенно если это касается личных вопросов, на это нужна смелость.

Клиент №2 (Таня): В результате работы клиентка соприкоснулась со своими внутренними частями. Она поняла потребности разных частей своей женской ипостаси, но эти потребности оказались очень различны. К сожалению, мне не удалось получить от нее обратную связь о работе.

Я решила включить эту историю в свой диплом, хоть она на том периоде и оставила на мне отпечаток «плохой коуч».

В настоящее время я уже не так критично оцениваю эту работу. Да, клиент ушел и не оставил никакой обратной связи, но здесь может быть очень много интерпретаций того, почему это произошло. И если раньше я была уверена, что это случилось, так как я была «плохим коучем», то сейчас у меня остается еще много других вариантов, от того, что ей не понравилось то, с чем она столкнулась, до увлечения чем-то другим.

Если не пускаться в фантазии, то я постаралась провести работу над ошибками и поняла, что с моей стороны были огрехи. Я не всегда поправляла клиентку, когда она переходила на разговор в третьем лице, поняла при написании фотоотчетов, что не заметила ее критичным суждений при нахождении в позиции наблюдателя, т.е. похоже это был не наблюдатель, а какая-то критикующая фигура. Также в этой работе не появилось поддерживающей фигуры, что, как мне кажется, также могло привести к такому результату, ведь как я узнала позже в психологическом консультировании при работе с критикующими фигурами необходимо найти фигуру защитника или даже создать ее.

Из этой работы я поняла, как важно аккуратно использовать техники диалогов субличностей. Также я поняла, что в работе важно сверяться на пути о глубине, о том, что необходимо клиенту, и как та или иная практика влияет на запрос клиента. Также из возможных причин можно отметить, что не стоит работать с внутренними частями пока не установилось устойчивое доверие между клиентом и коучем, это время лучше использовать на прояснение, описание и выделение частей, на работу с внутренним наблюдателем.

В будущем я поняла, что в ситуации, где клиент уходит с сессии в тяжелых чувствах лучше оставить время на небольшой анализ происходящего, практики возвращение в настоящее, поискать поддерживающую фигуру клиента.

Клиент №3 (Нина): Со слов клиентки она стала более счастливой. После работы с внутренним ребенком, выявлением его потребностей, и потребностей родителя, она смогла позволить себе завести собаку, начать петь, освободилась от страха быть осуждаемой обществом и начала движение в сторону новой профессии астролога. Также она отмечала увеличение энергии и радости жизни.

К концу нашей работы клиентка осознала, что самое страшное для нее, что близкие не поймут ее ухода из банка. После чего она обговорила свои желания с родителями и братьями, и пошла учиться на астролога.

Для меня эта работа была сложна тем, что в то время я еще сама прыгала по американским горкам от «я хочу быть коучем» до «в архитектуре я уже специалист, а там непонятно что». В процессе работы я боролась с собой, чтобы не давить на нее и давать клиентке двигаться в своем темпе. У нас были редкие встречи 1-2 раза в месяц. Также в вопросе поиска себя я считала себя профи, что также наложило отпечаток на первые две встречи. Мне постоянно хотелось применить на ней свои знания, посоветовать, как нужно искать дело жизни и куда еще можно посмотреть. С этими сложностями я посетила две супервизии, и мне удалось разотождествиться с историей клиента.

Клиент №4 (Оля): Ушла из высасывающих силы отношений, начала путь создания конструктивного диалога внутри, стала лучше разбираться в своих эмоциях, перестала засмеивать тяжелые эмоции. После работы с капризным ребенком начала позволять себе отдыхать, ничего не планировать и ничего не делать в свободное время. Это невероятным образом наладило отношения с сыном. В конце работы говорила, что ее жизнь теперь ей кажется легче и понятнее.

В процессе работы для меня были важны контакт с эмоциями, я с самого начала видела и чувствовала много непроявленных эмоций, было много смеха и юмора, мне было сложно не включаться в эту игру. Впоследствии этот опыт помог мне заметить в себе такие же проявления и ловить себя на них. В результате работы с собой, с наблюдением своих собственных эмоций, я получила в обратной связи, что моя цепкость не давала Ольге соскочить и она научилась чувствовать на совершенно другом уровне.

В этой работе я утвердилась в том, что я могу быть коучем. Особенно в этом ключе для меня была важна обратная связь в виде рекомендации, и последующего возвращения ко мне с другими запросами.

Клиент №5 (Марина): В процессе работы клиентке удалось выйти из отношений и это стало толчком для восстановления себя. Она поняла, что именно ее тяготит в ситуации с мамой, поняла, что её критикует не живая мама, а ее образ в голове клиентки. Мы работали с этим образом. Также клиента прочитала книгу Маршала Розенберга «Ненасильственное общение», и она вдохновила ее на то, чтобы общаться с собой в соответствии с правилами ННО. Мы рассмотрели ее отношение к себе через призму различных внутренних частей, и разобрали как она может строить отношения с подчиненными более продуктивно, опираясь на свои поддерживающие части. В результате чего она вышла на повышение.

С самого начала работы с Мариной я заметила, что она ждет от меня рекомендаций по выходу из ее ситуации, на второй встрече я прояснила с ней эти моменты. Также в работе проявились мои старые травмы, весь процесс работы я параллельно работала с терапевтом, в какой-то момент даже думала отказаться от клиентки, и очень рада, что не воплотила это в жизнь.

Результаты консультанта

В этой работе для меня было важным пройти путь от критикующего внутреннего диалога, до конструктивного.

Во время работы я поняла, что этот путь невозможно выполнить за 5-15 встреч. Это возможно только если изначально ситуация требует легкой корректировки. Также для результативной работы чаще всего необходима дополнительная работа с психотерапевтом.

С двумя клиентками мы поддерживаем коучинговые отношения в формате поддерживающих встреч.

Результат моей личностной работы был получен не только через работу с внутренними фигурами, мне пришлось проработать несколько болезненных тем и в поле детских травм, и в работе с привычками настоящего, и в установке границ с людьми. Но как мне кажется без параллельной работы в русле внутреннего диалога это было бы невозможно.

Мои сильные стороны в работе с клиентами на сегодняшний момент:

- ✓ Присутствие с клиентом
- ✓ Поддержка клиента
- ✓ Создание прозначности в отношениях коуч-клиент
- ✓ Создание прочных границ в тайминге и в отношениях
- ✓ Создание атмосферы доверия
- ✓ Помощь в обналачивании скрытых эмоций, захвата ролями
- ✓ Модерация внутренних диалогов

Рекомендации начинающим коучам

В качестве рекомендаций я могу выделить несколько моментов. Если человек приходит с запросами на изменение качества жизни: а это большинство запросов, связанных с отношениями, счастьем, радостью жизни, стрессом. Консультанту кроме работы с основным запросом необходимо обращать внимание на:

- то, что клиент говорит о себе, о своих достижениях, о своих ценностях.
- Исследовать неконгруэнтности, задавать вопросы «А какой ты будешь?», «А чем это отличается от того какой ты сейчас?».
- Искать глубинные незакрытые потребности.

И только потом переходить на исследование качества внутреннего диалога, установление связи с поддерживающими фигурами, критиком, прояснением глубинных потребностей отдельных субличностей.

Также из моего опыта следует, что очень важно при работе с субличностями находиться в ресурсном состоянии, так как эта работа требует больших вложений сил, и от состояния консультанта зависит успешность работы.

Необходимо понимать до того, как входишь в работу с диалогом, что вы с клиентом хотите получить, и строить диалог с субличностями, исходя из потребностей клиента и запроса, с которым он пришел.

Не самым последним будет и следование правилам работы с субличностями:

- Пересадка клиента на другое место (возможно это будет просто место в пространстве) при переходе в роль
- Клиент должен сам готовить место для фигуры, а также убирать его за собой (это помогает клиенту разотождествиться с ролью)
- Общение с ним в первом лице и не допускание перехода на третье лицо
- При каждой пересадке возвращение клиенту сказанного предыдущей фигурой
- Помощь клиенту в выражении чувств, каждой из фигур
- Каждая работа должна заканчиваться где клиент становится собой
- Также в конце работы важно уточнить «Есть ли что-то важное, что бы хотелось сделать или сказать? Что берешь из работы?»
- После работы важно задать вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Состояние?» - чтобы удостовериться, что клиент разотождествился, чувствует себя собой.

Мой опыт работы с субличностями говорит, что при работе с детскими фигурами, особенно ранними фигурами, необходимо находить поддерживающую, заботливую фигуру, которая сможет помочь внутреннему ребенку интегрировать опыт работы с критиком, ругателем или даже насильником. Без заботливой фигуры для меня это процесс носит деструктивный характер, где внутреннему ребенку наносится дополнительная травма.

Также мне кажется необходимо отметить, что в этом деле не стоит спешить, до использования техник различных диалогов, рисунков необходимо выстроить устойчивые доверительные отношения, понять, что клиенту ближе образы или диалоги, а может быть для него будут вкусовые образы.

Вся работа с внутренними диалогами нужна для того, чтобы клиент не обесценил в процессе свои достижения, нашел опору внутри себя, присвоил свою силу и продолжил развиваться после работы с консультантом.

И в довершении на мой взгляд в этой работе очень важно создавать по-настоящему безоценочную среду как с самим клиентом, так и с его субличностями, прояснять все недопонимания и строить отношения коуч-клиент на основе прозрачности, доверия и честности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда я начинала писать этот диплом, я была уверена, что напишу его быстро и без особых усилий. Мои ожидания не оправдались, эта работа растянулась на 4 года. В начале пути я и не предполагала, что мне предстоит такая глубокая работа над собой, и что корни моих веселых подтруниваний залегают у самых истоков моей личности.

Но я рада, что прошла этот путь. Работа над дипломом действительно стала своеобразной ретроспективой всего обучения в Институте коучинга. И дала мощный толчок для укрепления меня как консультанта, структурирования всего полученного теоретического материала, набора действительно хорошего и достойного багажа клиентских часов, кейсов и историй.

За эти четыре года я без преувеличения стала чуть-чуть другим человеком, расширилось мое мировоззрение, укрепилось мое ощущение собственного «Я», я почувствовала внутреннюю опору и связь с телом, мыслями, эмоциями и душой.

В настоящее время я на собственном опыте и опыте моих клиентов могу сказать, что работа с внутренними диалогами ведет к спокойствию и счастью, а это для меня совсем другое качество жизни.

Благодарю за это весь коллектив Института Коучинга, моего куратора, моих дорогих одногруппников (мне повезло у меня было две группы), моих клиентов, особенно благодарю себя и тех, кто был рядом на этом пути.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ
2. Карен Хорни «Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза»
3. Кен Уилбер «Никаких границ»
4. Кроль Л.М. «Эмоциональный интеллект лидера»
5. Кучинский Г.М. «Психология внутреннего диалога»
6. Майлза Дауни «Эффективный коучинг. Технологии развития организации через обучение и развитие сотрудников в процессе работы»
7. Маргарет Руффлер «Игры внутри нас»
8. Марина Данилова, Яна Мельвиль, Александр Савкин «Интегральный коучинг»
9. Маршал Розенберг «Язык жизни. Ненасильственное общение», изд. София, Москва, 200
10. Михай Чиксентмихайи «В поисках потока»
11. Н.В. Дмитриевой, Н.В. Буравцовой «Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии»
12. Пьеро Ферручи «Кем мы можем быть. Психодрама на двоих»
13. Роберто Ассаджиоли «Психосинтез», Изд. Психотерапия, 2008
14. Стар Джули «Полное руководство по методам, принципам и навыкам персонального коучинга»
15. Тимоти Голви «Работа как внутренняя игра. Развитие личного потенциала»
16. Уэкс Руби «Быть собой»
17. Ф.Перлз «Гештальт-терапия (Perls, Hefferline, Goodman, 1951
18. Эдит Ева Эгер, Эсме Шваль-Вейгер «Выбор»
19. Эрика Берна «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры»
20. [HTTPS://WWW.B17.RU/BLOG/28019/](https://www.b17.ru/blog/28019/)

Фотоотчеты клиента №1 (Анны) Фотоотчет №1

ФОТООТЧЕТ №1	Клиент <u>Аня</u> (работает с детьми, с развитием, 37 лет, раньше была HR-директором крупного холдинга, есть психологическое образование, часто ссылается на буддизм)		Сессия № <u>1</u>	Всего сессий: <u>8</u>	Дата встречи <u>7.12.2018</u>
	1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Фокус на эмоциях клиента, возвращать эмоции	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Держать фокус на эмоциях	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Выйти замуж	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Хочу долгосрочные глубокие отношения с мужчиной		
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Поисследовать зачем мне отношения		

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Знакомлюсь с клиенткой. Рассказываю, что такое коучинг согласно определению ИК, и чем он отличается от психотерапии. Прошу рассказать историю, с чем связан запрос	Клиентка рассказала, что запрос связан с личной жизнью. Была замужем 2 раза: первый муж умер, второй брак развод. Хочет семью и детей ребенка.	Поза расслабленная, голос бодрый.. Эмоции-интерес, оживление О браке рассказывает медленно, с паузами между словами, спокойна	Установление контакта, «разморозка». Подойти к Заклочению Состояние спокойное
Говорю - что бы могли последовать конкретно на вот этой сессии. Какой хотелось бы результат от этой сессии.	Клиентка рассказала, что она сейчас строит жизнь, как ей хочется. Есть своя квартира, куда она недавно переехала, что она делает в своем пространстве то, что хочет, чувствует себя свободной. Вот и иногда меня посещают мысли- зачем мне мужик?.. Когда ко мне приходят такие мысли, они действительно меня как бы припечатывают немножко.	Говорит с воодушевлением, бодро, чувствуется подъем энергии На фразе «зачем мне мужик» - сморщивает лицо, интонация голоса становится пренебрежительной	Прояснить запрос на сессию. Состояние – легкое напряжение. Почувствовала, как включилась ответственность- надо помочь сформулировать запрос
Говорю- мне слышится в этом запрос –зачем мне отношения?	Ммм... Да.	Затихла. Замешательство	Намерение- прояснить запрос. Состояние - сосредоточенное

Спрашиваю –Что случилось? Ты как- будто стала грустная	Грустно?...Нет, не грустно. Это-то что-то, наверное, про ответственность. То есть если я сейчас скажу зачем, то я вроде как подписалась... я как будто должна буду принять решение. ..В этом моя ответственность перед самой собой. То есть –ты уж либо тогда стремишься, либо скажи, что тебе они не нужны.	Плечи опущена. Смотрит вниз. Эмоция- смущение. замешательство	Отзеркалит эмоции. Состояние внимательное
Говорю- смотри. Ответственность- это про усилия. Я тебя спрошу про хочу- Почему ты хочешь отношений? Ты не под чем не подписываешься.	Я хочу жизнь, насыщенную чувствами. Восхищения, радости, причастности. Когда смотришь на человека и тепло на душе. Чувствовать общность с другим человеком. Это не хватает. Чувствую, что затронула сейчас глубину, даже голос немножко дрожит. Потому что очень давно не было теплых отношений. Хочется не поверхностных отношений, а глубоких. Вот за этим мне нужны отношения.	Голос дрожит, глаза блестят. Эмоции- печаль. В конце –глубокий вздох.	Намерение- снять напряжение клиента Состояние - расслабленное
Спрашиваю- у тебя были такие отношения, о которых ты рассказываешь?	Да. Были. Один раз за всю жизнь – это мой первый брак, но он умер. И я вообще перестала чувствовать, на 4 года, ходила к терапевту с этим, там еще была очень неприятная история с родственниками. Мне кажется, что дело не в том, что этот человек мне важен. А в том, что вообще со мной происходило. И что у меня была возможность жить той яркой жизнью, а сейчас у меня это давно в дефиците. Я замечала уже, что боюсь и не разрешаю себе думать и приближаться к этой теме. Оно должно остаться в прошлом.	Голос дрожит, глаза блестят. Плачет. Эмоции- печаль.	Намерение-прояснить про прошлый опыт и проверить предположение- откуда печаль. Состояние – сосредоточенное, напряженное
Говорю- В том, что ты говоришь, чувствуется боль. Как- будто ты не даешь себе погоревать. Ты говоришь, что боишься проваливаться в чувство, потому что ты вернешься в прошлое.	Я не хочу это переоценить, что ли. Я понимаю, что сейчас мне уже такой мужчина не подойдет, это в 20 лет, Турция 3 звезды – верх мечтаний, а сейчас меня это не устроит. Я начинаю себя пинать – да хватит уже. Да иди уже дальше. Столько времени уже потеряно... И сейчас есть страх, что если я снова буду в этом всем вариться, что я опять останусь проживать чувства и опять не делаю ничего, чтобы выстроить жизнь, которая может сделать меня счастливой, в которой я смогу реализоваться	Плачет, голос дрожит. сожаление, горечь, печаль	Отзеркалит эмоции, Состояние внимательное
Отзеркаливаю – правильно ли я тебя слышу- проживание твоих чувств помешает твоим действиям в новой жизни	Да!	Плачет. Эмоции- печаль, досада	Отзеркалит по сути, Состояние внимательное
Уточняю – то есть, там, где есть чувство, нет действий?	Да...Мне вообще свойственно делать много чего и быстро по жизни. Хватать все. Не разбираясь, надо оно мне или нет. В какой-то момент это, поняла, что я хочу делать осознанный выбор и понимать, что мне нужно и стремиться к этому. И возможно для этого понадобится меньшая скорость, возможно, для этого понадобятся остановки и какой-то момент вообще никуда не двигаться, осознать себя. И пока мне трудно этому научиться. Для меня важно быть все время вовлеченной	Эмоция- грусть. Перестает плакать, успокаивается	Намерение- развернуть процесс. Состояние – внимательное
В чем плюсы быть в движении, в спешке для тебя?	Есть какое-то прекрасное завтра, куда я бегу. А когда туда прибегаю, бегу в прекрасное послезавтра. В самой спешке нет никаких плюсов. Эта спешка просто не дает мне быть здесь, просто подгоняет меня к пустоте, из которой я буду опять бежать. Я вот только сейчас это поняла, с тобой. ...Я себе в этой спешке напоминаю подростка, чувствую себя незрелой. Хочется быть зрелой женщиной, а не девочкой потерявшейся	Голос дрожит, сдерживает слезы сожаление, горечь, печаль	Намерение – обратить внимание клиента на выгоды, которые она получает от своего состояния Состояние-нервничая
Кто сейчас в тебе хочет плакать?	Не знаю кто.. Девочка, наверное.. Это про неоощущение ценности себя, что нет во мне такой ценности, которой бы мне хотелось, не чувствую ее внутри	Говорит с детскими интонациями, голос дрожит, плачет Горечь, печаль	Намерение- отзеркалит эмоции Состояние - внимательное
Предлагаю поискать эту ценность внутри Спрашиваю –за что ты себя любишь и ценишь?	Люблю других людей, умею замечать красоту и умею ее делать... за то, что у меня получается делать на работе, за то, что я обычно достигаю своих целей.... Честно говоря, не могу сказать, что я прямо люблю себя. Не очень я себя люблю.	Говорит медленно, с паузами, голос дрожит. Плечи опущены, сгорбленная поза Эмоции -грусть	Намерение –обратить внимание клиентки к своей ценности и начать решать задачу(какую??) Состояние- внимательное
Как тебе это осознавать?	Грустно и стыдно. За то, что я вообще собралась себя любить... Это интересная находка, хочу остаться с этим, исследовать..	Смеется Растерянность, грусть	Намерение- обратить внимание клиентки к ее чувствам Состояние- спокойное

Говорю, что время подходит к концу. Резюмирую, о чем мы говорили на сессии. Говорю о том, что для нашей работы необходимо сформулировать запрос на длительную работу.	Она соглашается, затем дает обратную связь (См ниже)	Намерение: завершение сессии, подведение итогов. Состояние-
Спрашиваю –как ты себя чувствуешь?		

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>9</u>	Результат <u>9</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Очень насыщено и интересно- как мы этой дорогой прошли. Каждое осознание много для меня значит - и про целостность, и про любовь к себе, и про стыд. И что для меня те отношения, и что для меня спешка, и как трудно мне дается неспешность... Досадно, получается, сама себя не люблю, не ценю, так кто же полюбит и оценит...	

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	Довольна тем, что удалось побыть «коучинговым деревом». Дать эмоциям клиентки выход. Была внимательна, удалось удержать фокус клиентки на ней самой. Видела и использовала точки входа. Ощущение, что была «подключена» к клиентке.	Сохранять контакт глаз, расслаблять тело. Периодически забывала дышать	Клиентка знакома с процессом психотерапии, умеет распознавать свои эмоции, называть их, у нее хорошо развит внутренний наблюдатель. Это способствовало лучшему качеству присоединения. Чувствовала вдохновение. Сталкиваться с сильными чувствами, слезами клиентки было непросто. Периодически чувствовала ступор. Тема горевания откликнулась для меня, видя, как клиентка хочет сбежать из своей печали, осознавала, что поступала также
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	5	Удалось пару раз хорошо отзеркалить, что вызвало принятие и положительный отклик клиентки	Быть более внимательной, чтобы не спрашивать то, что клиент уже говорил. Не зеркалить длинными пересказами Интерпретировала сложными предложениями. Беру в работу отслеживать интерпретации	Заметила, что когда зеркалю по сути, хочу вставить свое видение проблемы в «текст» клиентки
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	5	Видела эмоции клиентки, называла их	Не распознала конфликтующие субличности – горящую и спешащую- обнаружили их с куратором на супервизии. Предложу на следующей сессии как выбор поработать с ними	Слушая «текст», трудно держать фокус на телесных появлениях, сменах тембра голоса
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	4	Клиентка вышла на важные для себя осознания- что есть непрожитые чувства, нет ощущения целостности себя, любви к	Не вернула клиентку к запросу на сессию, не спросила, поменялся ли	Ощущение ступора в сильных чувствах, в результате теряется контакт, в голове начинается паника- а что же спросить дальше??

		себе. И для того, чтобы идти в новые отношения, нужно полюбить себя	он в конце Задавала закрытые вопросы Не обозначила, с чем можно поработать на следующей сессии	
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		<i>Периодически находилась в «центре», тогда получалось быть в контакте с клиенткой. Когда включался спасатель, хотелось утешать, спасать и решать задачу</i>		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		нет		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Находила точки входа в эмоции, замечала их		

Фотоотчет №2

ФОТООТЧЕТ №2

Клиент Анна (работает с детьми, с развитием, 37 лет, раньше была HR-директором крупного холдинга, есть психологическое образование, часто ссылается на буддизм)

Сессия № 2

Всего сессий: 8

Дата встречи 15.12.18

1. ЦЕЛЬ КОУЧАНА СЕССИЮ

Вывести клиента из головы в чувства, сформировать запрос и заключить контракт на 5-7 встреч за оплату. Контролировать смешки, неуверенность. Фокус на моем состоянии

ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ

Брать все возможные точки входа в чувства, стараться развернуть процесс. Первым делом сказать о долгосрочной работе, сказать про деньги. Не смеяться, дышать и успокаиваться. Следить за своим состоянием.

2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА

Запрос на отношения: хочет замуж и детей

ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ

Я не могу выбрать мужчину.

УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА

Поисследовать, что мне мешает выбрать мужчину, мне кажется, что я все-таки хочу семью, но если это не происходит, то дело во мне.

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
<p>Поприветствовала клиента.</p> <p>Спросила о том, что она помнит с прошлой сессии и удалось ли сформировать запрос. На первой встрече поговорили в общем и пришли к выводу, что это что-то про отношения, но пока не понятно что. Не понятно: хочет ли она отношения или нет. Договорились, что она подумает над запросом.</p> <p>Спросила о запросе вдолгую и на эту встречу.</p>	<p>Я не могу выбрать мужчину. Все мужчины разные, но у всех есть свои бонусы, которые мне не нравятся. Я была замужем 2 раза: первый муж умер – и похоже он был идеальный; а второй брак лучше не вспоминать. А сейчас все кто мне попадаются, все не те: этот недостаточно красив, этот недостаточно богат, с этим я не буду счастлива. Где-то в мае 2015 у меня закончились серьезные отношения, и с этого момента я получила 5 предложений руки и сердца. И мне уже начинает казаться, что дело во мне, а не в мужчинах и нужно это поисследовать – да, что мне мешает выбрать мужчину.</p>	<p>Говорит очень быстро, уверенно, громко, улыбается. Активная жестикуляция, но движения очень мягки, женственные. И мне кажется, что это все звучит очень самодовольно.</p>	<p>Н: сразу направить клиента на наш запрос, чтобы мы не ходили кругами как в прошлый раз С: спокойное, решительное.</p>
<p>Говорю о том, что сначала нам нужно договорить о будущей работе, что скорее всего за 50 минут мы не успеем сделать это объемно и потребуются несколько встреч. Это достаточно долгосрочный запрос. Сразу сказала, что перестала работать за бесплатно и что оплата по сердцу, объясняю, что это такое.</p>	<p>Да, я понимаю. И готова к работе и понимаю, что нужно соблюсти энергетический баланс.</p>	<p>Спокойна, расслаблена.</p>	<p>Н: Заключить контракт, сказать об оплате сразу. С: я достаточно решительна, даже наверное, слишком. Испытала облегчение и после того, как она сказала про энергии поняла, что мы на одной волне.</p>
<p>Возвращаюсь к работе с отзеркаливания того, что обсуждали до вставки о контракте. И говорю, что причин невозможности выбрать может быть много. И сейчас мы можем рассмотреть, что не нравится в мужчинах, которые делали предложения, можем посмотреть на тех мужчин, которых она выбирала раньше и поисследовать почему она их выбирала, возможно есть что-то еще?</p>	<p>Говорит, что боится обсуждать неудачливых мужчин, чувствует себя «свиньей в апельсинах», и выбирает сначала обсудить что же было в мужьях такого хорошего.</p>	<p>Смеется, закрывает рот рукой, когда это говорит</p>	<p>Н: вернуться в русло запроса С: немного нервничаю, боюсь, что что-то переверла в отзеркаливании. И еще что на будущее нужно это обсуждать в самом начале или в самом конце. Не хорошо разрывать речь клиента меркантильными вопросами. Недовольна собой. И только на переслушивании понимаю, что пропустила метафору «свинья в апельсинах».</p>
<p>Ну тогда начнем, расскажи про свои браки поподробнее.</p>	<p>Начала рассказывать про второй брак в красках, суть: он ей изменял, она его содержала - нищеброд, он был сексуален, и все решал за нее и в начале ей это нравилось, а потом ей стало «душно». И моя женитьба на этом человеке была явно не разумным поступком, что-то шарахнуло в голову. Ужас! Сама в шоке! Позор!</p>	<p>Смеется, очень весело рассказывает.</p>	
<p>Задаю вопрос: «А почему ты так весело это рассказываешь, вроде очень грустные вещи: он изменял, ты тянула всю семью на себе, было душно»</p>	<p>А что мне теперь плакать? Я не такого склада женщина! Ну да мне было больно и стыдно, но плакать я точно не буду. Давай лучше расскажу о первом браке? И рассказывает об очень хорошем браке-дружбе. И потом говорит, но возможно я была молода, и мои некоторые качества еще не раскрылись и не проявились. И возможно я сейчас вспоминаю это как иллюзию идеальности, а сейчас она не возможна. 7 лет счастья, я не уверена, что это можно повторить. Люди слышат друг друга, нет конфликтов, за 7 лет раза три поссорились, мужчина берет ответственность, секс, есть общие идеи, цели.</p>	<p>Смотрит на меня с вызовом, как будто я ее в чем-то обвинила. Когда начинает рассказывать о втором браке, груснет, перестает смотреть в глаза.</p>	<p>Н: обратить внимание на неконгруэнтность С: очень пугаюсь, что спросила что-то не то. Получилась после этого долгая пауза из-за меня. И она начинает рассказывать о втором браке. А возможно там было что покопать. Нужно запомнить, что есть тема, что она не хочет плакать при мне, возможно мы еще не достаточно близки За последние 2 месяца про нежелание плакать слышу уже 3 раз, видимо это я фаню, я тоже редко плачу при других.</p>
<p>Задаю вопрос: «Ты, рассказывая о первом браке, все время повторяешь, что ты уже сильно изменилась, а что изменилось?»</p>	<p>Меня раньше все восхищало, даже Турция 3*! Сейчас я уже понимаю, что это не верх блаженства, сейчас у меня есть руководящий опыт, и меня уже не прогнуть... Ну и на кухне я уже сидеть не буду.</p>	<p>Выделила слово прогнуть</p>	

А кто тебя прогибал?	Да, никто... или все, не знаю! Мужчине нравится быть авторитарным, а больше не готова. Но и сыночка у себя дома держать не буду! В общем, я теперь не знаю кто мне нужен. Те что были в прошлом мне теперь не подходят, так ведь получается?	На вопросе упирается в стул руками, как бы держит себя на руках.	
А что с тобой сейчас происходит?	Читала статью на днях и там выделили 3 вида мужчин: папки, сыночки и дружочки. Ну и женщины также, и раньше я была дочка и мне было хорошо с папиками, и сексуально они привлекательны, но я уже давно не дочка и не могу в этом жить... От сыночков меня всегда тошнило... Остаются друзья, но на них у меня не встает.	Развеселилась, снова живо начала делиться знаниями. Размышлять вслух	Н: увидела вход хотела зайти С: начинаю раздражаться: она ничего не говорит о чувствах, а теле... не отвечает на вопросы. А я не знаю как ее туда завести: мне не приходят правильные вопросы!
Отзеркаливаю: «Получается ситуация следующая: есть сексуальные мужики, но тебе с ними страшно и ты не готова «Прогибаться» и есть правильные семейные, но у тебя на них не стоит?»	Да, но я же уже не девочка, чтобы думать одним местом, мне нужна семья, дети... и хотелось бы, чтобы без ссор. Может есть какой-то четвертый вариант? Но похоже придется что-то с собой делать... И снова рассказывает о бывших мужьях, пытаюсь их классифицировать. Понимает, что они все же были папиками. Я в июне сходила на 40 свиданий, я так устала!	Развеселилась, снова живо начала делиться знаниями. Размышлять вслух	Н: хочу собрать ключевую информацию, чтобы она не заговорила С: продолжаю раздражаться, чувствую свою ненужность здесь, она говорит сама с собой, а время уже заканчивается.
Ну и что ты хочешь? Искать промежуточного мужчину или Хочешь сама измениться под них, или видишь еще варианты?	Ну я не уверена, что возможно меня изменить, такого не бывает... Я такого ни разу не видела, чтобы человек на 4-м десятке изменился... Нет, это прямо сразу видно кто он, есть в нем сила, тестостерон... Иногда правда сыночки бывают закомуфлированными. Их нужно раскусить. Нужно ехать в путешествие, и лучше с рюкзаками...		
А промежуточные мужчины тебе встречались?	Да, я люблю головоломки, люблю выводить мужчин на чистую воду. Мой второй муж был властным мужчиной, но сначала казался другом. И я больше на этот крючок не попадусь: Страсть пройдет, а пукать по расписанию останется.	Опять смеется, играет... Протянула «влаааастным мужчиной»...	
Т.е. ты их еще и раскусываешь?	Я люблю иногда быть властной, но мужчина должен быть все же сильнее, хотя нет... не знаю... Не хочу не сыночков, не папиков. Хочу научиться возбуждаться на дружочков.	На «возбуждаться на дружочков» округлились глаза	
А как у тебя с властностью?	Да вот подумала, может быть есть какой-нибудь вид женских практик, где учат чему-то подобному...		
Что с тобой?	Правда? Этому учат где-то? О боже как я отстала от мира... Начала думать вслух приводить примеры, что во время войны очень много романов и другие примеры... Начала верить.	Аня аж чуть со стула не подскачила	Н: поделиться знаниями С: чувствую свою экспертность, а потом о боже... я нарушаю правила коучинга, чего не держится информация во мне! Злюсь – эксперт требует внимания, а потом увидела реакцию и вроде норм.
Рассказываю про механизм доведения девушек до любви из школы Пикапа (эмоциональные горки)... а потом добавляю, что получатся скорее всего зависимость, но их учат как затащить женщину в постель, так что может и получится, я так делаю когда страсть с женщиной начинает проходить...	См. ниже		Н: запросить обратную связь. С: стыдно, что добилась такого результата не благодаря коучинговым техникам...
Резюмирую всю сессию. Выделаю важное, что мы обсудили. Спрашиваю, что сегодня берешь себе?			

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>9</u> Результат <u>9,5</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Я пока не разложила информацию в голове, но новых углов зрения стало намного больше, особенно, что есть вариант захотеть кого-то из дружочков, до сих пор от новизны информации дух захватывает!
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Ну идеала ведь не существует, поэтому выше 9,5 я не могу поставить, а так бы поставила

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ	Балл	Чем доволен (довольна)? Чему научилась (научилась)?	Что возьму в работу на следующий раз? Что буду делать по-другому?	Что заметил(а) про себя?	
ПРИСОЕДИНЕНИЕ	5	Дышала, когда начинала смеяться. Смеха становилось меньше. Сложно удерживаться, когда клиент тоже горазд все засмеять	Буду продолжнать пытаться дышать, держать фокус на дыхании	Ухожу в свои эмоции, не могу удержаться, нужно работать с Сергеем на эту тему. Много смешков, в процессе это замечала на месте, заметила что они связаны с вопросами секса.	
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	5	Мои отсушки все меньше и меньше по размеру.	Буду заканчивать каждое отзеркаливание вопросом или недоговоренностью	Отзеркаливаю пересказывая, мало разворачиваю процесс	
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	6	Вижу входы, и при переслушивании не нашла ничего нового, маленькая победа.	Буду продолжать пытаться развернуть вход	Не могу развернуть эмоциональный вход во что-то стоящее, клиентка ответила агрессивно и я потерялась, или она начинает рассказывать какую-то историю и я потом спрашиваю ее к чему это история? Но вход потерян, я о нем забываю.	
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	7	Могу развернуть мыслительные темы, найти параллели в рассказе.	Буду продолжать задавать раскрывающие вопросы по эмоциям	В этой сессии почему-то вылезло много закрытых вопросов, что называется в прошлом отчете себя похвалила.	
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А) ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Быть спокойной и твердой, не давать уводить ход сессии в сторону. Не вестить на истории. Держать фокус на себе и клиенте.			
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Заметила, что смешки чаще относятся к вопросам о сексе (видимо для меня эта тема так и осталась запретной).			

Фотоотчет №3

ФОТООТЧЕТ №3

Клиент Анна (работает с детьми, с развитием, 37 лет, раньше была HR-директором крупного холдинга, есть психологическое образование, часто ссылается на буддизм)

Сессия № 3

Всего сессий: 8

Дата встречи 5.01.19

1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА

Держать свое состояние. Держать фокус на

ЗАДАЧИ КОУЧА

Держать свое состояние, не реагировать на нападки (защиты) Ани.

СЕССИЮ	чувствах клиента, расширять и заглубляться в чувства.	НА СЕССИЮ	Задавать расширяющие вопросы по чувствам.
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Запрос на отношения: хочет замуж и детей	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Поисследовать мужчин и себя в отношениях.
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Поисследовать себя в вопросах поиска мужчины.

