



Профессиональный дистанционный курс обучения
коучингу

СТУПЕНЬ II

Тема 2. Стратегии творчества. Техника «3 шляпы»

Стратегии творчества

Как Вы думаете, в чем важность творчества?

Вспомните, как появляется в мире что-то новое?

В начале появляется идея.

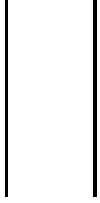
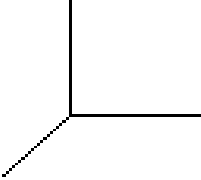
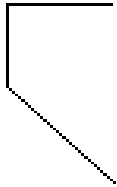
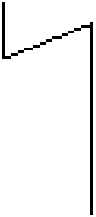

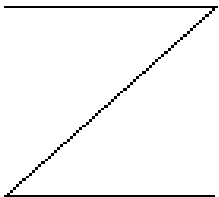

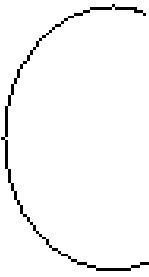
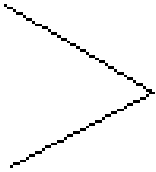
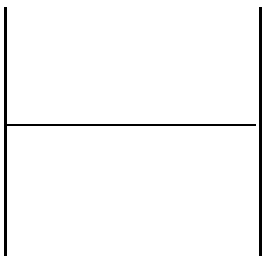

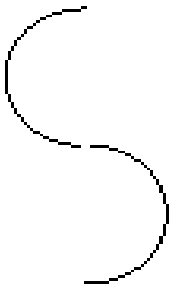
Но что такое творчество? Как оно включается? Как раскрыть в себе роль творца?

Начнем с задания – исследования стратегии творчества.

Задание 1. Дорисуйте картинки в течение 7 мин.

И понаблюдайте за собой в процессе работы, как у вас это получается: что вам легче делать, что сложнее; с чего вы начинаете, как заканчиваете; какой логикой пользуетесь, создаете ли по аналогии или что-то спонтанно придумываете новое и т.д.; как вы это делаете?

Задание 2. В какой ситуации коучинговой сессии можно использовать это упражнение?

Стратегии творчества – это инструменты или форматы того, как стимулировать творческий потенциал клиента. Первый шаг коучинга – это представить себе, как можно детальнее, желаемое будущее. Часто на пути этого стоят годами складывающиеся стереотипы мышления и убеждения. Поэтому здесь коучу следует заручиться поддержкой «тональности чародея», и начать творить вместе с клиентом.

У каждого из нас есть свои способы или стратегии нахождения новых, творческих (креативных) решений. Озарение – оно, в конце концов, от Бога, но мы можем косвенно влиять на ситуацию, создавая для этого озарения индивидуальные благоприятные обстоятельства. Это может быть на уровне так называемых макростратегий, например, отправиться отдохнуть и зарядиться энергией на Тибет. Или же на уровне микростратегий – представить себе что-либо, затем прислушаться, какие ощущения это вызывает, затем перейти от этих звуков к новым ассоциациям и т.д.

Задание 3. В парах: проведите мини коуч-сессию. Цель данного упражнения – помочь клиенту выявить свою собственную стратегию творчества (креативности). На этапе исследования реальности в коуч-сессии воспользуйтесь следующей таблицей, задавая вопросы и отмечая наблюдения (не обязательно ее заполнять).

Лучше ориентироваться по ней и вести обычные коучинговые записи. Дайте преподавателю подробную обратную связь.

Ценность этой работы, в том, что мы не часто задумываемся, как у нас получается творить, в каких ситуациях приходит творчество, и как быть творческими, когда это нужно. Это задание поможет увидеть точку, отметить место, когда произошел творческий прорыв. Это может помочь вам в нахождении путей включения творческого потока в нужный момент. Когда мы понимаем, как у нас это получается, мы можем перенести эти стратегии на другие области и ситуации.

Вопрос коуча	Описываемые контекст / действия / стратегии	Действующие репрезентативные системы (во время ответа клиента на вопрос)	Тон голоса, поза и жесты клиента
Обратитесь к моменту, когда вы проявили свою креативность	Описывает ситуацию, контекст – где, что		
Обратитесь к моменту, когда вы хотели проявить креативность, но не смогли	Где? Что?		
Что мешает вашей творческой деятельности?			
Обратитесь к моменту, когда вы сначала зашли в тупик, но в итоге справились с ситуацией. Что вы для этого сделали?	Как?		
В каких ситуациях вам проще всего проявлять творческие способности?			
В каких ситуациях вам трудно быть креативным?			
Какие творческие навыки вы бы хотели развить?			

Техника «Три шляпы» («Три стула»)

В завершение темы предложим вам НЛП-технику, разработанную Мэрилин Аткинсон, которая также может использоваться в ходе коучинговой сессии для создания видения в той области, в которой ясности пока нет. Эта техника подходит для комплексных задач со множеством различных факторов, для которых хотелось бы использовать нестандартное творческое, креативное решение.

Технология.

Коуч просит клиента расставить три стула: два впереди боком друг к другу, один позади. Первый стул – «рациональный», второй – «интуитивный», третий – «интегрирующий». (В практике, в особенности по скайп, можно обходиться и без реальных стульев, заменив их воображаемыми. Тогда пусть стулья будут различного дизайна, например, рациональный - офисный стул, интуитивный – кресло, а интегрирующий – мягкий стул, диван или что-то в этом роде ☺.)

