

Profi_МАК

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Памятка по работе с МАК
для самопознания



ПОРЯДОК РАБОТЫ С ПРОЕКТИВНОЙ КАРТОЙ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

1 Сформулируйте вопрос/
запрос для самоанализа

2 Возьмите из колоды МАК
карту. Ее можно найти ВЗ/ВО

3 Ответьте на следующие
вопросы (стр. 3)

4 Попробуйте ассоциировать то,
что вы описали, с собой (стр. 4).

5 Какие ответы для себя вы
видите в карте?

6 Какой неожиданный взгляд
на карту может быть? (стр. 5)

7 Какой вывод вы можете
сделать для себя? (стр. 6)

Вопросы для описания карты

Очень важно отвечать про картинку, а не про себя!

- Что вы видите на карте?
- Что происходит?
- Что делают герои?
- Как эта история началась?
- Зачем?
- Как чувствуют себя главные герои?
- Что ими движет?
- Какой цели они хотят достичь?
- Что им поможет?
- А что их ограничивает?
- Что вы чувствуете, глядя на карту?
- Чем закончится эта история?

Вопросы для ассоциаций

- Как то, что вы описали, про вас?
- Чем это напоминает вашу историю/ситуацию?
- Что вы делаете так же, как главные герои?
- А чем вы отличаетесь от них?
- Почему?
- Как описание карты отвечает на ваш вопрос/запрос?
- Как это раскрывает вашу цель??
- Что вы чувствуете?
- Как эта история может вам помочь?
- Чему может научить?

ВАРИАНТЫ РАСКРЫТИЯ КАРТЫ

Какой неожиданный взгляд на карту возможен?

Найдите на карте элемент, который вы не заметили ранее. Какой новый смысл это добавляет карте?

Где на карте вы? А где вас нет? Представьте, что наоборот. Как это раскрывает карту?

Если представить, что это не карта запрос/проблема, а карта решение/выход?

Представьте, что карта волшебная и у нее есть ответы на ваши вопросы. Спросите у нее.

Мысленно дорисуйте карту, дополняя изображение. Что там, за ее границами?

Вопросы для подведения итогов

- Как все это про вашу историю?
- Что вы сейчас чувствуете?
- Как изменились ваши представления о проблеме/запросе?
- На что вам стоит обратить внимание?
- Какие возможности есть у вас, чтобы решить запрос?
- Что в целом все это значит для вас?
- Как может помочь достичь цели?
- Какой главный вывод у вас о ситуации и ее решении?
- Если вы не видите выводы или не согласны, ответьте:

Какая у меня есть хорошая причина не решать этот вопрос?