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
<p>Приветствовала клиента.</p> <p>Спросила о наблюдениях и осознаниях за время между сессиями</p> <p>Спросила о запросе на эту встречу.</p> <p>С чего ты хочешь начать?</p>	<p>Рассказала, что думала о разных видах мужчин и что возможно действительно слишком быстро навешивает ярлыки. Говорит, что много думала на счет влюбленности и готова ли она пожертвовать элементом чуда ради спокойных и стабильных отношениях – готова. Также говорит, что хочет продолжить исследовать мужчин и себя в отношениях</p> <p>Я вот подумала, что возможно я не в тех местах ищу мужчину, поэтому и попадаются неподходящие.</p>	<p>Спокойна, говорит мягко и женственно. Энергии как будто мало.</p> <p>Спокойная, энергии нет.</p>	<p>Н: Установить контакт С: Спокойное</p> <p>Н: Иду за клиентом С: Спокойное</p>
<p>А где ты хочешь начать их искать?</p>	<p>Ну не знаю, мне тут пришла идея, но она странная, и мне за нее стыдно. Вот думаю над ней и подумать. Затем рассказывает, что хочет написать всем своим друзьям/подругам, что готова войти в серьезные отношения и ей нужна их помощь, пусть они ее познакомят со своим одиноким другом. И тут мало того, что нужно так сильно унижаться, но еще и нужно знать какого мужчину она хочет видеть, чтобы описать.</p>	<p>Рассказывая, покраснела, смотрит на ноги.</p>	<p>Н: установить контакт, узнать поподробнее запрос С: удивляюсь и очень радуюсь, мне кажется идея – бомба, я бы до такого бы никогда не додумалась.</p>
<p>Поддерживаю ее в этой идее и говорю: Есть такое ощущение, что в тебе есть две Ани: одна очень хочет попробовать такой способ знакомства, но есть и другая Аня, которую этот способ унижает. Как ты считаешь что можно сделать, чтобы их примерить?</p>	<p>Ну во-первых, мне кажется нужно минимизировать ущерб, если вдруг не получится. Я ведь получаю буду топтать там где живу, я ведь очень переборчивая особа, а если это друг семьи, то есть риск, что я потеряю своих друзей. Во-вторых, нужно так составить этот запрос, чтобы не выглядеть жалкой. В-третьих, нужно точно знать кого я ищу, чтобы получить как можно меньше отказов.</p>	<p>Говорит четко, как будто даже по военному. У меня создается ощущение, что мы разрабатываем стратегию битвы</p>	<p>Н: вижу, что здесь есть место внутреннему конфликту и хочу вывести клиента на разговор между субличностями С: впервые встречаюсь с таким явным внутренним конфликтом, очень хочу с ним поработать. Но ее тон меня настораживает, и даже пугает.</p>
<p>А кто сейчас говорит все это? Какая она?</p>	<p>Это говорит та, что не хочет этим заниматься. Это моя руководительница, я бы даже сказала родительница. Она властная, она все знает, и это именно она навешивает на мужиков ярлыки.</p>	<p>Говорит спокойно, опять посмеивается (не заметила этого в процессе, поняла только при переслушивании)</p>	<p>Н: хочу собрать образ субличностей более подробно С: есть интерес, иду за клиентом</p>
<p>А что говорит другая?</p>	<p>А другая ничего не говорит, я понимаю, что это глупо. Просто появилось это желание и я подумала, что его стоить обсудить. Это наверное моя девочка, которой очень мало во мне осталось.</p>	<p>Получилось две личности: одна напористая, и знает как правильно. Вторая очень робкая, здесь есть много девичьего и она проигрывает.</p>	<p>Н: выйти на конфликт и позволить «девочке» высказаться С: тревожусь, иногда путано объясняю что делать, благо Аня сама похоже знает, что нужно. Понимаю, что разговор разворачивается странный и ни компромисса, ни консенсуса, похоже не будет.</p>
<p>Предлагаю Ане поиграть в разговор этих двух Ань, она соглашается.</p>	<p>У меня на работе везде столы, поэтому это не очень удобно и получилось, что сидит за столом как за переговорным и каждый раз переходит с места на место друг на против друга, и сидит как за военным столом. Критикующая часть критикует, а у девичьей нет никаких аргументов, кроме того, что другие способы не работают, почему бы не попробовать. Ведь друзья и так знают, что она ищет и не находит.</p>	<p>Она задумчивая и немного расстроенная</p>	<p>Н: помочь клиентке посмотреть со стороны на ситуацию С: тревожусь, что процесс идет туго и ни к чему не приводит.</p>
<p>Предлагаю клиентке выйти в роль наблюдателя, найти что-нибудь на каждое место и постараться рассказать уже со стороны, что сейчас происходит.</p>	<p>Она рассказывает. И подитоживает: замкнутый круг, все как всегда.</p>		

Я ей возвращаю, что мы сейчас сделали. Что она теперь видит, что в этом вопросе у нее есть раздвоение и что с ним можно работать, что не всегда все решается за один раз.	Она соглашается, но говорит, что все-равно расстроена, потом шутит	Сдерживает слезы, после шутки смеется и слезы пропадают.	Н: вернуть клиента в рабочее состояние С: сама расстроилась, что не докрутила. Только когда переслушивала поняла, что могла бы встать на сторону родительницы и вытащить из девочки реакцию защиты своих границ. Но поезд ушел... Эмоции остались не высказанными.
Спрашиваю почему она никогда не дает слезам выйти? Мы здесь одни, почему бы не заплакать.	Я как-то не привыкла плакать при людях, у меня не получается, я даже в кино на грустных фильмах никогда не реву. Но дома я могу и делаю, когда нужно.	Вижу, что нервничает. Не смотрит в глаза	Н: зацепиться за эмоции клиента С: расстроена, пытаюсь бодриться.
Сегодня нужно?	Еще не знаю. (пауза) Ну что пора заканчивать?	Последнюю фразу сказала очень живо	С: расстроена, нужно попросить Люсю поиграть в психодраму, хотя наверное, поможет только моя собственная практика.
Собираю нашу встречу, спрашиваю как она себя чувствует?	Говорит, что хочет уйти домой, устала.		С: подзащитить ее состояние С: Понимаю ее состояние, похоже у нас с ней много общего, я тоже хочу бежать после тяжелых сессий – она тоже из квадрата «действий»
Предлагаю ей подышать и почувствовать ноги, руки, тело, голову, расширяться. В самом конце, когда мы уже в одежде, я вспоминаю про обратную связь, она говорит, что пришлет в контакте, что сейчас не знает что сказать. Присылает дня через два и к счастью назначает следующую встречу.	Она сидит, дышит, проходим по телу, потом встает, говорит спасибо и обнимает меня, в первый раз.	Вижу, что суетится немного, но в рамках разумного.	Мне почему-то очень горько от этой сессии, нужно с собой что-то делать. (нести к Люсе, Сергею)
	См. ниже		

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>7</u> Результат <u>8</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Последняя встреча получилась неоднозначной. Я ушла в плохом умонастроении. И мне потребовалось время, чтобы прийти в себя. Видимо мы затронули что-то глубинное, но я пока к этому не готова, поэтому и не получилось пройти дальше. Я все же попросила помощи у друзей и начинаю ходить на свидания. Так что поздравь меня.
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Мне бы хотелось, чтобы процесс был полегче у тебя ведь коучинг и расстановки где все вокруг рыдают. И еще, мне кажется, тебе нужно поработать над своими чувствами, я видела слезы в твоих глазах.

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	4	Прожила эту сессию и не убежала.	Поработаю над страхом боязни конфликтов.	Часто была в своих эмоциях. Была больше в процессе нежели с клиентом. Боюсь бурных проявлений чувств. Опускаю руки, когда рядом кто-то громко говорит.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	8	У меня получается выделять главное и получилось привязать отзеркаливание к		

		внутренним частям личности.		
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	7	Замечаю эмоции и спрашиваю клиента по ним	Если клиент не отвечает и уходит в сторону спрошу еще раз.	Сама бегу от чувств, поэтому видимо и клиенты сбегают с этого процесса
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	6	Попробовала технику работы с субличностями, получилось неидеально, но я не побоялась туда идти.	Постараюсь довести диалог личностей до катарсиса, чтобы эмоции все же как-то вышли.	Поняла только после прослушивания, что не спросила о том с чем она хочет поработать, выбор дала только один раз, а так шла за процессом не обращая внимания на изначальный запрос.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Попробовать что-то новое, фокусироваться на своих чувствах и работе с ними. Не выпасть из процесса		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Психодрама: смена стульев/ролей.		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Не сильно получается пока.		

Фотоотчет №4

ФОТООТЧЕТ №4

Клиент Аня (работает с детьми, с развитием, 37 лет, раньше была HR-директором крупного холдинга, есть психологическое образование, часто ссылается на буддизм)

Сессия № 4

Всего сессий: 8

Дата встречи 15.01.2019

1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ

Поисследовать субличности с прошлой встречи

ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ

1. Наблюдать за точками входа в эмоции
2. Следить за обратной связью клиентки, обсуждать.

2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА

Хочет выйти замуж и детей

ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ

Не был озвучен

УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА

Поисследовать конфликтующие части, выявленные на прошлой сессии

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА

КЛИЕНТ

КОНСУЛЬТАНТ

Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	Состояние / Намерение
<p>Поприветствовала клиентку. Спросила, как она после прошлой сессии</p>	<p>Клиентка рассказала, что неделю после сессии жила с 2мя фокусами. Первый – что она живет не в сейчас, а хочется быть в настоящем, отслеживала свое тело, эмоции, мысли. Заметила, что устает. И в основном, деятельность направлена не на нее, а на другого человека, а ей важно быть с собой.</p> <p>Второй – ценность себя, насколько она себе доверяет и готова показать себя миру настоящую, любовь к себе.</p> <p>- Но когда я говорю об этом, у меня такое чувство. Аж тошнит от этих слов- любить себя. Это такая избитая тема. Я не нашла в себе именно чувства. А хочу находить. Я стала потихоньку возвращаться к себе. Не понимаю, как это может меня продвинуть к цели найти мужчину, это же моя цель</p>	<p>Говорит оживленно, поза расслабленная. Эмоция- интерес</p> <p>Морщится на слове- тошнит. Эмоция –неприятнь</p>	<p>Состояние спокойное, ровное.</p> <p>Намерение – прояснить состояние клиентки</p> <p>Пропустила точку входа- тошнит на слове – любовь к себе. Сама тоже в моменте ощутила тошноту! В конце сессии- это распаквалось</p>
<p>Отзеркалила коротко по сути.</p> <p>Предложила клиенте прежде чем идти к мужчинам, вернуться к находке прошлой сессии- к ее двум частям- девочке, которая хочет помощи и руководительницы, поисследовать их, кто они, в чем их потребности</p> <p>Говорю –как будто две части перетягивают одеяло друг на друга</p>	<p>Клиентка признала, что есть такое раздвоение, и что девочка как будто заперта в темнице, чтобы к ней добраться, нужно знать много ходов, нужны специальные условия для ее проявления, а руководительница предлагает не копаться в этом, пора идти к цели - найти мужчину. Сказала, что готова узнать, «кто эти люди»</p> <p>Говорит: Я сейчас ощутила вот это перетягивание! Руководительница говорит –ты мне мешаешь. Если ты будешь нюни распускать, мы никогда не придем в прекрасное завтра. А другая – мы сами не справимся, нам нужна помощь! То есть, у нее есть мудрые мысли, но нужно мне нужно подстелить соломки</p>	<p>Веселый голос, смеется</p> <p>Пойманные эмоции -интерес</p> <p>Оживленный голос</p> <p>Эмоции - досада</p>	<p>Намерение - побудить к разворачиванию процесса, прояснять запрос</p> <p>Состояние -спокойное</p>
<p>Спрашиваю, с какой частью она бы хотела поработать сейчас, и в каком состоянии она большую часть времени пребывает?</p>	<p>Говорит - Да, это интересно!</p> <p>Давай поговорим про руководительницу, раз она мною владеет большую часть времени</p>	<p>Голос стал тише, плечи опущены</p> <p>Пойманные эмоции- печаль, разочарование</p>	<p>Намерение - побудить к разворачиванию процесса, прояснять запрос</p> <p>Состояние -спокойное</p>
<p>Спрашиваю, сколько лет руководительнице?</p> <p>В каком она настроении? Кого напоминает? Как она говорит?</p>	<p>Говорит: Ей 37 лет, у нее на руке часы, есть календарь, она знает, что, когда нужно делать. Она ведет учет, когда вышли замуж и родили подруги, она проверяет, есть ли кольца у встречных мужчин. Она в боевом настроении, целеустремлена. Говорит она, как мама...И общество в целом.. Мнение людей, которые меня окружают. Если ты не успеешь выйти замуж, кто тебя защитит? Как ты будешь работать с детьми, если несчастливая.</p> <p>У меня нет ясности, в отличии от прошлой сессии, в голове, как каша размазана</p>	<p>Голос становится тише, говорит с паузами, задумчиво</p> <p>Грустный смех на фразе про маму. Замолкает в конце.. Плечи опущены</p> <p>Эмоции – досада, легкое раздражение</p>	<p>Намерение - побудить к разворачиванию процесса, прояснять запрос</p> <p>Состояние -спокойное</p>
<p>Отзеркалила эмоции: Я чувствую, что энергия ушла. Как-будто тебе неинтересна эта руководительница</p> <p>Спрашиваю- что за этой скукой?</p>	<p>Говорит: Вот! Спасибо, что сказала. Мне это неинтересно. Я не понимаю, как это может приблизить к моей цели?!. Похоже, это она меня и поторавливает...Хватит, нужно делом заниматься</p> <p>Говорит: Страх. Ты не успеешь, ты уже не успела, 37 –это уже много. И это она говорит со злобой</p>	<p>Голос торопливый, смеется грустно. Эмоция – нетерпение</p>	<p>Намерение- отзеркалить эмоции</p> <p>Состояние- оживленное</p>
<p>Отзеркаливаю: Какой-то страх не страшный. Ощущение несоответствия</p> <p>Спрашиваю: Что страшного в одиночестве?</p>	<p>Говорит: Может, тоска, одиночество..</p> <p>Мне хочется проявлять любовь, чувствовать себя женщиной. Как-будто внутри меня сосуд не наполнен. А хочется, чтобы был наполнен</p>	<p>Голос ровный, отстраненный</p> <p>Эмоция - досада</p>	<p>Намерение - отзеркалить эмоции</p> <p>Состояние - спокойное</p>
<p>Спрашиваю- как выглядит сосуд любви и где он?</p> <p>Спрашиваю: Правильно ли я понимаю, что нужен мужчина, чтобы налил в колбу?</p>	<p>Отвечает: Это колба в груди, она почти пустая</p> <p>Отвечает: ну, наверное, это я сама должна. Выстроить с собой отношения. Чтобы быть с мужчиной не из дефицита. Иначе это нечестно. А руководительница говорит: «Вот за 37 лет не наполнила, а теперь хочешь раз и наполнить.. А если не наполнишь? Давай уже</p>	<p>Задумчивый вид- взгляд вперед и вверх.. Голос тихий</p> <p>Эмоция- грусть, досада</p>	<p>Намерение - побудить к разворачиванию процесса,</p> <p>Состояние -спокойное</p>

	<i>строй отношения с той колбой, которая есть»</i>		
<p>А что говорит вторая часть?</p> <p>Сколько ей лет?</p> <p>Зеркало: У тебя даже лицо поменялось. Лицо посветлело, глаза засияли, вошла в романтический образ</p>	<p>Подожди, смотри как тут красиво. Давай потанцуем. Или давай полежим, пока не рассветет. Тут красиво</p> <p>23. Это возраст, когда еще есть радость жизни, но и есть наполненность, взрослость</p>	<p>Поза расслабленная, лицо посветлело</p>	<p>Намерение - побудить к разворачиванию процесса, Состояние -спокойное</p>
<p>Интерпретирую</p> <p>Руководительница- рациональная женщина, как мама, заботится, дает безопасность</p> <p>Юная часть (девушка) – романтическая, хочет быть в здесь и сейчас</p> <p>Плачущая –девочка, которая горюет, что она оказалась не нужна, выбрали не ее, что нет рядом сильного мужчины.</p> <p>Спрашиваю, чтобы было с ней в 23 года.</p>	<p>Клиентка рассказала, что в этом возрасте она жила с первым мужем, до 27 лет.</p> <p>- Мне откликнулось то, как ты это видишь. Как им в итоге договориться? Можно с ними что-то сделать?</p>	<p>Задумчивый вид- взгляд вперед и вверх.. Голос тихий</p> <p>Эмоция- грусть, обида</p>	<p>Не отзеркалила, что, похоже, в истории с браком есть запрос на проживание обиды –не припарковала запрос. Или пропустила току входа-возможно, надо было предложить пойти в эту обиду и разочарование. Обратила внимание клиентки на это в конце сессии</p>
	<p>Девушка (обращается к руководительнице) –. Зачем ты спешишь куда-то? Я не понимаю тебя, ты мне надоела, ты мне не очень интересна, ты слишком правильная, не доверяешь мне. Давай не будем бежать, давай будем спокойнее!</p>	<p>Говорит неспеша, поза расслабленная</p> <p>Эмоция- раздражение ?</p>	<p>Пропустила точку входа, не заметила подавляемого раздражения в моменте</p>
<p>Предлагаю клиентке выбрать места (кресла) для каждой части, пересаживаясь, говорить из каждой роли. Спрашиваю, как ей в каждой роли, что хочет сказать кому-либо, какие чувства</p>	<p>Руководительница (обращается к девушке): А я не понимаю тебя. Мне горько, что всю мою заботу, все, что я делаю для тебя, ты отвергаешь, для тебя это ничего не значит. А как ты будешь строить свою жизнь, если ты не знаешь, к чему стремишься, какие твои цели? Я очень много делаю, оно получается, совсем не нужно? В этом нет ценности? Я чувствую, что я очень большая, куда мне себя деть?..</p>	<p>Голос энергичный, тон обвиняющий, челюсть сжимается</p> <p>Эмоция- досада, растерянность</p>	<p>Почувствовала, что оказалась в тупике, много вопросов у этой части, и непонятно, куда было идти</p> <p>Состояние -тупняк</p>
	<p>Девочка (плачущая часть) – я нуждаюсь в заботе, защите, меня не замечают, я от этого цепенею. Обращаясь к девушке- с тобой хорошо, я от тебя заряжаюсь. Обращаясь к взрослой части- я тебе удивляюсь! И завидую тебе. Ты мне интересна, а ты меня стыдишь. А я бы хотела, чтобы ты меня заметила. Я хочу, чтобы ты знала, что я важная. Я могу тебя многому научить</p>	<p>Тихо говорит, поза замершая. Медленно подбирает слова</p> <p>Эмоция –восторг на словах –я тебе удивляюсь</p>	<p>Пропустила точку входа. С чем связан восторг?</p>
<p>Предлагаю вернуться в наблюдателя, поговорить из этой части</p>	<p>Клиентка сказала, что почувствовала уважение к плачущей части (девочке), что ей радостно поисследовать, а как можно по-другому, если не спешить. И что достигать своих целей можно в том числе прислушиваясь к своим чувствам. Появился интерес поискать и поисследовать в себе взрослую женскую часть</p>	<p>Поза открытая, голос оживленный</p> <p>Эмоция- интерес</p>	<p>Намерение- завершить диалог частей</p> <p>Состояние-спокойное</p>
<p>Обращаю внимание, что запрос клиентки на первой сессии звучал, как «хочу долгосрочных отношений». Но исследуя это, мы возвращаемся к ней, к ее «колбе». Правильно ли я интерпретирую это, что запрос в том, чтобы прийти к себе, а потом из состояния наполненности быть в отношениях и что наполняет сосуд изнутри?</p>	<p>Нет, сейчас я так не чувствую.... Вот если бы был мужик, все бы было хорошо. Но раз нет мужика, можно поработать над собой, сделать усилия. Узнать какая я – это один из пунктов этой работы.</p>	<p>Голос ироничный</p>	<p>Намерение –прояснить, как сейчас звучит запрос</p>
<p>То есть, полюбить себя ради того, чтобы тебя кто-то полюбил?</p>	<p>Да, да! Как будто говорю: «Вот видишь, я уже себя люблю, теперь и ты меня люби». Мне больно, но пока это так</p>	<p>Смеется</p> <p>Эмоция- грусть</p>	<p>Отзеркалить по содержанию</p>
<p>Время сессии подошло к концу, резюмирую, что было на сессии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Любовь к себе, что это значит- колба, как метафора любви к себе 2. Три части- руководительница, плачущая, романтическая <p>Обозначу ее запрос на исследование взрослой женщины.</p>	<p>См ниже</p>	<p>Эмоция- интерес</p>	<p>Намерение – завершить сессию</p>

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс _____	Результат _____
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Мне было очень интересно. Важная находка про эти части. Хотелось бы поискать и исследовать взрослую женскую часть. Как замечать и проживать свои чувства - для меня теперь фокус. Мне больно осознавать, что пока для меня любовь к себе – это способ обратить внимание на себя мужчины, что просто со мной пока не все ок, надо подкрутить настройки, и тогда появится мужик. Важно, что мы это нащупали	
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Не спросила оценки, и что должно быть, чтобы они были выше.	

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	Вернула клиентку к находке первой сессии про 2 части. Попробовала инструмент горячий стул. Не побоялась предложить это клиентке, признаться, что ни разу еще это не пробовала. Замечала эмоции, метафоры, называла их, что вызывало отклик у клиентки.	Не спросила про запрос на текущую сессию. Пропускала точки входа. Использовала один стул для одной из частей, с которой был диалог, и для наблюдателя. Беру в работу использовать для наблюдающей части отдельный стул	Почувствовала, что испытала тоску и вывалилась из контакта в моменте, когда клиентка говорила про любовь к себе, что это непросто, и это вечная тема, можно всю жизнь искать ее. Была какая-то легкая паника в процессе- что не справлюсь- мешала присоединению Важно настраиваться на сессию, давать себе время «добежать». Шум внутри не позволяет пойти в глубину, ум цепляется за то, что на поверхности, туда и задавала вопросы периодически
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	5	Вернула клиентку в конце сессии к ее первоначальному запросу. Сделала предположение по уточненному запросу, которое клиентка не приняла, но помогло прийти к осознанию, что такое для нее любовь к себе	Очень долго резюмировала. Не выдержала временные рамки сессии	В процессе подведения итогов сессии вдруг проявился мой «эксперт» любви к себе. Долго рассказывала и «продавала» идею- зачем же надо любить себя
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	4	Отзеркаливала эмоции, что вызывало отклик у клиентки	При прослушивании записи сессии, уловила, что пропустила много эмоций в 2х частях – руководительницы и романтической	Заметила, что для чувствования клиента важна своя эмоциональная ясность. Когда говорила о важности «принятия себя и всех своих чувств» почувствовала недоверия к себе- готова ли быть со своими чувствами в контакте?..
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	5	Несмотря на то, что пропустила точку входа в начале, удалось помочь клиентке прийти к важному осознанию, что любовь к себе для нее пока - это способ обрести отношения, и к появлению интереса к своим чувствам. Сделала мостик на следующую встречу	Запуталась в момент, когда клиентка была в «спешащей» части. Увидев, что клиентка в тупике, быстро вывела ее в другую часть Беру в работу поработать со своей «спешащей» частью в терапии,	Почувствовала беспокойство и досаду, когда оказалась в тупике вместе с клиенткой, а также желание что-то делать, исправлять ситуацию.

		держат паузу, не торопиться
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Намерение исправить ошибки прошлой сессии
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		2 – 3 стула
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (п.1)		Динамика есть

ФОТООТЧЕТ №5

ФОТООТЧЕТ №5	<u>Анна (работает с детьми, с развитием, 37 лет, раньше была HR-директором крупного холдинга, есть психологическое образование, часто ссылается на буддизм)</u>		Сессия № <u>5</u>	Всего сессий: <u>8</u>	Дата встречи <u>10.01.19</u>
	1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Создать поддерживающую среду, фокус на эмоциях, фокус на субличностях.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Создать поддерживающую среду, фокус на эмоциях, предъявлять ей ее части личности, вести в сторону настоящих эмоций.	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Запрос на отношения: хочет замуж и детей	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Сузить ЦА мужчин		
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Поисследовать какие мужчины меня цепляют, понять что мне на самом деле нужно		

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Привет! Ты как? С чем сегодня будем работать? Потом взглядом возвращаю в русло беседы	Все хорошо, я снова начала ходить по свиданиям. Изучаю мужчин. Стараюсь не навешивать сразу ярлыков. Но столько странных попадает. Рассказывает про двух особо странных. Хочу все-таки немного подкорректировать образ того самого, так сказать сузить ЦА.	Веселая, улыбается.	Н: установить контакт, возможно обсудить прошлую сессию. С: спокойное.
Предлагаю ей поработать с метафорическими картами, она соглашается. У меня есть 2 колоды: Образ мужчины и образ женщины. Начинаем с мужчины.	Она выбирает в открытую все каточки, которые вызывают у нее эмоции и негативные и позитивные. Все. Она выбрала 14 карточек, останавливается, разглядывает получившиеся карточки и хочет одну из них положить обратно. Я не дала ей это сделать.	Быстро перебирает колоду и откладывает карточки. Все очень динамично.	Н: попробовать зайти через образное восприятие С: Я это колоду уже раз 10 рассматривала вдоль и поперек, она очень красивая. Мне очень нравится рассматривать ее мужчин. Они отличаются от выбранных мной.

Спрашиваю ее что тебя цепляет в этих мужчинах?	Думает, раскладывает их по столу в разном порядке, как будто собираю в кластеры, но они не собираются, нескольких мужчин она перемещает из одной кучки в другую. Потом говорит: «Не знаю как их разложить, есть мужчины которые во все группы попадают».	Задумчивая, молча (а ей это не свойственно) рассматривает карточки.	Н: Расширить образ мужчины С: спокойное, расслабленное. Жду пока она не поднимет на меня глаза.
Ну давай начнем что-то формировать, а там дальше посмотрим.	Ну вот эта часть очень мне подходит (показывает 4 мужчин: отец, художник, агент 007, путешественник в возрасте). Сразу видно у этих людей есть дело жизни, цель, уверенность, что они не будут праздно писать по 10 смс в день. И они хорошо выглядят.	Очень уверенно говорит, в нотках голоса я узнаю «родительницу» с прошлой встречи. Смотрит на карточки, вглядывается.	Н: Формирование образа мужчины. С: Спокойна, фокус на клиенте.
А если пофантазировать, то какую жизнь они могут тебе организовать?	Думаю здесь будет обеспеченность, гармония между домашним и светским, будут путешествия... Но чего-то тут нет важного, и я не могу понять чего. Мне кажется каждая женщина мечтает о таких мужчинах.	Говорит мечтательно, жестикулирует, улыбается.	Н: расширить мужчину до отношений с ним. С: Не согласна с ней, одного из подборки я считаю маньяком. Бррр, Чуть-чуть потеряла фокус, но быстро себя вернула.
Ну я бы себе не всех взяла, но да, хороши. Есть еще что-то что можно добавить? Тогда переходим к следующей кучке мужчин.	Перекладывает художника в следующую кучку - Это секс. Здесь 6 мужчин. На мой взгляд совершенно не похожие друг на друга.	Смеется, смотрит то вверх, то на карточки.	Н: поддержать ее выбор, создать дружескую обстановку. С: расслабленное, фокус на клиенте. Не ржу!
А что объединяет этих мужчин?	Не знаю, они все красивы, загадочны, немного даже агрессивны, такой интересный ребус. Тут наверное почти все папики, только йог может быть из друзей, но что-то есть в нем сексуальное. С ними хочется жить, наслаждаться жизнью, но это мне кажется не возможно. С ними нет стабильности, детей не родишь, тут очень сложная жизнь ожидается. Я так не хочу.	Тянет слова, как будто смакует. А потом как будто вспоминает что-то голос становится резким, снова вышла «родительница» и тут появилось раздражение.	Н: найти какие-то признаки сексуальных для нее мужчин С: есть контакт, включаюсь, как рыбак когда клюет!
Отзеркаливаю: Смотри, мы снова встречаемся с твоим внутренним раздвоением: одна часть тебя хочет именно такого мужика: сексуального, сложного; А вторая всеми правдами и неправдами сопротивляется. Что с тобой случилось, от чего тебя оберегает эта часть, чего она боится?	Со мной случился второй муж, и вряд ли с кем-то из этих будет по-другому...	Разозлилась, махнула в стороны кучки с карточками	Н: показать клиентке внутренний конфликт С: довольна собой и что заметила и что пошла за злостью
Злишься? Хочешь поработать с этими частями?	Нет, не хочу, давай лучше дальше смотреть!	Сказано было очень живо, по-игривому!	Н: Заметила и иду за эмоцией; С: растерянность
Завершила сессию отзеркалив 3 категории мужчин, которых мы отсмотрела. Обратила внимание, что у первого типа мужчин может быть, что-то от вторых... Например, драйвовое хобби. Взяла обратную связь.	Потом показала мне остальные карточки с мужчинами сыночками, шутила над ними. А потом отдельно показала мальчика с самолетиком и сказала, что надеется, что когда-нибудь у меня будет такой	Была веселая, шутила, изоцрялась в остроумии, я присоединилась к ней Про мальчика сказала это мечтательно	Н: поддержать клиентку, ей кажется было действительно больно и она явно выразила, что не хочет в это идти. Это ее право. С: тяжелое, но мы смеялись и веселились.
	См. ниже		С: после того как она ушла плакала, не смогла показать слезы при ней. Ощущение слез началось после мальчика (и когда переслушивала сразу с того момента начала реветь), я похоже вру себе, что пока не готова иметь детей. Похоже я готова, просто обстоятельства не складываются.

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата

Процесс 10 Результат 9,5

Что является результатом сессии?

Цитата клиента:
Было очень легко и весело, сегодня наша самая интересная встреча, а впереди нас ждут женщины. Жду с нетерпением. А про мужчин подумаю, может и

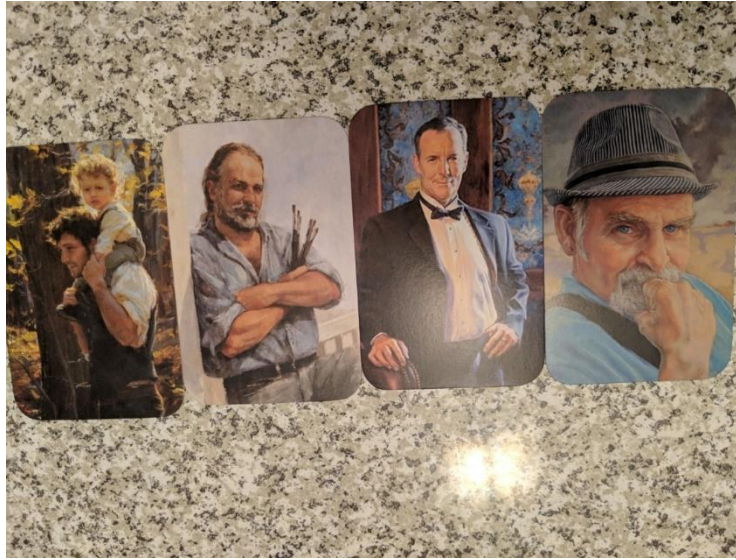
найдется кто-то.

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

Цитата клиента:
Ну ты помнишь, что за результат нельзя ставить 10, не будет повода расти.

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	Получилось создать дружественную обстановку, где можно расслабиться.	Постараюсь быть честнее.	Не показала свои чувства в конце, мне кажется это могло подрвать доверие.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	8	Горжусь собой, отзеркаливала хорошо: просто и понятно. Задавала вопрос в конце, не было пауз после отзеркаливаний, никто не говорил: да, я именно это имела ввиду.	Хочется еще сильнее отсушить, научиться говорить парой слов и чтобы тебя понимали.	При отзеркаливании вставила свою интервенцию. Она была в тему и мне важно вставлять свои замечания. Это оставляет какой-то след меня.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	7	Видела и шла за эмоцией.	Клиентка не брала мои отзеркаливания, видимо нужно поработать с доверием	Продолжаю теряться когда не выполняются мои ожидания.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	7	Разворачивала	Нужно купить колоду обычных мет. Карт или ресурсную.	С картинками намного проще разворачивать, есть поле для работы и его видно.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Создать теплую дружественную обстановку, где можно раскрываться.		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Работа с ассоциативными метафорическим картами в открытую.		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Получилось почти все, особенно про поддерживающую среду, получилось бы еще сделать ее полезно и вообще будет то, что надо.		



Фотоотчет №6

ФОТООТЧЕТ №6	Анна (работает с детьми, с развитием, 37 лет, раньше была HR-директором крупного холдинга, есть психологическое образование, часто ссылается на буддизм)			
		Сессия № <u>6</u>	Всего сессий: <u>8</u>	Дата встречи <u>26.01.19</u>
1. ЦЕЛЬ КОУЧАНА СЕССИЮ	Создать доверительную атмосферу в скайпе. Держать фокус на эмоциях клиента.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Замечать эмоции и обнажать их клиенту Находить точки входа на базе эмоций	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Запрос на отношения: хочет замуж и детей	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Нужно понять, что не так, почему ко мне притягиваются странные люди Что я делаю не так, что мужчины приходят из роли сыночка	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА <small>Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.</small>	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ <small>Состояние / Намерение</small>
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Привет! Как у тебя дела?	Рассказывает, что зарегистрировалась на Тиндере. И поняла, что с миром что-то не так! Или возможно с ней. Что ее поразило: 1) Половина мужчин сделали ей «предложение в постель» 2) Из остальных еще половина глупы (хотя вроде высшее образование) 3) Остальные сыночки (рассказала пару случаев, и похоже и вправду сыночки) 4) Сходила на 4 свидания, мужчина ест что подешевле, платить отказывается 5) На втором сообщении называют тебя зай 6) Все более или менее прилично выглядящие мужчины сфотканы селфи в спортзале 7) А из оставшихся 80% хотят просто приятно провести время в путешествии без серьезных отношений 8) За 10 дней есть только один более или менее приличный, не идеал Подозревает, что с ней что-то не так, раз такие мужчины притянулись	Рассказывает живо, шутит, пародирует мужчин. В общем, веселится, рассказывая о том, что плакать хочется...	Н: Установить контакт, привыкнуть как она ведет себя в экране. С: спокойное, расслабленное, утро 10 утра, я немного сплю, она меня будит своими рассказами и шуточками.
А какой у тебя запрос на сегодняшнюю встречу?	Мне бы хотелось разобраться, что я делаю не так? Я ведь их сама лайкаю, у меня что компас сбился? Или мир изменился с лета?	Жестикулирует, но все же весела	Н: сразу определить запрос на сессию С: спокойна, веселюсь с ней, но фокуса не теряю
А кого ты лайкаешь?	Стараюсь лайкать из категории друзей, с интересным хобби, но получается все какие-то сыночки. Стараюсь, чтобы были не из системы (рассказывает что это). Стала шире смотреть на возраст кандидатов, начинаю с 30 (и они все о сексе и о распределении финансов в семье) - не готовы брать ответственность за женщину. Слушала семинар интернет-знакомства, и там говорили, что не надеяться найти мужчину за месяц, выделите на этот год. У меня каждый день по пять «добрых утер» - я устала уже от них, не хочу	Смеется и рассказывает. Слишком весела, даже для себя обычной.	Н: разобраться в ситуации, собрать информацию С: не согласна про ответственность, считаю что никто ни за кого ответственность брать не должен.
Получается ты путаешь друзей и сыночков, а в	Обычно да, но был у меня один случай (и рассказывает как встречалась с другом-	Рассказывает обычно, весело	Н: понять в чем косяк клиентки

жизни ты их быстро отличаешь?	сыночком).		С: Спокойное
Чем обычно отличается мужчина друг от мужчины сыночка.	Не цепляется за меня, не пишет дурацких сообщений, соплей. Общение по делу. Принимает решение сам по технике. Не задает лишних вопросов.	Слово соплей выдает с явным отвержением.	Н: расширяем поле; С: Спокойное, когда говорит про сопли, аж сама чувствую отвержение
Сопливые сообщения это как?	Эмоционально виснут. Излишние извинения по пустякам	отвращение	Н: хотела зацепиться за отвержение и сопливые С: чувствую азарт
А что тебя бесит в том, что мужчина показывает свою сильную заинтересованность тобой?	Да, так как это не настоящее. Тк друг другу незнакомые (чужие). Если пишу сразу «зая, милая и тп», сразу им отвечаю, что это «фу», меня зовут Анна. Ненастоящие эмоции бесят и вызывают отторжение. Сегодня зая, а чуть что найдет другую заяю.	Чешет лоб недовольство	
А почему тебя пугает скоротечность этих зай?	Да, я очень боюсь таких мужчин. У меня так получается, что секс обычно случается не меньше, чем через 2 месяца... Мне все время кажется, что я еще что-то не выяснила о нем, что есть еще возможные камни на дороге. Это ведь очень близко, я не знаю как это так.	Показывает свою ранимость, мне кажется впервые за наше общение	Н: заметила, что с заями что-то не так, следую за ними С: становится не по себе, чувствую, что для нее это слишком важно.
А что произойдет, если вдруг вы переспите через неделю, а через две расстанетесь?	Я не знаю, я буду чувствовать себя грязной, даже и не знаю как...		
А что такого важного в «не чувствовать» себя грязной?	Задумалась... Потом так легко встряхнула головой и говорит, ничего страшного, просто мне это будет неприятно. Меня надо завоевывать, я так просто не сдамся. Поэтому, наверное, и получает только с папиками, у них есть сила, чтобы завоевать.	Когда говорила, то все как обычно, весело и непринужденно	Н: Хочу углубиться в эти чувства С: пока думает стараюсь даже не дышать, а потом разочарование.
А вот смотри, мы за время общения нашли у тебя и мамочку, и дочку-девочку, и взрослого, А почему ты думаешь, что у мужчины только один вариант? Может быть у него тоже есть все три составляющие, и они включаются под ситуацию: ты мамочка – он сыночек, ты дочка – он папочка.	Да, возможно... И ты намекаешь на то, что я иду на свидание в образе мамы?	Задумчивая	С: ровное спокойное, о понимаю, что не лучшее окончание сессии
Я просто выдвинула логичную гипотезу, предлагаю тебе за ней понаблюдать в течении недели. Ты как?	Я нормально, думаю о том что ты сказала... Но все хорошо.	Задумчивая	
Прошу дать обратную связь по работе	См. ниже		

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>8</u> Результат <u>8</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Сегодня все хорошо, особенно зацепило, что возможно я могу влиять на состояние, а вдруг и вправду получится. И настроение стало более собранным.
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Не знаю даже, наверное просто запроса хорошего не было.