Клиент формулирует задачу. Коуч помогает найти самый **точный открытый вопрос**, а потом задает этот вопрос в двух режимах – в состоянии повседневного рационального (логического) ума клиента, а затем – его внутренней мудрости, творческой интуиции. И после помогает клиенту полученное решение сформулировать в третьем пространстве – для этого есть стул или шляпа интеграции, и на нем все собирается в единое целое.

Иногда решение приходит сразу, иногда оно бывает отсрочено и клиент осознает его после завершения коуч-сессии.

Клиент запоминает алгоритм поиска решения и в следующий раз может нужный вопрос задавать себе самостоятельно, зная, где у него бессознательное (интуиция) и где сознательное начало (рациональное), а потом интегрировать информацию.

Итак, вначале коуч предлагает клиенту сесть на **«рациональный» стул** и надеть «рациональную» шляпу. «Какого она цвета, какой формы?», - спрашивает коуч. Он задает найденный клиентом в начале работы **точный открытый вопрос**, связанный с задачей на коуч-сессию, **минимум 3 раза**. Клиент думает и отвечает на него, произнося вслух все, что приходит ему на ум. Коуч быстро записывает ответы.

Затем коуч предлагает клиенту сесть на **«интуитивный» стул** и надеть «интуитивную» шляпу. Спрашивает: **какого она цвета и фасона?** Далее коуч задает ему **3 раза** тот же вопрос, используя более глубокий и тихий голос. Коуч добавляет такие фразы как: «Расслабьтесь, подумайте, дайте возможность ответить Вашей интуиции, просто подождите ответ», – и сам демонстрирует состояние внимания, направленного внутрь (мягкий взгляд, открытые руки, расслабленное тело, глубокое

дыхание и т.д.) Клиент слушает свои внутренние ответы и описывает все слова, образы, «фильмы», и ощущения по мере того, как они у него возникают.

Коуч тщательно записывает эти ответы.

Теперь клиент садится на «**интегрирующий**» стул, уже без «головного убора», и смотрит на «себя», сидящего на первых двух стульях в шляпах соответствующего цвета. Он может соединить обе ладони, каждая из которых символизирует рациональное и интуитивное начало и почувствовать, как эти две грани его личности дополняют и поддерживают друг друга, и помогают ему в жизни.

Коуч воспроизводит клиенту его ответы. Он говорит: «Ваше рациональное сказало...» (зачитывает ответы). Затем: «Ваша интуиция сказала...» (зачитывает ответы)

Далее они обсуждают полученные результаты.

Итак, давайте повторим.

1 стул – Логика, дневной сознательный разум. Логическая рациональная часть.

2 стул - Интуиция. Ресурсы бессознательного. Наше подсознание каким-то неожиданным (ассоциативным, символическим) образом разрешает те задачи, которые мы ставим перед собой. И из этой области приходят озарения, инсайты.

Людям приходится принимать решения в таком разнообразном и многогранном мире, где сознательный разум не может все просчитать и найти лучший способ решения, потому что очень в некоторых проектах задействовано много факторов, необходимо обладать невероятным объемом информации обо всем. Другой момент – сознательный разум не воспринимает такое количество информации за единицу времени. Пытаться логически все просчитать – на это потребуется длительный период. А в ситуации, требующей быстрого решения, этого времени нет, и необходимо получить доступ к информации прямо сейчас, сразу же.

Данная техника повышает качество наших принимаемых решений очень сильно. И мы можем научить этой технике наших клиентов для того, чтобы дальше они самостоятельно пользовались этим методом. Данная техника пробуждает спонтанное, не понятно откуда приходящее, творчество, мы повышаем вероятность того, что оно появляется тогда, когда нам нужно.

Другой важный бонус этой практики в том, что люди по природе своей склонны к логике или интуиции. Интуитивным решением часто трудно увлечь за собой людей логических, они требуют привести доводы вашему откровению. Когда-то мы более логичны, а в других ситуациях интуитивны. Но чтобы и то, и другое всегда было в доступе в нужный момент, является для некоторых людей трудностью, которую эта техника позволит успешно решить. И тогда у нас одновременно будут работать и

логика и внутренние ощущения, на основании которых мы сможем принимать наиболее верные решения.

«Велосипедная стратегия» и «стратегия игры в гольф»

Стратегий творчества может быть бесконечное множество. Вот еще две, предложенные Мэрилин Аткинсон:

1) Представьте себе, что вы едете на велосипеде, и перед вами – чистое поле (по которому можно ездить, конечно). Весь горизонт открыт перед вами. Вы можете поехать в любом направлении, ибо везде найдете что-то новое, интересное и полезное. Это – так называемая «велосипедная стратегия».

2) Совершенно иной подход – это «стратегия игры в гольф». Если «велосипедная» стратегия расширяется неограниченно, то при игре в гольф вы можете совершать самые разнообразные маневры, но при этом держать в фокусе окончательную ямку, куда вам нужно загнать шар.

Задание 4. В каких ситуациях и как можно использовать стратегии «игры в гольф» и «велосипедную» в контексте коуч-сессии?

Успехов и творческого созидания!