Отношения как опора в нестабильном мире.

Красюков Артур

Не защищено | krasyukov.com/otnosheniya_kak_opora

Сервисы | Входящие (180) - s... | Почта | QR Coder - Генера... | Создание новых м... | Текст для видео -... | Универсариум | М... | Статистика | Часть 1 - YouTube | Часть 2 - YouTube | Другие закладки

АВТОР И ВЕДУЩИЙ

Артур Красюков

психолог, автор и ведущий семинаров и тренингов по смыслам, мышлению, отношениям в паре.

- С 2003 г. провожу тренинги и консультации по отношениям в России, Греции, Швейцарии, Германии и Италии.
- Автор и ведущий смысловых экспедиций в Тибет и в Грецию.
- Спикер конференций «Практики и Развитие», «Бизнес со смыслом» и др. Модератор и консультант в нескольких образовательных и бизнес проектах.
- Женат, воспитываю двоих сыновей.

преза к доп виде....pp... | шаблон для спик....pptx | Показать все

Введите здесь текст для поиска

ENG 8:42 13.09.2020

Уровни практики отношений

СИТУАТИВНЫЙ
(конкретный)

КУЛЬТУРНЫЙ

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ

Процессы и форматы каждого уровня

Действия / Уровень	ПРОЦЕССЫ	ФОРМАТЫ
Ситуативный	Решение конкретных проблем/задач конкретных людей	Консультация Сопровождение Индивидуальная работа
Культурный	«Ловить дух времени» новые тренды новые ценности, освоение существующих норм, традиция «Впитываем» с молоком матери	Лекции, обсуждения в группе, овнутрение существующих норм
Фундаментальный	Обучение	Тренинги, курсы, семейное обучение, наставники

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ - ОСНОВА ОТНОШЕНИЙ

В основе коммуникации – лежит схема.

Мы будет пользоваться онтологической схемой события речи А. В. Парибка.

Потребности		Ценности (объекты, удовлетворяющие наши потребности)		Координаты отношений
1) Материальные (биологические)	→	Здоровье, тело, дети, вещи и тд.	→	1) Я
2) Духовные	→	Знания, идеи, смыслы	→	2) Ты
3) Социальные	→	Деньги, власть, известность	→	3) Мы (общее)

Я <—> Ты

Рассмотрим ключевые компетенции этого уровня.

1) **УРОВЕНЬ.**
Центр пространства восприятия.
Точка зрения. Источник энергии.

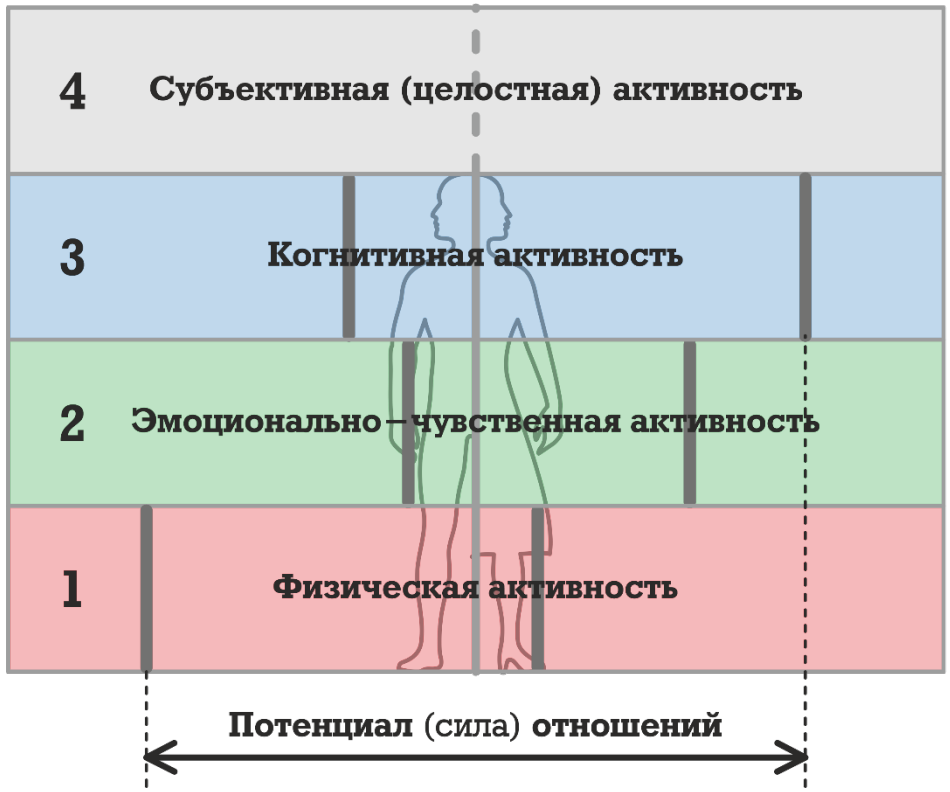
2) **РИТМ.**
Организация пространства деятельности.