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ	Балл	Чем доволен (довольна)? Чему научился (научилась)?	Что возьму в работу на	Что заметил(а) про себя?
-----------------	------	---	------------------------	--------------------------

			<i>следующий раз?</i> <i>Что буду делать по-другому?</i>	
ПРИСОЕДИНЕНИЕ	8	Присоединалась и не теряла клиента		
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	6	Буду стараться зеркалить по ходу пьесы, что-то в этот раз ни разу не отзеркалила	Не буду лезть со своими включениями и интерпритациями в конце сессии	Что мне видимо не хочется зеркалить, чувствую себя болванчиком, который все повторяет.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	5	Отзеркаливала мало, но все продвигающие вопросы базировались на замеченных эмоциях	Буду больше говорить о замеченных жестках, эмоциях	Что слишком много эмоционирую
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	7	<i>Разворачивала, были вопросы продвигающие</i>		
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		<i>Выслушать, помочь выйти из эмоционального состояния и трезво посмотреть на ситуацию</i>		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ				
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		<i>Динамика остановилась, не знаю почему я все никак не выйду на новый уровень</i>		

Фотоотчет №7

ФОТООТЧЕТ №7	Клиент <u>Аня</u>	Сессия <u>№ 7</u>	Всего сессий: <u>8</u>	Дата встречи <u>4.02.2019</u>
1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Фокус на эмоциях клиента, возвращать эмоции	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Держать фокус на эмоциях,	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ	Встретить мужчину, для замужества	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Найти опору в себе, боюсь раствориться в мужчине, хочу	

ЗАПРОС КЛИЕНТА**НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ**

чтобы покачали его идеальный образ в моей голове.

**УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ
ЗАПРОС КЛИЕНТА****3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ**

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА <i>Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.</i>	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ <i>Состояние / Намерение</i>
	<i>Ответы, содержание</i>	<i>Невербалика, эмоции</i>	
<i>Поздоровалась, спросила как дела?</i>	<i>Я влюбилась</i>	<i>Улыбается, смеется.</i>	<i>Ресурсное, хорошее состояние/Наладить контакт</i>
<i>И как ты так? Кто он?</i>	<i>Это скорее всего это папик, но я надеюсь что есть чуть-чуть от друга. Я так в последний раз влюблялась в своего крайнего мужа. Мне нужна опора в жизни, чтобы как-то не раствориться</i>	<i>Смеется, периодически закрывает лицо.</i>	<i>Мне интересно, мне уже казалось, что она непроницаемая, а тут такое/Узнать что она хочет</i>
<i>Что он сделал?</i>	<i>Он боюсь он ничего не сделал? Я обычно выбираю мужчин некурящих, но тут я увидела его, с сигаретой и нажала на лайк и познакомилась с ним. Он мне написал через 10 минут. Пообещал при мне не курить. На последнем свидании мы ездили кататься на лошадях. Рассказала про все свидания. Потом про него.</i>	<i>Все время смеется, улыбается, жестикулирует</i>	<i>Мне интересно, она интересно рассказывает, очень много эмоций. Хочу вернуть ей механизм: как она влюбляется в мужчин</i>
<i>Что тебе в нем нравится?</i>	<i>Он окружил меня вниманием, мы уже встретились четыре раза, он специально бреется для меня, и он очень хорошо целуется. После третьего свидания я рыдала все весь вечер.</i>	<i>Смеется, периодически закрывает лицо.</i>	<i>Чувствую небольшую зависть, у меня очень давно не было конфетно-букетного периода/Хочу понять, что ее зацепило.</i>
<i>И что случилось?</i>	<i>Рассказывает, как она попросила анализы, чтобы заняться сексом. И он сказал, что у него никогда никто не требовал. И это вопрос доверия. Я даже не понимаю как попал в такую ситуацию, ты вообще нормальная? Все это было очень жестко. И он считает, что этот тест ни один нормальный мужик сдавать не будет. Я ему все время говорила, что он может про себя что-то не знать. В общем, он уехал, а я пошла рыдать.</i>	<i>Рассказывает вдумчиво, как будто подбирает слова.</i>	<i>Мне интересно, она меня заинтриговала, хотя я уже вижу, что они друг друга гоняют по эмоц. горкам/Хочу узнать, что ее так цепило</i>
<i>Отзеркалила ему всю историю и спросила, что она хочет от меня.</i>	<i>Говорит, что хочет сбить этот идеализированный образ этого мужчины. И ей нужна моя помощь в этом.</i>	<i>Говорит серьезно, где изъяны</i>	<i>Чувствую облегчение, у меня уже появилось беспокойство, что это встеча будет как у подружек, и я не смогу вытянуть из нее запрос – Смогла/Хочу получить запрос на работу.</i>
<i>А с социальной стороны как он тебе, я помню тебе это было важно.</i>	<i>Он из хорошей семьи, папы только не было, рассказывает, что его мать не любит всех его женщин. Я провожу параллели со своим первым мужем и страшно, у нее также была бешенная мамаша. Еще меня беспокоит, что он выходец из 90-х, и он может уехать на всю ночь и ему важно, что тебе с утра не делали голову. И эти истории меня пугают. Я ему сказала, что мне такое не подходит, указала на то, что скорее всего его женщина его не любила.</i>	<i>Говорит жестко, как и на прошлых встречах</i>	<i>Замечаю, что тон голоса изменился, кажется она настроилась на себя прошлую/Исследую разные стороны взаимодействий с ее мужчиной.</i>
<i>Если еще что-то, что тебя беспокоит?</i>	<i>Он мне уже сказал, что он не может быть ни в чем виноват в отношениях, что отношения – это ответственность женщины. Меня тоже это беспокоит. И еще он скорее всего зацепился пока на нижние чакры, и я не уверена, что смогу его поднять выше. Он такой настойчивый, и справки нести и недумает.</i>	<i>Рассказывает жестко, отрывисто.</i>	<i>Меня беспокоят черты ее мужчины, а она говорит, то они тоже беспокоят, но она продолжает с ним общаться, так что похоже ее это не сильно волнует.</i>

А что ты чувствуешь рядом с ним?	Я чувствую себя безопасно, у нас всегда самый лучший столик, все всегда по высшему разряду. Все только для нас, никаких очередей. Он хорошо водит, всегда найдет место для парковки. Если что-то надо, то будет самое лучшее. Это такая безопасность	Опять перешла на мечтательный тон, смотрит наверх, тянет слова, улыбаются.	Беспокоюсь, что она не видит недостатков, что на ней розовые очки, хочу показать на контрасте/Хочу понять и другую сторону, в чем притяжение
А как тебе такой персонаж дома? Не для свиданий, а для жизни.	Не знаю, т.е. как интересный калейдоскоп конечно да, но для жизни, не могу сказать. Я знаю, что у него огромные долги, которые он потихоньку отдает, и как оно будет дальше не понятно. Плюс у него уже был опыт содержания, и я боюсь, что может и меня так рассматривает. Я ищу мужчину для семьи. Ну что у тебя уже закончились вопросы?	Говорит размеренно, вдумчиво.	Я спокойна, похоже у нас получается то, что она и ожидала/Исследую еще одну область жизни
Я бы еще хотела тебе вернуть, что фоном во всем, что ты о нем говоришь проскакиваешь, что ему нужна женщина, умеющая идти на компромисс, что всегда его отношения складываются по принципу спонсор-содержанка	Да, это действительно есть, и он еще достаточно жестко обо всем судит	Вдумчиво говорит, взвешивает слова	Немного беспокоюсь, что сейчас должна вернуть все, что в этом мужчине подозрительно/хочу выполнить контракт.
Отзеркаливаю всю историю, и еще возвращаю, что во всех прошлых сессиях мы говорили о том, что у тебя очень много родительской фигуры, тебе было необходимо все вокруг контролировать. Как тебе то, что я говорю?	Ну я поэтому и боюсь его, поэтому пока справку не принесет, ничего ему не будет. Получается, что надо как-то нам учиться общаться взрослыми частями.	Вдумчиво говорит, взвешивает слова	Когда переслушивала, то поняла, что пропустила важные характеристики в его адрес/Хочу собрать сессию в единый организм
Как тебе наша встреча?	Написала внизу.	Вдумчиво говорит, взвешивает слова	Всегда немного беспокоюсь по поводу обратной связи, особенно, когда работаю в незнакомом жанре/Получить обратную связь от клиента

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: Спасибо большое за встречу, она мне очень помогла. Я прямо вернула себе мозг на место. Не знаю уж что я без тебя бы делала.	
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Все было хорошо, не знаю что сказать.	

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	9	Мне было интересно, чувствовала себя включено, мой критик сегодня пригодился	В следующий раз постараюсь еще включить фигуры, потом заметила, что тоже все легко раскладывается по	Мне нравится, искать дополнительные точки зрения, задавать неудобные вопросы.

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	7	В процессе отзеркалила всего 3 раза, но мне кажется это было уместно, с таким запросом.	поведению родитель-ребенок Хотелось бы в отзеркаливание включить суждения о ролях.	Обдумываю где уместно, а где нет вставлять отзеркаливания.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	7	Отзеркаливала состояние, вижу входы, но была другая задача и я следовала ей.	Возможно сделаю больше интервенций в сторону эмоций	Могу следовать за клиентом, и идти даже в неклассические варианты коучинга, я показала себя как гибкий человек. Клиент всегда прав.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	9	<i>У меня хорошо получалось задавать тему, на которую мы потом исследовали ее мужчину.</i>	Потом подумала, что не затронула еще много тем для исследования мужских качеств.	Мне интересны творческие задачи, когда я задаю темп и направление работы, а клиент за мной следует.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Попробовать новый вид работы. Помочь клиенту увидеть картину целиком, дать пространство для эмоций		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Исследование реальности, квадрат Уилбера		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Мне кажется я хорошо себя показала в этой работе, я собой довольна. И клиентка тоже.		

Фотоотчет №8

Фотоотчеты клиента №2 (Таня) Фотоотчет №1

ФОТООТЧЕТ №9	Клиент_Клиент <u>Таня</u>		Сессия№ <u>1</u>	Всего сессий: <u>4</u>	Дата встречи <u>25.02.19</u>
	36 лет работает администратором в мет.центре, также отучилась на психолога, ведет трансформационные игры				
1. ЦЕЛЬ КОУЧАНА СЕССИЮ	Познакомиться, создать атмосферу доверия. Выявить долгосрочный контракт.		ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Установить рапорт по скайпу. Замечать эмоции клиенту и включать их в работу.	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Не определен		ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Понять откуда растут ноги, что это за блок, который не пускает меня в отношения.	
			УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Понять почему мне сложно идти в серьезные близкие отношения.	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Клиентка сначала встречи спросила о том сколько мы учимся и как проходит обучение – Рассказала. Затем спросила ее: «С чем ты хочешь поработать?»	У меня есть много заморочек, которые тянутся с детства. Мне Зблет, и я не замужем. И я понимаю, что что-то здесь не так. Мужчин привлекаю, но по каким-то причинам туда не иду. И вот я решила, что я хочу выйти замуж. Но получится, что я разумом понимаю, что я хочу, но подсознание меня не пускает в ту сторону совсем.	Рассказывает бодро, без запинки.	Н: Потренировать вступительное слово о коучинге. Собрать запрос. С: Спокойное, расслабленное
Задаю вопрос: «А длительные отношения у тебя есть? Были?»	Были, самые долгие отношения были 1,5 года. Он меня и замуж звал, но я сбежала. А все остальные мужчины у меня из других городов, и мы встречались на расстоянии. Знаешь у меня были большие проблемы с родителями, но я уже с ними все проработала. И я хочу понять, что за таракан не пускает меня в отношения.	На слове «таракан» усмехается	Н: Собираю общую картину. С: Начинаю беспокоиться, что передомной кто-то из пограничных – Навешиваю ярлык. Пропускаю усмешку.
Задаю вопрос: «А есть какие-то мысли на этот счет?»	Нет образа семьи (папа с нами не жил и со мной никогда не хотел общаться, он был женат, когда мама забеременела), и в окружении не было явных примеров. Все жили сами по себе. Только сестра вышла замуж и у нее трое детей: живут ладно, муж хорошо зарабатывает. Затем рассказала о судьбе мамы с папой, потом бабушки. Затем рассказала, что у нее есть ощущение, что она занимает роль мамино мужа.	Когда говорит о роли, что она мужик голос повысился, стал резким	Н: Узнать какие причины могут быть у клиента С: Начинаю опереживать
Задаю вопрос: «А какие чувства у тебя это вызывает?»	Что это эгоизм с ее стороны. Долго не может понять, что такое чувства... Потом говорит «Раздражение» и рассказывает, что мама когда уезжала плакала, и это постоянно так! Пусть она разделит любовь и боль! Зачем она мне все это показывает.	Раздражение все больше и больше очевидно.	Н: Не говорит о чувствах, стараюсь перевести разговор в это русло С: Удивляюсь быстрой перемене настроения
Задаю вопрос: «А что у тебя со слезами?»	Ну я раньше (еще год назад) тоже так реагировала, но сейчас я освободилась от слез! Теперь мне это не нужно, я стала более жесткой, порой, возможно, и более жесткой чем надо. Я могу очень жестко ответить, совершенно не боясь потерять человека.	Говорит жестко, рубящие жесты руками.	Н: Вижу, что там не все в порядке, иду с клиентом С: Интерес, расслабленность
А что изменилось в твоей жизни? (Рассказываю, что эмоции если их не проявлять, то они капсулируются внутри, и потом есть реакция на людей, которые такие эмоции проявляют – обычно это раздражение, гнев) Повторяю вопрос.	Она вспоминает, что когда переехала из Питера во Владимир, поняла, что это, была большая ошибка. И теперь с ненавистью ходит на работу. И это уже дошло до психосоматики – желудок недавно скрутило. Я не могу находиться там физически. Раньше все было по человеческому, а теперь мы работаем как роботы, список задач и его нужно выполнить. И вообще я больше не хочу здесь работать, я весной переезжаю обратно в Петербург.	Сдерживает слезы (я ей говорю, что плакать можно) и она плачет и рассказывает.	Н: Создать у клиента контакт со своими чувствами, вывести из головы. С: держу себя и не вмешиваюсь, даю время проплакаться. Хоть эти слезы и не по теме запроса.
Отзеркаливаю: «Мы начали с того, что ты хочешь замуж, но твое подсознание тебе не дает, и ты считаешь, что это связано с твоей семьей, потом ты рассказала о работе, и теперь говоришь, что ты собираешься переезжать в Петербург, так может тебе уже в Петербурге искать себе мужчину?»	Да, я так и планирую, думаю нужно сейчас разобраться с тем, что мешает выйти замуж, а потом просто останется подобрать подходящего мужчину.	Голос стал игривым, как будто показно стесняющийся.	Н: Собрать всю информации и понять, что сейчас актуально для клиента С: Спокойное, концентрация на клиенте.
А что мешает создать близкие отношения, выйти замуж? Ты ведь говоришь, что мужчин привлекаешь с легкостью...	Рассказывает долго о достоинствах прошлого мужчины, как сильно он ее любил. А потом вспоминает, что еще и ревновал, а это ужасно, она как затворница сидела дома, и сначала меня это устраивало, а потом через год начала выходить. Говорит, что даже специально провоцировала ревность. И ему это сильно не нравилось. И потом я ушла, а он грозил, что убьет себя, что повесится – это меня очень испугало.	Рассказывает с улыбкой, игриво, кусает губу, теревит рукой губу. Когда говорит про самоубийства – улыбается.	Н: Собрать информацию почему не идет в близость С: Спокойное, немного уставшее
Задаю вопрос: «А почему ты улыбаешься, когда говоришь про то, что мужчина повесится?»	Не знаю, наверное, какая-то защитная реакция. Рассказывает похожую историю, которая произошла с ней в училище. И потом говорит, что может быть не хочет серьезных отношений потому что боится, что доведет мужика до самоубийства. И рассказывает еще несколько историй где она любила, страдала...	Когда переходит к предположению начинает плакать.	Н: заметила неконгруэнтность, проясняю С: Интерес
Выдвигаю гипотезу, что она с помощью ревности пыталась получить от мужчины эмоции (она поддакивает), и задаю вопрос: А что для тебя любовь?	Раньше я считала, что любовь это боль, страдание, а сейчас я понимаю, что любовь это поддержка, внимание.	Задумчивая, медленно говорит	Н: приходит удачная гипотеза, как будто чтобы обобщить С: Интерес
Говорю: «Ты это понимаешь, А что такое любовь с точки зрения чувств?»	Ну это взрыв, хаус... Желание быть с этим человеком рядом. Я не знаю что такое «с точки зрения чувств?» Я уже больше пяти лет не любила...	Сдерживает слезы	Н: Зацепилась за слово «понимаю» и пошла иду в чувства С: интерес

Отзеркаливаю: Мы говорили о любви и здесь обнаружилось противоречие с точки зрения понимания и с точки зрения чувств	Да, все так. И я вспомнила, что влюблялась все же. Мы встречались с Димой, когда я жила в Петербурге, потом расстались, потом начали просто спать вместе, когда я приехала в Петербург. А две недели назад я порвала с ним. Рассказала подробности их отношений. Потом начинает рассказывать про мужчин, с которыми она встречается на расстоянии прямо сейчас.	Плачет	С: Спокойна, устала почему-то от нее. Даю ей время выплакаться. Когда она рассказывает, что встречается
А что ты чувствуешь к Диме сейчас? Прошло всего две недели, как ты переживаешь ваше расставание?	Я не переживаю, у меня все хорошо. Не он первый, не он последний.	Сказано резко.	С: Удивлена, даже шокирована.
Собираю сессию, говорю что этот запрос на длительное время, предлагаю договорить о нескольких встречах, и что наша сессия подходит к концу, давай поставим на этом запяточку, как ты себя чувствуешь?	Чувствую себя норм, вытащили эмоции, которые я похоже уже забыла. Думаю нужно встретиться еще.	Выглядит немного уставшей, задумчивой	
Прошу дать поставить оценки и дать обратную связь	См.ниже		

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>9</u> Результат <u>9</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Я выплакала часть чувств, мне кажется я стала меньше чувствовать. У нас получилась такая диагностика: где больно, а где нормально. Поняла, что у меня с мужчинами просто атас!
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Я так тебе не скажу, не помню ни одного вопроса.

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	Получилось держать фокус на эмоциях, не ухожу в умствования. Когда слышу и вижу, сразу тащу в чувства. Рассказывала о коучинге без смешков. Спокойно и уверенно.	Когда человек плачет, хочется вытащить его из этих переживаний, а не быть с ним. Нужно идти разбираться и наблюдать дальше.	Устаю от тяжелых чувств, особенно от слез
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	6	Выделяла главное, усушивала сильно.	Вникать в истории. Какую мысль человек хочет донести через истории, пока мне это сложно.	Было сложно понять, что она говорит. Речь спутанная, и я сама начала путаться. И похоже очень много пропустила в зеркале. Поняла это только при переслушивании.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	7	Вижу, и спрашиваю.	Продолжать держать фокус на эмоциях	Спрашиваю, но не могу долго удерживаться в чувствах человека, не знаю что спросить.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	8	Вопросы открытые. Получилось развернуть процесс через интерпритацию	Продолжать держать фокус на открытых вопросах.	Задаю несколько вопросов сразу. Нужно это прекратить.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Создать дружественную атмосферу. Помочь человеку пройти к своим эмоциям.		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ				
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (п.1)		Рассказываю о коучинге уверенно. В начале чувствую себя спокойно и настроено на клиента (пока не пошли эмоции). Совсем не было смешков с моей стороны в процессе сессии. К сожалению, о контракте вспомнила только к концу встречи, и эта часть получилась смазанной.		

Фотоотчет №2 10

Фотоотчет №3

ФОТООТЧЕТ №11	Клиент <u>Таня</u> 36 лет работает администратором в мет.центре, также отучилась на психолога, ведет трансформационные игры	Сессия <u>№ 3</u>	Всего сессий: <u>4</u>	Дата встречи <u>5.03.2019</u>
	1. ЦЕЛЬ КОУЧАНА СЕССИЮ	Создать поддержку. Побуждение к проявлению эмоций. Установить связь с внутренними личностями.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Слушать клиента, идти за ней, давать выбор, обращать внимание на эмоции, рассказать про внутренние личности. В зеркале поменьше текста.
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Запрос не определен	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Хочет разобраться свой сон и еще поговорить об особенностях своего характера, которая мешает строить отношения	
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Не изменилось	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Привет! Как у тебя дела?	Привет, жизнь налаживается по всем фронтам, кроме денег. Единственное, что омрачает жизнь это иллюзии. Есть парень - расстались, тк не было развития отношений. Придумала себе иллюзию что встречались и сейчас отходняк, а по факту не было отношений.	После денег смеется.	Н: установить контакт, возможно обсудить прошлую сессию. С: спокойное.
Ты обесцениваешь свои чувства: ждала встреч, были чувства...страхи. Ожидания. Значит отношения были. Теперь ты переживаешь за их окончание.	Да, получается были. Да, мечтала и представляла. Была Любовь, не влюбленность.		Н: показать ей, что чувства важны С: получилось очень директивно, как будто я ее отчитываю
Какие чувства нормально испытывать при разрыве отношений?	Печаль мб, непонимание, надежда. Кажется, что пройдет месяц и будем опять общаться. Как самообман что придумывала чтобы уйти от реальных отношений. Не хоч расставаться, их как будто и нет. Самообман, придумываю...чтобы уйти от реальных отношений.	Злится, смотрит в сторону.	Н: показать ей что ее чувства нормальны в этой ситуации С: спокойна, дышу, сосредоточена на клиенте

О чем сегодня хочешь поговорить?	Хочу поговорить об особенностях своего характера, мне кажется именно это и мешает мне построить серьезные отношения. Я язва. Резко высказываю правду людям, а они не готовы. И после этого отношения не доверительные. «Я не буду тебе варить борщи» (цитирует то, что сказала Диме и они за этого поссорились и потом расстались). Колю и рву мосты. А еще мне приснился сон странный и я хочу его обсудить.	Голос ровный, как будто говорит не о себе (заметила это только при прослушивании)	Н: установить запрос на сессию С: спокойна, сосредоточена на клиенте
С чего начнем?	Со сна: рассказывает сон, что ее бывший, который ее сильно любил, ходит по квартире без трусов, а ее это злит. И она ему кричит, ты хоть трусы надень.	Смеется	Н: даю клиенту право выбора С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Символ чего этот мужчина в твоей жизни? Ходить голым что для тебя?	Преданность, надежность, верность... (пауза) близость Доверие, сокровенное, открытое		
Отзеркаливаю: «Т.е. получается что близость, надежность, верность подходит к тебе с доверием, открытое с чем-то сокровенным, а ты злишься и кричишь, чтобы оно это спрятало... Что было вчера в жизни такого близкого?»	Ходила на концерт живой музыки , 2 парня играли на гитарах. Проводила игру Благодарность- шла и радовалась, улыбалась. Строки вспоминаю: «Счастье в секундах медленных остро, доброе к детям, скупое для взрослых»	Читает строки очень проникновенно...	Н: хочу разложить ее сон на символы и потом сложить в общую картину, вдруг что-то выйдет интересное С: интерес, игра
А что эти строки для тебя значат?	живу с ней с 14 лет - счастье миг который потом вспоминаешь. У детей много, а у взрослых мало моментов счастья.	Лицо мечтательное, счастливое, улыбается	Н: заглубиться в прошлое С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Ну что теперь понятно про что сон?	Музыка прикоснулась к моему сердцу.	Смеется.	Н: собираю обратную связь по разбору сна.
Продолжим дальше? Ты говорила, что хочешь поговорить про себя как про Язву?	Да, и еще про игнорищу. У меня есть два состояния, в которых я рву и порчу отношения с людьми.		Н: вернуться к первому запросу С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Рассказываю ей про части личности, что это нормально их иметь и эти состояния связаны с тем, что внутри живут внутренние люди, и они хотят нам добра, но только делают это со своей стороны. С кого начнем?	Я язвы, я сама рублю с плеча и мужики уходят. Да, мне говорили, что я язва. И только СЕЙЧАС я это воспринимаю, что мне это уже говорили не раз, но я не обращала внимание.	Сейчас выделяет очень сильно голосом (как будто говорит: «Представляешь?»)	Н: Дать теорию, успокоить, что это нормально. С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Как ты думаешь, что хочет твоя язва, зачем она так поступает?	Она хочет чтобы мужик прошел все испытания и выстоял до конца, не испугался. Что не предаст, что будет со мной до конца. Доверять и знать, что он не сдуется. Боюсь предательства. Она меня защищает от обиды других. От предательства.	Слезы в глазах.	Н: собрать данные об этой субличности, найти в чем ее польза С: интерес, расслаблена
И как ты теперь на нее смотришь? Как к ней относишься?	Она меня конечно охраняет, но без разбора всех херачит- нужен не нужен, всех убирала.	Видно, что немного раздражена. Рубящие движения руками	
Сколько ей лет?	14-17 лет		
Помнишь себя в 14-17 лет?	Да, прекрасно помню. Маму специально бесила маму «проснись и пой!» ей кричала в ухо!	Проснись и пой говорит очень мерзко, со злобой в голосе.	Н: Углубиться в прошлое, найти ее возраст С: пугает меня ее голос, и я не иду дальше. (И понимаю, что осталось 10 минут сессии)
Как ты сейчас себя чувствуешь?	Ничего, только странно это все... Она как будто мной управляет иногда. А я ведь не всегда такая, я могу быть очень теплой, домашней. И хочу этого. А она колючая. Мне она не нравится.	Говорит спокойно	Н: убедиться, что она в порядке, вернуть к себе. С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Таня, поживи с этой частью до нашей следующей встречи. Понаблюдай за ней, когда она включается, что ее провоцирует. Ты еще говорила вначале, что есть еще игнорящая женщина, и получается есть теплая, домашняя....	Да, хорошо... Я наблюдаю, а мне это письменно нужно сделать?	Задумчивая, выглядит хорошо	Н: дать домашнее задание С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Лучше да, так ничего не потеряешь, не забудешь, можно не расписывать, положи рядом с собой листик и делай пометки краткие, чтобы это было не в напряг	Хорошо	Выглядит расслабленной.	
Запрашиваю обратную связь	См. ниже		

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале
процесса и результата

Процесс 10 Результат 10

Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Разобрали сон, я бы сама никогда до этого не додумалась, думала, что начала скучать по бывшему. Посмотрели на то, что у меня внутри, даже не думала что там что-то есть. Спасибо тебе большое
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Все было отлично, уже хочу лично с тобой встретиться, приеду в начале марта.

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	9	Довольна, что практически не выпада из процесса. Что была вместе с Таней все время	Больше показывать ей на чувства.	С чувствами сложности определенно у меня, она вроде идет тут спокойно. Может плакать, злиться, говорить о себе плохо. Я так не могу.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	8	Отзеркаливала мало, но там где это было точно необходимо и уместно. Думаю так и должно быть.	Стараться зеркалить эмоциями, отдельными словами, поменьше текста	Когда много говорю, боюсь, что могу запутаться сама и запутать клиента.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	8	Видела точки входа и шла за ними. Не всегда получалось развернуть, да нет, получалось. Сегодня я молодец.	Хочется научиться передавать эмоцию одним словом и задавать вопрос интонацией вопрос.	Не могу решиться отзеркаливать эмоцию одним словом, страшно, что спросят: И что? И я потеряюсь.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	9	Сегодня развернули хорошо, работа с символами дает почву для работы	Начну работать с образами, на примере сна поняла, как это получается делать.	Мне легко работать с визуальной информацией: образами, символами.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Идти за клиентом , давать ей свободу выботы. Держать фокус на эмоциях своих и клиента.		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Работа со снами, с помощью символов		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Уже намного более внимательный и уверенный коуч, после переслушивания поняла, что нужно было сразу сказать клиенту, что сможем хорошо поработать только над одним запросом. И зайти с ним поглубже. Получилось по верхам.		

Фотоотчет №4 12

ФОТООТЧЕТ №12	Клиент <u>Таня</u>	Сессия № <u>4</u>	Всего сессий: <u>4</u>	Дата встречи
	36 лет работает администратором в мет.центре, также отучилась на психолога, ведет трансформационные			<u>13.03.2019</u>

	игры		
1. ЦЕЛЬ КОУЧАНА СЕССИЮ	Создать поддержку. Побуждение к проявлению эмоций. Установить связь с внутренними личностями.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Слушать клиента, идти за ней, давать выбор, обращать внимание на эмоции, рассказать про внутренние личности. В зеркале поменьше текста.
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Запрос не определен	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Привет! Как у тебя дела?	Привет, жизнь налаживается по всем фронтам, кроме денег. Единственное, что омрачает жизнь это иллюзии. Есть парень - рассталась, тк не было развития отношений. Придумала себе иллюзию что встречались и сейчас отходняк, а по факту не было отношений.	После денег смеется.	Н: установить контакт, возможно обсудить прошлую сессию. С: спокойное.
Ты обесцениваешь свои чувства: ждала встреч, были чувства...страхи. Ожидания. Значит отношения были. Теперь ты переживаешь за их окончание.	Да, получается были. Да, мечтала и представляла. Была Любовь, не влюбленность.		Н: показать ей, что чувства важны С: получилось очень директивно, как будто я ее отчитываю
Какие чувства нормально испытывать при разрыве отношений?	Печаль мб, непонимание, надежда. Кажется, что пройдет месяц и будем опять общаться. Как самообман что придумывала чтобы уйти от реальных отношений. Не хочу расставаться, их как будто и нет. Самообман, придумываю...чтобы уйти от реальных отношений.	Злится, смотрит в сторону.	Н: показать ей что ее чувства нормальны в этой ситуации С: спокойна, дышу, сосредоточена на клиенте
О чем сегодня хочешь поговорить?	Хочу поговорить об особенности своего характера, мне кажется именно это и мешает мне построить серьезные отношения. Я язва. Резко высказываю правду людям, а они не готовы. И после этого отношения не доверительные. «Я не буду тебе варить борщи» (цитирует то, что сказала Диме и они за этого поссорились и потом расстались). Колю и рву мосты. А еще мне приснился сон странный и я хочу его обсудить.	Голос ровный, как будто говорит не о себе (заметила это только при прослушивании)	Н: установить запрос на сессию С: спокойна, сосредоточена на клиенте
С чего начнем?	Со сна: рассказывает сон, что ее бывший, который ее сильно любил, ходит по квартире без трусов, а ее это злит. И она ему кричит, ты хоть трусы надень.	Смеется	Н: даю клиенту право выбора С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Символ чего этот мужчина в твоей жизни? Ходить голым что для тебя?	Преданность, надежность, верность... (пауза) близость Доверие, сокровенное, открытое		
Отзеркаливаю: «Т.е. получается что близость, надежность, верность подходит к тебе с доверием, открытое с чем-то сокровенным, а ты излишься и кричишь, чтобы оно это спрятало... Что было вчера в жизни такого близкого?»	Ходила на концерт живой музыки, 2 парня играли на гитарах. Проводила игру Благодарность- шла и радовалась, улыбалась. Строки вспоминаю: «Счастье в секундах медленных остро, доброе к детям, скупое для взрослых»	Читает строки очень проникновенно...	Н: хочу разложить ее сон на символы и потом сложить в общую картину, вдруг что-то выйдет интересное С: интерес, игра

А что эти строки для тебя значат?	живу с ней с 14 лет - счастье миг который потом вспоминаешь. У детей много, а у взрослых мало моментов счастья.	Лицо мечтательное, счастливое, улыбается	Н: загрузиться в прошлое С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Ну что теперь понятно про что сон?	Музыка прикоснулась к моему сердцу.	Смеется.	Н: собираю обратную связь по разбору сна.
Продолжим дальше? Ты говорила, что хочешь поговорить про себя как про Язву?	Да, и еще про игнорщицу. У меня есть два состояния, в которых я рву и порчу отношения с людьми.		Н: вернуться к первому запросу С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Рассказываю ей про части личности, что это нормально их иметь и эти состояния связаны с тем, что внутри живут внутренние люди, и они хотят нам добра, но только делают это со своей стороны. С кого начнем?	Я язвы, я сама рублю с плеча и мужики уходят. Да, мне говорили, что я язва. И только СЕЙЧАС я это воспринимаю, что мне это уже говорили не раз, но я не обращала внимание.	Сейчас выделяет очень сильно голосом (как будто говорит: «Представляешь?»)	Н: Дать теорию, успокоить, что это нормально. С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Как ты думаешь, что хочет твоя язва, зачем она так поступает?	Она хочет чтобы мужик прошел все испытания и выстоял до конца, не испугался. Что не предаст, что будет со мной до конца. Доверять и знать, что он не сдуется. Боюсь предательства. Она меня защищает от обиды других. От предательства.	Слезы в глазах.	Н: собрать данные об этой субличности, найти в чем ее польза С: интерес, расслаблена
И как ты теперь на нее смотришь? Как к ней относишься?	Она меня конечно охраняет, но без разбора всех херачит- нужен не нужен, всех убивает.	Видно, что немного раздражена. Рубящие движения руками	
Сколько ей лет?	14-17 лет		
Помнишь себя в 14-17 лет?	Да, прекрасно помню. Маму специально бесила маму «проснись и пой!» ей кричала в ухо!	Проснись и пой говорит очень мерзко, со злобой в голосе.	Н: Углубиться в прошлое, найти ее возраст С: пугает меня ее голос, и я не иду дальше. (И понимаю, что осталось 10 минут сессии)
Как ты сейчас себя чувствуешь?	Ничего, только странно это все... Она как будто мной управляет иногда. А я ведь не всегда такая, я могу быть очень теплой, домашней. И хочу этого. А она колючая. Мне она не нравится.	Говорит спокойно	Н: убедиться, что она в порядке, вернуть к себе. С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Таня, поживи с этой частью до нашей следующей встречи. Понаблюдай за ней, когда она включается, что ее провоцирует. Ты еще говорила вначале, что есть еще игнорящая женщина, и получается есть теплая, домашняя....	Да, хорошо... Я наблюдаю, а мне это письменно нужно сделать?	Задумчивая, выглядит хорошо	Н: дать домашнее задание С: спокойна, сосредоточена на клиенте
Лучше да, так ничего не потеряешь, не забудешь, можно не расписывать, положи рядом с собой листик и делай пометки краткие, чтобы это было не в напряг	Хорошо	Выглядит расслабленной.	
Запрашиваю обратную связь	См. ниже		

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: Разобрали сон, я бы сама никогда до этого не додумалась, думала, что начала скучать по бывшему. Посмотрели на то, что у меня внутри, даже не думала что там что-то есть. Спасибо тебе большое
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Все было отлично, уже хочу лично с тобой встретиться, приеду в начале марта.

