Naslov: Memento

Koda vaje: SLINTEGRA012

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 6. Strategije reševanja problemov  8. Situacijsko zavedanje | Posamezno/Individualno  Majhna skupina | 15-30 min |

**Namen:**

* Priklicati spominske vzorce
* Prepoznati problematične strukture
* Pomen in uporaba čutil v procesu spreminjanja teh struktur.

**Opis:**

Tako kot velja za izkušnje, imajo tudi problemi svojo lastno strukturo. (Nič, kar se zgodi je problem čisto kar sam). Vsak problem kot tak, nastane zaradi interpretacije dogodka po lastnem modelu sveta, našem lastnem mentalnem zemljevidu.

Skozi to vajo, bodo udeleženci spoznali da ima vsaka izkušnja lastno čutno zaznavanje (vid, sluh, voh, dotik) in se lahko čisto spremeni, če kateri element manjka/se spremeni.

**Pri uporabi naloge mora trener strogo slediti spodnjim korakom::**

**1. korak: Zamislite si neprijetno situacijo, ki se vam je dogodila v preteklosti. Zdaj pa pretvorite situacijo v film in si ga zamislite čimbolj podrobno. Kaj vidite, Kaj slišite, čutite? Pozorno glejte ta notranji film in posvetite pozornost čustvom, ki vam jih prebuja.**

**2. korak: Izberite si tip glasbe, ki je v popolnem nasprotju z negativnimi čustvi, ki jih proizvaja film, npr. cirkuška glasba, glasba iz risanke, ali pa plesno glasbo. Zdaj pa si ponovno zavrtite film z negativno situacijo in zraven poslušajte izbrano glasbo. Ponovite proces gledanja filma tudi z ''neprimerno'' glasbo v ozadju.**

**3. Korak: Ponovno si zaigrajte film v mislih, ampak tokrat brez glasbe in posvetite pozornost svojim čustvom.**

**4. Korak: Trener začne in vodi razpravo/diskusijo z naslednjimi vprašanji:**

* Kako sprememba glasbe vpliva na dano situacijo?
* Ste kdaj pomislili da so čutila in čustva del naših izkušenj?
* Kako lahko uporabim to vajo za spreminjanje negativnih izkušenj v prihodnosti?
* Kako lahko uporabim tehniko , ki sem se jo naučil/a v izboljševanju pozitivnih izkušenj?
* Kako se na splošno počutim po tej vaji?
* Kako lahko uporabim tehniko pri doseganju notranjega zadovoljstva?
* Kaj so lahko pasti/nevarnosti (npr. izogibanje vseh negativnih izkušenj)?

**Pripomočki/Material: /**

Druge možnosti/Alternative: del glasbe (cirkus, praznovanje, itd.) – pozitivna in poživljajoča

**Metode:**

Izkušenjsko učenje

**Nasvet za trenerje:**

Trener se mora dobro pripraviti na vodeno razpravo/diskusijo (glejte zgoraj), vključno z jasnimi operativnimi cilji.

* Vaja je namenjena odraslim in se lahko izvaja s posamezniki ali pa v mali skupini
* Trener naj bo pozoren, da delovanje v majhni skupini potrebuje veliko zaupanja med udeleženci, kar posledično vodi v bolj odprto in osebno komunikacijo. The trainer should take into account that working with small group demands a very high level of trust among the participants which consequently leads to more open and personal interactions.

**Vir/Literatura:**

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!!

**Izročki/Učni listi: /**