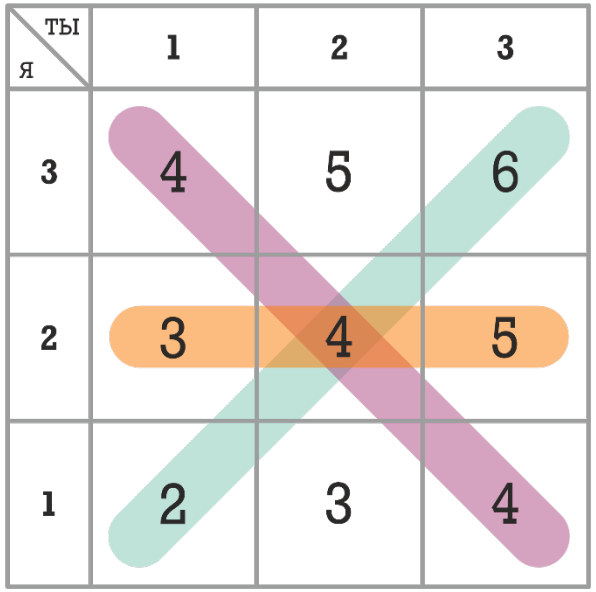
3) **ДИСТАНЦИЯ.**
Значимость.
Силы притяжения и отталкивания.

4) **ПОЗИЦИЯ.**
Показывает место и объект нашего внимания.

Компетенция №1: УРОВЕНЬ

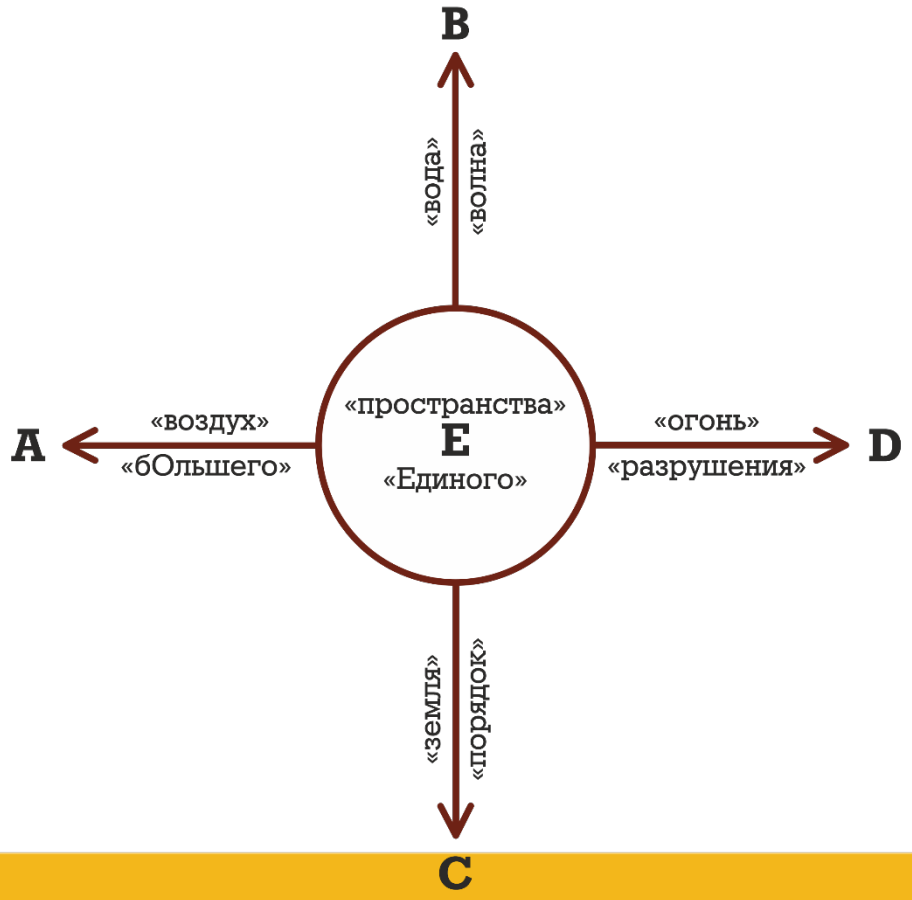
**Уровень показывает источник нашей энергии и мотивации.
Фокусировку основных ценностей.**