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

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

			Что буду делать по-другому?	
ПРИСОЕДИНЕНИЕ	9	Довольна, что практически не выпада из процесса. Что была вместе с Таней все время	Больше показывать ей на чувства.	С чувствами сложности определенно у меня, она вроде идет тут спокойно. Может плакать, злиться, говорить о себе плохо. Я так не могу.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	8	Отзеркаливала мало, но там где это было точно необходимо и уместно. Думаю так и должно быть.	Стараться зеркалить эмоциями, отдельными словами, поменьше текста	Когда много говорю, боюсь, что могу запутаться сама и запутать клиента.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	8	Видела точки входа и шла за ними. Не всегда получалось развернуть, да нет, получалось. Сегодня я молодец.	Хочется научиться передавать эмоцию одним словом и задавать вопрос интонацией вопрос.	Не могу решиться отзеркаливать эмоцию одним словом, страшно, что спросят: И что? И я потеряюсь.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	9	Сегодня развернули хорошо, работа с символами дает почву для работы	Начну работать с образами, на примере сна поняла, как это получается делать.	Мне легко работать с визуальной информацией: образами, символами.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Идти за клиентом, давать ей свободу выбора. Держать фокус на эмоциях своих и клиента.		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Работа со снами, с помощью символов		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Уже намного более внимательный и уверенный коуч, после переслушивания поняла, что нужно было сразу сказать клиенту, что сможем хорошо поработать только над одним запросом. И зайти с ним поглубже. Получилось по верхам.		

Фотоотчеты клиента №3 (Нина)

Фотоотчет №1

ФОТООТЧЕТ №13	Клиент <u>Нина (работает в банке, 35 лет, увлекается ведрами)</u>		Сессия <u>№ 1</u>	Всего сессий: <u>7</u>	Дата встречи <u>5.12.18</u>
	1. ЦЕЛЬ КОУЧАНА СЕССИЮ	Установить контакт. Заключить контракт. Держать в фокусе свое состояние.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ		
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Я не счастлива, возможно мне стоит сменить сферу деятельности	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Поисследовать, что виды деятельности, которые мне сказала астролог. Выбрать чем мне лучше всего заняться.		
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Понять, чего мне не дает моя основная работа, исследовать эту область.		

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Рассказала про коучинг, и запросила запрос на работу.	Я не счастлива. Я пока не знаю, что я хочу, но мне очень интересно попробовать коучинг. Я работаю в банке и еще изучаю психологию, и люблю самосовершенствоваться. Мне кажется, что мне необходимо найти дело жизни, но я похоже сканер (Уточняю: это по Шер? Она соглашается). Сейчас изучаю себя с разных сторон и хочу перейти в другую сферу деятельности. Я сейчас хочу заняться очень многими вещами. И не могу выбрать. Я сделала себе натальную карту, и мне там сказали, что мне хорошо заняться математикой. Но я сейчас работаю в банковском деле и у меня ощущение, что я что-то недорабатываю. Оглашает список разных деятельностей где она могла бы себя реализовать (астрология, стилист, массажист, вести женские группы по ведическим знаниям, психология, выступление на публике, актерское мастерство).	Сначала расслабленная, спокойная. Когда начинает рассказывать, то периодически посмеивается, перескакивает с темы на тему.	Н: Установить контакт, С: Начинаю теряться, она столько всего говорит.
А что тебе мешает попробовать разные направления и уже потом выбрать?	У меня есть страх, что я вбухаю кучу денег во что-то, что ничего в результате не принесет. И у меня есть такой опыт. (Вспоминает и рассказывает, как она училась в школе кино и проходила кучу женских тренингов, которые ей ничего не дали). А еще мне кажется, что надо что-то посерьезнее определить, что я опять распылюсь на хобби и не переведу это в разряд дела. Перегорю и все. И ничего на этом не заработаю.	Нервничает, посмеивается, напряжена, вдавилась в спинку стула	Н: Расширяю содержание запроса С: Начинаю успокаиваться, вроде что-то понятное начало вырисовываться. Потом при переслушивании понимаю, что запрос был изначально не про дело жизни, а про отсутствие счастья. Но в моменте это не словила.
Если говорить о запросе на нашу с тобой работу, на 5-10 сессий, то что это могло бы быть?	Я бы хотела создать список своих навыков, как бы разобраться в моей ли компетенции новые профессии, которые дала астролог. Там слишком много вариантов, нужно сократить. И конечно в идеале, хотелось бы, чтобы я все-таки выбрала деятельность и начала делать какие-то шаги в эту сторону.	Говорит спокойно, уверенно, посмеивается.	Н: Заключить контракт. С: Состояние победы. Очень рада, что вспомнила.
Как ты думаешь с чем нам нужно начать работать?	Нужно понять что мне нужно еще, чего мне не хватает в моей работе.	Говорит быстро, отрывисто.	Н: Иду за клиентом, хочу чтобы она сама определила вектор работы, так как не уверена все же, что все правильно поняла. С: Нервничаю, боюсь ошибиться
И что это?	Это внимание. Мне его не хватает. Хотя его стало намного больше, но все-равно не хватает.	После внимания пауза.	Н: уточняю С: успокаиваюсь, иду за клиентом
А сколько тебе необходимо внимания в идеальном мире?	Чтобы все мое окружение выражало симпатию и доброту. Мне кажется, что это что-то недополученное в детстве, и если я ее допущу, то мне станет легче его отдавать.	Улыбается и смотрит на меня таким детским взглядом.	Н: Хочу, чтобы она сама себе ответила чего ей не хватает в жизни С: Теряюсь когда она на меня смотрит, как будто я добрый волшебник и сейчас исполню ее мечты, но я не могу.
А что нужно изменить в твоей жизни, чтобы ты это внимание получила.	Не знаю... Мне кажется мне нужно отдохнуть, и уйти из офиса, такое ощущение, что офис тянет из меня все силы, и я понимаю что режим 5/2 мне больше не подходит.	Сначала виснет, а потом как будто оживает и очень уверенно говорит.	Н: Передать ответственность клиенту. С: Восстанавливаюсь и прихожу в спокойное состояние
А давай попробуем представить твой самый идеальный день в идеальном мире?	У меня прямо мурашки. Я почему-то не могу... У меня нет идеального дня. Мне сразу представляется очень много идеальных дней и я не могу выбрать. Описывает несколько дней и во всех них есть одинаковые составляющие: ей не нужно куда спешить. Все очень нематериальные, на вопросы: что на завтрак? Какие книги читаешь? Какая обстановка в доме? – ничего не может сказать. Есть ощущение, что картинки не возникает. И во всех представлениях она ничем не занимается, лежит на море, читает книжку.	Очень сильно нервничает. Не может выбрать. Перескакивает с картинки на картинку.	Н: Хочу вывести ее на то какой образ жизни ей нужен. С: Спокойное, расслабленное... понимаю, что она сама не знает как хочет жить и вижу ее состояние по невербалике.
Ты нервничаешь? С чем это связано?	Я не знаю. Какие-то страхи. А вдруг я сейчас что-то скажу, и ты сложишь обо мне какое-то мнение, или мне придется сразу изменить свою жизнь под это. Или вдруг потом нельзя будет перемечтать. Как будто другого шанса не будет, невозможно будет переиграть. Или я что-то забуду очень важное. – успокоила как могла. И дала на домашнее задание 10 вариантов идеального дня, если будет приходить больше, то пиши больше.	Очень сильно разнервничалась, рваная жестикуляция, заикается	Н: Направляю ее внимание на область чувствования С: Становится жаль ее, она хочет мне понравиться, все больше замечаю детских черт.

Ранее мы говорили о внимании, о том, что тебе этого внимания не хватает. И у меня родился вопрос: А ты сама себе сколько внимания даешь?	Я записываю желания, и стараюсь реализовать, занимаюсь своей внешностью, физические нагрузки, прогулки, записываю каждое желание, вожу себя в театры, кинотеатры, покупаю себе книги, прохожу курсы, рисую, вожу себя по магазинам, вожу себя по путешествиям, обустроиваю интерьер, с котом играю.	Отвечает задумчиво, на уточняющие вопросы реагирует как будто оправдывается.	Н: Возникла гипотеза, что она хочет внимание от всех, так как не получает его от себя. С: Интерес, расслабленность.
А какого качества внимание ты бы хотела получить от других? Самое важное	Долго думает... Теплое открытое общение.	Задумчивое, взгляд рассеянный	Н: Понимаю, что пунктов очень много, но ей чего-то еще не хватает, надо копать С: Спокойное, понимаю, что здесь что-то есть
А с самой собой ты тепло и открыто общаешься?	Нет, я больше анализирую... Возможно стоит начать.	Задумчивая, как будто расстроилась	Н: Перенаправить внимание клиента от других к себе С: Расслаблена, иду за клиентом.
Я чуть-чуть подсоберу. Мы начали с того, что ты говоришь, что не счастлива и думаешь, что дело в том, что нет своего дела жизни. И мы перешли на твой запрос на смену деятельности, ты сделала натальную карту и сформировала список занятий, которые тебе могли бы подойти. В ходе нашей беседы мы пришли к тому, что все эти занятия включают в себя получение внимания, которого на твоей работе ты недополучаешь, и подробно рассмотрели что это для тебя и как ты сама себе это внимание уделяешь. И пришли к тому, что тебе бы хотелось начать уделять себе внимание в виде теплого и открытого разговора и я предлагаю тебе взять на домашнее задание: понаблюдать как ты сама с собой разговариваешь?	Да, я думаю это будет правильно.	Расслабилась и перестала дергаться.	Н: Собрать всю сессию, обратить внимание на ключевые точки, дать домашнее задание, сделать заход на будущие встречи. С: Расслабленное, чувствую себя собрано.
Как тебе сегодня наше занятие? Что может быть новое для тебя открылось о чем ты раньше не думала?	См.ниже		

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>7</u> Результат <u>7</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Про внимание интересно, нужна правда более внимательно это рассмотреть. Посмотрели с разных сторон.
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Да вроде все хорошо, но я почему-то ожидала, что случится мэджик, а этого не произошло.

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	6	Рассказывала о коучинге без смешков. Спокойно и уверенно начинаю вести. Чувствую эмоции клиента	Когда человек нервничает, вижу страх, то буду сразу спрашивать что происходит, и кто это внутри боится.	Когда говорим из головы очень спокойна и держу фокус на клиента, но когда вижу в клиенте ребенка теряюсь, хочется обнять и спасти, вместо того, чтобы слушать и быть рядом, нужно нести на супервизию.

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	3	В конце получилось отзеркалить всю сессию целиком, понять ключевые вещи.	Сразу обращать внимание клиента на структуре, зачем и что она рассказывает.	Было сложно понять, что она говорит. И отзеркалила только в самом конце, когда у меня сложилась общая картина сессии, в процессе не понимала, что мы обсуждаем и зачем.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	5	Вижу, и спрашиваю.	Продолжать держать фокус на эмоциях, особенно на своих как эмоции клиента влияют на мои эмоции	Теряюсь когда клиент сильно нервничает, нужно время и силы для того, чтобы вернуться в равное состояние.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	8	<i>Вопросы открытые. Иду за клиентом. Несколько раз дала клиенту возможность выбрать куда пойдём дальше.</i>	Продолжать держать фокус на открытых вопросах, фокус на свободе выбора клиента, учиться замечать «вилки», «распутья»	Не всегда давала клиенту возможность выбора направления, потому что не удавалось выцепить соль из рассказа (поняла это только при прослушивании, причем некоторые куски пришлось прослушивать несколько раз), и поэтому направление сессии могло быть другим и возможно более продуктивным.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		<i>Идти за клиентом, держать фокус на чувствах клиента и на своих чувствах.</i>		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ				
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		<i>Вспомнила про контракт. Уже лучше удается отслеживать свое состояние. Начала видеть «вилки» и давать выбор клиенту.</i>		

Фотоотчет №2

ФОТООТЧЕТ №14	Клиент <u>Нина (работает в банке, 35 лет, увлекается</u>		Сессия <u>№ 2</u>	Всего сессий: <u>7</u>	Дата встречи <u>29.12.2018</u>
	<u>ведами, рисует михенди</u>				
	1. ЦЕЛЬ КОУЧАНА СЕССИЮ	<i>Установить контакт. Держать фокус на клиенте. Задавать расширяющие вопросы.</i>	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	<i>Создать дружескую обстановку. Наблюдать за вербальными и невербальными проявлениями.</i>	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Я не счастлива, возможно мне стоит сменить сферу деятельности</i>	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	<i>Поисследовать какие навыки включает в себя каждая из предполагаемых профессий</i>		
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Поисследовать какие навыки есть у Нины, и что ей нравится делать.</i>		
3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ					
ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА		КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ	

Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	Состояние / Намерение
Приветствую, спрашиваю как дела? Какие мысли были после прошлой встречи?	Рассказала, что не выполнила домашнее задание – не было времени писать идеальные дни. Сказала, что ей кажется глупым говорить с собой как с отдельным человеком. Думала по поводу внимания, и поняла, что ей нужно не внимание, а именно признание большого количества людей.	Нервничает, немного оправдывается	Н: установить контакт между нами и установить связь с прошлой сессией. С: спокойное равное.
Мы в прошлый раз говорили, что ты не чувствуешь себя счастливой и есть идея, что это связано с нереализованностью в сфере «Дела жизни», что ты поняла что работа в банке не твой потолок и ты хочешь большего. Как твой запрос поживает сегодня может быть что-то изменилось?	В прошлый раз у меня был какой-то эмоциональный спад, сейчас все хорошо, и мне кажется, что это было давно и меня это больше не так тревожит.		Н: напомнить, что мы делали в прошлой сессии С: настороженное, ощущение, что в прошлый раз мы занимались ерундой
А что бы ты сегодня хотела обсудить?	Нет, ты меня не поняла, запрос остается тем же, я все еще хочу поменять сферу деятельности, но теперь я понимаю, что это не связано с вниманием, я просто устала и не хочу больше работать в офисе, хочу работать в своем режиме, гибким графиком, с людьми. Она достает свой список профессий, который ей выдала астролог.	Голос становится ровным, есть какая-то эмоция, но не могу словить, то ли грусть, то ли усталость.	Н: хочу выяснить запрос С: выдыхаю, все-таки не обесценила всю деятельность.
С чего ты хочешь начать?	Не знаю, думаю нужно расписать какие навыки нужны для каждой из новых деятельностей, и потом уже пытаться встроиться в новую специальность.		Н: иду за клиентом; С: спокойное
У меня есть некоторые опасения, что мы с тобой обе не карьерные специалисты, и можем сильно перевернуть требуемые навыки. Может быть нам следует посмотреть на те навыки, которыми ты обладаешь, что тебе нравится делать что нет, так сказать подготовить почву для профессионалов.	Хорошо, с чего начать?	Чувствую, что беру ее ответственность и беру.	Н: предложить более личностный подход С: нервничая, опять лезу со своими внедрениями.
Ну давай начнем с чего-нибудь, думаю будет лучше всего сделать список из навыков? И может быть поставить баллы на сколько они у тебя развиты, как тебе?	Она начинает перечислять навыки и ставит им оценки по пятибалльной системе. Ей приходят на ум много навыков, которыми она не обладает, и мы решаем завести еще один список, чтобы они не вертелись в голове.	Энергия поднимается, она живо пишет, что-то вспоминает и записывает.	Н: предлагаю способ работы, чтобы уже хоть что-то начать делать... С: спокойно исследую
Получился довольно длинный список, мы его прочитываем и я замечая, что там нет мехенди (а она им очень давно занимается, вся стена в контакте в фото), говорю ей.	Ах да... что-то я забыла, я наверное не рассматриваю это как навык. И говорит о том, что на мехенди невозможно заработать, очень большая конкуренция. Что его даже считать не надо	Расстраивается, энергия идет вниз.	Н: хотела расширить, а получилось, что влезла С: нервничая, хочется выдернуть ее из этих переживаний. Но держусь.
А какие еще навыки ты не записала, потому что у тебя есть идея, что они тебе не подходят?	Интуиция, любопытство, я играла в школе в театре.	Нина как будто вжалась в стул.	Н: Копая, пытаюсь понять, что за ограничение С: Поняла, что включила училку и напирю на клиента, прекращаю напор.
Спрашиваю, что с ней, говорит, что почувствовала себя некомфортно, я предлагаю попробовать перечислить качества и умения, без зависимости от денег. Предлагаю представить чем бы она занималась если бы у нее было безграничное количество денег, и в первом пункте написать всю движимость и недвижимость, все вещи, которые бы она купила, во втором пункте указать все путешествия, в которые бы она съездила, а с 3 по 15 все остальное.	Она начала быстро писать, первые 2 пункта выросли очень быстро, потом она дошла до самого сложного и задумалась. И потом говорит, я бы скорее всего что-то пробовала, начинала чем-то заниматься и занималась пока есть интерес, а потом бы прекращала. Ведь мне не надо зарабатывать этим на жизнь!	Она так весело говорит последнее предложение.	Н: хочу обойти ограничение с деньгами С: любуюсь собой, мне кажется, что я классное упражнение вспомнила, помню меня оно сильно продвинуло. Радуюсь, что есть контакт, что-то начинает вырисовываться
А у тебя есть какое-то хобби, на которое ты не наложила обязательство в будущем зарабатывать этим на жизнь?	Нет, это ведь странно. Все должно иметь какой-то результат?	Говорит медленно, последнее предложение задает вопросом	Н: нетерпелось спросить С: поняла, что слишком рано оторвала ее от упражнения, теперь она его скорее всего не сделает, а оно хороше...

<p>Говорю: Не обязательно, есть ведь еще и процесс... Отзеркаливаю: Смотри, мы сейчас исследовали твои навыки, что у тебя лучше получается, что хуже. В ходе составления списка мы столкнулись с тем, что у тебя есть ограничение: что твоя деятельно обязательно должна приносить деньги, и чтобы немного смягчить это ограничение начали делать практику: «Безграничное количество денег», - в ходе которой обнаружилось, что тебе хочется делать что-то просто так, ни для чего. О чем это в твоей жизни?</p>	<p>Ну мне нужно было всегда зарабатывать деньги. Они знаешь ли на деревьях не растут! Да, возможно у меня есть некоторый перекокс в этом направлении, но это не говорит обо мне плохо. Я такая какая я есть!</p>	<p>Как будто доказывает свою правоту. Что детское в этом есть.</p>	<p>Н: собрать сессию (осталось 10 минут) С: торжествую, с деньгами есть какая-то запара, но с другой стороны у кого их нет, мы дети восьмидесятых... Загрустила, поняла что не фокусируюсь на клиенте.</p>
<p>Я не спорю, что это хорошее ограничение, но возможно оно тебе мешает видеть всю картину целиком. Возможно оно сужает рамки.</p>	<p>Да, возможно. Да, деньги точно не самое важное в жизни. Извини, что я так отреагировала.</p>	<p>Успокаивается, как будто берет себя в руки.</p>	<p>Н: хочу ее переубедить С: успокоилась, вроде получилось...</p>
<p>Все хорошо, просто подумай, кто в тебе так реагирует на деньги, почему у тебя есть такие реакции.</p>	<p>Ну все из детства, у меня никогда не было богатых родителей. Да и эти развелись, когда мне было пять. Мне часто не доставалось того, что я хотела.</p>	<p>Говорит с грустью, но я почему-то не верю (странная реакция)</p>	<p>Н: хотела соединить ее с реакцией С: устала</p>
<p>Даю ей домашнее задание дописать список навыков и спросить у друзей о ее навыках, задать им вопрос «В какой профессии они видят Нину?». Также доделать упражнение «безграничное количество денег» Прошу дать мне обратную связь, спрашиваю что ценного она уносит с собой.</p>	<p>См. ниже</p>		

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>9</u> Результат <u>7</u>
Что является результатом сессии?	<p>Цитата клиента: Было интересно писать списки, вспоминать, что нравится, а что нет... Очень понравилось упражнение по богатство, обязательно сделаю.</p>
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	<p>Цитата клиента: Результат меня не очень впечатлил: вот если бы мы успели доделать весь список, то наверное да...</p>

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	В начале создала очень дружескую обстановку, была спокойная и расслабленная и возвращалась к этому состоянию осознанно.	В следующий раз буду идти за пожеланиями клиента: она лучше знает что ей надо	Слишком много меня, я влезаю со своими знаниями и не иду за клиентом. Почему-то мне важно с ней показать, что я много знаю... может не только с ней, нужно понаблюдать.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	6	Отзеркаливания были по существу и заканчивались вопросами.	Нужно делать это чаще, но более мелкими кусками	Отзеркалила только вначале и в конце.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	2		Фокус на чувствах клиентки	За эту сессию отзеркалила всего один раз, и то не довела до конца. Запрос из головы и я его решаю сугубо из головы
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	6	Разворачивала, делали упражнения, что-то возникало	Использование дополнительных инструментов очень облегчает жизнь.	Когда чем-то заняты, то кажется что время течет быстрее, постоянно хочу ускорить клиентку
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Помочь клиенту (откуда это!!), вместо того, чтобы быть рядом. Держать фокус на клиенте.		

ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ	Окна ДжоХари, упражнение «безграничное богатство»
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)	В этот раз получилось еще хуже, чем в прошлый, а мне казалось, что это невозможно. Оказалось возможно. Не ржала, да не смеялась во время сессии. Видимо что-то все-таки хорошо идет.

Фотоотчет №3

ФОТООТЧЕТ №15	Клиент <u>Нина</u>	Сессия № <u>3</u>	Всего сессий: <u>7</u>	Дата встречи <u>9.01.19</u>
	1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Установить контакт. Держать фокус на клиенте. Задавать расширяющие вопросы, понять что ей мешает идти в профессию и помочь пройти это.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Создать дружескую обстановку. Наблюдать за вербальными и невербальными проявлениями.
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Я не счастлива, возможно мне стоит сменить сферу деятельности или что-то еще	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Понять как начать работать с инстаграммом	
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Разобрать рисунки, которые она сделала дома.	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Привет, как твои дела? Какие осознания пришли с последней встречи? Удалось поспрашивать о навыках у друзей и близких?	Хорошо, готова к работе. Запросили обратную связь у друзей. Пока мало кто ответил, а из тех ответов, что есть я все знаю. Я тут задумалась о том, что для того, чтобы куда-то выходить на рынок, нужна лояльная аудитория. Я сейчас в инстаграмм выкладываю михенди, а вот про астрологию не могу заявиться. Еще я подумала о том, о чем мы говорили, что я не принимаю свои навыки как навыки и не могу их транслировать в мир. И мне пришла метафора государства, в котором живут много хиппи и бомжей, которые выполняю какую-то мелкую работу, а иногда и крупную, но их труд никто не ценит. И я подумала про то, что ты говорили на одной из предыдущих встреч, что в нас живут субличности, и мы постоянно с ними говорим. И что этот диалог можно поменять. Я тут поняла, что мой диалог не самый мягкий, я и в правду говорю с собой резко, по-деловому. Я не знаю влияет ли это на мое счастье или нет, так что я даже и не знаю нужно ли с этим работать. Мне кажется, что только благодаря этому диалогу и тому, что я к себе требовательная, я смогла построить карьеру, и должна быть этому благодарна.	Улыбается, радостная Потом говорит с жаром, жестикулирует. Как будто хочет доказать мне что-то	Н: Установить контакт С: спокойное, расслабленное.

<p>Отзеркаливаю ей про разные темы запросов, выделяю тему с интаграммом, про бомжей, про диалог и спрашиваю, с чем она хочет поработать сегодня.</p>	<p>Зависает, потом говорит, что принесла рисунки, что написала тех, кто живет у нее внутри. Достает рисунки, на них изображены хиппи, несколько ветеранов войн без ног, и женщина в очках и с указкой.</p>	<p>Спокойна, медленна, говорит с паузами, тянет слова.</p>	<p>Н: Побудить к разворачиванию процесса С: спокойное, расслабленное.</p>
<p>Я спрашиваю ее, кого она видит в этих рисунках?</p>	<p>Она говорит, что эта женщина ей кого-то напоминает, но не понятно кого, а бомжи эти ей вообще не нравятся, они грязные и жалкие.</p>	<p>Морщит лицо, смотрит на женщину.</p>	<p>Н: Разворачивание процесса</p>
<p>Я спрашиваю, хочет ли она познакомиться с этой фигурой, понять кто она и чего хочет?</p>	<p>Мне кажется, я с ней знакома, и она меня беспокоит сильно.</p>	<p>Морщится, когда говорит, сложила руки на груди, об этом и посмеивается</p>	<p>Н: Не верю и спрашиваю С: Радуюсь, у нее очень хорошая интуиция, удивляюсь, что она о ней как-то негативно отзывается.</p>
<p>Предлагаю ей провести процесс со стульями, только для знакомства, она соглашается. Я прошу ее поставить стул для этой женщины. Представить поставить свой рисунок на него, и когда она будет готова сесть на стул и взять рисунок в руки для демонстрации.</p> <p>Я прошу ее представиться, рассказать кто она и какую роль играет в жизни Нины</p> <p>Я прошу Нину пересесть, возвращая ей то, что было сказано и спрашиваю как ей это слышать?</p> <p>Я предлагаю ей посадить одного из хиппи или бомжей, она соглашается.</p> <p>Я прошу Нину пересесть на свой стул и спрашиваю «Как ей это слышать?»</p> <p>Я спрашиваю может быть узнать у него, что нужно делать, чтобы он чувствовал, что его любят? Она соглашается.</p> <p>Я пересаживаю Нину, возвращая то, что сказал Хиппи-ребенок, спрашиваю, что из этого ей откликается.</p> <p>Я спрашиваю Нину, а какой мужчина хочет себе несчастную женщину? Мы ведь с тобой об этом уже говорили... И ты сама не веришь в счастливый исход.</p>	<p>Когда Нина садится на стул, она сжимает губы.</p> <p>Она представляется королевой, говорит, что следит, чтобы Нина не делала глупостей, была чистая и опрятная, чтобы не смотрела на всякую ерунду и занималась полезными делами. Строила карьеру, потом после паузы добавляет, и не показывала свое говно людям.</p> <p>Нина говорит, что все хорошо, что функция правильная, и нужная.</p> <p>Хиппи сидит расслаблено, представился хиппи говорит, что он подросток, когда я спрашиваю о возрасте, говорит, что ему 11 лет. Что он живет так как хочется, что его конечно не принимаю, и это обидно, но он со всем справится. Ведь уже есть победы Нина уже рисует, а до этого она только михеньди и делала и то за деньги.</p> <p>Нина говори, что в шоке, что ее ребенок, что это не подросток, в 11 лет это ребенок, говорит о том, что его не любят. Что она делает зарядку, ходит на массаж, гуляет каждый день на улице по 40 минут. А он не чувствует, что его любят.</p> <p>Хиппи-ребенок, говорит, что ему нужна свобода, что гулять нужно не по расписанию, а когда хочется, а когда не хочется нужно не гулять. Что он хотел бы собаку, петь, рисовать картины друзьям без продаж и выгоды, что хочет петь под гитару в лесу, помнишь как Крыму?</p> <p>Нина говорит, что такие мысли ей иногда приходят, но это ведь так глупо, не разумно и не нужно сейчас в ее жизни, что ей нужно строить семью, а не слушать этих бомжей и королев внутри.</p> <p>Нина отвечает, что да, я права. Что нужно на это обратить внимание, что она получается не очень хорошая королева своему государству.</p>	<p>В образе Королевы Нина сидит с прямой спиной, смотрит в глаза не отводя взгляд. Руки сложены на коленях иногда начинает жестикулировать резанными движениями</p> <p>В образе Хиппи-ребенка Нана сидит расслаблено, плечи чуть-чуть подняты, она смотрит в разные и стороны и не смотрит в глаза. Когда начинает говорить про потребности появляются слезы в глазах.</p> <p>Когда подводим итоги Нина смеется сквозь слезы, а иногда заминрает задумчиво</p>	<p>Н: Провести хорошее знакомство с фигурами, найти их потребности. Я не отзеркаливаю ей ее состояние, боюсь спугнуть, раньше она сразу прекращала эмоции как только я их замечала С: спокойное, расслабленное.</p>
<p>Я собираю всю нашу встречу. Говорю о том, что мы сейчас коснулись очень глубокого пласта работы. Что в этой теме главное не спешить, а принимать то, что происходит. Возможно ей захочется как-то</p>	<p>Нина говорит, что его нужно точно отмыть, ведь он похож на бомжа. А уже потом баловать</p>	<p>Говорит зло, смотрим на меня из под лобья</p>	<p>Н: завершить сессию, не упустить детали С: довольна собой, похоже сессия прошла очень</p>

побаловать своего хиппи-ребенка.			хорошо
Я прошу Нину сказать, что она выносит с нашей встречи?	Она говорит, что поняла, что в ее государстве происходит не совсем здоровая обстановка. Что нужно накопить этих бомжей, возможно там еще есть дети с тяжелой судьбой, смотрит на бомжей без ног и говорит, что похоже именно эти товарищи не дают ей идти никуда. Что похоже ей нужно начать отмывать и кормить своих жителей.	Говорит вдумчиво, спокойно.	Н: Дать клиенту возможность собрать свою важность встречи С: спокойна расслаблена
Я прошу ее дать обратную связь.	См.ниже		

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>8</u>	Результат <u>10</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Я когда рисовала их думала, что рисую какую-то дичь, а оно вон как обернулось. Я теперь поняла о себе нелицеприятные качества, и теперь мне с этим жить (смеется). Я думаю это полезно, я пока не понимаю как мне претворить это в жизнь, но я понимаю, что я на правильном пути	
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Я не знаю, я раньше не участвовала в таком процессе. Мне просто не нравится, что я прихожу на коучинг и плачу, мне казалось, что все должно быть легко и радостно, а этого не происходит. Я отвечаю, что все зависит от процесса клиента, и коучинг это не про ла-ла-лэй.	

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	Заметила и отзеркалила конфликт клиента по поводу фигур и отметили, и предложила в него пойти. Смогла подумать и принять решение не отзеркаливать чувства клиента	Беру в работу – давать себе достаточно времени для настройки на сессию	Заметила, что проблема клиента мне близка и отзывается. Поймала себя на желании давать советы. Так понравилась эта метафора, что хотелось ее дополнить и оживить.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	7	Удавалось коротко резюмировать сказанное клиентом	Не вернула клиента к его запросу, не «пошла» в его конфликтующие части	Поняла, что сессии с клиентами по-прежнему «случаются». Пока не могу управлять сессией, иду полностью за клиентом.

			– королевы и хиппи, решила оставить все на уровне знакомства. Постараюсь уменьшить часть приветствия, чтобы оставалось больше времени на работу с субличностями.	
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	4	Ни разу не отзеркаливала	Пропустила точки входа в эмоции	Видела эмоции, но из-за прошлого опыта боялась спугнуть субличности.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	3	Задала несколько вопросов, которые позволили клиенту углубиться	<i>Пропускала метафоры</i> <i>Беру в работу – работать в метафорами!</i>	
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		<i>Дать пространство для работы с субличностями.</i>		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		<i>Пустой стул</i>		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		<i>Видела точки входа, иногда обозначала их.</i>		

Фотоотчет №4

ФОТООТЧЕТ №15	Клиент <u>Нина (работает в банке, 35 лет, увлекается ведрами, рисует михенди)</u>			
	Сессия № 5	Всего сессий: 7	Дата встречи 26.01.19	
1. ЦЕЛЬ КОУЧАНА СЕССИЮ	<i>Создать поддержку. Побуждение к проявлению эмоций. Установить связь с внутренними личностями.</i>	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	<i>Слушать клиента, идти за ней, давать выбор, обращать внимание на эмоции, рассказать про внутренние личности. В зеркале поменьше текста.</i>	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Я не счастлива, возможно мне стоит сменить сферу деятельности</i>	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	<i>Хочу завести домашнего любимца, вот думаю кого лучше собаку или кошку, везде есть свою плюсы и минусы.</i>	
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Тот же</i>	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Привет, как твои дела? Удалось поспрашивать о навыках у друзей и близких?	Хорошо, готова к работе. Запросили обратную связь у друзей. Вот Лена – далее перечисляет навыки, которые написала Лена.	Улыбается, радостная	H: Установить контакт C: спокойное, расслабленное.
Что для тебя из этого списка новое?	Зависает, потом находит навык: «умеешь относиться ответственно к делам, которые того не стоят». Я про себя считаю наоборот и критикую себя постоянно.	Спокойна, медленна	H: Побудить к разворачиванию процесса C: спокойное, расслабленное.
Например	Ну, например, мне дали проект задание, которое определенно никому не надо, мертвое... Эп у меня от этого не зависит... А я делаю его очень аккуратно, хотя я все же делаю и всегда выходит, что оно кому-то нужно.	Задумывается...	H: Разворачивание процесса
То есть ни разу не было, чтобы ты ошиблась?	Да, ни разу. Но я себя все время ругаю, что я долго делаю... Со стороны это выглядит, как-то что я все успела, как будто я все делаю добросовестно и ответственно.	Морщится, когда говорит, сложила руки на груди, об этом и посмеивается	H: Не верю и спрашиваю C: Радуюсь, у нее очень хорошая интуиция, удивляюсь, что она о ней как-то негативно отзывается.
Отзеркаливаю про ответственность, что всегда успеваешь сделать до того как придет заказчик. Спрашиваю, как это относится к навыкам?	Ну... я вообще называю это интуицией... Это, конечно, навык, но он какой-то не логичный... Не развиваемый, как яснознание... Он как-то включается.. Но не только в этих делах включается... Если я про что-то вспомнила, то это надо сделать, потому что через день-два это может понадобиться. Чуйка какая-то. При том на пустом месте. Рассказывает про «громко думать» - подумала и это материализуется – люди сами звонят, появляются.	Задумывается, замолкает, потом говорит со смехом.	H: выяснить Что же она засмеивает? – вцепилась клещами и не выпущу ее из процесса C: для меня очень важно докрутить эмоциональную реакцию пройти сквозь защиту
Откуда смех, над чем смеешься?	Это просто странно. Это не навык, его сложно понять... Рассказывает, что не знает откуда это берется, но она этим пользуется. Говорит, что Ангел-хранитель хороший – вбрасывает.	Засмеивает	H: Выяснить, что является причиной смеха. C: для меня очень важно докрутить эмоциональную реакцию пройти сквозь защиту
Ты опять смеешься. Над чем?	Это иррационально... Мне неловко, я рациональный человек, а тут... странно... Мне сложно это принимать. Но я знаю, что это так будет и поэтому я так делаю. Но мне это сложно принять. Раньше всегда объясняла чем-то логическим... Рассказывает как пользуется своей способностью.	Медленно, тихо рассказывает.	H: Развораживание процесса C: непонимаю, почему она не радуется
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... мама отрицает, подруги по ведам верят, но мне кажется, что побаиваются. А со мной это происходит. Ни с кем это не обсуждаю...	Медленно, тихо	H: Развораживание процесса C: непонимаю, почему она не радуется
Хочешь об этом поговорить, со мной можно, я во все это верю и практикую	Говорит, что пока не готова. (Затем пауза)	Замедляется и затихает, складывает руки на груди. Кажется, что закрывается	H: поддержать, показать что она среди своих C: мне кажется она мне не поверила. Выдерживаю паузу и говорю только когда она поднимает нам меня глаза
Хорошо, когда будешь готова мы можем об этом поговорить. Спрашиваю как это все может быть использовано в навыках.	Говорит: Спасибо	И тихо опускает глаза, мне кажется здесь есть элемент вины	H: хочу успокоить, показать ей, что она главная и мы пойдем только туда куда она готова.
Спрашиваю с чем она хотела бы поработать?	Мне пришла шальная идея по поводу моего счастья, думаю, что возможно мне просто одиноко, а так как к отношениям я не готова пока, то думаю завести себе домашнее животное.	Говорит веселее, улыбается	H: установить запрос на сессию C: немного еще не по себе из-за остановки процесса, но дышу и собираю с мыслями.

