

AVANTAJELE METAFORELOR
după M.Hall & B.Bodenhamer

1. Metaforele se adresează minții inconștiente
2. Metaforele sugerează soluții într-un mod care îl face pe client să poată să-și rezolve singur problema
3. Metaforele ajută la controlul relației terapeutice / amplifică puterea tehnicilor de dezvoltare personală
4. Metaforele fac să scadă rezistența clientului / să ocolească convingerile limitative
5. Metaforele sunt mult mai puțin amenințătoare decât comenzile
6. Metaforele sunt unele din cele mai ușoare moduri de a accesa structura profundă
7. Metaforele furnizează un mod minunat de a le reaminti altora de propriile resurse și de a-l ajuta să le acceseze
8. Folosirea metaforei în procesul comunicării realizează o formă excelentă de comunicare
9. Metaforele ne oferă ocazia de a ne modifica flexibilitatea
10. Metaforele sunt un mod excepțional de a stabili raportul

EXERCIȚII CU METAFORE
după J.O'CONNOR

Exercițiul 1

A. DACĂ ȚI-AI DESCRIE VIAȚA CA O CARTE, FILM, SERIAL TV:

(Se lucrează individual! ...folosește visătorul din tine)

1. Ce nume îi poți da?
2. Care sunt implicațiile denumirii alese?
3. Care sunt similitudinile între titlu și ceea ce trăiești tu acum?
4. Cum se va termina filmul, cartea....?
5. Ce lucruri noi ai putea adăuga/renunța în film, carte, pentru a ajunge la finalul dorit?

B. DACĂ ȚI-AI DESCRIE LOCUL DE MUNCĂ? – completează punctele lipsă

(Se lucrează individual!)

1. Când sunt la locul de muncă, este ca și când
deoarece.....
2. Dacă NU a-ș merge la serviciu, ar fi ca și când.....
.....deoarece.....

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Exercițiul 2

SCOP: Găsirea de similitudini între diverse personaje.

1. Se lucrează în grupuri de câte 3 [GEO]

2. Exploratorul se gândește la o categorie de persoane cum ar fi: actor, politician, sportiv, medic, avocat, psiholog, etc.

3. Ghidul pune întrebări:

- Dacă X ar fi mașină, ce mașină ar fi? Ce culoarea ar avea?

.....

- Dacă X ar fi mobilier, ce piesă de mobilier ar fi?

.....

- Dacă X ar deveni parte a naturii ce ar fi?

.....

Dă-ți voie să fii creativ la găsirea întrebărilor pe care să le pui. Exemplele date au doar caracter orientativ.

4. Observatorul este atent și observă detaliile.

5. Ghidul, pe baza întrebărilor, identifică categoria socială din care face parte persoana X.

Ex. 3 - EXERCIȚII CU ANALOGII

1. Completează:

-, „Seminarele sunt precum.....

-, „Oamenii sunt precum.....

-, „A lucra este ca și cum.....

- „A iubi este ca și cum.....

2. Extinde metafora:

Exemplu: „Seminarele sunt ca un vulcan.”

.....

.....

.....

.....

4. Continuă similaritatea spusă de ghid [vulcan] cu ceva similar.

-, „Unele dintre ele sunt pline de surprize”

.....

.....

.....

.....