Компетенция №2: РИТМ

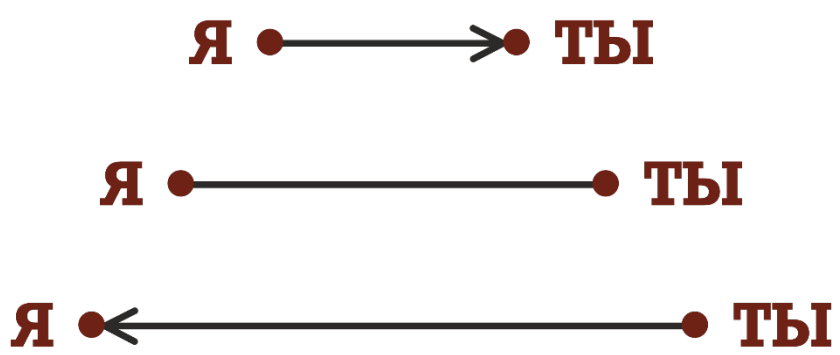
Ритм структурирует пространство отношений.
Аритмия может быть причиной разрушения отношений.



Я \ ТЫ	A	B	C	D	E
A					
B					
C					
D					
E					

Компетенция №3: ДИСТАНЦИЯ

Дистанция показывает нам контакт и важность.
Через дистанцию мы чувствуем силы «притяжения» и «отталкивания».



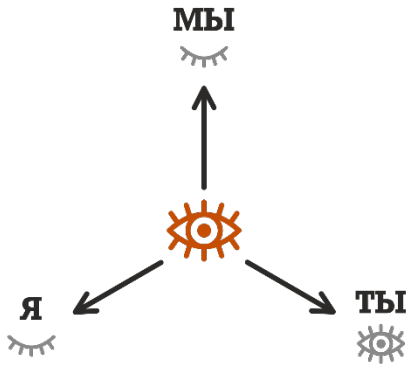
Близость – min дистанция.
Безразличие – max дистанция.

Компетенция №4: ПОЗИЦИЯ
ОТКРЫТАЯ И ЗАКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ.

Позиция показывает направленность нашего внимания и как следствие понимание.

Открытая позиция – внимание идет.
Понимание есть.

Закрытая – нет.
Понимания нет.



	Как ты понимаешь СЕБЯ и свое будущее	Как ты понимаешь и видишь меня и мое будущее	Как ты понимаешь общие цели и видишь наше общее будущее
ТЫ / Я	**СЕБЯ**	**МЕНЯ**	**НАС**
Как я понимаю наше общее будущее. Каким я его вижу — **МЫ**			
Как я понимаю тебя и твое будущее — **ТЫ**			
Как я понимаю себя и свои цели и свое будущее — **Я**			

Эти «клеточки» **это темы для совместных обсуждений** с другим
(с ребенком, супругом, партнером и тд).

Эти темы и эти обсуждения задают «**ядро гравитации**» отношений. **Центр силы**.

На этой таблице мы видим поле понимания и непонимания друг друга.
Чем выше понимание – тем эффективнее и продуктивнее отношения.

Базовые компетенции в отношениях

План отношений / Компетенция	**Я → Я** Фокус на «Я»	**Я → ТЫ** Фокус на «ТЫ»	**МЫ → ЦЕННОСТЬ** Фокус на общей ценности
УРОВЕНЬ	2	3	2 «свобода»
РИТМ	B	C	A
ДИСТАНЦИЯ			
ПОЗИЦИЯ			

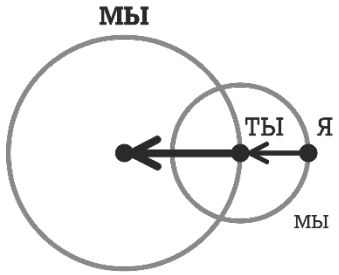
Компетенция №4: ПОЗИЦИЯ

Позиция «Слуги» – в фокусе внимания ценности другого.

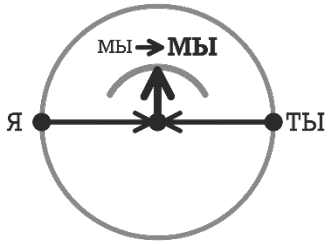
Позиция «Господина» – в фокусе внимания выбранные ценности.

Позиция показывает – отношения равные или зависимые.