<p>А что для тебя важно в домашнем животном, возможно уже появилась определенность кто это будет?</p>	<p>Ну я думаю или маленькую собачку взять, или кошечку. Я вообще больше люблю собак, не понятно как я смогу путешествовать если заведу собаку. В общем я пока обдумываю, что лучше. Кошки вроде бы удобнее, будет спать со мной. В быту с ней легче, ну и это какое-то царственное женственное животное. Ну а собак я намного больше люблю, но не уверена, что смогу потянуть сейчас уход за ней.</p>	<p>Говорит очень поэтично, много синонимов, мне кажется это для нее не сильно свойственно (но нужно проверить на этот счет другие сессии, я возможно не замечала просто)</p>	<p>Н: развернуть, расширить запрос С: успокоилась, заразилась ощущением любви клиентки</p>
<p>Отзеркаливаю про кошек и собак и обращаю внимание, что на ничего не говорит о том за что она любит собаку</p>	<p>Собаки радуются тому, что имеют, без условий. И глядя на них тоже учишься радоваться. Она будет радоваться когда я приду с работы, листку упавшему с дерева, и кружащемуся в вихре ветра, и можно под предлогом сабаки ходить чаще гулять, играть на улице.</p>	<p>Говорит с любовью, с радостью</p>	
<p>Предлагаю ей попробовать телесную работу для того, чтобы сделать выбрать выбор телом. Просто чтобы позэкспериментировать и возможно получить какую-то подсказку.</p>	<p>Делаем процесс. К ней приходят очень яркие образы. Есть ощущения в теле.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Собака (3) – неудобно, пусто, тяжеловато (на плечах), скованно. • Кошка (6) – узкое пространство, сжатое; структурированное пр-во; устойчиво; как в зраме; скованно; почтительность; долго не смогла бы находиться. • Не собака не кошка (8) – свободно в животе; поле луг солнечно; бежать, прыгать, как играть как в детстве, устойчиво; легко, тяжело от переполняющих эмоций • И кошка, и собака (9) – тепло, уют, хочется находиться как у камина; Ощущение теплоты в груди уст-во; ноги приросли к полу; не хочу никуда идти, но нужно идти (социуму); не могу расслабиться, думает о социуме. • 5-й элемент (8) – большое пространство много ходов с бесконечностью вокруг, много воздуха, сквозняк; нет ощущения безопасности; хочется постоять и уйти; неуст-во; долго не комфортно <p>По результату она выбирает или «и то, и это» или «5 элемент»</p>	<p>Она вдумчиво настраивается</p>	<p>Н: попробовать новый инструмент, возможно получить подсказку. С: возбуждена, интерес, азарт</p>
<p>Отзеркаливаю ей все что получилось, спрашиваю как этот инструмент для нее.</p>	<p>Она говорит, что очень удивлена, что получилось примерно как она думала и даже слова приходили такие же (про кошку), да и про (собаку тоже). Так остальные варианты она раньше не рассматривала, то говорить, что обдумает это дома.</p>	<p>Очень возбуждена, находится в возбуждении.</p>	
<p>Я собираю сессию и запрашиваю обратную обратную связь</p>	<p>См. ниже</p>		

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

<p>Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата</p>	<p>Процесс <u>10</u> Результат <u>10</u></p>		
<p>Что является результатом сессии?</p>	<p>Цитата клиента: Сегодня получилось глубоко, и по эмоциональным качелям. Мне кажется мне в навыки нужно записать про чувствование телом, я прямо не ожидала, что у меня это может получиться. Я была уверена, что у меня открыт только поток яснознания. А тут оказывается и тело можно использовать.</p>		
<p>Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?</p>	<p>Цитата клиента: Мне единственное, что показалось тяжелым. Это в начале, я пришла с одним запросом, а ты начала проверять домашнее задание как в школе. И на это ушло очень много времени. Я встряла и напомнила, что это привело нас к интуиции, на что она ответила, что да, но ей показалось, что нерадивая ученица. Но работа с телом сгладила острые углы.</p>		

5. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

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

			Что буду делать по-другому?	
ПРИСОЕДИНЕНИЕ	5	Во второй половине собралась и похоже даже наше начало перестало влиять на сессию	Буду больше ориентирована за клиентов.	В начале пошла за своим запросом и мне кажется передала своей решимостью. Понимаю, что нужно было действовать мягче.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	7	Отзеркаливала хорошо, не забывала информацию, один раз даже получилось отзеркалить одним словом	Продолжаю работать над короткими отзеркаливаниями.	Заметила, что давлю на человека со своими отзеркаливаниями.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	8	Получилось лучше, правда привело туда куда клиентка не хотела	Буду работать над более мягкой подачей, под клиента	
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	9	Получается с каждым разом все лучше и лучше		В первой части забыла про открытые вопросы. Вошла в захват от того, что нужно докопаться
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Пройти через защиту, но похоже нужно было уточнить, что не любой ценой, а во благо клиенту		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Техника работы с телом		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		С каждым разом есть результаты, но еще над многим нужно работать. Особенно над своими чувствами		

Фотоотчет №5

Фотоотчет №17

Клиент Нина (работает в банке, 35 лет, увлекается
ведами, рисует михенди)

Сессия № 6

Всего сессий: 7

Дата встречи
07.02.2019

1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ

Отработка навыка узнавания, отзеркаливания эмоций и включения их в работу

ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ

Замечать эмоции клиента, называть их, включать их сразу в работу

2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС

Я не счастлива, возможно мне стоит сменить сферу деятельности

ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ

Понять, каким бизнесом хочет заняться

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Приветствую. Спрашиваю, что важного у нее произошло (я уже видела фото собаки в инстаграмм) и с чем бы хотела поработать сегодня	Клиентка рассказала, что завела шпица и очень этому рада, также рассказывает, что пошла на пение, и это тоже добавило ей очень много энергии. Но при этом неудовлетворенность работой осталась. «Запрос с теплотой в душе разрешился, за что я тебе очень благодарна. Я стала ходить на пение, у меня есть отдушина. Возможно, так же можно сделать и в профессиональной деятельности»	Говорит быстро, энергично, уловила волнение в голосе в начале, грусть в конце рассказа. Поза скованная	Первые попытки сформировать запрос. Состояние- небольшое волнение Пропустила точку входа, не спросила про «внутренний тормоз»
Спрашиваю - что бы ты хотела в своей профессиональной деятельности?	Клиентка рассказала, что хотела бы собственное дело. У нее ощущение, что над ней стоит начальник, который «бьет палкой по голове», и ей приходится работать часто с людьми, которые не нравятся, тратит кучу энергии на обсуждение идей начальника, не на развитие, творческая реализация ограничена представлениями начальника, который несет весь «творческий груз» и принимает конечные решения. Хотела бы сама руководить. - Желание неизвестно есть или нет, а амбиции точно есть, значит, нужно что-то делать. А какой конкретный бизнес, я не знаю. Я точно знаю, что я не хочу- кафе, булочную..	Замедлился голос, задумалась. На фразе «желание неизвестно есть или нет» смеется Поза статичная Слова «Я точно знаю, что я не хочу- кафе, булочную..» произнесла громко, с ударением, с легкой неприязнью	Первые попытки сформировать запрос. Состояние- небольшое волнение Пропустила точку входа – не спросила, а что же такого в булочной
Отзеркаливаю по сути: Ты не хочешь, чтобы тебя не лупили палкой, ограничивали твою творческую реализацию, хочешь сама принимать конечные решения, но при этом не знаешь, где бы ты хотела эти решения принимать	- Да, наверное, да...Наверное, да.. - Наверное, если бы определилась, чем я хочу заниматься, я бы завтра встала бы и побежала этим заниматься. Клиентка рассказала, что у нее был опыт бизнеса лет 10 назад, который она открыла по принципу «давай откроем что-нибудь». Это не сработало, и тогда она приняла решение, пока не поймет, что хочет, не будет ничего открывать, лучше пойдет в найм, где будет развиваться.	Голос задумчивый, взгляд в потолок. Пойманная эмоция: досада Голос стал громче, смеется в конце фразы.	Отзеркалить по сути услышанное Состояние - напряжена
Спрашиваю: Как ты думаешь, почему не взлетел это бизнес?	Я занималась продажами, поняла, что это не мое. Да и сфера была далеко от меня. Мне бы не хотелось остаться в веках, как продавец одежды. Да и люди были мне чужие. Я влезла в этот блудняк, какое-то время работала, энергию этот бизнес мне не давал. А когда у меня кончилась своя, я просто закрыла дверь и ушла. Я был полностью выгоревший. Хотя часть людей, которые чувствовали себя живыми в этом бизнесе, остались Получается, нужно, чтобы была эмоциональная подпитка. Нельзя работать только ради денег. Важно сделать для человека что-то хорошее, что имеет ценность	Периодически смотрит в потолок, голос ровный, смеется в конце. Эмоции: грусть, досада	Намерение- прояснить детали, услышать причины, которые клиент осознает Пропустила точку входа- не отзеркалила эмоции, не спросила, как это чувствовать себя живым
Спрашиваю: И что с тобой тогда, когда ты делаешь что-то хорошее и ценное? Были у тебя такие примеры?	Сложно сказать...Хороший вопрос.. У меня были примеры, что я делала людям что-то хорошее, им было клево, но не факт, что мне от этого было клево. Делала ли я такой продукт, который цеплял меня и кого-то еще... Скорее, если бы это было, я бы за это зацепилась и этим занималась.	Смеется Голос медленный, говорит, как будто, подбирает слова, взгляд мимо меня Эмоция: грусть	Намерение: помочь разворачиванию процесса. Состояние: спокойное

Спрашиваю: А деньги для тебя важны?	Это тоже проблема для меня! Деньги важны, и это очень пугает, ведь в бизнесе нужно будет какое-то время ничего не вынимать. У меня есть стопор внутри. Когда начинаю думать о бизнесе ради денег –фуу, что за дрянь, а с другой- зарабатывать нужно.	Смеется, оживилась, голос стал громче, жестикулирует	Намерение: Проверить, есть ли конфликт между желанием делать что-то ценное и зарабатыванием денег. Состояние: спокойное.
Зеркалю: то есть, у тебя есть конфликт	Конечно, его тоже надо побеждать Клиентка рассказала, что раньше этот стопор был больше, занятия пением сделали его меньше. Но она чувствует скованность и тяжесть, которые мешают развиваться. Они вызывают цепочку мыслей- зарабатывать плохо, значит, нужно делать что-то хорошее, значит, его нужно поискать, искать 10 лет, может, это самообман, лучше пойти и просто зарабатывать	Смеется Эмоция: досада, раздражение	Намерение: отзеркалить по сути Подошла к точке входа (конфликту), но не пошла в нее. Не отзеркалила смех, раздражение и досаду
Отзеркаливаю про внутренний конфликт про части ее личности с разным отношением к деньгам, спрашиваю хочет ли она поисследовать эти части личности?	Ей интересно, она соглашается.	Смеется	Отзеркалить проявленные эмоции и неконгруэнтность
Прошу ее принести стулья, какие части ты видишь в этой ситуации?	Клиентка описывает субличности: Усталая, нервная деловая женщина, с пучком на голове (я возвращаю ей, что образ похож на ее Королеву, она соглашается). Эта та, что хочет денег. Она знает куда сколько нужно, и понимает, что без денег никуда Летящая, в разлетающейся длинной юбке, с распущенными волосами, бежит, нет летит, другая, для которой деньги – это мусор, просто бумажки. Она ездит на стареньком жуке, рисует на пленере. В каждой ее минуте жизни на целую вечность. Она выбирает мягкие игрушки на роли этих женщин, так ей проще представлять.	Усталый голос, говорит менее энергично, морщит лицо, когда описывает Когда описывает вторую, то улыбается, мечтательно смотрит в потолок, мне даже кажется, что здесь есть нотки флирта.	Хочется поисследовать процесс внутренних частей.
Я прошу ее отсадить этих двух женщин на стулья и посмотреть на них, и затем обращаю внимания, что они такие разные и обе живут в ней. И спрашиваю как ты думаешь, какие потребности движут ими?	Клиентка долго думает, и затем говорит, что у суровой и уставшей похоже инстинкт один: «Она меня защищает, не дает мне делать глупости», а у второй я даже и не знаю, мне кажется, она только-только появилась, она как будто долго спала, и теперь жаждет жизни и не верит, что на нее нет денег.	Смеется, на слове неет- испуг	Н: развернуть процесс С: интерес
И как тебе то, что ты видишь? Одна хочет защитить, а другая просто хочет жить.	Это похоже правда моей жизни: и жить хочу, и так боюсь, что не могу успокоиться. От этого грустно	Смеется, очень грустно	
И что ты хочешь с ним сделать?	Мне хочется с ними пожить, посмотреть на них в жизни, вдруг я сейчас просто чего-то не понимаю		
Резюмирую нашу встречу, спрашиваю что ценного сегодня берет?	См.ниже		

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс _____ Результат _____ не спросила оценки
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Пошел процесс.. Я похоже поняла почему я до сих пор работаю в банке, а не творю михенди, или не иду в астрологи, банальная безопасность. Мне очень обидно, что я как все, но что уж, придется с этим жить.

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

Цитата клиента:

Не спросила

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	4	Заметила и отзеркалила конфликт клиента по поводу зарабатывания денег Чувствовала себя спокойно, внимательно слушала клиента, держала паузу	Беру в работу – давать себе достаточно времени для настройки на сессию	Я уходила в обдумывание ситуации клиента, теряла связь. В процессе мне казалось, что эмоции клиента слабо проявлены или вообще не проявлены. Прослушав запись и связав ее в памяти с «картинкой», обнаружила эмоции - раздражение, досаду, горечь, испуг, злость. По-прежнему больше обращаю внимание на то, ЧТО говорит клиент, а не то, КАК он это говорит. Заметила, что проблема клиента мне близка и отзывается. Поймала себя на желании давать советы.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	5	Удавалось коротко резюмировать сказанное клиентом	Быть осторожнее с интерпретациями Не повторять несколько раз одно и то же Быть точнее в формулировках Быть смелее! Задавать вопрос, если хочется его спросить, дать себе право ошибиться Не вернула клиентку к ее запросу, не «пошла» в его конфликтующие части - собственника и наемника, творца и продавца	Поняла, что сессии с клиентами по-прежнему «случаются». Я вижу точки входа, слышу метафоры, но не считаю нужным задавать туда вопросы в процессе. Уловила за этим страх показаться клиенту «дурой», желание держать лицо и обесценивание своих импульсов –хочу спросить, но не спрашиваю.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	4	Отзеркалила неконгруэнтность сказанного и эмоциональной реакции	Пропустила точки входа в эмоции	Не видела эмоции клиента в процессе. Как сейчас понимаю, потому что старалась «держать лицо».
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	3	Задала несколько вопросов, которые позволили клиенту заглубиться	Пропускала метафоры Беру в работу – работать в метафорами!	Заметив, что разговор ходит по кругу, почувствовала раздражение на себя и усталость
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Держать лицо		

ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ	Работа с субличностями
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)	Видела точки входа, иногда обозначала их, не входила.

Фотоотчет №6

Фотоотчет №18	Клиент <u>Нина (работает в банке, 35 лет, увлекается</u>	Сессия № <u>7</u>	Всего сессий: <u>7</u>	Дата встречи <u>21.02.2019</u>
	<u>ведами, рисует михенди</u>			

1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Отработка навыка узнавания, отзеркаливания эмоций и включения их в работу	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Замечать эмоции клиента, называть их, включать их сразу в работу
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Я не счастлива, возможно мне стоит сменить сферу деятельности	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Хочет подумать над темой ценообразования в астрологии
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Разобраться почему она не может поставить цены на свои услуги

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА <i>Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.</i>	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ <i>Состояние / Намерение</i>
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Приветствую. Спрашиваю, что важного у нее произошло	Я подумала над моими навыками и над тем, что я могу делать прямо сейчас и поняла, что я могу делать михенди, но тогда я никогда не уйду из банка, а еще могу начать формировать свою базу клиентов в астрологии. Я уже давно ей занимаюсь, но пока бесплатно. Нужно это начать менять. И вот я думаю Исследовать тему выстраивания взаимоотношений- какую цену и когда выставлять. Как быть клиентоориентированным но не прогибаться сильно.	Говорит жестикулируя, эмоционально, быстро	Намерение: узнать какой прогресс, что делалось между встречами Состояние: спокойное
И в чем у тебя сложность назначить цену?	Сложность везде, не знаю ни сколько назначать. Можно например 500 минимально значимая сумма, потом 1000, но есть опасение застрять в сегменте людей за 1000.	Беспокоится, жестикулирует. Иногда меня кажется, что оправдывается.	Намерение: уточнить зачем ей коуч Состояние: спокойное
И тогда сколько бы тебе хотелось брать с клиентов?	5000 тыс.р., сейчас звучит пугающе. Чем больше стоит сессия тем больше человек ее ценит и больше вкладывается. Верю больше в 2500, и то не сильно. Неуверенность, не верю в свою силу астролога. Также брать деньги- смена профессии, в офисе безопасно несмотря на задачи.	Сжимается, обнимает себя руками	Намерение: Иду за клиентом Состояние: немного нервничая

<p>Т.е. какая-то часть тебя боится покидать офис, поэтому предпочитает работать бесплатно, а кто другая часть, которая хочет зарабатывать?</p>	<p>Да, та что боится похоже опять тот запуганный ребенок, а эта скорее всего та окрыленная свободная девушка на жуке. Но скорее всего я пока просто не готова, я ведь еще учусь, и еще больше года учиться.</p>	<p>Сначала жестикулирует, когда говорит про не готова, кладет руки под попу и смотрит на меня</p>	<p>Намерение: вывести клиента в ресурс, набрать силы этой части Состояние: спокойное</p>
<p>Отзеркаливаю оба состояния, и про руки. Спрашиваю чей голос сейчас конструктивнее слушать?</p>	<p>Конечно голос, который говорит, что нужно брать деньги, но я опасуюсь, что испорчу себе репутацию.</p>	<p>Продолжает сидеть в этой позе.</p>	<p>Намерение: найти голос для работы Состояние: спокойное</p>
<p>А какие отзывы ты получаешь о своей работе, когда работаешь бесплатно?</p>	<p>Я не всегда запрашиваю, но когда прошу всегда пишут что-то положительное, говорят, что помогла разобраться в себе? Но когда люди меня хвалят, как будто во мне нет (что то мешает) присвоить это себе. Некуда дальше бежать, лучше гнобить. Мама не хвалила, чтобы ты выросла и стремилась расти.</p>	<p>Вытаскивает руки и снова жестикулирует.</p>	<p>Намерение: Вывести клиента на ресурс Состояние: спокойное</p>
<p>Оо, у нас появился новый голос? А часто он к тебе приходит?</p>	<p>Мамин голос мне почему-то дорог. Мама не нахваливала, чтобы я росла. И я ей очень благодарна.</p>		<p>Намерение: Найти голос для работы Состояние: спокойное</p>
<p>Отзеркаливаю, говорю: Смотри, я слышу, что в вопросе цен у тебя слышны три голоса: Голос окрыленной девушки, голос запуганного ребенка и голос мамы. Ты говоришь, что чтобы уйти из банка тебе необходимо начать формировать базу клиентов, с кем из этих голосов тебе важно договориться?</p>	<p>Скорее всего больше всего голос мамы, со страхом я похоже уже свыклась.</p>	<p>Говорит устало, как-то безжизненно</p>	<p>Намерение: Выделить самый мешающий голос Состояние: спокойное</p>
<p>Предлагаю ей взять дополнительный стул, представить маму на другом стуле, описать ее, рассказать про свое увлечение и желание уйти из банка. Затем прошу пересесть на стул с образом мамы.</p> <p>Я прошу маму рассказать почему для нее важно, чтобы дочь работала в банке</p> <p>Я прошу Нину пересесть пересказываю ей то, что услышала от мамы. Я напоминаю ей, что скорее всего это образ мамы внутри нее боится.</p> <p>Я прошу Нину пересесть, пересказываю маме слова Нины</p>	<p>Она рассказывает, что это стабильность. Что это единственная возможность, чтобы Нина вышла замуж, что если она начнет работать из дома, то совсем перестанет общаться с людьми. Говорит, что сильно беспокоится за нее.</p> <p>Нина говорит, что да она тоже этого боится. После моих слов задумывается. Потом говорит, что да такая вероятность есть, но если она будет несчастно, то она все-равно не сможет найти мужчину, никто в нее такую не влюбится.</p> <p>Она соглашается, что да, но хочет получить у Нины обещание, что та будет каждый день выходить гулять в город, а не только с собакой, и будет продолжать ходить по театрам и ресторанам.</p> <p>Нина дает обещание</p>	<p>В роли мамы энергична, резанные движения руками.</p> <p>В роли нины вдумчивая, медленнее чем она обычно.</p>	<p>Намерение: Провести работу с субличностями качественно Состояние: спокойное</p>
<p>Я прошу ее пересесть на свое место, и спрашиваю, что она поняла из этой работы.</p>	<p>Я поняла, что похоже я могу поставить цены. Думаю начну все таки с 1000 рублей, я пока не профессионал. Буду постепенно увеличивать. Поняла, что вся эта история с невозможностью поставить цены из-за того, что это приведет к смене работы, а это страшно, это изменит мою жизнь. Но похоже я хочу попробовать.</p>	<p>Вдумчивая, тянет слова, когда говорит. Оставляет паузы между словами</p>	<p>Намерение: Дать клиенту возможность завязать узелки после работы с субличностями Состояние: спокойное</p>
<p>Я резюмирую все, что мы сделали за сегодня. И говорю, что у нас осталось еще где-то 15 минут, и напоминаю, что у нас сегодня осталась последняя встреча. И мы можем подсобрать все что происходило в нашем взаимодействии.</p>	<p>Нина соглашается, и просит меня начать, ей сложно пока собрать мысли в кучу.</p>	<p>Сидит как будто думает о чем-то своем, в середине моей речи включается.</p>	<p>Намерение: Завершить встречу. Подвести итоги всей работы с клиентом Состояние: суетное, беспокойное</p>

<p>Я резюмирую ей, что мы начали работать со списком навыков, затем перешли на работу со счастьем в жизни, дальше нашли в ней две части ответственные за счастье: творческий ребенок и романтическая девушка, затем она решила завести собаку, затем мы поработали над тем, что она решила найти просто заработок денег через бизнес и поняла, что это не ее. Ей важно заниматься любимым делом. Затем она решила заняться астрологией и сегодня мы работали над тем, чтобы она смогла брать деньги за свои встречи. В этом направлении также выделилось три субличности. Мы создали диалог с внутренней частью мамы и поняли ее потребность в безопасности, и счастье дочери. Нина дала обещание маме. Расскажи, что откликается тебе в нашей работе?</p>	<p>Да уж, целый путь прошел, а всего 6 встреч, хоть и редких. Я похожа из нашей работы поняла, что оковы только у меня в голове, что во мне живет свободолюбивая романтическая девушка, и это благодаря ей, я ищущая. Благодаря ей я сканер.</p>	<p>Говорит воодушевленно, немного задумчиво</p>	<p>Намерение: подвести итоги. Завершить встречу. Состояние: успокаиваюсь, у меня с собой краткая справка и посматриваю в нее.</p>
<p>Я спрашиваю ее, что она берет с собой в жизнь?</p>	<p>Беру эту историю с заботой о себе, с тем, что никто из вне не сможет мне дать внимание заботу и любовь в том объеме в каком мне нужно, но зато я смогу. Я даже не думала в начале, что у нас получится как-то изменить мою жизнь. А она изменилась даже сейчас, хоть я и продолжна работать в банка, моя жизнь уже другая в ней намного больше счастья.</p>	<p>Улыбается, иногда смотрит в потолок, но в основном в глаза</p>	<p>Намерение: собрать обратную связь Состояние: спокойное</p>

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс _____ Результат _____ не спросила оценки
<p>Что является результатом сессии?</p>	<p>Цитата клиента: Беру эту историю с заботой о себе, с тем, что никто из вне не сможет мне дать внимание заботу и любовь в том объеме в каком мне нужно, но зато я смогу. Я даже не думала в начале, что у нас получится как-то изменить мою жизнь. А она изменилась даже сейчас, хоть я и продолжна работать в банке, моя жизнь уже другая в ней намного больше счастья.</p>
<p>Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?</p>	<p>Цитата клиента: Не спросила</p>

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?
<p>ПРИСОЕДИНЕНИЕ</p>	<p>8</p>	<p>Было создано пространство, в котором Клиентка была эмоционально открыта. Видела и использовала точки входа.</p>	<p>Беру в работу – давать себе достаточно времени для настройки на сессию</p>	<p>Очень боялась, что не успеем завершить всю работу целиком, от этого выпадала из процесса, и была не очень внимательна Заметила, что проблема клиента мне близка и отзывается. Поймала себя на желании давать советы.</p>
<p>ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ</p>	<p>6</p>	<p>Отзеркаливала суть пытаюсь не упустить ничего из вида т.к. не понятно было, за что «зацепиться» Клиентка.</p>	<p>Быть смелее! Задавать вопрос, если хочется его спросить, дать себе</p>	<p>Поняла, что сессии с клиентами по-прежнему «случаются». Отзеркаливаю уже вроде хорошо, но вот в конце не всегда задаю</p>

		Держала долгие паузы ,когда Клиентка молчала.	право ошибиться Не вернула клиентку к ее запросу, не «пошла» в его конфликтующие части, решила ограничиться только историей с мамой.	расширяющие вопросы.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	7	Видела эмоции клиента. Сразу задавала вопросы.	Пропустила точки входа в эмоции	Видела эмоции клиента, не всегда могла их отзеркалить. Все еще сложно зеркалить эмоции при работе с субличностями.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	6	Держала канву сессии, получилось оставить время для резюмирования всей работы	<i>Пропускала метафоры</i> <i>Беру в работу – работать в метафорами!</i>	Заметив, что разговор ходит по кругу, почувствовала раздражение на себя и усталость
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		<i>Хотела завершить процесс на позитивной ноте</i>		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		<i>Работа с субличностями.</i>		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		<i>Слабое продвижение. Много было суеты с моей стороны.</i>		

Фотоотчеты клиента №4 (Ольга) Фотоотчет №1

ФОТООТЧЕТ №19		<i>Сессия № 1</i>	<i>Всего сессий 29</i>	<i>Дата встречи 17.10.18</i>
1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	<i>Познакомиться, создать доверительную атмосферу, обговорить правила. Постановить цель на длительный контракт.</i>	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	<i>Отработка навыка присоединения и отзеркаливания по сути.</i>	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Обрести внутреннюю целостность и уверенность в жизни.</i>	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Выйти из состояния уныния и внутренней опустошенности.</i> <i>Разобраться в отношениях с мужчиной, которые забирают много сил и приводят к состоянию уныния.</i>	
3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ				
ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА	КЛИЕНТ			КОНСУЛЬТАНТ

Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	Состояние / Намерение
<p>Знакомство. Спросила, что привело на встречу и какую задачу клиент хочет решить на данной встрече.</p> <p>На рассказе о том, что надо было быть другой в отношениях, задала вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?» «На кого?» «За что?»</p>	<p>Познакомились. Перешли для удобства общения на «ты». После моего вопроса, что привело на встречу, последовал ее рассказ о себе, который заключается в следующем:</p> <p>Пребывает в данный момент жизни в состоянии уныния, апатии и лени. Ничего не хочется делать, ни к чему стремиться. Цели есть (вроде как), но идти что-то делать не хочется и не может, проще строить планы, как-то смотреть на них и постоянно себя спрашивать: «А действительно этого хочу?»</p> <p>Был период в ее жизни, достаточно продолжительный, в котором она была замужем. Родила ребенка, потом бытовуха съела отношения. После завершения очередной истории для себя сделала вывод, что с ней что-то не так. Что надо было что-то делать по-другому и вообще быть другой. - Я злюсь! - На себя! - За то, что надо было быть другой! Мудрее, лучше, вести себя иначе. Делать выводы. Похудеть в конце концов! А потом плюнула на это дело и приняла себя такой, какая я есть.</p> <p>После развода жила для себя, ребенок жил у нее только 3 дня в неделю, остальное время у бывшего мужа и свекрови. Она нашла в подобном образе жизни много ресурсов для себя. Делала что хотела. Строила планы в части карьеры, отдыха, увлечений и воплощала их в жизнь. Все получалось. По ее словам было в этом отрезке жизни много энергии, внутреннего спокойствия и уверенности в себе. Но сейчас поняла, что она плохая мать и потеряла контакт с ребенком (ему 12 лет).</p> <p>Далее в жизни клиентки появился мужчина. Отношения пришли в жизнь внезапно, когда уже не надеялась и смирилась со своим одиночеством, с самого начала договорились, что отношения будут «свободными». Какое-то время все было прекрасно. Но отношения медленно, но верно идут к финалу. Опять не по ее инициативе. Окончательно она их не разрывает, но ни на что не надеется. Это отнимает много сил и приводит к унынию.</p>	<p>Рассказывала спокойным голосом. Мало телесной реакции.</p> <p>Голос стал громче. Речь быстрее.</p> <p>Рассказывает с грустью.</p>	<p>Намерение: установление контакта.</p> <p>Состояние растерянности достаточно быстро сменилось на спокойное.</p>
<p>Отзеркалила 30 мин. рассказ клиентки о себе и задала вопрос: «Из всего того, что я услышала есть три направления для обсуждения: отношения с мужчиной, общее состояние связанное отсутствием сил и желания ставить перед собой цели и их достигать и тема материнства. На что бы ты хотела посмотреть на этой встрече?»</p> <p>Спросила: «О чем задумалась?»</p>	<p>- Ну... наверное, на отношения с мужчиной.</p> <p>- Да, это отнимает много сил.</p>	<p>Очень внимательно слушает.</p> <p>Какая-то неуверенность в голосе. Задумчивость.</p>	<p>Намерение: качественно отзеркалить длительный рассказ и попытаться сформулировать запрос на данную встречу.</p>
<p>Я попросила рассказать о том, что в отношениях отнимает столько сил.</p> <p>Спросила: «Хотела бы ты снова надуть этот шарик?»</p>	<p>Клиентка сказала, что отношения вялотекущие и идут к полному разрыву. Снова повторяется привычный сценарий. И вообще у нее есть видение почему так происходит. Что очень сильна потребность о ком-то заботиться. Сравнила отношения к своему мужчине (который ее младше) с отношением к детям, и видит свою потребность подсказать как ему поступать в какой-то ситуации. Считает, что отношения с ней делают его на ступень выше, чем там, где он был... И сама себя ругает: «Остановись, это не твой мужчина, не твой муж!»</p> <p>Сравнила отношения с воздушным шариком из которого выходит воздух. И вместе с этим приходит уныние и бессилие.</p> <p>- Я ничего уже не жду и просто общаюсь с человеком.</p>	<p>Очень энергично рассказывает</p> <p>Голос стал грустным.</p>	<p>Намерение: побуждение к разворачиванию процесса. Не зацепилась за метафору с шариком. И клиентка с одной темы перескочила на другую.</p>

<p>воздушный шарик?»</p> <p>Вопрос: «Если отношения отнимают столько сил и приводят к унынию, апатии и ты ничего от них не ждешь, то почему продолжаешь общаться?»</p>	<p>- Не могу сразу разорвать отношения. Я как будто прохожу круг горевания. Мне надо отгоревать.</p>		
<p>Вопрос: «Например?»</p> <p>опрос: «Можем ли мы поговорить с той частью тебя, которая много думает и ничего не предпринимает?» Прошу взять стул, представить часть, которая много думает и ничего не предпринимает на стуле.</p> <p>Вопрос: «Как бы ты назвала эту часть себя?»</p> <p>Прошу ее пересесть на стул с образом Лени. Вопрос: «Расскажи, пожалуйста, о себе»</p> <p>Вопрос: «А где живет в твоём теле Лень?»</p> <p>Вопрос: «Очень энергичная Лень. Ты как будто заставляешь себя лежать и ничего не делать. Что ты чувствуешь в таком состоянии?»</p> <p>Вопрос: «А как ты относишься к Оле?»</p> <p>Вопрос: «Знаешь ли ты эту часть себя?»</p> <p>Вопрос: «Почему ты лишаешь себя права общения с ребенком? Ведь это и твоя жизнь»</p> <p>Вопрос: «Хотела бы ты поговорить на эту тему?»</p>	<p>«И вообще я много о чем думаю, но ничего не предпринимаю! Вернее что-то делаю, но результатов не получаю! Уже сама себе говорю: Оля, сделай уже что-нибудь!»</p> <p>«Я уже десять лет хочу завести кота! Зарегистрировалась на куче сайтов, рассматриваю фотографии, все выбираю, выбираю. У одного уши не те, у другого расцветка. То все вроде так, а это кошка. А мне нужен кот!»</p> <p>- Да, можем.</p> <p>- О, это та, которая ленился. Я бы назвала ее Ленью!</p> <p>Развалившись на стуле рассказывает, что она Лень. Делать ничего не хочет. Не хочет нести ответственность. Лежала бы целыми днями на диване глядя в потолок и ничего не делала. Прямо вообще ничего. Даже не думала. И это так хорошо. «Нафига заводить кота, его же кормить, поди, три раза в день надо. Орать будет. А мне лень!»</p> <p>- Ой, везде! Я вся и есть Лень!</p> <p>- Я коплю энергию. Мне нужно зарядить батарею, перед тем, чтобы что-то сделать.</p> <p>- Я ее берегу, чтобы не надорвалась.</p> <p>Еще немного поговорили с Ленью. Лень рассказала, что были случаи в жизни, когда очень много на себя взваливала, тащила и это приводила к полному бессилию и проблемам со здоровьем. Поэтому у нее роль Защитника и Контролера.</p> <p>Пересела обратно на стул. - Да, знаю. Важная фигура. Хорошо ее чувствую. Во многих решениях она меня останавливает.</p> <p>Далее рассказывает о том, есть огромная потребность о ком-то заботиться. И есть желание наладить отношения с сыном, но она не знает как. Когда он к ней приходит, она начинает сама раздражаться, не знает, что спросить. Когда Андрей дома (это ее мужчина), то не может разорваться на него и на сына. Чувствует себя загнанной. Не знает как предложить сыну больше общаться.</p> <p>Очень долго молчит. - Не знаю. Это не правильно.</p> <p>- Пожалуй, нет.</p>	<p>Перескакивает на другую тему. Голос энергичный. Размахивает руками. Часто меняет позу.</p> <p>Очень энергичная фигура Лени. Громкий голос. Театрально вздыхает. Улыбается.</p> <p>Стала серьезной, напряженной. Периодически злится.</p>	<p>Поскольку резко перескочили на другую тему и я упустила процесс, то просто следовала за клиенткой.</p> <p>Намерение: выслушать. Эмоции клиентки вижу, Не могу перебить, поэтому не спрашиваю.</p>

<p>Завершаю встречу. Резюмирую. Говорю: «Поскольку вопрос с отношениями с мужчиной, который был выбран для обсуждения на сегодняшней встрече, мы задели лишь вскользь, а изначальный запрос был связан с выходом из состояния уныния, можешь ли ты сделать что-то для себя в ближайший день? Сделать то, что приносит радость в жизни?»</p>	<p>- Да. Я очень люблю прогулки на природе. Прекрасная погода, поеду сейчас в парк.</p>	<p>Говорит спокойно.</p>	<p>Состояние сосредоточенное. Включился мой аналитический аппарат.</p>
---	---	--------------------------	--

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

<p>Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата</p>	<p>Процесс _____ Результат _____</p>
<p>Что является результатом сессии?</p>	<p>Цитата клиента: «Ухожу в состоянии внутреннего спокойствия. Было очень комфортно с первой минуты. Чего-то нового для себя я, наверное, не услышала. Видимо мне сегодня было очень важно проговорить все свои хочу!»</p>
<p>Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?</p>	<p>Цитата клиента: «Пока не знаю»</p>

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	Удалось создать пространство, в котором беседа протекала легко и комфортно. Попробовали работать с субличностями.	Не заключили контракт. Только в предварительной переписке. Оговорили условия только после окончания встречи. Отслеживать время. Вовремя задавать вопросы.	Клиентка старше меня, и нее очень «взрослые» вопросы в жизни, в моей жизни ничего подобного не было, своего опыта нет. Немного растерялась. Но быстро удалось отключить внутреннего критика. Было ощущение, что в первой половине встречи я вообще не управляла ходом беседы.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	6	Не смотря на большое количество информации отзеркалить по содержанию вроде как удалось. После оценки клиентки мне трудно понять, это мне действительно удалось или ей просто понравилось, что она услышала.	Быть более расслабленной. Тогда информация запоминается гораздо легче. Научиться вовремя задавать вопросы, когда вижу точки входа.	Сосредоточилась на том, что клиентка рассказывает о себе на протяжении 30 мин и думала, как я это буду зеркалить. В результате слишком много энергии ушло на запоминание и обработку информации. Видела точки входа, но не могла вовремя остановить рассказ клиента, чтобы задать необходимые вопросы. Практически во всех темах звучал вопрос о времени (нет времени, мало времени, время уходит и т.д) – не зацепилась, заметила только при прослушивании.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	5	Эмоции удавалось замечать. Вопросы периодически задавала, но клиентка не очень охотно на них отвечала, предпочитая следовать за своей мыслью.	Буду больше задавать вопросов о чувствах и состоянии.	Отмечая телесные реакции и изменения в голосе пыталась удерживать вопросы в голове. Нужный момент проходил и вопросы становились неактуальными. Опять тратиться много энергии, а толку никакого.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	3	Вообще не довольна. Процесс с моей стороны был не управляемым. Скакали от одной кочки к другой. Логика какой-то не прослеживается.	Научиться задавать «неудобные» вопросы, разворачивая клиента в ту сторону, в которую он, по каким-то	Понимала, что ходим кругами. От этого еще больше напрягалась. Это была первая консультация с незнакомым мне клиентом. При этом я как-то с порога начала про субличности. Даже не объяснила суть процесса,

		причинам, смотреть не хочет.	благо клиентка как-то это приняла спокойно, видимо сталкивалась с этим в прошлом, нужно узнать где?
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Намерение: построить доверительные отношения с клиентом для достижения поставленной цели.	
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Работа с субличностями.	
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Цель клиентом была выбрана, но продвижения в сторону решения этого вопроса не было.	

