

CONTEXT REFRAMING

(Reîncadrare de context)

- după M.Hall&B.Bodenhamer, V.Shlomo

SCOP: Conștientizarea contextului și obținerea unei flexibilități mentale. Posibilitatea „importării” unui comportament într-un alt context.

ÎNTREBĂRI:

- **Unde** pot folosi acest comportament ca pe o valoare pozitivă? (**spațiu**)
- **Când** pot folosi acest comportament într-un mod folositor? (**timp**)

1. Exploratorul identifică un comportament X [negativ, supărător]

2. Exploratorul identifică un context în care **acest comportament X ar putea fi folositor**. Ghidul îl orientează punându-i întrebările:

- **Unde** poți folosi acest comportament X ca pe o valoare pozitivă?
- **Când** poți folosi acest comportament X într-un mod folositor?

3. Exploratorul trăiește **asociat** comportamentul X și noul context.

Ghidul: „Acum că ai identificat unde poți utiliza acest comportament X într-un mod folositor, te invit să vezi prin proprii tăi ochi, să auzi prin propriile tale urechi și să-mi spui cum te simți acum având acest comportament X folosit ca pe o **resursă**?”

4. Breakstate

5. Future-pacing – imaginează-te în viitor într-un context similar celui pe care l-ai găsit potrivit pentru comportamentul X. Cum folosești comportamentul X?