Я ЗАВИШУ ОТ ТЕБЯ

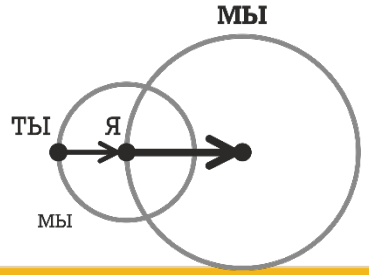


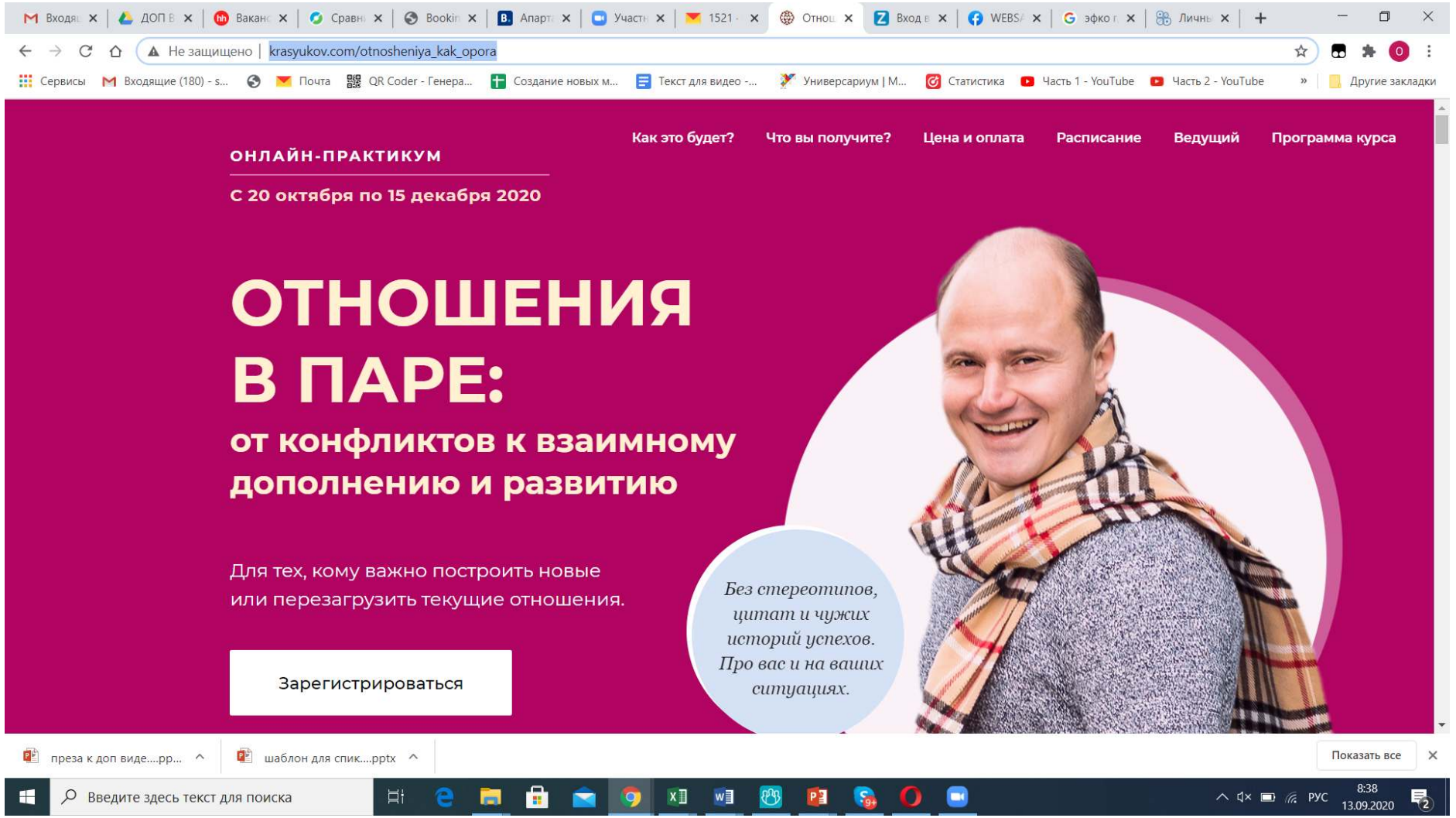
УСИЛИЯ КАЖДОГО



Как то все происходит «само»
ОТНОШЕНИЙ НЕТ.

ТЫ ЗАВИСИШЬ ОТ МЕНЯ





http://krasyukov.com/otnosheniya_kak_opora

Красюков Артур

www.krasyukov.com

reg@krasyukov.com

krasyukov_com

+7-982-6-028-028

Артур Красюков