

Елена Марарина

АРТ-КОУЧИНГ ТЕХНИКИ ПРОСТЫХ РЕШЕНИЙ



Эта книга представляет многолетний опыт автора по интеграции метода арт-терапии в классический коучинг. Техники, описанные здесь, являются как модификациями основных коучинговых техник в контексте арт-терапии, так и абсолютно новыми алгоритмами, которые были разработаны автором на основе многократных семинаров – интенсивов «Консультирование в стиле арт-коучинг», корпоративных тренингов и персональных арт-коучинговых сессий.

АРТ-коучинг. Техники ПРОСТЫХ решений.

Введение

Эта книга представляет многолетний опыт автора по интеграции метода арт-терапии в классический коучинг. Техники, описанные здесь, являются как модификациями основных коучинговых техник в контексте арт-терапии, так и абсолютно новыми алгоритмами, которые были разработаны автором на основе многократных семинаров – интенсивов «Консультирование в стиле арт-коучинг», корпоративных тренингов и персональных арт-коучинговых сессий.

В данном издании методологическую концепцию арт-терапии мы рассматриваем, опираясь на мнение ведущих специалистов в этом направлении. Арт-терапия» (Art-therapy) означает «лечение посредством художественного творчества», или использование искусства как терапевтического фактора, средство общения на символическом уровне. В англоязычных странах арт-терапию (ArtTherapy) относят, прежде всего, к так называемым визуальным искусствам (живописи, графике, скульптуре, дизайну), либо к таким формам творчества, в которых визуальный канал коммуникации играет ведущую роль (кинематограф, видео-арт, компьютерное творчество, перформансы др.). Более подробно это отражено в работах А. И. Копытина, Э. Крамер, М. Либман и других.

Нашему взгляду также близка точка зрения Н. Д. Никандрова о том, что арт-терапия является слиянием творчества и терапевтической (или консультационной) практики, как метод, направленный

1. Базовая техника арт-коучинга

Техника «Персональные метафорические ролевые карты».

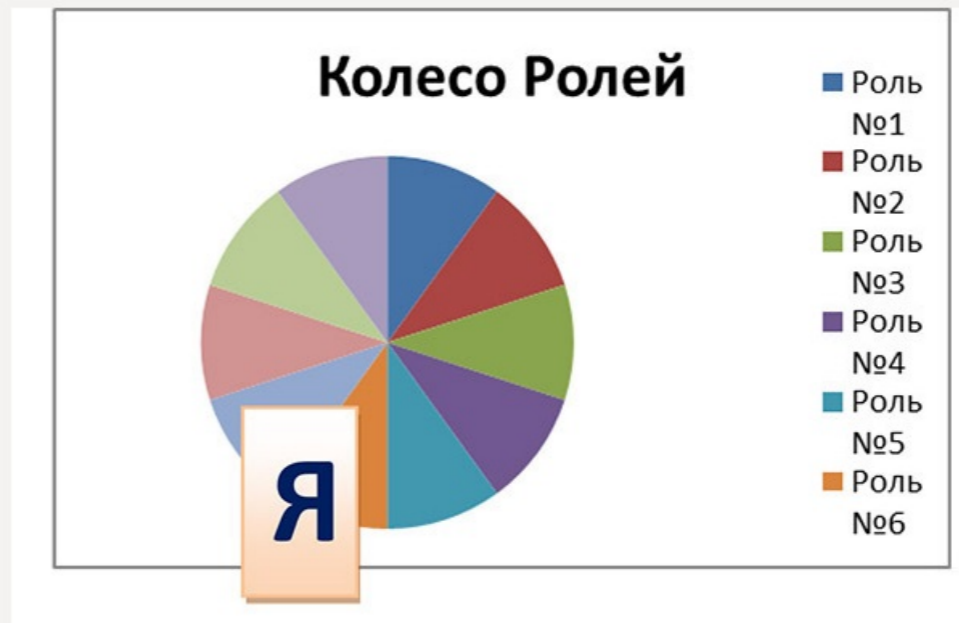
Цель: осознание клиентом своих базовых ценностей и ролей, исполняемых в жизни. Также может использоваться, как дополнительный инструмент в работе на протяжении всего процесса консультирования.

Инвентарь: стикеры небольшого размера 10 на 10 см, 10-15 штук, цветные карандаши или фломастеры. Материал карточек может быть любой – картон, бумага.

Инструкция: Клиент рисует круг с 10 секторами и буквой «Я» в центре на листе бумаги.

Инструкция от коуча: «В том возрасте, в котором Вы сейчас, укажите в круге наиболее важные для Вас роли, которые Вы исполняете в жизни». Один сектор соответствует одной роли. Клиент вписывает роли прямо в сектора.

Важно! Ролей может быть больше или меньше чем 10. Если ролей больше десяти, коуч просит клиента выбрать из всех ролей 10 наиболее значимых и важных для него сейчас! Далее клиент создает образ каждой роли на отдельной карточке.



Время работы: 40-50 мин.

После этого клиенту предлагается нарисовать схематически или метафорически каждую роль на отдельном стикере. Клиент рисует персональные метафорические карты самостоятельно на вводной коуч-сессии (то есть в начале работы). Рисовать карты можно либо прямо на коуч-сессии, либо как домашнее задание домой (если работа не ограничивается одной сессией). В дальнейшем клиент приносит персональные метафорические карты на каждую коуч-сессию.

На прорисовку одной карты уходит от 30 секунд до 2 минут максимум. Изготовление всех 10 карт в идеале должно занимать не более 20 минут. Достаточно символического изображения ролей. Название ролей можно подписывать, можно – не подписывать. Главное, чтобы клиент точно ориентировался в созданных им изображениях. Если путается – карты-роли лучше подписать.

Особенности техники: