Title: Υπενθύμιση

Exercise Code: SLINTEGRA012

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 6. Problem Solving Strategies  8. Situational Awareness | Individual  Small group | 15-30 min |

# Purpose:

* Ανάκληση μνημονικών σχημάτων
* Αναγνώριση προβληματικών δομών
* Σημασία και χρήση των αισθήσεων στη διαδικασία αλλαγής αυτών των δομών

# Description:

Ακριβώς όπως ισχύει με την εμπειρία, τα προβλήματα έχουν επίσης τη δική τους δομή. (Τίποτα που συμβαίνει δεν είναι ένα πρόβλημα από μόνο του). Κάθε πρόβλημα, ως εκ τούτου, προκύπτει λόγω της ερμηνείας ενός γεγονότος που ακολουθεί το δικό μας μοντέλο για τον κόσμο, τον δικό μας εσωτερικό νοητικό χάρτη.

Μέσω αυτής της άσκησης οι εκπαιδευόμενοι/συμμετέχοντες θα συνειδητοποιήσουν ότι κάθε εμπειρία έχει τις δικές τις αισθητηριακές προσλαμβάνουσες (όραση, ακοή, όσφρηση, αφή) και ότι μπορεί να αλλάξει εντελώς, αν αλλάξει κάποιο από αυτά τα στοιχεία.

Κατά την εφαρμογή της άσκησης ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός ακολουθεί αυστηρά τα παρακάτω βήματα:

**Βήμα 1:** Φανταστείτε μια δυσάρεστη κατάσταση που συνέβη σε σας στο παρελθόν. Τώρα, μετατρέψτε την κατάσταση σε μια ταινία και φανταστείτε τη στη μεγαλύτερη δυνατή λεπτομέρεια. Τι βλέπετε; Τι ακούτε, τι αισθάνεστε; Παρακολουθήστε αυτή την εσωτερική ταινία προσεκτικά και δώστε προσοχή στα συναισθήματα που ξυπνούν μέσα σας.

**Βήμα 2:** Στη συνέχεια επιλέξτε ένα είδος μουσικής το οποίο θα πρέπει να είναι αντιτίθεται στα αρνητικά συναισθήματα που μεταφέρονται από την ταινία, π.χ. μουσική από ένα κινούμενο σχέδιο ή χορευτική μουσική. Τώρα, επαναλάβετε την ταινία που χαρακτηρίζει μια αρνητική κατάσταση, ενώ ακούτε την μουσική που έχετε επιλέξει. Επαναλάβετε μερικές φορές τη διαδικασία «παρακολούθησης» της ταινίας με «αταίριαστη» μουσική στο υπόβαθρο.

**Βήμα 3**: Επαναλάβετε την ταινία στο μυαλό σας και πάλι, ωστόσο, αυτή τη φορά θα πρέπει να το κάνετε χωρίς μουσική και δώστε προσοχή στα συναισθήματά σας.

**Βήμα 4**: Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός ξεκινά και καθοδηγεί τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως:

* Πώς μια αλλαγή της μουσικής επηρεάζει τη δεδομένη κατάσταση;
* Έχετε ποτέ σκεφτεί ότι τελικά οι αισθητηριακές αντιλήψεις και τα συναισθήματα συνθέτουν μέρος της εμπειρίας μας;
* Πως μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτή την άσκηση για να μεταβάλλω την αρνητική εμπειρία στο μέλλον;
* Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω την τεχνική που έχω μάθει για την ενίσχυση της θετικής εμπειρίας;
* Πώς αισθάνομαι γενικά μετά την άσκηση;
* Πως μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτή την τεχνική για την επίτευξη εσωτερικής ικανοποίησης;
* Ποιες μπορεί να είναι οι παγίδες; (π.χ. από την αποφυγή κάθε αρνητικής εμπειρίας)

# Material: /

Εναλλακτικά: μουσικό κομμάτι – θετικό και αναπτερωτικό

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να προετοιμαστεί καλά για να μια καθοδηγούμενη συζήτηση (βλέπε παραπάνω), που περιλαμβάνει σαφείς λειτουργικούς στόχους.

Η άσκηση προορίζεται για ενήλικες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ατομικά ή με μια μικρή ομάδα. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να λάβει υπόψη του ότι η συνεργασία με μικρή ομάδα απαιτεί πολύ υψηλό επίπεδο εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων που κατά συνέπεια οδηγεί σε περισσότερο ανοικτές και προσωπικές αλληλεπιδράσεις.

# Source/Literature:

Richard Bandler.

NLP/ Practice book (2002, 2005): The structure of magic: A book About Communication and Change (1976). Science and Behavior Book.

[www.richardbandler.com](http://www.richardbandler.com)

[www.mastermindakademija.com](http://www.mastermindakademija.com)

Sonja Bercko adapted exercise!!

# Handouts: /