ФОТООТЧЕТ №2

ФОТООТЧЕТ №20	Клиент <u>Ольга</u>	Сессия <u>№ 2</u>	Всего сессий: <u>29</u>	Дата встречи <u>24.10.2018</u>
	<u>Ольга</u>			
2. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Упрочнить контакт с клиентом, узнать долгосрочный запрос	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать атмосферу доверия 2. Держать фокус на запросе долгосрочном и на сессию 	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Как организовать свою жизнь, чтобы успевать все то, что мне важно	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Создать баланс в жизни	
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Найти где сбивает программа, как выйти из этого круга.	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Приветствую, про осознания между встречами, что нового произошло, обращаю внимание на ее состояние	Она рассказывает, что закончила отношения с Андреем и у нее высвободилось время и ресурс.	Замечаю, что состояние совсем не такое как в прошлый раз	Уверенное, ресурсное состояние/Создать контакт, узнать запрос
спрашиваю о запросе	Как организовать свою жизнь, чтобы успевать все то, что мне важно? Или другими словами: Как определить то, что не важно и не делать это. И как не винить себя, если я не успеваю? И не винить себя если я не успеваю	Говорит улыбаясь	Уверенное, ресурсное состояние/Создать контакт, узнать запрос

А что для тебя важно?	Моя работа, личная работа, уделять время своему здоровью и красоте, и делать это расслаблено. Мне не нравится, что я как солдат утром вскочила, сбрую натянула и поскакала. Я тут поняла, что я давно уже не чувствовала себя расслаблено.	Жестикулирует, рассказывает эмоционально, смеется.	Уверенное, ресурсное состояние/Исследование важности запроса
Отзеркалила, а что тебе не дает расслабиться? В чем сложность?	У меня все как-то неорганизованное, я тут одно поделала, тут другое, все не доделано. И я что-то свое материнство как-то задвигаю.	Смеется	Начинаю беспокоиться/Хочу уточнить актуальность запроса
Ты смеешься? Что здесь такое?	Ну здесь все не так радужно, как хотелось бы. Нет, я не кукушка-мать, мне многое важно в этом. Но я понимаю, что у меня есть много других важных дел, те же книги. Мне хочется как-то более качественно жить, более эффективно, но и более расслаблено, а для этого мне нужна структура? Куда-то деть свое беспокойство?	Улыбается, когда говорит, как будто проверяет мою реакцию	Я чувствую раздражение клиента, но не знаю как это выразить, не могу ухватиться за какие-то зримые признаки раздражительности – беспокоюсь/Добавить невербалику в контекст
А в чем сложность? Взять все записать и начать делать?	Вот! Когда я прихожу к этой светлой мысли, я почему-то постоянно куда-то линияю, слыниваю. Когда я думаю о том, чтобы сделать структуру, у меня руки опускаются. Я то наше прошлое колесо баланса смогла сотворить только с тобой, потому что я не могу делать сама все это.	Не смотрит в глаза	Чувствую стыд, но также не могу ухватить какие-то невербальные проявления, она как-то так весело говорит, не могу найти доказательства своим ощущениям/Найти, причины почему не может сама решить этот вопрос
Кстати, а где наше колесо? Может быть посмотрим в него?	Меня в общем пугает, когда я вижу большое количество дел, нагромождение, пойду я лучше новости в контакте почитаю, или лягу спать, или почитаю новости, или поговорю с кем-то	Смеется, карикатурно изображает себя листающую контакт или болтающую по телефону	Беспокоюсь, вроде запрос есть, но никуда вглубь не зайти/Опереться на структуру, на уже сделанную работу
А на работе у тебя такая же ситуация? Там ведь тоже много дел?	На работе у меня есть дела, которые видно что я не делаю, их я делаю сразу. А есть дела, которые не видно, и их откладываю на будущее, но к концу срока все-равно делаю.. Мне там зп платят, я на нее живу. Там я не могу не делать.	Усмехается, под конец речь замедляется, говорит тише	У меня появляется ощущение, что она сама все знает, и выхода нет/Исследую реальность в разных сферах жизни
Ты сегодня так много смеешься?	Да, для меня это тревожная тема. И самой смешно, что я не могу себя собрать и сделать все правильно. Я даже когда сажусь что-то планировать, я прямо представляю какой я должна быть и сколько всего я должна сделать.	Говорит серьезно, не смотрит в глаза	Одергиваю себя, чтобы не смеяться с клиентом, дышу, стараюсь сказать максимально серьезно/Узнать настоящую причину смеха
Проблема в том, что тебе нужен идеальный результат, который есть у тебя в голове и для него нужно очень-очень много всего сделать, все так? Что ты хочешь от нашей встречи?	Да, поэтому лучше я не буду ничего делать и лягу спать. Я хочу перестать все это делать, я уже устала себя ругать.	Смотрит в глаза, говорит серьезно, даже зло	Спокойна/Вернуть клиенту, уточнить запрос на сессию?
А ты ведь себя ругаешь в такие моменты? Ты ведь знаешь про внутренних родителей, детях и т.д. Кто у тебя кто?	Мой ребенок, он хочет спать, думаю что что-то не делаю, раз он так себя ведет. Может быть надо пожалеть и дать отдохнуть. И договорившись а не ставить ультиматумы. Родитель молодой, неопытный. Могу защитить, но не поддержать. И я впадаю в крайности, то катаюсь на каруселях до тошноты, то всех строю и ругаю. Да, я устала, но я не договариваюсь с ребенком, а начинаю его грузить, что и утром ты не встанешь, поэтому надо делать дела до сна. А потом не встаю раньше 9 и приезжаю на работу к 11- это мне не нравится, т.к. уезжаю раньше, а прихожу после.	Рассказывает все это долго, смешно изображает то родителя, то ребенка. Иронизирует над ними.	Состояние спокойное, на рассказ в красках реагирую спокойно, не смеюсь и не включаюсь в игру/Провести анализ внутренних фигур (она давно работает с психологом, так что я уверена, что она знает про внутренних личностей)
А где у тебя взрослый?	Я не знаю, я уверена, что он где-то был. Но почему-то в вопросе планирования и выполнения дел, особенно по здоровью, красоте. Я ведь еще молодая баба, я еще могу встретить того самого, но я не могу собрать себя в кучу и начать делать правильные вещи, ходить в зал и т.д. И даже не знаю как в моей куче дел это все засунуть, а может быть я просто не хочу возвращаться домой и быть дома одна, наедине. Какая-то старая программа – не желание жить взрослую жизнь, хотя я уже давно ей живу. Нести ответственность, хотя я ее не несу.	Смеется, шутит. К концу рассказа, смотрит в стол, говорит вдумчиво, как будто общается с самой собой	Состояние спокойное / Заметила, что она включает своего взрослого в рассказ, поэтому решила исследовать ту фигуру о которой не говорят.
Т.е. в нашем плане важных дел появится еще и поиск мужчины. Как твой родитель, ребенок на этот запрос реагирует?	Ребенок хочет реветь, а родитель говорит: так все слезы вытерли и по лавкам! Я сказал!	Говорит быстро, резко, отрывисто	Состояние спокойное/Уточнить новую тему сессии
А что будет если оставить ребенка реветь? Пусть отплачется, может ему полутшаает?	Если ребенок будет реветь, то и родитель заревет, а всех нас смоет в унитаза. Мы тут все будет реветь, и вся молодость пройдет, все шансы пробегут. Мне же 41, ты помнишь? Осталось совсем чуть-чуть времени.	Говорит с вызовом, голос громче	Состояние спокойное/Уточнить, что не так в самом очевидном выходе из ситуации

Я правильно слышу, что в нашей работе появилась еще одна тема: есть страх, что я не успею построить отношения, сделать важные дела?	Да, конечно, это страх есть. Мне кажется, он фоном идет с того момента как мы расстались с мужем. Я одна с ребенком, руководитель, времени нет. Я понимаю, я искренне понимаю, что я устала! Но я не могу остановиться, ведь это объективная история! Я ведь правда не молодую.	Говорит с вызовом, голос громкий, отрывистый	Чувствую ее «раздражение от бессилия», но опять не могу найти каких-то аргументов в ее внешнем виде./Уточнить тему
Разбирая тему баланса в жизни мы сегодня выделили тему отношений между внутренними ребенком и родителем, огромного пласта дел, отсутствия структуры в жизни и тревоги по этому поводу, а также историю, про то, что время заканчивается. В какую сторону тебе сейчас более актуально посмотреть?	Ты знаешь я устала, у меня ощущение, что у меня наспрано в голове, и нужно убрать там все. Да, все эти темы есть, но я не могу выбирать, они висят надо мной и мне страшно, что когда-то они трахнут меня по голове. Может быть возьмем сейчас что-то полегче, например, ввести какие-то правила в свою жизнь. Ну чтобы мне стало полегче	Речь замедляется, начинает теребить браслетик, смотрит то в глаза, то на руки	Состояние спокойное/Подсобрать все, что мы обсудили, дать выбор куда идти?
Какие правила ты хочешь ввести в свою жизнь?	Ну может быть телефон выключать вечером, или вставить пораньше, может быть выбрать людей, с которыми я могу не общаться, может быть ухаживать за цветами. У меня что-то живот начал болеть, и я чувствую прямо физическую усталость	Смотрит вверх или на браслетик.	Замечаю, что устала, и начинает болеть голова/Иду за клиентом, уточняю о чем речь
Ты сегодня говорила, что таким образом с тобой говорит твой ребенок и маячит, что мы не будем это делать, может лечь спать. Может быть и сейчас ребенку что-то не нравится?	Да, конечно, ему все это не нравится. У меня такое ощущение, что быть счастливой мне нужно не для того, чтобы быть счастливой, а чтобы задание выполнить, поставить галочку у строчки: был счастлив. Достичь счастья, любой ценой, даже если тебе плохо. Как будто бы это какой-то фейл, а не жизнь, если ты не счастлив. Иначе ты долбоеб, лузер, двоечник. Что ты должен что-то сделать, чтобы стать счастливым, а если не получается, то ты долбоеб.	Смеется, но смех какой-то грустный, теребит в руках браслетик. Отводит глаза	Продолжаю чувствовать усталость/Соединяю ее состояние с тем, что она знает о проявлениях своего ребенка.
Т.е. счастье сейчас это хорошо выполненное домашнее задание? И знаешь, ты когда начала об этом говорить, то твои руки начали теребить браслетик. Ты вроде бы смеешься, но я чувствую в этом смехе много грусти.	Да, мне взгрустнулось. Я раньше никогда так не формулировала. Я верю, что в где-то глубоко внутри меня есть часть которая верит в счастье, как процесс, но для той части, которой все мало, это не вариант. Ты знаешь, мне где-то на самоизоляции снился сон, что я занимаюсь со знакомым чуваком сексом, и этот чувак в жизни просто анти-секс в кубе, и мне нравится. И вот я лежу под ним и думаю: «Вот надо же, никогда бы не подумала, что может быть хорошо с таким мужиком». И я прямо во сне готова вылезти из-под него и побежать, с этим знанием. Мне этого достаточно.	Вначале говорит очень вдумчиво, медленно, погружаясь в глубину, глаза мокреют. Рассказывая про сон, оживает, смеется, жестикулирует.	Продолжаю чувствовать усталость/Собираю смысл последнего высказывания, чтобы сделать его меньше и понятнее, убрать театральность.
Отзеркаливаю про глаза, спрашиваю что ты чувствовала, когда это рассказывала?	Какую-то горечь, какая-то я кривая женщина получаюсь.	Говорит вдумчиво, медленно.	Продолжаю чувствовать усталость/вернуть к эмоциям, не дать уйти от сути сказанного
А что такое кривая женщина?	Это я: одинокая и я почему-то сейчас поняла, что я испытываю ужас от того, что у меня заведется другой мужик в доме. Я не хочу больше привязываться. Вспоминает моменты из прошлого брака.	Хлюпает носом, глаза мокрые.	Продолжаю чувствовать усталость/Уточнить непонятный термин
Отзеркалила, то что те важности в жизни, которые она обозначила, связаны с тем, чтобы построить свою жизнь, а сейчас ты говоришь, что тебя это пугает.	Да, в этом есть большое зерно.	вдумчивая	Устала/Завершаю сессию
А еще мне пришло в голову домашнее задание, может быть, если для тебя счастье это пункт назначения, так может быть пособирать эти моменты. Например, завести дневник счастья и ставить себе оценки за счастье.	Да, отличное задание. Возможно и вправду сработает.	Улыбнулась, вижу, что она устала.	Устала/Хочу дать домашнее задание, помочь клиенту увидеть счастье в своей жизни

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>8</u>	Результат <u>9</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Счастье - это не процесс, а пункт назначения, и беру себе домашнее задание вести дневник успеваемости. Еще что я какая-то злобная сука женщина, потому что не испытывает привязанности к мужчинам. И то, что я конечно, пытаюсь себя изнасиловать, и надо вводить какие-то полезные правила: вот это время ребенка, вот это время родителя. И надо их в какие-то рамки загнать.	

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

У меня было ощущение, что ты меня ловишь, а я пытаюсь убежать. Возможно, я и правда пыталась, но мне кажется, что у клиента не должно быть такого ощущения

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	Удавалось не уходить за клиентом и держать каркас сессии, не давать улизнуть на отвлеченные темы	Замечать, когда теряю ресурс, и научиться его восстанавливать в процессе сессии.	Сложно не уходить в смех, когда у клиента такая защита, требуется на это много внутренних сил.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	7	Ни разу не забыла никаких важностей	Иногда заменяла слова на свои, возможно сильно отсушила в паре мест	Когда клиент говорит, и вставляет приколы, сложно удерживать суть, держать фокус на темах и запросе. На темах удается держать фокус лучше.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	5	В нескольких местах получилось сказать о своих чувствах и ощущениях в процессе работы.	Сложно видеть за смехом другие эмоции и как-то их вербализировать	Когда не могу опереться на телесные признаки, не могу качественно отзеркалить, получается в лоб.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	6	Задавала почти везде открытые вопросы.	Буду давать больше развилки	Получилось, что я всего в двух местах дала развилки, а в остальном двигалась за клиентом
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Помочь клиенту увидеть, что не дает создать работающую структуру достижения целей		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Исследование реальности, работа с внутренними фигурами, работа с наблюдателем		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Понимание запроса на работу в долгую удалось углубить и расширить.		

Фотоотчет №3

ФОТООТЧЕТ №21	Оля	Сессия № 4	Всего сессий: 29	Дата встречи 6.11.2018
1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Отработка навыка отзеркаливания по сути.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Научиться из потока разнообразной информации вылавливать суть и кратко ее резюмировать.	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС	Обрести внутреннюю целостность и уверенность в жизни.	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Хочу «включить» в себе достигателя.	

КЛИЕНТА

**УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ
ЗАПРОС КЛИЕНТА**

Почему не могу поменять квартиру

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Спросила в каком состоянии Клиентка, что произошло с момента нашей последней встречи.	1. Пребывает в состоянии Мюнхаузена, которой пытается вытянуть себя из болота за косичку. Не получается. Смирилась. Приняла состояние бессилия. В этом принятии нашла для себя облегчение и спокойствие. 2. С ней познакомился мужчина, который понравился. Но дальше отношения развивать не стала, т.к. поняла, что старые отношения еще не пережила. Но знакомство рассматривает как позитивный знак.	Рассказывает бодро, улыбается, много жестикулирует.	Спокойное. Намерение : выяснить в каком настроении пришел клиент.
- О чем бы ты хотела поговорить на этой встрече?	- Хочу включить в себе достигатора, которого был во мне много до определенного возраста. Есть внутренне ощущение, что надо «прибавить газу». Нет глобальных проектов, но текущие дела надо делать побыстрее. А энергия достигатора куда-то испарилась.	Состояние такое же бодрое.	Пытаюсь уловить суть сегодняшнего запроса.
- Что значит для тебя «прибавить газу»? В чем это выражается?	Клиентка рассказывает, что хочет быть внутри для себя энергичной женщиной. Вообще не производит впечатление амебы. Но энергична только на публике, на работе, где по-другому нельзя, а внутри я ленив. И в связи с этим противоречие. С одной стороны жизнь во всех ее проявлениях никто не отменял (работу, проекты, деньги и т.д.), с другой стороны постоянное стремление к самокопанию не дает двигаться. Возникает ощущение, что клиентка завязла в болоте. И сейчас просто необходимо это ощущения легкого драйва достигатора внутри.	Темп речи стал медленнее. Периодически задумывается.	Начинаю напрягаться, поскольку много информации и сбивчивых мыслей Клиентки и суть ее запроса мне не понятна.
- Чувствуешь ли ты уже сейчас в себе эту энергию достигатора? Или же пытаешься вспомнить как это... когда она есть?	- Если я была в таком состоянии достаточно продолжительное время, значит оно точно со мной. Просто в какой-то момент я устала и выгорела и эту часть задвинула. Далее клиента рассказывает, что стратегия упорством, трудолюбием и большой работоспособностью, системностью можно добиться впечатляющих результатов – не работает. И тогда, с юношеским задором, эта стратегия была выкинута, как не подходящая. А сейчас эту энергию хочется снова использовать в жизни, ибо это показатель здоровья. - Какое-то спокойствие и легкость. Я знаю, что где-то внутри эта энергия есть.		
Вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?» Отзеркаливаю. Задаю вопрос: «Ты все время говоришь, что энергия достигатора – это для тебя внутренняя энергия, которая позволяет тебе ощутить полноту жизни и двигаться к намеченным целям. Так же говоришь, что она есть, ощущается и просто надо «добавить газу». Но ты не разу не упомянула ни одной цели до которой хочешь добраться. Правильно ли я слышу, что как будто ты сидишь в машине, двигатель работает, за руль держишься, но передачу не включаешь? Нажимаешь на акселератор, двигатель реагирует, топливо вроде еще есть и можно ехать. Или же ты куда-то едешь, но, как тебе кажется, слишком медленно?» - Тогда почему ты описываешь эту энергию, как энергию достигатора?	- Хороший образ с машиной. В моем-то понимании я сижу себе за рулем, двигатель завела, машина прогревается. И говорю себе: «Ну вот видишь, все в порядке, двигатель заводиться!». Но я точно никуда не еду. И это правда про энергию внутреннюю, а не то что я там: «Вау! Помчали!». Это про: «Я живу! Я есть!» - Есть вопрос который меня сейчас очень греет – это смена квартиры. Это движуха. Ибо за меня точно никто ничего не сделает.	Задумалась.	Намерение: отзеркалить больше количество информации ничего не упустив. Отзеркалила очень сбивчиво. Один плюс, из-за моего не очень стройного рассказа Клиентка сама надолго задумалась.

<p>- Тебя эта часть, которая ленится, блокирует от решительных шагов?</p>	<p>Далее следует рассказ о том что есть желание сменить квартиру. Но этим надо заниматься. Выставлять свою на продажу, искать новую. Есть финансовые трудности связанные с этим вопросом. И вообще, переезд хуже пожара. А есть очень большая часть внутри, которая ленится и говорит: «Блин, как это хлопотно!». Какие-то шаги делаются в этом направлении: «Посмотрим объявления, позвоним, ну, может быть, посмотрим».</p> <p>- Нет. Я не знаю, что она делает, но точно не блокирует. Поскольку какие-то действия я произвожу. Но, похоже, не дает достичь мне успеха. Будто мне и очень хочется и сильно колется.</p>	<p>Рассказывает громко, много жестикулирует. Меняет позы на стуле.</p>	
<p>Предлагаю пересесть на другой стул и поговорить с той частью, которая не дает достичь успеха. Пересаживается на другой стул. Кратко отзеркаливаю ей историю и спрашиваю: «Ты та часть, которую Оля называет Ленью и которая, по ее словам, не дает достичь успеха. Так ли это?»</p> <p>- Есть ли у тебя друзья и знакомые, которые могли бы помочь с переездом если, как ты говоришь, готова практически ко всем трудностям?</p> <p>- Что ты сейчас чувствуешь?</p> <p>- От чего тяжесть?</p> <p>Снова кратко отзеркаливаю рассказ и спрашиваю: «Как ты считаешь, а Оля сама считает, что она надорвется? На сколько я слышу она достаточно рационально и здраво оценивает всю ситуацию?»</p> <p>- А могла ли бы ты помочь ей в достижении этой цели?</p> <p>Отзеркаливаю. И задаю вопрос:</p> <p>- Есть ли какие-то другие варианты развития событий? Новая работа, отсрочка покупки на год, не двушка, а большая однушка, но в новом доме и т.д.?</p> <p>Резюмирую кратко нашу встречу.</p> <p>- Судя по всему у тебя есть хороший бизнес план и несколько вариантов для его воплощения. И если рассматривать метафору с «прибавить газу», то как будто ты сидишь за рулем исправной машины и никак не можешь выехать из кармана на магистраль. Пассажир рядом все время</p>	<p>Далее следует рассказ Клиентки о том, что это не совсем Леня. Это защитник и контролер, который спасает ее жизнь. Ибо в ситуации с квартирой она точно останется одна и помощи, кроме как от родителей, ждать не откуда. Все родственники далеко. Придется терпеть много неудобств и лишений. Один переезд чего стоит. Пугает даже не документальная часть вопроса, а сам переезд. И есть идея – как бы не надорваться.</p> <p>-Это особая тема. Которую, видимо, надо вносить на отдельную встречу. Рассказывает о том, что у нее в жизни много историй, где друзья сильно подвели. Что надежды особо на таких людей нет.</p> <p>- Сильную тяжесть. Как будто сердце сдавило.</p> <p>- От этих историй с друзьями... Давно хотела пойти к психотерапевту со всеми этими историями, но так и не дошла.</p> <p>- А вдруг надорвется! Я сильно за безопасность. А вдруг...?</p> <p>- О, я готова многое вытерпеть! Рассказывает, что для нее это тоже очень важная цель. И она много что готова сделать. И знает какие трудности ее ждут, но это все ерунда по сравнению с тем, что она получит в плане ощущений себя и своей жизни. Насколько это стало необходимостью - смена обстановки. Как будто есть ощущение, что я «переросла» эту квартиру, повзрослела. И требуется другое пространство для жизни. Больше комфорта. Но сильно пугает себя долгосрочными кредитными обязательствами.</p> <p>Рассказывает, что да рассматривает разные варианты. И поиск новой работы, и варианты дополнительных заработков и переезд в Москву. С точки зрения заработка и профессионального продвижения считает это для себя очень привлекательным вариантом. Уже проработывала для себя этот вопрос т.к. в Питере, по сути, ничего не держит. И очень жалеет, что когда-то не поехала жить в Москву, а выбрала Питер. Даже покупка новой квартиры в здесь рассматривается как некое капиталовложение для переезда в столицу.</p> <p>- Да, очень много сил и времени уходит на процесс обдумывания. Я как будто проживаю все варианты внутри себя и сил куда-либо двигаться нет вообще. Но мне светит операция в конце ноября и все будет зависеть от результатов этой операции. Пойду ли я в сторону многих проектов или же отложу их опять на неопределенное время.</p>	<p>Рассказывает тихим голосом. Глядя в одну точку. Потом долго молчит.</p> <p>Очень эмоционально рассказывает. Постоянно жестикулирует. Улыбается.</p> <p>Очень увлеченно рассказывает.</p> <p>Клиентка вяло отвечает, зевает, голос тихий.</p>	<p>Отсекаю для себя, что рассказ очень длинный со множеством заходов с разных сторон, снова не могу прервать и задать нужные, на мой взгляд, вопросы.</p> <p>Ловлю себя на некоем раздражении, что не могу вовремя задать о том, что чувствует Клиентка.</p> <p>Намерение: предложить клиенту рассмотреть разные варианты решения вопроса.</p> <p>Намерение: завершить встречу и подвести итоги.</p>

<p>шепчет о том, что еще не время, светофор горит не тем огнем, а вдруг бензина до заправки не хватит доехать и т.д. И вся энергия уходит на то, чтобы перебирать все возможные варианты препятствий и кочек, которые могут встретиться на дороге, а сил на то чтобы ехать уже не остается. Что ты сама слышишь в этом рассказе?</p> <p>С чем ты уходишь?</p> <p>А как ты себя сейчас себя чувствуешь?</p>	<p>- Ухожу с чувством, что хорошо пообщалась с той важной частью, которая меня держит. Много поднялось материала связанного с дружбой. Наверное, появилось больше осознанности что происходит у меня внутри.</p> <p>- Есть состояние усталости и внутренней завершенности.</p>	<p>Состояние: усталости.</p>
--	--	------------------------------

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

<p>Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата</p>	<p>Процесс <u> 6 </u> Результат <u> 9 </u></p>	
<p>Что является результатом сессии?</p>	<p>Цитата клиента: «У меня есть ощущение внутренней завершенности процесса. Мне стало понятнее, что у меня происходит с покупкой квартиры»</p>	
<p>Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?</p>	<p>Цитата клиента: «Встреча слишком затянулась. Из-за этого за процесс б-ка. Энергия ушла и на какие-то интервенции сил уже нет»</p>	

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	Удалось создать доверительное пространство. Работали с разными частями личности.	Назначать встречу в удобное для себя время.	Поскольку встреча была во неудобное для меня время мысли о работе отвлекали от процесса.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	4	При отзеркаливании использовала метафору для описания состояния Клиентки, которая помогла в процессе разговора.	Отзеркаливание получилось скомканное из-за большого объема информации. Необходимо научиться вычленять суть.	Ловлю себя на внутреннем раздражении, когда не могу управлять процессом разговора. Много вижу – мало что делаю.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	4	Видела точки входа. Вопросы задавала.	Научиться не просто задавать вопросы и получать ответы, а цепляться за них побуждая к разворачиванию процесса.	Точки вижу, но упускаю момент, боясь прервать Клиента на «самом интересном месте»
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ	4		Научиться внутренне отслеживать время. Наблюдать за энергией	Встреча сильно затянулась. Я увлеклась и шла за Клиенткой. В результате устали обе. Сил закончить как-то логически встречу не осталось ни у

ПРОЦЕССА	В этот раз больше прослеживалась логика встречи.	клиента. Работать с метафорами.	Клиентки, ни у меня.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)	Построить беседу исходя из модели GROW		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ	Работа с разными частями Я. Работа с метафорами.		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)	Отзеркаливание было скомканым и не точным. Не удалось вычлениить из обилия абстрактной, эмоциональной информации суть.		

ФОТООТЧЕТ №4

ФОТООТЧЕТ №22	Клиент <u>Ольга</u>	Сессия <u>№ 5</u>	Всего сессий: <u>29</u>	Дата встречи <u>18.11.2018</u>
	2. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Поработать с субличностями, выделить первую скрипку.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быть с клиентом в его эмоциях 2. Помочь клиенту более подробно узнать мотивы своих внутренних личностей.
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Создать баланс в жизни	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Нужно мне идти на тантру в эти выходные или нет	
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Хотела бы разобраться, что мне мешает пойти, я ведь уже решила, что иду, что за дурь?	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Здороваясь, спрашиваю про запрос.	Хочу пойти на тантру, но боюсь и вот хочу понять, что со мной не так, и может быть стоит пойти и попробовать новую практику, а может и мужчину там найти.	Говорит спокойно, размеренно.	Спокойная, в хорошем ресурсе/Создать контакт, выяснить запрос на работу
А что тебя с подвигло подумать об этом направлении?	Я ходила на холотроп в эти выходные, и прямо почувствовала, что у меня блокируются энергия злости и сексуальная энергия. Я чувствовала, что крышечка открылась, чуть-чуть выпустило и снова закрылась. И я подумала, что эти энергии нужно выпустить. И нет уверенности, что я сама смогу ее выпустить и нет уверенности, что смогу быть с этими чувствами.	Рассказывает ярко, жестикулирует, показывает направление энергий	В моменте поняла, что вопрос звучит оценочно и сразу говорит о моем не очень хорошем к этому отношению/Хотела просто спросить зачем?

<p>А почему ты не можешь с этим быть?</p>	<p>Не знаю, мне очень страшно, такое ощущение, что я умру, что потеряю контроль и не смогу потом вернуться в себя. Я сначала говорила себе: «Я буду наблюдать, буду наблюдать», но не могла выйти. Я не контролирую, что со мной происходит. Я с помощью ведущего вернулась в тело, но мне стало стремновато. Во мне есть что-то, что я не контролирую, и не могу этому довериться. Т.е. я не могу довериться себе. И пришла мысль научиться этим управлять, ну и нужно идти в тантру.</p>	<p>Говорит спокойно, в моменты когда говорит о страхе, поднимаются брови, как будто удивление</p>	<p>Состояние спокойное/Исследую поле реальности</p>
<p>А почему у тебя тогда есть сомнения? Так вроде бы складно рассказываешь</p>	<p>Стремно из-за ребенка, меня не было с ним на этих выходных и далее 3 недели не смогу забирать ребенка- испытываю чувство вины. Одно дело работа, другое Тантра. Ребенок или мужик, которому на хрен не нужна, который пришел может быть тебя просто полапать.</p>	<p>Закрывает лицо руками. Говорит тихо, но быстро.</p>	<p>Состояние спокойное/Исследую поле реальности</p>
<p>Т.е. у тебя как минимум три человека внутри, которые спорят: есть твоя внутренняя мать, которая чувствует себя виноватой, есть женщина, которая уже записалась, ей интересно, она в себе что-то нащупала, и есть женщина, которой очень страшно, ей страшно, что это энергия может поглотить ее. Как будто 2 против одного.</p>	<p>Вроде бы да, то мне же зачем-то это и вправду нужно было. И мне еще кажется, что эта маленькая девочка, которая боится, может не справиться, и все увидят, что я маленькая девочка, которая пришла на взрослое мероприятие. А еще мой взрослый родитель, который говорит о сыне, а вот та часть, которая хочет пойти – это взрослый. Я ведь понимаю, что мне нужно работать с телом и с женскими энергиями мне нужно поработать. Но мне сейчас мне прямо эта Тантра поперек горла встала, я очень плохо на планировала.</p>	<p>Когда говорит о девочке, уводит взгляд, когда о родителе, смотрит на меня в упор, с небольшим прищуром.</p>	<p>Мне интересно, понимаю каркас сессии/Структурирую полученную информацию</p>
<p>А есть что-то еще, что беспокоит?</p>	<p>Еще я беспокоюсь, что моя вот эта через чур сексуальная часть выйдет из-под контроля и вцепится кому-нибудь в писку. Я свою эту часть не знаю, кто знает, что ей придет в голову. Я так никогда не делала. И если так произойдет, то я не знаю, я боюсь этой энергии, вдруг я еще слишком маленькая, чтобы с ней работать? Если такое произойдет, то я тогда не буду приличной женщиной, я буду хуй знает кем. И там будет куча зрителей, минимум 12 пар! Меня пугает неизвестность, боюсь запасть в ребенка и буду бояться и плакать, а мне ведь пару дадут, я какого-то мужика подставлю.</p>	<p>Смеется, но при этом глаза у нее расширяются.</p>	<p>Интересно, но я спокойна/Уточняя есть ли еще что-то упущенное</p>
<p>А когда ты западаешь в ребенка, ты можешь выйти из этого состояния?</p>	<p>Серединка на половинку, не всегда, все зависит от интенсивности переживания. И самое страшное в этом, что это будет еще одним фактором, чтобы разочароваться в себе, и это не получилось, ни за что братья нельзя.</p>	<p>Задумывается, вначале пауза, потом говорит медленно.</p>	<p>Интерес, азарт/Проверяю догадку, что страх выдуманный</p>
<p>А когда такие моменты ты западаешь в ребенка?</p>	<p>Например, на меня начали наезжать на работе, и я стала злым ребенком. И потом я испытала чувство вины. Я потеряла контроль. Когда происходит много всего, и я теряю контроль. Когда все идет не по плану, я теряю контроль.</p>	<p>Обдумывает каждый пример, как будто взвешивает, и только потом рассказывает.</p>	<p>Интерес, азарт/Проверяю другую догадку, что травмирующая ситуация там невозможна</p>
<p>Отзеркаливаю все эти моменты и спрашиваю: в холотропе, когда ты испугалась, ты была в ребенке?</p>	<p>Нет, это было совсем другое состояние.</p>	<p>Говорит четко и уверенно</p>	<p>Разочарование, что ни одна из моих догадок не сработала/Структурирую, Хочу прояснить, откуда взялся страх</p>
<p>А давай может быть поговорим немного с этими личностями? Вдруг что-то полезное скажут.- согласилась – Кто будет первым?</p>	<p>Родитель: Я не люблю ребенка этого внутреннего порой, мне не нравится, когда ребенок кипит. Я его осуждаю. Он очень сильно неудобный, не должен проявлять эмоций. Должен быть адекватным. А не замирать. А еще я его периодически боюсь, он иногда как выкинет чего, стыдоба. Я боюсь, что я буду с ней делать, если она впадет в истерику, травму или даже в ступор. Я не умею с ней обходиться. А все будут смотреть на меня как на мамашу, у которой в самолете блевонул ребенок на соседа: все вроде бы понимаю, но почему вы этого не предотвратили. Да и вообще, если говорить об этом действии, то давай уже берись за ум и начинай уже заниматься взрослыми вещами, нечего херней страдать, будь со своим сыном.</p>	<p>Смеется, периодически замирает и говорит медленно.</p>	<p>Я вижу, что ей по-настоящему страшно все это испытать, что она как будто не готова к этому спектаклю/Достать настоящие чувства внутренних фигур.</p>
<p>Ты готова дальше идти по субличностям?</p>	<p>Я наверное, уже все поняла. Ни ребенок, ни родитель не хочет идти, значит я не пойду, я же не могу этих товарищей оставить дома. Нужно сначала их примерить с этой мыслью, а потом уже идти. Я очень хочу, чтобы я быстренько проходила такие моменты. Я думаю, что мне просто не нужно идти сейчас, нужно подготовиться. К тому же Алсу (преподавательница) постоянно повторяет: «Слушай свое тело, хочешь туда идти – иди, не хочешь – не делай эту практику». Вот и я пожалуй не пойду.</p>	<p>Говорит спокойно, немного устало</p>	<p>Чувствую, что клиент получил результат, думаю о том, что сессия получилась на 45 минут все, что не нужно мучить клиента запросом на 15 минут. Решаю оставить все как есть.</p>
<p>Мы можем заканчивать.</p>	<p>Да</p>		

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>10</u>	Результат <u>10</u>
Что является результатом сессии?	<p>Цитата клиента: Я приняла решения и обозначила для себя пункты. Ты меня структурировала, ставила колышки на пути своими вопросами. Я петляю как заяц, а ты расставляешь флажочки, чтобы я конечно бежала по кривой, но чтобы ни по всему полю одновременно. Фокусировала меня. Держала меня в ребенке и других личностях. И обратила мое внимание на то, что «зачем я именно сейчас решила переться?».</p>	
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	<p>Цитата клиента: Ничего нет.</p>	

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	Была с клиентом почти всегда	Постараюсь не идти за азартом, а просто спросить, как есть прямо в момент, когда пришла догадка.	Когда мне интересно, то сессия больше нравится клиенту, и я заканчиваю ее в энергичном состоянии.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	9	Отзеркаливала по сути хорошо, кратко, но содержательно.	Все было хорошо	Лучше отзеркаливаю, когда знакома с темой и тема мне интересна, как личности
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	8	Уловила настроение всех личностей.	Не всегда удавалось отзеркалить все эмоции, иногда забывала это делать.	Постараюсь работать с неявными эмоциями, когда они еле отображаются на лице.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	9	Шла за клиентом, направляла только своим структурированием. Это хорошо работало	Последние интервенции были продиктованы скорее моим эго, нежели намерением помочь клиенту. Буду стараться этого избегать	Азарт портит дело, я иду за интересом, а не чтобы помочь клиенту
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		<i>Помочь структурировать и разобраться в вопросе</i>		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		<i>Исследование реальности, горячий стул (часть)</i>		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		<i>Довольна собой, уже почти не теряю смыслы при отзеркаливании, могу взглянуть с большей перспективы. Мои отзеркаливания больше не похожи на пересказ.</i>		

Фотоотчет 5

ФОТООТЧЕТ №23	Клиент <u>Оля</u>	Сессия № <u>21</u>	Всего сессий: <u>29</u> Дата встречи <u> </u>
3. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Отработка навыка отзеркаливания по сути. Провести поддерживающую встречу, чтобы она ко мне вернулась.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Научиться из потока разнообразной информации вылавливать суть и кратко ее резюмировать. Научиться задавать «неудобные» вопросы.
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Обрести внутреннюю целостность и уверенность в жизни.	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Сложно все сейчас в жизни, хочу поддержки, заботы, вернуться в состояние «Здесь и сейчас»
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Хочу спокойно дожить до момента получения результатов анализов.

