

”ЖЕНСТВЕННОСТЬ”

Комплект метафорических ассоциативных и тематических карт

Комплектация:

- 1) Метафорические ассоциативные карты с изображениями – 100 шт. (метафоры и ассоциации по теме)
- 2) Тематические карты со словами – 80 шт. (актуализация важных тем, раскрытие граней)
- 3) Карточки с цитатами – 50 шт. (подсказки, ресурсные послания)

Набор предназначен для работы с женщинами, женскими темами (женственность, внутренняя женщина и др.)

Комплект можно применять для работы с такими темами как:

- Самооценка
- Раскрытие потенциала
- Поиск женских ресурсов
- Понимание себя

(чувства, мысли, действия, качества личности, интересы, ценности, потребности, способности)

- И другое...

Женственность – это совокупность качеств, таких как чувствительность, нежность, мягкость, сострадательность, гибкость, грациозность...

Понятие женственности включает в себя как биологические, так и социальные и культурные элементы.

Это баланс состояний: интеллектуальной, материальной, эмоциональной и сексуальной энергии.

Это зрелость и мудрость.

Данный набор может быть полезен в работе:

психологов, консультантов, психотерапевтов, ведущих психологических и трансформационных игр, специалистов по работе с метафорическими ассоциативными картами, а так же для людей занимающихся своим личностным ростом.

Каждый специалист может адаптировать его для работы, используя свои подходы и методики, а так же применяя предложенные идеи техник:

Техника «МОЯ ВНУТРЕННЯЯ ЖЕНЩИНА»

Из колоды с изображениями В0 и ВЗ выбрать нужное количество карт, отображающее образ внутренней женщины (чувства, мысли, действия).
Раскрыть, обсудить.

Из колоды с цитатами ВЗ достать карту с подсказкой для этого образа.

Техника «КАКАЯ Я?»

Из колоды со словами выпишите в столбик все качества. Каждое оцените по 5 бальной шкале, насколько оно развито. Проанализируйте все в целом. Какие замечаете связи? Какой проявляется тип личности? Какие качества преобладают? На которые стоит обратить внимание в первую очередь? Какие три качества вам хотелось бы развить в ближайшее время? Каким способом вы можете это сделать?

И на каждое из них, из колоды с изображениями ВЗ выбрать по карте, с вопросом: Что поможет это сделать?

Техника «ЧТО МНЕ НЕОБХОДИМО»

"В чем я нуждаюсь?" (мои потребности), из колоды с картинками В0 - выбрать 5 карт и ВЗ - 5 карт.

"Что мне поможет получить то, что мне нужно?" из колоды с картинками ВЗ выбрать по одной карте на каждую выявленную потребность.

Раскрыть, обсудить.

Техника «Я В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»

Из колоды со словами, В0 и ВЗ выбрать нужное количество карт, которые будут ответом: На чем нужно сфокусироваться, для достижения гармоничного женского состояния?

Из колоды с изображениями, В0 выбрать нужное количество карт, которое отображает, то, что необходимо (для ума, души и тела), чтобы ощущать себя женственной, быть в гармонии с собой и миром. Раскрыть, обсудить.

Из колоды с цитатами ВЗ достать карту с подсказкой.

Техника «ЭФФЕКТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ»

Из колоды со словами В0, перебрав все карточки, выбрать те, которые откликаются на вопрос: Что я делаю не правильно? Какая модель моего поведения не эффективна? Записать все в столбик, обсудить. Напротив каждого действия через черточку напишите то, на которое вы хотите его поменять. Выстройте новую, эффективную стратегию поведения. Обсудите каждый пункт, как это будет в реальной жизни: как и в каких ситуациях, вы это будете делать, какие новые привычки вам надо сформировать?

Из колоды с цитатами ВЗ достать карточку: Что мне нужно делать в первую очередь?

Техника «РЕСУРСЫ ЖЕНЩИН МОЕГО РОДА»

«Ресурсы рода по женской линии?», из колоды с картинками В0 – выбрать 5 карт и ВЗ – 5 карт.

«Послания рода для меня?», из колоды с цитатами В0 – выбрать 1 карту и ВЗ – 1 карту.

Техника «В ЧЕМ МОЯ СТРАСТЬ?»

«Что меня увлекает?» (какие занятия вызывают во мне страсть, увлеченность, что зажигает, что я могу делать с энтузиазмом, что раскрывает мой творческий потенциал, что дает мне ощущение счастья) из колоды с картинками В0 – выбрать 5 карт и ВЗ – 5 карт.

Примечание:

* В0 – в открытую (интуитивно); ВЗ – в закрытую (рубашками вверх).

* Колода со словами содержит в себе набор пар слов (как противоположностей, так и разных граней), которые важны при исследовании темы женственности. При работе с ней учитывается то, что откликается, либо сразу два слова (фразы), если они имеют смысл в вашей ситуации.