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА <small>Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.</small>	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ <small>Состояние / Намерение</small>
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Спросила в каком состоянии Клиентка, что произошло с момента нашей последней встречи.	Клиентка рассказала, что ей плохо по двум причинам: 1. Пребывает в состоянии огромной тревоги по поводу здоровья и похода к врачу, где будет назначена дата операции. Не может жить в настоящем дне. Постоянно рассматривает самые худшие варианты развития событий. 2. Ситуация в отношениях с мужчиной, где неопределенность и недоговоренность вызывает злость и обиду.	Очень напряженная поза. Громкий голос.	Намерение: выяснить с чем готова работать Клиентка.
- Что ты сейчас чувствуешь, рассказывая все это?	- Я расстроена. Мне плохо и страшно.	Голосом показывает, как ей страшно.	Состояние: сосредоточенное
- Какой из этих двух вопросов ты хотела бы обсудить сегодня?	- На фоне ситуации со здоровьем все меркнет. Поэтому тему отношений вынесем на следующую встречу.	Клиентка сжимается на стуле. Голос становится тише.	Состояние: напряженное.
- Как бы ты описала ту часть себя, которая, по твоим описаниям, выкидывает тебя из настоящего в будущее? - Готова ли ты морально поговорить с этой частью и посмотреть почему ей так страшно?	- Это часть испытывает огромный страх. Прямо сжимается, сжимается, сжимается... - Да. Готова.	Сосредоточенно смотрит в одну точку.	Намерение: понять куда идти, чтобы не навредить.
Клиентка пересаживается на другой стул. Прошу ее из этой части рассказать о себе. - Т.е. ты страх смерти? - А что такое страх потери жизни?	Рассказывает, что она Страх. Очень древний. Свойственный биологическому существу. Это страх потери жизни. - Нет! Я страх потери жизни! - Есть вещи в жизни, которые так могут ограничить, что человек вроде как живет и не живет. Как растение. Болезни лишают человека жизни в полной мере, владеть своими мыслями, телом. Рассказывает, что как Страх во многом помогала в жизни и благодаря ему она не вляпалась в		

	<p>разные истории. И вообще-то Страх не такой большой, как ей кажется. Что Оля слишком впечатлительная.</p>		
<p>Прошу пересесть выйти из роли Страх и пересесть на другой стул.</p>	<p>Клиентка рассказывает, что внутри нет смирения с диагнозом. И любой здравомыслящий человек уже давно бы согласился на операцию и не занимался альтернативной ерундой. Была огромная вера, что альтернативное лечение поможет, но этого не произошло. И нет внутреннего смирения с этой ситуацией. Нет, как такового, страха смерти, а есть огромное сожаление о жизни. И не так страшна сама операция, как ужасно страшно взять в руки бумаги и прочитать окончательный диагноз.</p>	<p>Постоянно меняет позу на стуле, размахивает руками. В голосе очень много интонаций.</p>	<p>Намерение: дать человеку выговориться. Состояние: сосредоточенное.</p>
<p>- Что ты чувствуешь сейчас?</p> <p>- Ты правда можешь увидеть в этих бумагах какой-то страшный приговор?</p> <p>- И врачи подтверждают, что такой страшный сценарий, какой ты описываешь, возможен с большой долей вероятности?</p>	<p>- Это какая-то грань отчаяния.</p> <p>- Да. Может быть и такой вариант. Пара, наверное, признаться, что у меня онкология и я очень боюсь увидеть в результатах, что мне стало хуже.</p> <p>- Нет. Врачи говорят, что исход может быть любой.</p>		
<p>- Страх, который сидел на другом стуле, сказал, что он не так велик, как тебе кажется. Почему ты смотришь на него как будто через увеличительное стекло?</p> <p>- Ты на все проблемы так смотришь?</p> <p>- Если представить метафорично, то как это выглядит, когда ты создаешь давление?</p> <p>- И зачем так надувать, если видишь, что может лопнуть?</p>	<p>- Да. Размер проблемы определяет сам человек.</p> <p>- Нет. На что-то мне вообще пофиг, но то что касается личной жизни и здоровья, то тут раздувается все до огромных масштабов. Я сильно нагнетаю обстановку. Создаю давление.</p> <p>- Первое, что пришло какой-то шар в который под высоким давлением подается воздух. Ну зачем так надувать, если может лопнуть?! И вообще, надо ли надувать?!</p> <p>Далее следует очень сбивчатый ответ состоящий из обрывков мыслей, эмоций перескакивающих с одной темы на другую.</p>	<p>Долго молчит. Вздыхает. Замирает на стуле.</p>	<p>Намерение: помочь клиентке увидеть картину реальную картину</p> <p>Состояние: стараюсь не впасть в роль утешителя</p>
<p>Снова повторяю вопрос.</p>	<p>Снова уходит от прямого ответа. Рассказывает, как первично узнала о своем диагнозе не от своего врача. И он сопроводил известие словами: «... Если успеешь». С этими словами она и живет: «А вдруг я уже ничего не успею». Из-за этого все с февраля месяца заморожено: работа, отношения, проекты. «Если не успеешь, то и нечего начинать! Сама себе ставлю кочки, видимо для того чтобы оправдать свое бездействие» Много работала по этому поводу с психотерапевтом.</p>	<p>Очень сильно эмоционирует: раскачивается на стуле, размахивает руками. Громкий голос.</p>	
<p>- Почему ты не слышишь слова врачей, которые не вынесли еще никакого окончательного диагноза, а предпочитаешь рассматривать самый худший вариант из всех, такой как потеря жизни? Сама останавливая свою жизнь во всех ее проявлениях?</p> <p>- Как ты считаешь, есть ли такие люди в твоём окружении, которые могли бы –порадоваться такому диагнозу?</p> <p>-А если бы ты не последовала просьбе мамы, ты рассказала еще кому-нибудь?</p> <p>- Я правильно понимаю, что твой мужчина тоже не знает о твоей болезни?</p> <p>- Почему?</p> <p>- Почему ты не даешь ему возможности быть рядом с тобой и как-то проявиться?</p>	<p>- Мне очень тяжело! Потому что никто не знает о моей болезни кроме мамы, папы, сестры, племянницы, психотерапевта и теперь тебя. А я продолжаю жить, работать, общаться и я не думала, что это окажется так тяжело! Дальше рассказывает, что о том, что это просьба мамы никому ничего не рассказывать. И она ее выполнила. Мотив такой: все равно никто помочь не будет, а порадоваться могут.</p> <p>- Ну, теоретически, могут.</p> <p>- Может быть, но только очень ограниченному кругу и то, если бы понимала, что человек может мне реально помочь. Тема дружбы уже звучала – туда мы не пойдем.</p> <p>- Нет, конечно. Я ему ничего не рассказывала.</p> <p>- А зачем? Я же не знаю, как дальше будут развиваться события.</p> <p>- Мне еще этих разборок сейчас не хватало! И вообще в это не верю. Девочка должна быть идеальной. А если она не идеальна – то никому не нужна.</p>	<p>Тяжело вздыхает.</p> <p>Часто замирает. Задумывается. Голос стал тише.</p>	<p>Состояние: спокойное Намерение: помочь клиентке найти варианты поддержки.</p>

<p>- Кто так тебе говорил?</p> <p>- А сама что думаешь по этому поводу?</p> <p>- Т.е. ты никому не даешь шанса проявиться и помочь тебе в этой сложной жизненной ситуации ?</p>	<p>- Ну, догадайся с одного раза! Мама, конечно, а папа подпевал.</p> <p>- Жизнь показывает, что так оно и есть.</p> <p>- Нет. Не хочу. Я просто жду, чем все закончиться для меня.</p>		
<p>Резюмирую нашу встречу.</p> <p>1.Самая главная тема это страх за здоровье. Но вариант исхода рассматривается самый ужасный, причем тот, которого даже не может быть.</p> <p>2.Вторая тема – жизнь в режиме паузы. Все вижу, понимаю последствия, наблюдаю – делать ничего не буду. Буду ждать, как события развернутся сами.</p> <p>3.Третья тема – огромный страх одиночества. На фоне этого развитие отношений с близкими, друзьями, с мужчиной.</p> <p>Как ты себя сейчас чувствуешь?</p>	<p>- Это правда... Я поняла, что у меня уже устойчивая заботливая фигура имеется, но при этом меня постоянно штормит, страхи, тревоги сильнее. Но мне стало легче, спасибо.</p>	<p>Внимательно слушает.</p> <p>Говорит шёпотом.</p>	<p>Состояние: напряженное Намерение: кратко отзеркалить встречу.</p>

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

<p>Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата</p>	<p>Процесс <u> 8 </u> Результат <u> 8 </u></p>	
<p>Что является результатом сессии?</p>	<p>Цитата клиента:</p> <p>«Мне стало легче. Для меня сейчас это очень важно»</p>	
<p>Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?</p>	<p>«Ты, как коуч, идешь за мной. Я как хитрожопый клиент ухожу от больных вопросов, а ты меня не особо возвращаешь»</p>	

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	Удалось создать доверительное пространство. Работали с разными частями личности.	Попробовать другие инструменты работы.	Не испугалась эмоционального состояния клиента, но в какой-то момент была в «захвате», пока это не отловила.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	6	Удалось собрать в кучу много разрозненной информации.	Надо научиться отражать суть еще короче.	Как мне показалось, слишком эмоционально отзеркалила.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	4	Видела точки входа, задавала вопросы.	Научиться отслеживать и контролировать свои эмоции и отделять их от эмоций клиента	В какой-то момент отловила себя, что впадаю в роль утешителя.

ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	2	<i>Мне кажется, я просто была рядом с Клиенткой. Процесс разворачивался сам по себе.</i>	вовремя задавая вопросы. Видела и чувствовала, что Клиентка уходит от вопроса. Цеплялась за слова, но не решилась идти дальше.	Благими намерениями... всегда дорога ведет не туда. Если Клиент пришел с проблемой - значит готов ее обсуждать. Поэтому разговор надо строить исходя из потребностей Клиента, а не своих представлениях об этом.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		<i>Не навреди</i>		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		<i>Работа с разными частями Я. Работа с метафорами.</i>		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		<i>По сути отзеркалить получилось, но хотелось бы делать это, при необходимости, короче.</i>		

Фотоотчеты клиента №5 (Марина) Фотоотчет 1

ФОТООТЧЕТ №24	Клиент <u>Марина</u>	Сессия <u>№ 1</u>	Всего сессий: <u>5</u>	Дата встречи <u>7.04.2020</u>
2. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	<i>Познакомиться с клиентом и понять получится ли у нас совместная работа</i>	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	<ul style="list-style-type: none"> Познакомиться понять буду ли я полезна клиенту создать атмосферу и хорошее присоединение найти с клиентом задачу на сессию и долгосрочный запрос. 	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Найти силы уйти от своего мужчины, перестать бояться повышения</i>	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	<i>Хочу разобраться с чего мне лучше начать работу, в моей жизни все не очень, а с чего начать не знаю</i>	
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Не уточнила.</i>	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ
Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	Состояние / Намерение

<p>Знакомимся, я спрашиваю знакома ли клиентка с коучингом и что она знает об этом</p>	<p>Рассказывает о том, что участвовала в марафоне, который вел коуч. Обращается ко мне на «Вы». Личных консультаций у нее не было.</p>	<p>Говорит очень быстро, сильно жестикулирует, не смотрит в глаза</p>	<p>С: Немного возбуждена, когда она обращается ко мне на вы чувствую себя неловко, она говорит без пауз и мне никак не сказать ей про то, что мы на «Ты» / Н: Наладить контакт, узнать нужно ли мне рассказать о том как я работаю</p>
<p>Предлагаю перейти на «Ты». И рассказываю о том как я работаю, про то кто такой коуч</p>	<p>Она соглашается. Слушает внимательно, делает себе пометки в блокноте, говорит что так и думала</p>	<p>Затихает, как будто становится другим человеком</p>	<p>С: Немного нервничая / Н: Создать единое смысловое пространство, перейти на более близкий контакт</p>
<p>Спрашиваю: С чем она хотела бы поработать на наших встречах</p>	<p>У меня сейчас очень много проблем, когда мы назначали встречу, я думала, что хочу продвинуться по работе на повышение, но сейчас в связи с ситуацией в стране понимаю, что от меня сейчас мало что зависит, и понимаю, что у меня нет сил совсем ни на работу, ни на личную жизнь. И на отдых поехать возможности нет никакой. Возможно стоит поискать силы, а может разобраться с проблемами, не знаю над чем работать.</p>	<p>Говорит эмоционально, мне кажется раздраженно, быстро, когда смотрит в глаза улыбается, а потом опять уходит в себя переходит на раздраженный тон голоса.</p>	<p>С: Нервничая сильнее – «человек не знает зачем пришел» / Н: узнать запрос</p>
<p>Говорю ей, что в нашей сейчас ситуации сейчас действительно хорошее время, чтобы найти свою силу, понять, что стоит оставить в прошлом, что требует изменений, что и так хорошо работает. И что наша сессия сегодня больше собирающая, мы сейчас можем обсудить какие задачи есть в жизни, и над чем мы будем работать. Прошу рассказать подробнее о сложившейся ситуации в жизни.</p>	<p>Рассказывает о том, что уже давно хочет расстаться со своим мужчиной Вовой, но не может это сделать, всегда находясь причины. Потом без паузы перескакивает на работу и говорит, что уже полгода находится в кадровом резерве на повышение на должность руководителя и есть страх «не смогу, не получится», что провалится как руководитель. Что «будет какая-нибудь ситуация, когда меня о чем-то спросят, а я не смогу найти ответ, аргумент»</p>	<p>О личной жизни говорит быстро, о работе медленнее и как будто подбирает слова. Про ситуацию опять быстро, эмоционально, виновато улыбается, выделяет слово аргумент.</p>	<p>С: Когда говорю продолжаю нервничать, когда слушаю ответ пропускаю что про личную жизнь говорит быстро и эмоционально (слышу это только на записи) / Н: Поддержать, еще раз обозначить цель встречи, расширить понимание того, что есть сейчас у клиента.</p>
<p>Отзеркаливаю ей момент про перескакивание от личной жизни к рабочей, так же говорю о страхе за то, что она не сможет найти ответ. И спрашиваю над чем она хочет поработать сейчас?</p>	<p>Говорит, что о мужчине не хочет пока говорить, так что остается работа.</p>	<p>О мужчине говорит раздраженно.</p>	<p>С: Я успокаиваюсь / Н: Передаю ответственность за решение над чем работать Марине.</p>
<p>Отзеркаливаю то, что она говорила про ситуацию, что она не будет знать ответ и спрашиваю: «На чем основан этот страх, были ли такие ситуации в жизни?»</p>	<p>Рассказывает о своих подчиненных, о том что есть несколько человек, которые с ней спорят, и после этих встреч она чувствует опустошение. «И когда я объясняю, что так, а не иначе это требует очень много эмоциональных затрат, я опустошена. И я иногда когда понимаю, что может состояться такой диалог, то продумываю разные варианты, чтобы подчиненный не подумал, что я некомпетентна».</p>	<p>Мне кажется она как будто оправдывается: смотрит вниз и потом на меня, отслеживает мою реакцию.</p>	<p>С: Мне интересно, вижу эмоции / Н: Узнать какие причины есть, расширить клиента в прошлое, найти параллели.</p>
<p>Задаю вопрос: «Ты себя ругаешь, что готовишься к разговору?»</p>	<p>«да, как будто я боюсь этого разговора. Это знаете, как в детстве, когда сделал что-то плохое и тебе предстоит разговор с родителями, и ты начинаешь продумывать все возможные варианты, чтобы тебя не поругали. Но не нет, не хочу об этом сейчас говорить, давай вернемся к моей личной жизни».</p>	<p>«Да» говорит с выдохом. Переходит на «вы» Про детство говорит с детскими интонациями в голосе. Про то, что не хочет об этом говорить говорит раздраженно.</p>	<p>С: В начале я спокойна, в контакте с Мариной, а когда она меняет тему я напрягаюсь, чувствую растерянность / Н: Делаю предположение по эмоциям</p>
<p>Говорю: «да, конечно»</p>	<p>Она рассказывает про свои отношения, говорит, что за 4 года она столько раз говорила ему «Уходи», что он больше не воспринимает эти слова всерьез. Они часто ссорятся и она каждый раз его выгоняет (живут в ее квартире), но она говорит, что «очень отходчивый человек», поэтому каждый раз принимает его обратно. И сейчас такая стадия отношений, что мне не нравится в человеке все, но это какими-то вспышками...Я расту по работе, а он нет, у него техникум и он не хочет развиваться, работает в МЧС пожарным и это верх его мечтаний, нам не о чем разговаривать, он не понимает о чем я ему говорю, говорит, что все мои походы по развитию – трата времени и ерунда... и такое уже 2 года у нас, прошлым летом я ему изменила (Саша), он узнал и съехал от меня, но потом, по непонятным мне причинам, я ушла от нового и вернулась обратно».</p>	<p>Когда рассказывает про отношения, то в голосе слышатся слезы, улыбается при этом</p>	<p>С: Слушаю и ругаю себя, что не собрала всю информацию и только после этого не предложила выбор, что не отзеркалила все по эмоциям, вспоминаю, что у меня уже такое было, и в прошлый раз я тоже сплеховала. Стараюсь переключиться от этих мыслей на слова клиента, получается частично. На записи уже услышала, что у Марины слезы в голосе, а я их пропустила. / Н: идти за клиентом</p>
<p>Спрашиваю: «а что тебя не устраивало в новом?»</p>	<p>Сравнивая соц. положения, новый проигрывает – судим (не сидел). Интересно с человеком. 26 лет нет работы, живет с родителями. Нет целей и стремлений. Было давление со стороны мамы, чтобы вернуться к старому. В отношениях нет доверия, они обречены, но что-то мешает их закончить.</p>	<p>Говорит уверенно, спокойно</p>	<p>С: уже вышла из захвата, собираю материал, меня удивляет, что она так просто говорит об измене, о своей такой рассудительности (для меня это явно точка роста, мне сложно принимать такую точку зрения) – к терапевту / Н: поддержать разговор</p>

Отзеркаливаю и спрашиваю, а почему ты тогда с ним? Какие у него есть плюсы?	С ним стабильность, важно, чтобы мне не изменяли, знаю, что он не изменит, не пьет, всегда будет работа. А это для меня очень важно.	Говорит уверенно и серьезно, вдумчиво	С: спокойное Н: Хочу найти вторичную выгоду, получить картину целиком.
А почему это для тебя так важно? У тебя есть какая-то история на эту тему или это общественное мнение, а возможно еще какой-то вариант?	Говори, что не знает почему. Но для нее очень важно, чтобы мужчина зарабатывал больше нее, ей стыдно, что они живут за ее счет. И обидно, что она пока с ним ни разу не ездила на море, потому что он не хочет ничего откладывать, хочет жить сейчас, а не потом. И поэтому у нас нет своей машины и не будет красивой свадьбы, и вообще не понятно как уходить в декрет. Однажды она ему поставила ультиматум, и он сказал, что устроится на вторую работу, и полгода врал ей, что работает и откладывает, а сам даже на собеседование не сходил. Последние 3 месяца хочет расстаться	На теме отдыха положила ногу на ногу и начала пощипывать себя за ногу, смотрит на руку, иногда переводит на меня взгляд	С: Задала очень длинный вопрос, да еще еще и выбор, начала говорить и не могу закончить, понимаю прямо в процессе, что косячу. Злюсь на себя. Но когда Марина начинает говорить перевожу внимание на нее. Н: Она об этом много говорит, проверяю возможно это вход в какую-то травмирующую ситуацию.
Отзеркаливаю ей про их отношения и ее тело и добавляю: «в начале мы говорили, о том что у нее нет сил ни на что, а может это состояние быть связано с тем, что ты сейчас рассказала?»	Я не держу это в себе, я обсуждаю это с подругами, с ним бесполезно. Еще я очень боюсь, что все мои причины для расставания выглядят меркантильными.	Продолжает щипать ногу	С: я спокойна, мне интересно наблюдать за ее телом Н: попробовать закольцевать сессию с начальным запросом
Отзеркаливаю про тело, спрашиваю: «Что с тобой сейчас происходит?»	Мне стыдно, говорят с милым рай в шалаше, а подруги скажут, что надо богатого. Страх оценки.	Разводит ноги и кладет руки на колени, я трактую, что она хочет защищаться.	С: Я спокойна, когда она меняет положение тела мне кажется, что она защищается, проверяю свое состояние, понимаю что немного надавила на нее Н: показать что тело не врет, там что-то есть (сейчас оцениваю, что намерение не для клиента, а скорее для себя)
Говорю, что считаю совершенно нормальным, что женщина хочет детей в спокойствии и достатке, что хотеть жить в комфорте тоже абсолютно нормально, и выбирать себе мужчину, да и друзей с которыми интересно абсолютно нормально, чьей оценки ты боишься?	Никто на ум не приходит, но я сама это так оцениваю. Не считаю хорошим, что вела двойную игру. И когда меня озарило, что за херню я делала, то стало стыдно. Анонимные переписки длились 6 мес, подруга пыталась мне донести что я творю дичь, и я поняла это. Как это выглядело	Говорит тихо, вдумчиво.	С: Немного тревожусь, что вышла в позицию сверху, стараюсь вернуться на равных / Н: Хочу поддержать, показать, что я с ней на одной стороне, от меня не нужно защищаться
Возвращаю ей вопрос: Выглядело для кого?	Для всех. Когда случилась летняя измена, он рассказал об этом всем, и даже родителям, все друзья его против меня. И моей маме он сказал.	Слезы в голосе	С: все еще немного тревожусь, как бы не получилось, что давлею на клиента Н: Узнать чьей оценки боится
Отзеркаливаю всю историю их отношений, и спрашиваю «Так почему ты все еще с ним? Ведь зарабатываешь ты больше, и на жизнь тебе хватит и без него? Любви нет, вы друг друга похоже не уважаете...»	Когда он летом ушел от меня ему дали комнату от МЧС и он скинул эти фото подругам, и они переслали мне. Мне стало совестно что он живет в таких условиях из-за меня, и я решила что пусть он живет в хорошей квартире со мной, и мама моя поддержала его, а не меня, и все отвернулись. Лучшая подруга отвернулась, так как Саша был ее постоянный секс партнером в течении 2 лет. А потом нас случайно поймали на озере. Отвернулись все близкие люди, кроме сестры	Слезы в голосе, на словах про лучшую подругу начинают течь слезы.	С: немного раздражаюсь, похоже она пришла просто выговориться, успокаиваю себя тем, что сессия платная. Во время рассказа у меня увлажняются глаза, чувствую обиду (понимаю, что это не моя обида). сначала хотела отзеркалить свои чувства, но посмотрела на часы и решила, что пора закруглять сессию (уже прошло 63 мин) Н: передать ей ответственность за ситуацию, дать ей возможность выбора
Говорю: от тебя тогда все отвернулись и теперь тебя можно понять в такой ситуации, а что ты можешь сделать сейчас, чтобы от тебя не отвернулись? Можешь поговорить с близкими людьми, объяснить свою позицию, рассказать о своих чувствах?»	Да, наверное могу. Я могу попробовать, но не уверена, что буду услышана.	Говорит неуверенно, тихо	С: немного тревожусь за время Н: поддержать и дать ей возможность подумать «как подстелить соломку»
Договариваемся, что она сначала поговорит с сестрой, так та ее поддерживает, а потом будет выбирать самых лояльных в своем окружении. Говорю ей, что нам пора закругляться, затем отзеркаливаю всю работу, обращаю внимание на ее страх что ее как-то не так оценят или в отношении, работы или в том какая она женщина. Спрашиваю о ее состоянии.	Я чувствую усталость, и мне стало чуть-чуть легче, уже не кажется, что я такая уж плохая женщина. Еще интересно, что я даже и не думала, что и там, и там одно и тоже, я думала это совершенно разные сферы...	Говорит спокойно, видно что она устала	С: вижу что клиентка устала, беспокоюсь что это из-за меня, что я пропустила время и мы задержались Н: завершить сессию, удостовериться, что с ней все хорошо.

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата

Процесс 10

Результат 9

Что является результатом сессии?

Цитата клиента:
Я поняла с чем мне бы хотелось поработать, оказывается за решением проблем стоит то, что я хочу стать чуть более счастливой, хочу, чтобы моя жизнь стала легче

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

Цитата клиента:
Это сложно, наверное, мне в конце не хватило подумать как мы будем решать мои проблемы, мы как-то их пока просто обозначили, но у меня пока нет понимания, что я смогу уйти от Вовы.

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	6	Довольная, что могу выходить из эмоций, не залипаю в них до конца сессии.	Постараюсь сказать клиенту о возникшем чувстве	Если клиент резко поворачивает, я вхожу в ступор и выпадаю из процесса. Мне сложно говорить на темы связанные с изменами, я где-то внутри не одобряю этого. У меня возникает боль и я присоединяюсь не к клиенту, а к тому кому изменили. Часть меня хочет сказать: «ну, милая, он имеет на это право, думать надо было» т.е. я перестаю быть чистым зеркалом...
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	6	Я почти нигде не забываю отзеркаливать, и у меня получается достаточно кратко	Находить моменты, где можно встрять в речь клиента.	Когда клиент очень много говорит, мне сложно потом создать структуру сказанного и я это делаю по-дороге, что не всегда выходит красиво.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	7	Я вижу эмоции, телесные проявления и могу об этом сказать клиенту	Постараюсь сказать клиенту о возникшем чувстве	Чувствую неловкость за свои чувства, мне почему-то кажется, что их не должно быть, хоть я и знаю что это нормально. Все-равно есть неловкость, мне кажется, я краду чужое время.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	5	Я задавала вопросы на расширение, но редко задаю вопросы: «Как хотелось бы? Что хочется изменить?» Я все-время копаюсь в промежутке «было-сейчас», что скорее всего не очень продуктивно	Постараюсь начать разворачивать перспективу вперед	Что не смотрю в будущее, а больше анализирую настоящее и будущее, только в самом конце спохватилась и дала туда чуточку внимания.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Наладить контакт с клиентом, определить вектор движения с клиентом		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Модель Т, и кусочек Гроу		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Я завала снятие запроса, ни разу его не уточнила, так что контракт у нас не случился, но что-то в процессе было сделано.		

ФОТООТЧЕТ №2

ФОТООТЧЕТ №25	Клиент <u>Марина</u>	Сессия <u>№ 2</u>	Всего сессий: <u> </u> Дата встречи <u> </u>
1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Постановка цели. Из всего многообразия информации, которую выдает клиент увидеть суть запроса.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Отработка навыков «присоединения» и «отзеркаливания»
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Перестать бояться повышения	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Наладить отношения с мужчиной
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Наладить диалог с мужчиной

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА <small>Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.</small>	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ <small>Состояние / Намерение</small>
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
<p><i>Спрашивает про запрос, какую задачу Клиент хочет решить на данной встрече.</i></p>	<p><i>Рассказывает: Чувствует себя несостоявшимся человеком. Несостоявшейся женщиной, работником, матерью: - себя сделала сама, на работе всегда была трудоголиком, очень требовательным, жестким начальником. Требовательна и к себе и к людям. Из-за болезни сменила работу и ощущение, что снова «о» и снова надо все всем доказывать; - в личной жизни «о» как женщина. Живет с альфонсом. Содержит мужчину, который нигде не работает. Не любит его, не уважает, но осознает свою зависимость. Ей его просто жалко и она испытывает чувство вины по отношению к тому кого «приручила»; - чувствует себя несостоявшейся. Воспринимает парня, как ничтожество.</i></p>	<p><i>Рассказывает бодрым голосом. Часто меняет позу на стуле.</i></p>	<p><i>Намерение: установление контакта. Состояние: спокойное</i></p>
<p><i>Кратко отзеркаливаю. Спрашиваю: «Какой вопрос хотелось бы обсудить на данной встрече?»</i></p>	<p><i>- Сейчас самый болезненный вопрос для меня это отношения с мужчиной! Я не могу принять его поведение. Я люблю его, но не принимаю! И я не знаю, что с этим делать! Он постоянно в компьютере.</i></p>	<p><i>Рассказывает эмоционально. Громко.</i></p>	<p><i>Намерение: качественно отзеркалить. Выяснить запрос на данную встречу.</i></p>
<p><i>- Много раз звучало, что ты не принимаешь своего парня. А что такое для тебя принятие? - Т.е. получается, что сейчас вы друг друга не слушаете и не слышите и никакого контакта между вами нет? - А разговоры о чьем личном приводят к такой реакции? О его и или твоей?</i></p>	<p><i>- Ой, не знаю... Ну, принятие это наверно общение на равных. Когда мы можем друг друга слушать и слышать. - Нет. Мы можем обсудить нейтральные темы. Политику, книгу. Но когда дело доходит до чего то личного... Здесь смертоубийство. Я не понимаю его систему ценностей! Не понимаю, как виртуальная жизнь может важнее. - Ну его. И моей. Нет, я вообще уважаю право на личную жизнь. Моя личная жизнь всегда была за семью печатями. Его право жить своей жизнью.</i></p>	<p><i>Задумалась. Замерла на стуле. Смотрит куда-то вдаль.</i></p>	<p><i>Намерение: дать Клиентке возможность сформулировать, что такое для нее принятие.</i></p>

<p>- А какие личные вопросы вы тогда пытаетесь обсудить, если у каждого своя жизнь?</p> <p>- А как тогда он должен к тебе относиться или что он должен делать, чтобы ты сказала: «Вот таким я тебя принимаю»</p> <p>- А что ты вкладываешь в понятие ответственности?</p> <p>- И как давно ты находишься в таких отношениях с парнем</p> <p>- О чем сейчас так тяжело вздохнула?</p> <p>- А что, как ты думаешь, он хочет тебе сказать этими манипуляциями и шантажом?</p> <p>- Пытались ли ты поговорить об этом?</p> <p>- А что такое с тобой происходило? Почему он так боялся тебя расстроить?</p>	<p>- Мне интересна его жизнь. После того, как меня в соцсетях травил его друзья, а он об этом знал и ничего мне не говорил. Я бы хотела знать, кто мой парень. Мне от него нужны действия. Мне от него нужна самостоятельность. Я бы его уважать стала за то, что он пообещал бы и сделал. Уважала бы даже за маленькие поступки. Он же мужчина. Для меня мужчина, это принятие решений, ответственность за свои поступки</p> <p>- Это когда мужчина держит свое слово! И делает дела. Я терпеть не могу мужиков, которые говорят: «Ох, жизнь не удалась!». Хотя я с таким унылым говном живу.</p> <p>- Ну, наверное, последние четыре года.</p> <p>- Порой мне кажется, что я этого больше не выдержу! Он же постоянно издеваться надо мной. Постоянный эмоциональный шантаж.</p> <p>- Пыталась, но он не хочет. Делал все, чтобы она не знала о его проступках или плохом поведении.</p> <p>- Мне, кажется, он меня оберегал. Во-первых, у меня очень тяжелые отношения с родителями. Рассказывает о том, что она всю жизнь терпела унижения и оскорбления от родителей. Отец и младший брат часто поднимали на Клиентку руку.</p>	<p>Снова взбодрилась. Голос энергичный. Постоянно меняет позу на стуле.</p> <p>Пытается сдержать слезы.</p> <p>Очень тяжело вздыхает</p> <p>Сжалась на стуле. Плачет.</p>	<p>Не спросила, о чем тяжело вздыхает.</p>
<p>- Во всем рассказе есть одно очень повторяющееся слово – ответственность. Ты всегда делаешь на нем ударение. А что ты чувствуешь, когда так его произносишь?</p> <p>- А перед кем нужно было нести такую огромную ответственность?</p>	<p>- Для меня ответственность равно выживание. Этот вопрос прямо инсайт какой-то. Я только сейчас увидела, что ответственность это выживание для меня!</p> <p>- Перед самой собой! Ответственность за то, что я живу в этом мире! Рассказывает, что мать ее очень сильно не хотела. Более того ненавидела. Провоцировала отца, чтобы он ее бил. Клиентка была изгоем в семье, а младший брат любимцем, который получал все что хотел. И вырос безответственным, ни на что не способным мужиком</p>	<p>Рыдает.</p>	<p>Намерение: дать выплакаться.</p>
<p>- Как я слышу из всего рассказа вокруг тебя сплошные дети, за которых ты несешь всю ответственность: мужчина, брат, родители. А есть ли пример других отношений в жизни?</p>	<p>- Нет. Я даже на работе умудряюсь сотрудников превращать в детей. Везде гиперопека.</p>	<p>Успокоилась. Говорит тихо, глядя в пол.</p>	<p>Намерение: выяснить есть ли в жизни примеры других отношений, кроме как родительских.</p>
<p>- Скажи, пожалуйста, а ощущаешь ли ты ответственность перед самой собой? За то, как ты живешь?</p> <p>- Это связано с каким-то событием?</p>	<p>- Вот с этим у меня большие проблемы. Я только в последнее время стала себе что-то разрешать и заботиться о себе. - Я после последней операции и клинической смерти очень захотела жить! Я поняла, что в этой жизни я вообще не жила! Я не знаю что такое счастье. Что такое быть любимой женщиной. Не знаю, как дарить любовь. И я очень захотела жить!</p>	<p>Плачет.</p>	<p>Намерение: выяснить как Клиентка относится к самой себе.</p>

<p>Отзеркаливаю кратко встречу. И спрашиваю, что Клиентка сама слышит в этой истории.</p> <p>- А на сколько лет ты его воспринимаешь?</p> <p>- Ты испытываешь какую-то вину перед ним?</p> <p>- Так в каких все таки моментах можно передать ответственность парню?</p>	<p>- Что я сама ухаживаю за парнем, как за маленьким ребенком. Не воспринимаю его взрослым человеком.</p> <p>- На уровне 12ти летнего ребенка.</p> <p>- Да.</p> <p>Пожалуй, все таки начну с мытья посуды. Как бы она меня не раздражала!</p>	<p>Задумывается. Замерла на стуле. Как-то сникла.</p>	<p>Намерение: кратко отзеркалить. Подвести итоги. Завершить встречу.</p>
<p>Далее оговариваем условия, при которых происходит вручение парню обязанности мыть за собой посуды без ультиматумов и ругани. И действия Клиентки, если парень отказывается выполнять эту обязанность.</p>	<p>Говорит о том, что спокойно поговорит и предположит купить посудомойку. Неделю выдержит. Не будет заходить к нему в комнату и выгребать грязную посуду. Перестанет приносить еду на подносе. Если это не поможет, предложит ему есть из одноразовой посуды.</p>	<p>Рассуждает с энтузиазмом. Размахивает руками, Постоянно меняет позу на стуле.</p>	<p>Намерение: наметить маленький шаг в сторону диалога взрослых людей</p> <p>Состояние: усталости</p>

4.РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u> 9 </u>	Результат <u> 10 </u>
Что является результатом сессии?	<p>Цитата клиента:</p> <p>«Очень грустный инсайт, что ответственность для меня это выживание! Я, требуя от парня ответственности, по сути дела хочу, чтобы он научился выживать, как я. И как можно принять своего ребенка, не принимая саму себя....»</p>	
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	<p>Цитата клиента:</p> <p>«Я переживаю, что встреча длится долго»</p>	

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	Удалось создать атмосферу в которой Клиентка эмоционально была открыта. В начале встречи она говорила, что принадлежит к тому числу людей, которые не плачут.	Снова тема со временем. Встреча сильно затянулась. Устает и клиент и я.	Такое ощущение, что когда переполнена сама событиями и эмоциями за день, проще отключить свой мозг, который пытается решить проблему за клиента.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	7	Удалось кратко и без своих интерпретаций отзеркалить суть, не примешивая свои эмоции.	Ввиду моей усталости, мне показалось, что это было «сухо, по делу, по факту» . Это другая крайность, которая мне не понравилась. Буду искать середину.	Надо для себя оптимальные способы переключения/восстановления и настройки на встречу.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	6	Удалось замечать переходы от одного состояния к другому. И несоответствие произносимых слов и эмоционального состояния.	Чаще задавать вопрос про чувства и ощущения Клиента.	Не впадала в захваты.

ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	6	<i>В этот раз чаще удавалось «цепляться» за слова Клиентки, которые неоднократно повторяются, и задавать вопросы.</i>	<i>У меня ощущение, что я не дохожу до конца какой-то одной темы. Цепляюсь за другую точку входа. И результат, если он есть, поверхностный.</i>	<i>Это обратная сторона усталости. Аналитический аппарат должен работать.</i>
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		<i>Работала из состояния интереса. Новый человек. Новая история жизни.</i>		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		<i>Каких-то особых техник не применялось.</i>		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		<i>Суть запроса на эту встречу сформулирована.</i>		

Фотоотчет №3

ФОТООТЧЕТ №26	Клиент <u>Марина</u>		Сессия <u>№ 3</u>	Всего сессий: <u>5</u>	Дата встречи <u>30.04.2020</u>
	2. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	<i>Сформировать запрос на будущую работу в долгую</i>	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	<ol style="list-style-type: none"> <i>Посмотреть на то есть ли изменения</i> <i>Исследовать вопросы как наладить жизненную ситуацию (помочь клиенту)</i> <i>Держать фокус на различиях вербальных и невербальных признаков</i> 	
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Сделать так, чтобы личные проблемы не влияли (или меньше влияли) на эффективность в карьере</i>	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	<i>Наладить отношения с мамой</i>		
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	<i>Понять почему так сильно цепляют слова мамы и как это изменить.</i>		
3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ					
ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА <i>Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.</i>	КЛИЕНТ <i>Ответы, содержание</i>		КОНСУЛЬТАНТ <i>Невербалика, эмоции</i>		КОНСУЛЬТАНТ <i>Состояние / Намерение</i>

<p>Спрашиваю: «Как у тебя жизнь? Что изменилось за это время?»</p>	<p>Я ушла от своего мужчины, поэтому не сделала домашнее задание. Решила, что мне так будет лучше. Маме не сказала, так как в прошлый раз она была за него, но она узнала от него и обидела меня «он тебе еще утрет нос, чтобы никого в этой квартире я не видела» И я не смогла ничего ей на это ответить.</p>		<p>Нахожусь в ресурсном состоянии/Наладить контакт, войти в контекст жизни клиента</p>
<p>Уточняю: Ты сегодня хочешь поговорить об отношениях с мамой? Или про разрыв с парнем?</p>	<p>Нет, ни про то, ни про другое. С мамой я не могу ругаться, она стала совсем непробиваемая, у нее сейчас химиотерапия рака, так что я не знаю как с ней общаться. А про Вову нет смысла разговаривать, я как рассталась стала счастливой, наверное, и не любила. Хожу на свидания, и ничего к нему не чувствую. Единственное, что вывело из себя, что она встала на его сторону, потом правда отошла.</p>	<p>Смотрит вверх, руки сложены в замок. Перед тем как сказать о раке есть небольшая пауза (заметила только на прослушивании)</p>	<p>У меня есть ощущение, что мамина сама не знает о чем мы будем говорить, когда она говорит про рак мамы чувствую боль (не могу понять это мое или клиента, у меня мама умерла от рака)/Уточнить, какая тема сейчас наиболее актуальна для клиента</p>
<p>Отзеркалила, что в том, что она говорит есть три темы: Ее уход от мужчины, то, что мама не встала на ее сторону и то, что у мамы рак и она не знает как с ней разговаривать. Какая для тем для нее наиболее оптимальна.</p>	<p>Скорее всего про отношения с мамой, «Почему меня так бесит ее реакция» Я три недели ей не говорила про то, что мы расстались. Каждый день с ней говорила, но на вопросы «где он?» придумывала отмазки. А еще он похудел на 4 кг за это время, купил у друга машину, выплачивает по частям, устроился на вторую работу.</p>	<p>Сжимает кулак левой руки, говорит все это с улыбкой.</p>	<p>Чувствую, что на что-то не договаривает. У меня в горле ощущение слез/Структурировать то, что сказала клиентка.</p>
<p>И что ты чувствуешь прямо сейчас говоря это?</p>	<p>Ничего не чувствую. Думаю он был бы интересен, если бы был как сейчас деятельным, а так как пройденный этап, и боюсь что если сойдемся- повториться. Так уже было. И если сойдемся через год опять, то будет очень трудно опять думать о том что подумают другие, если опять поднимать тему разрыва.</p>	<p>Глаза стали мокрыми, продолжает улыбаться, начинает жестикулировать.</p>	<p>Чувствую облегчение, понимаю, что это слезы клиента, а не мои и я настроена сейчас на нее/Хочу, чтобы она сама назвала свои чувства.</p>
<p>А что с твоими глазами? Ты улыбаешься, говоришь, что рада, а глаза как будто говорят о чем-то другом.</p>	<p>(Пауза). Да, глаза мокрые. (Пауза) Я не могу соотнести внешнее и внутреннее. Я ничего к нему не чувствую, не хочу вернуться. Возможно это просто какая-то ностальгия, а могут быть у меня слезы от благодарности ему?</p>	<p>Пока молчала, глаза ходили по сторонам, высохли. В конце спросила с надеждой</p>	<p>Растерялась: она как будто пытается объяснить из головы вместо того, чтобы почувствовать/Указать на несоответствие того, что она говорит и невербальным проявлениям.</p>
<p>Все может быть, возвращаю ей, что она хотела поговорить про отношения с мамой, но мы до сих пор говорим, про расставание.</p>	<p>Да, потому что это все связано. Когда я ей сказала, мама ответила, что я выгнала парня на улицу. На меня эти слова сильно подействовали, заплакала. Я пол дня мучалась и думала позвонить ему и сойтись обратно. Эти 3 недели я старалась не думать об этом, в каких условиях он живет, я бы там не смогла жить. Он там живет из-за меня.</p>	<p>Говорит с напором, немного повышая голос, быстро. Когда переходит на его качество жизни сильно замедляется.</p>	<p>На миг растерялась, смогла не пуститься в объяснения «как это у меня», удержат фокус на клиенте/Вернуть несоответствие запроса тому о чем говорим</p>
<p>Ты рассказываешь, он взрослый мужик, принял решение поехать за тобой. Потом уходит из твоей жизни. А у тебя чувство вины.</p>	<p>Я объясню, и рассказывает долгую историю как они познакомились, что у он встречался с девушкой 10 лет. И он все бросил и уехал за ней в Санкт-Петербург.</p>	<p>Улыбается, даже как будто флиртует.</p>	<p>Погружаюсь в историю и забываю про вербальные проявления, где-то к концу понимаю это и раздражаюсь / Показать ей, что она берет ответственность за другого человека</p>
<p>Я отзеркаливаю ее рассказ, подчеркиваю, что он взрослый мужчина (ему тогда было 30 лет) выбрал ее. И она об этом говорит, как будто несет теперь ответственность за него. Что она как будто теперь обязана с ним прожить до конца дней.</p>	<p>Да, я понимаю, как это глупо звучит, и я не вижу своего будущего с ним, но вижу картину как он идет с чемоданом по дороге в деревню, мне его жалко, я бы не смогла вернуться в свое село. Я бы сгорела со стыда.</p>	<p>Втягивает голову, плечи поднимаются, смотрит на меня немного исподлобья</p>	<p>У меня ощущение, что она защищается, мне не по себе/Вижу, что она не взяла историю с «лишней ответственностью» и мне хочется повторить интервенцию</p>
<p>Я слышу, что для тебя непереносимо так вернуться в деревню, и ты переживаешь, что из-за тебя он столкнулся с такой ситуацией. А была у тебя какая-нибудь похожая на это ситуация в жизни?</p>	<p>В универе, когда не позволяли отчислиться, т.к. за меня платят 50,000. А я понимала, что я самая худшая в группе, не понимала предмет вообще. Универ – самая сильная неудача. Я закрываюсь, чувствую что на меня смотрят. Прямо вижу как на меня смотрят. Не общались в группе. 4 года терпела эти неудачи, поэтому сейчас важно быть лучшей.</p>	<p>Продолжает втягивать шею, голос немного дрожит. Говорит то ускоряясь, то замедляясь</p>	<p>Чувствую «злость от бессилия» - не мое, но я хорошо знаю то чувство. Радуюсь, что обратила на это внимание/Хочу перевести эти чувства на нее, а не за парня. Чего в ее жизни цепляет эта ситуация?</p>
<p>Отзеркаливаю чувства: Обида в глазах, мне кажется, что здесь еще какая-то злость</p>	<p>я сейчас поняла зачем я так поступила в магистратуру - были крики и скандалы. Потом смирились, а за 5 дней до завершения подачи документов в магистратуру решила поступить, и была 5й, но через 6 месяцев отчислилась. Для того чтобы доказать, что я сама могу поступить. И теперь я везде доказываю.</p>	<p>Глаза загорелись, рассказывает воодушевленно, энергично, к концу замедляется, становится задумчивой.</p>	<p>Растеряна: не понимаю как эта история связана с ее парнем и деревней/Показать с какими чувствами рассказывает историю</p>

Ты рассказываешь историю, где ты была слабой, но потом ты стала доказывать миру, что можешь. А в ситуации с Вовой ты что доказываешь? Или здесь что-то другое?	Я боюсь, что ему будет также больно из-за меня, что над ним в деревне будут смеяться, что будут говорить за спиной, что он не смог здесь зацепиться	Начинает плакать, периодически вытирает слезы руками	Я переживаю, что не сказала ей подготовить салфетки/Уточняю как связана эта история с настоящими событиями.
А ты сейчас плачешь из-за него? Или за себя? Тогда в тот период жизни ты смогла поплакать? Выразить свои чувства как-нибудь?	Скорее всего нет. Я просто везде такая. Если где-то смеются за спиной, то это надо мной. И я сильно боюсь, что буду глупой, что глупее подчиненных, что не дотягиваю. И стремлюсь быть лучшей версией себя	Слезы высыхают, говорит быстро, иногда тянет слова, руки спокойно лежат на столе.	Жалею, что задала столько вопросов – расстраиваюсь/Хотела связать непржитые тогда чувства с настоящей ситуацией, показать, что и сейчас она не плачет.
Рассказываю свою гипотезу, про то, что она похоже тогда недоплакала, и эти чувства для нее невыносимы	Она соглашается, что похоже на то. Спрашивает как можно заставить себя плакать	Она замедленная, вижу что устала уже	Вижу, что время подходит к концу, беспокоюсь, что процесс все не завершается/Хочу поделиться своими мыслями
Я рассказываю ей про то, что можно смотреть слезливые фильмы, или написать себе письмо.	Соглашается написать себе письмо, где распишет все свои чувства.	Выглядит спокойной, про письмо говорит неуверенно	Чувствую единение с этой проблемой невозможности проплакать прошлое/Хочу помочь, дать каких-то инструментов побольше, на письме себя торможу, беспокоюсь, что если дать много выбора, то она ничего не сделает.
Предлагаю ей подумать над тем, что она хочет от нашей работы до следующей встречи, чтобы наша работа была продуктивнее. И прошу обратную связь	Она соглашается	Улыбается, давая обратную связь.	Мне грустно, что закончили на грустных мыслях, на записи слышу, что говоря про запрос я немного смеюсь/Завершаю сессию

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>6</u>	Результат <u>10</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Я не могу сказать, что меня трогали все эти темы, что мы обсуждали сейчас. Это случилось и я об этом забыла, я не погружалась в эти мысли наедине с собой. Но получается они во мне были, и сейчас когда я все это выплеснула мне стало легче. (Пауза) Да, совершенно точно, а сейчас опять стало грустно, прямо плохо стало, когда я все это озвучила. И во время сессии мне было не хорошо несколько раз, мне не нравится то, что есть внутри меня. Но мне нормально.	
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Я не знаю, все шло как шло, но мне бы хотелось, чтобы процесс был менее энергозатратным, я все время была на слезах. Мне хочется, чтобы было легче.	

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	6	Часто была в контакте, создала атмосферу, что клиентка смогла поплакать	Постараюсь не выдергивать клиента из слез, пусть поплачет.	В моих эмоциональных моментах, есть желание смягчить углы, посмеиваюсь, зашучиваю. Не могу быть долго в тяжелых эмоциях клиента.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	7	Смогла в двух отзеркаливания создать структуру рассказа, сделать не пересказ	Держать фокус на теме и запросе клиента	Держу фокус на своей работе где-то половину сессии, потом сбиваюсь со своего фокуса и иду только за клиентом

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	9	Вижу телесные проявления, чувствую эмоции клиента и могу их отличить от своих	Постараюсь сказать, что чувствую когда мне рассказывают, чтобы сразу отзеркалить чувства, без дополнительной итерации.	Не всегда могу упаковать телесные проявления в вопросы и отзеркаливание
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	8	Могу спросить клиента если не понимаю как связаны истории и уже потом начинать развивать историю	Не задавать несколько вопросов в одном предложении	Не всегда могу заранее продумать вопрос, делаю это параллельно и поэтому выхожу спрашиваю по несколько раз одно и то же.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		Помочь клиенту прояснить свои чувства в отношении ситуации		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		Исследование реальности, модель Т		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		Несколько раз смогла вернуться к запросу, уточняла по дороге туда или нет первую половину сессии, потом отвлеклась.		

Фотоотчет №4

ФОТООТЧЕТ №27	Клиент <u>Марина</u>	Сессия <u>№ 4</u>	Всего сессий: <u>5</u>	Дата встречи <u>12.05.20</u>
	2. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Быть с клиентом, дать возможность работы без долгого запроса, дать эмоциональную поддержку в сложный периоде.	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быть с клиентом на одной стороне 2. Поддержать, дать возможность проявиться чувствам.
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Разобраться в том, что меня двигает поступать неприглядно для общественного мнения.	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Кому-то рассказать о том какой я ужасный человек.	
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Посмотреть на себя с разных сторон, научиться понимать что мной движет в такой ситуации.	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Здороваясь, спрашиваю как прошла неделя?	Она рассказывает о встрече с бывшим (Александром), разбившим ее прошлые отношения (с Вовой) мы обсуждали это в первой сессии. У них было свидание, и она заметила, что ее очень сильно цепляет, когда он не делает комплиментов, говорит колкости про ее внешний вид. Она боится что он ее разлюбил, а для нее очень важно, чтобы он ее любил всегда, хотя она и не собирается с ним когда-нибудь строить отношения, он встречается с	Рассказывает долго (12мин), без пауз, жестикулирует.	Мне интересно, вижу что у клиентки много эмоций по поводу этой встречи, во второй половине рассказа начинаю беспокоиться, что запроса так и не появится и мы просто тратим время./Настроить контакт,

	<i>ее подругой.</i>		<i>присоединиться</i>
<i>Я выясняю «Зачем?»</i>	<i>Наверное, это какое эго внутри меня играет, он должен любить меня всегда! И если не любить, то он просто не имеет права меня забыть. И что ей сейчас очень важно просто поговорить и получить эмоциональную поддержку.</i>	<i>Говорит расстроено, не смотрит в глаза.</i>	<i>Понимаю, что запрос дать пространство, чтобы выговориться мне непонятен/Хочу выяснить запрос</i>
<i>Зачем?</i>	<i>Я не знаю! Самые сильные свои эмоции в жизни я испытывала с ним, и если он меня забудет, то этого или не было, или это было не таким сильным как я это воспринимала. (Пауза) И я понимаю, что это неправильно, я представляю себе как жестко отвечаю ему: «Мы больше никогда не увидимся, все». А потом все по новой. И я уже всю голову сломала на тему зачем мне это нужно, но ничего не приходит в голову.</i>	<i>Повышает голос в первой части, а потом опять понижает голос.</i>	<i>Дышу, начинаю успокаиваться и принимать запрос клиента как допустимый/хочу удостовериться, что запрос именно такой</i>
<i>Отзеркаливаю что она делает, и что получает. И говорю свою гипотезу: Если бы это я так поступала, то я бы делала это из мести. Как тебе мои слова?</i>	<i>Да, я уже много раз думала об этом, но я не понимаю за что я мщу, это ведь я его послала. Это я отказалась, а не от меня отказались.</i>	<i>Смотрит в глаза, как будто задает вопрос мне</i>	<i>Беспокоюсь и дышу/Чувствую, что могу помочь своим видением: она в тупике и сама не выходит, а уже полсессии прошло.</i>
<i>Спрашиваю можно я предложу свои идеи, она разрешает и после этого я говорю: он ведь тебя вынудил отказаться от него: он знал, что для тебя важно, чтобы он зарабатывал, но не сделал в эту сторону ни шагу, он просил у тебя деньги на пиво, он не дает тебе никакого будущего, даже не обещает его, и ты была вынуждена принять ответственность. И ты не понимаешь зачем тебе мстить?</i>	<i>Не понимаю, я все-равно считаю себя виноватой. Я допустила его до тела, не замотивировав до этого на поступки, я не могла долго разорвать отношения, расставалась, а потом возвращала его, хотя он так и не сделал никаких поступков.</i>	<i>Говорит расстроено, смотрит в стол, рвет в руках салфетку</i>	<i>Немного беспокоюсь, что я как будто делаю работу клиента, и ей будет проще пойти за моими вариантами, а не придумывать свои/Выйти из тупика, вбросить дополнительные варианты</i>
<i>Обращаю внимание на ее руки, спрашиваю что происходит</i>	<i>Когда он говорил про внешний вид, лишний вес. И я сказала, что он меня задевает этим. А обычно я вымещаю эту злость на его девушке, она работает у меня в штате. Я понимаю, что так делать нехорошо, но не могу с собой ничего поделать. Она меня начинает раздражать, и она еще много косячит, так что мне легко найти повод. И еще я подаю это все как будто я хочу ей помочь, ее научить. Но на самом деле мне нравится ее унижать и мне стыдно за это очень.</i>	<i>Говорит расстроено, смотрит в стол, рвет в руках салфетку</i>	<i>Спокойное/Хочу показать клиенту дополнительные факты об этой ситуации, показать что говорит ее тело</i>
<i>И ты себя ругаешь за это?</i>	<i>Да, я поступаю как змея.</i>	<i>Тупит глаза</i>	<i>Спокойное/Высказываю предположение</i>
<i>Отзеркаливаю, что она говорит из двух разных ролей: моралиста-ругателя и гуляющей (ее название). Предлагаю ей поговорить с этими внутренними личностями, которые один делает, а второй ругает.</i>	<i>Она соглашается. Погружаю ее в состояние сначала того, кто ругает знает как правильно: «Как ты сама себя выносишь? У меня прямо кривится лицо от того, что мне противно».</i> <i>Я предлагаю ей задать вопрос второй половине: «Зачем ты это делаешь? Зачем ты встречаешься с парнем подруги, а потом унижаешь ее на работе?»</i> <i>Пересаживаю ее И другая часть отвечает: «Я чувствую себя живой, желанной, я нравлюсь мужчине, мне очень нужно это знать. Лучше я сейчас буду так поступать, но зато я не рассказываю Саше то, что подруга точно не хочет раскрывать о себе».</i> <i>Пересаживаю, рассказываю то, что она сейчас сказала и спрашиваю как ей сейчас? «Мне грустно, что я такой плохой человек, и я не хочу такой быть, это не про меня, я не хочу на это смотреть. И мне очень страшно, что кто-то узнает об этом»</i> <i>А как тебе то, что в этом она чувствует себя живой, желанной? «Я не знаю, у меня такое чувство, что я сама себя не знаю. И еще у меня появляются страшные мысли. Если она такая слабая и не может ему противиться, то хоть бы она тогда сдох!»</i> <i>Предлагаю пересесть на другой стул, отзеркаливаю, и она говорит, что у нее не получается жить по всем правилам в соответствии с идеалами, что она очень хочет, но</i>	<i>Плачет когда говорит из ругающей личности, а в состоянии гуляющей улыбается, иногда говорит серьезно. В конце плачет и из гуляющей части.</i>	<i>В ресурсном состоянии/дать возможность услышать другую часть личности, ту которую не слышат. Обеспечить разговор, дать выразить слова вслух, дать выразить эмоции обоим частям.</i>

	<i>она пока не научилась. Может быть у тебя что-то поменялось внутри? «Нет»</i>		
<i>Предлагаю закончить практику, отсушивая суть того, что мы узнали из этого разговора. Спрашиваю, что она берет для себя из этой беседы?</i>	<i>Когда я слышу голос моралистки я как будто хочу заглушить этот голос, и мне нужны мужчины, чтобы они говорили какая я красивая, какая идеальная, чтобы только не оставаться с ней один на один. А еще люди, которые со мной общаются, на самом деле видели меня и с плохой стороны, видели меня пьяной, как я флиртую с мужчинами. И продолжают со мной общаться. Так что все не так уж и плохо, я не такая уж и плохая.</i>	<i>Говорит энергично, жестикулирует, смотрит в глаза, удивляется</i>	<i>Я понимаю, что у нее инсайт, довольна собой/Закругляю практику горящего стула, собираю результаты.</i>
<i>А как твои чувства по поводу колкостей Александра?</i>	<i>Мне сейчас кажется, что я смогу защититься, я смогу сказать, что меня не устраивает. И я сейчас уверена, что смогу ответить так, что меня точно поймут, что я сейчас чувствую, и при этом я его не обижу</i>	<i>Говорит спокойно, уверенно, продолжает жестикулировать.</i>	<i>Спокойна, уверена в себе/Хочу объединить нашу работу, с запросом, с той ситуацией, с которой она пришла</i>
<i>А что бы ты ему сказала?</i>	<i>Я же тебе и такой понравилась! Меня сейчас как будто что-то изнутри распирает, у меня такое чувство, что я это на самом деле ему сказала. И я так собой горжусь. У меня ощущение какой-то тихой силы.</i>	<i>Первую фразу говорит с вызовом, потом смеется. И потом продолжает тихим вдумчивым голосом.</i>	<i>Спокойна, уверенная в себе/Дать почувствовать клиентке состояние на коне, проговорить как было бы по-другому</i>
<i>Говорю, что наше время подходит к концу, возвращаю ей всю нашу встречу, спрашиваю: «Как ты сейчас чувствуешь?»</i>	<i>Хорошо. У меня ощущение, что я только что проснулась и у меня выходной, мне никуда не надо, у меня сонное приятное состояние. Какой-то невозмутимости, уверенности в себе. Это, наверное, здоровый пофизизм. Могу объективно, адекватно оценивать ситуацию. У меня очень часто бывают ситуации, когда чувства захватывают меня полностью. Я прямо радуюсь, что готова скакать. На это мне подруга говорит, что приступы радости бывают только у собак. Или грусть, я начинаю заикливаться. И сейчас у меня ощущение, что я могу выйти из любой эмоции.</i>	<i>Говорит, спокойно вдумчиво.</i>	<i>Спокойна, уверена/Завершаю сессию.</i>
<i>Рассказываю, что чувства они нам очень нужны, без них жизнь пресная, чувства как сигнальная ракета, они всегда</i>	<i>У меня аж мурашки побежали, но при чем у меня такое чувство, что эмоции мне часто вредят, мне говорят, что я слишком эмоциональна, меня из-за этого возможно не повышают, мою эмоциональность воспринимают как Стоп. Но я не могу заглушить эти эмоции, а сейчас у меня ощущение, что я владею эмоциями.</i>	<i>Пока рассказываю смотрит на меня внимательно.</i>	<i>Уверена в себе, чувствую что перехожу в положение сверху и чувствую себя уже наставником, а не коучем./Хочу поддержать клиента, сказать, что с ней все нормально.</i>
<i>Предлагаю ей начать вести эмоциональный дневник.</i>	<i>Она соглашается.</i>	<i>Смотрит в глаза, соглашается.</i>	<i>Хочется помочь, дать инструмент для работы.</i>

4. РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ КЛИЕНТА

Оценка по 10-балльной шкале процесса и результата	Процесс <u>8</u>	Результат <u>8</u>
Что является результатом сессии?	Цитата клиента: Мне почему-то немного грустно, и я еще чуть-чуть устала. И я прямо чувствую себя взрослее с каждой встречей.	
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Просто процесс почему-то тяжелый, поэтому я не могу поставить оценки выше.	

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	Мне удалось создать атмосферу доверия, где клиентка смогла поделиться стыдными моментами своей жизни	Больше опираться на свои чувства в процессе, не оценивать запрос клиента на правильность	Такой запрос для меня в новинку, и мне было тревожно, что он терапевтический, а я этого не умею делать. Что я не смогу оказать качественной поддержки
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	6	Структурировала большие объемы информации, выделяла важные темы	Во время работы с техникой горячий стул говорить ближе к тексту, не везде получалось точно передать посыл	Сложно, когда клиентка говорит много оценивающих себя эпитетов не прозвучать тоже оценивающей, ссылаться на ее слова.
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	7	Смогла показать разницу между эмоц. состоянием двух внутренних фигур	Не принимать решение за клиента делиться своими мыслями, спросить действительно ли она в тупике и нужна ли ей помощь в моих интерпретациях	Когда меня спрашивают как правильно сложно удержаться в эмоциях на равных и не начать делиться своими эмоциями по поводу происходящего.
ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	8	<i>Задавала открытые вопросы, предложила технику горячего стула</i>	Переслушав, поняла, что сейчас бы пошла по другому пути. Дала бы клиентке выбор куда идти	В начала важно находиться в принятии происходящего, если вышибло нужно быстро возвращаться. Начало всему голова.
НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)		<i>Дать поддержку клиенту</i>		
ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ		<i>Исследование реальности, горячий стул</i>		
ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)		<i>Для меня работа в таком запросе пока не понятна, динамику сложно оценить.</i>		

Фотоотчет №5

ФОТООТЧЕТ №28	Клиент <u>Марина</u>	Сессия <u>№ 5</u>	Всего сессий: <u>5</u>	Дата встречи <u>22.05.20</u>
	1. ЦЕЛЬ КОУЧА НА СЕССИЮ	Смотреть за своей позицией коуча, за своим состоянием	ЗАДАЧИ КОУЧА НА СЕССИЮ	Держать фокус на своем состоянии, замечать где я перехожу в наставничество и возвращаться в позицию коуча
2. ДОЛГОСРОЧНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Сопровождение в тяжелый период жизни, в период изменений	ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЗАПРОС КЛИЕНТА НА ТЕКУЩУЮ СЕССИЮ	Перестать раздражаться на подчиненную	
		УТОЧНЕННЫЙ ПО ХОДУ СЕССИИ ЗАПРОС КЛИЕНТА	Понять как перестать раздражаться. Найти, что мне нужно сделать.	

3. ОПИСАНИЕ ХОДА СЕССИИ

ДЕЙСТВИЯ КОНСУЛЬТАНТА Формулировки задаваемых вопросов, отзеркаливание, резюме и т.п.	КЛИЕНТ		КОНСУЛЬТАНТ Состояние / Намерение
	Ответы, содержание	Невербалика, эмоции	
Здороваясь? Спрашиваю о запросе?	Меня бесит одна моя подчиненная: она хороший человек, но она суетная, никогда не скажет, что ей что-то не понятно, и если ей скажешь что-то сделать, то она сделает не так. И поэтому очень много косяков. У нее какое-то другое восприятие мира, и я знаю, что она уйдет в конце августа, но еще придется с ней поработать. И это в тягость. Я как будто заражаюсь ее суетой, я разговаривала об этом с другими девочками и почти все считают ее энергетическим вампиром. При этом внешне не понятно, что она делает. Она похожа на наркоманку, такая же дерганная. Это для меня очень сложный случай.	Говорит ровно, спокойно про то, что ее раздражает. Говорит эти слова, но по тону голоса не скажешь.	Ресурсное хорошее состояние/Создать контакт
Отзеркаливаю, что раздражает по пунктам	Перебивает и дополняет разными деталями. И потом еще новое: что когда делаешь ей замечание, и говоришь, что не правильно сделано, то она начинает оправдываться невапад. И это бесит еще сильнее. При это как-то выучила какие-то мелкие детали	Уже говорит быстро, сбивчиво	Кратко рассказала весь длинный текст
Что ты хочешь от нашей встречи?	Как не перенимать ее состояния? Как не включаться в этот негатив, не раздражаться от ее тупости. По десять раз приходится говорить одно и тоже.	Говорит быстро, жестикулирует	Узнать запрос у клиента
Тебя бесит, что она тупит, тупит похоже из страха, а что с ней делают, что она так нервничает	Да, ничего у нас все очень лояльно, у нас нет системы страха, только система мотивации		Уточняю ситуацию
А ты с ней разговаривала об этом?	Я не понимаю ход ее мыслей. И она еще спорит, отстаивает свое тупое мнение.		Уточняю ситуацию
А зачем ты с ней споришь?	Мне очень важно, чтобы каждый подчиненный понимал, что мы и для чего делаем. Чтобы все работали как я, качественно и с отдачей. Я понимаю, что нам с ней детей не крестить, но все-равно мне хочется ее научить.	Говорит медленнее чем д этого, пере	Узнать зачем она включается в ситуацию
В позапрошлый раз мы говорили про то, что для тебя очень важно быть умной, и тебе очень сложно принимать тупость другого человека, помнишь такое? И вот сейчас ты рассказываешь историю, где тебя раздражает подчиненная. А есть в твоей жизни сфера, в которой ты позволяешь себе быть неумной?	Долго вспоминает разные варианты, потом приходит к мнению, что это сферы, которые не связаны с другими людьми, там, где поведение не вредит людям вокруг.	Во время паузы смотрит в разные стороны	Немного нервничаю, как не можем заглубиться, чувствую, что ходим на уровне головы/Провожу параллель с прошлыми сессиями
Рассказываю о том, что у нас есть Теневая часть. И зачастую, она выходит в мир через злость на человека, который олицетворяет то, что мы себе не позволяем.	Да, это похоже, но я не знаю что с этим делать. Меня раздражает, не могу с собой ничего поделать. Я же не могу ей сказать: «Перестань меня раздражать!»	Смеется, разводит руки	Нервничаю/Проверяю свою гипотезу
Ну так наверное, нельзя. Если хочешь я могу накидать пару вариантов, как это можно сказать, прилично. Она кивает: И я предлагаю ей пару вариантов, чтобы попросить ее замедляться, в общении с Мариной, или попросить ее не спорить. Дать алгоритм действий, расстановку приоритетов.	Слушает с интересом, задает уточняющие вопросы, записывает иногда что-то в блокнот. Благодарит после моей речи, говорит, что не знала этого. И потом добавляет, что пока слушала поняла тот момент когда это Лена начала раздражать. Я заметила, что в одну из смен, она не подала листок о дополнительной работе, по которой начисляют премию. Я это вовремя заметила и подала за нее. А потом я узнала, что она за спиной обсуждает, что я впустила свой нос, а ей за это 1,5 тыс.р. премии дали, а мне не то, что благодарности не было, но еще и выставили некомпетентной перед всеми подчиненными.	Заинтересованна, смотрит в глаза, интересуется, записывает.	Начинаю рассказывать с энтузиазмом, понимаю, что моя речь затянута, что я уже перешла в позицию наставника, беспокоюсь/Помочь клиентке понять, что можно с ней сделать. Мне кажется, у Марины просто недостаточно много опыта.
Отзеркалила происходящее по сути и по эмоциям, рассказала про невысказанные слова, эмоции.	Да, у меня есть два бича, которые меня сильно разбирают: это шуточки по поводу моего внешнего вида, и фразы сторону того, что я плохой сотрудник.	Тяжело вздыхает перед тем как сказать.	Мы уже говорили об этом несколько раз на сессиях, поэтому мне кажется я понимаю о чем вздох, и я на него не реагирую/Хочу углубиться через эмоции
А что ты хотела бы от нее получить?	Мне достаточно тихого спасибо, даже наедине. Ну это ведь нормально. Я хороший человек, я поступила хорошо, и хочу, чтобы люди это признали, а не ходили и смеялись надо мной за спиной.	Смеется	Уже как-то не верю в результат сессии/Снять ожидания клиента

А чего ты смеешься?	Ну ощущение, что от нее уже невозможно этого получить. Да и не сильно уже нужно, это выходит только если сильно задуматься.	Говорит спокойно, руки лежат на столе	Я немного скучаю/присоединить эмоции к процессу
Мы с тобой начали работать, с того, что хотела понять, что мы можешь сделать с тем, что тебя раздражает подчиненная. Тебе стало яснее от нашего исследования? Или тебе хочется перейти к придумыванию действий? Или возможно у тебя уже поменялся запрос на встречу.	Мне не очевидно пока что делать. Я поняла причины того, почему меня он раздражает. Я поняла, что вырастить из нее хорошего сотрудника не получится, да и не нужно это ни ей, ни компании. Поняла, что мне можно создать максимально безопасное пространство, чтобы она не так боялась, можно сделать ей списки действий.	Задумывается, между каждым способом делает паузы	Скучаю/Собрать то, что уже сделано, показать, что мы отклонились от изначального запроса
Ты хочешь поговорить на эту тему?	Да, я очень хочу. В идеале мне хочется, чтобы мне дали правильный ответ, но я понимаю что так не получится. Да, скорее всего я попрошу ее расписать все алгоритмы, и буду по ним спрашивать. И буду проверять всех по этому алгоритму.	Мне кажется говорит, немного обиженно, потом собирается и про решение уже говорит уверенно.	Понимаю, что время заканчивается, и мы уже просто не успеем
Собираю все сессии, говорю что нам пора завершать. С чем она уходит для себя?	Да скорее всего уйду с алгоритмами, может быть организую какие-нибудь соревнования на эту тему		

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: Спасибо большое, мне стало понятнее. Надеюсь это поможет в общении с Леной.
Что должно было происходить/не происходить, чтобы оценки были выше?	Цитата клиента: Где-то в середине появилось ощущение, что мы потерялись. Но потом нашлись

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	6	Мне было интересно во время сессии.	она хотела от меня ответов, и мне редко удавалось их не давать	Когда клиент просит свое высказать свое мнение, поделиться знаниями, почему-то забываю, что можно это записать и сделать в конце, очень хочется быть полезной. Видимо я не сильно верю в силу самого клиента раз так выходит
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО СОДЕРЖАНИЮ	6	Буду стараться зеркалить по ходу пьесы, что-то в этот раз ни разу не отзеркалила	Не буду лезть со своими включениями и интерпретациями в конце сессии	Что мне видимо не хочется зеркалить, чувствую себя болванчиком, который все повторяет. Хочется больше советовать
ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ПО ЭМОЦИЯМ	5	Ни разу не сделала отзеркаливания только по эмоциям, каждый раз выходило из сути перейти в эмоции	Буду стараться давать краткие эмоц. отзеркаливания	Ни разу не сделала отзеркаливания только по эмоциям, каждый раз выходило из сути перейти в эмоции

ПОБУЖДЕНИЕ К РАЗВОРАЧИВАНИЮ ПРОЦЕССА	8	<i>Процесс состоялся, клиенту понравился результат</i>	Мне результат не очень понравился, все время казалось, что я иду не туда	Когда клиент сама просит, чтобы я сама решила куда идти, мне легко выбрать, но это совсем не обязательно нужный путь для клиента.
<i>НАМЕРЕНИЕ, ИЗ КОТОРОГО РАБОТАЛ(А)</i>		<i>Помочь клиенту разобраться в ситуации, и понять пути выхода из нее.</i>		
<i>ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНИКИ</i>		<i>Исследование реальности, наставничество</i>		
<i>ДИНАМИКА ПО ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ (П.1)</i>		<i>Свое состояние заметила, но изменить свои желания так и не получилось, шла по обычным реакциям.</i>		