Семь ситуёвин пятого модуля

Перемены, эмоции и юмор · истории для разбора в группе

Истории для разбора в группе. Если читаете один, начните со страницы «Если читаете ситуёвину один».

ЕСЛИ ЧИТАЕТЕ СИТУЁВИНУ ОДИН

Если вы читаете ситуёвину один, читайте её дважды. Первый раз просто как историю. Второй раз медленно, с карандашом: отмечайте, где герой мог выбрать иначе. Потом ответьте письменно на вопросы под историей, своими словами, по моделям модуля. Только после этого откройте подсказку ведущему и сравните. Если ваш ответ отличается, это не ошибка: посмотрите, что увидели вы и чего не заметили. В конце запишите одну фразу о том, где такая история бывает в вашей жизни.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

1. «Всё пропало, начну с понедельника»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: одна конфета и вся диета

ИСТОРИЯ

Три недели Оксана держит новый режим: без сладкого после шести, прогулка, сон до полуночи. Минус два кило, ровное настроение, гордость.

В четверг на работе — день рождения коллеги. Кусок торта. Потом, дома, «ну уже всё равно» — конфеты к чаю. Потом полпачки печенья, стоя у шкафа, без удовольствия.

В пятницу Оксана не гуляет: «Смысл теперь». В субботу пишет подруге: «Я безвольная тряпка, всё сорвала. С понедельника начну по-настоящему, жёстко».

Подруга: «Погоди. Ты три недели держала режим и один вечер съела торт. Что именно „всё“?»

Оксана перечитывает сообщение.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

В четверг вечером Оксана сказала бы себе: «Съела торт. Вкусный. Завтра обычная прогулка».

ОБСУДИМ

- Посчитайте честно: сколько «сорвала» Оксана в четверг — и сколько добавили пятница с субботой? Кто нанёс главный ущерб — торт или вывод из торта?
- «Всё или ничего»: как одна конфета превращается в «я безвольная тряпка»? Проследите цепочку мыслей.
- Чем опасно «с понедельника по-настоящему, жёстко»? Куда обычно приводит «жёстко»?
- Вопрос подруги — точный инструмент. Сформулируйте свой вопрос-стоп для таких вечеров у шкафа.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: главный ущерб нанёс не торт, а вывод из торта: «всё пропало» отменило прогулку, сон и три дня режима. Проведите арифметику вслух: один вечер против трёх дней самонаказания — кто разрушительнее? «С понедельника по-настоящему, жёстко» — это заготовка следующего срыва: чем туже затянута пружина, тем громче отлетает. Вопрос подруги «что именно „всё“?» — образец отрезвляющего вопроса, заберите его в копилку группы. Завершите скучным и работающим правилом «съел — заметил — продолжил» и просьбой: каждый формулирует свой вопрос-стоп для вечера у шкафа.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

2. «У нас в семье все врачи»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: своя дорога против хора

ИСТОРИЯ

Никите двадцать три, он заканчивает медицинский — третье поколение династии. На семейном обеде он ставит вилку: «Я хочу сказать. Я не пойду в ординатуру. Я уже полгода работаю в студии, дизайн интерфейсов. Мне нравится, и у меня получается».

Пауза. Бабушка прикладывает руку к груди. Отец аккуратно: «Это хобби, Никит. Профессия у тебя есть». Мама: «Мы шесть лет... Ты понимаешь, что ты делаешь с бабушкой?» Дядя, миролюбиво: «Да пусть перебесится, все мы в его возрасте...»

Никита молчит и понимает: его будущее сейчас обсуждают все, кроме него.

«Я не спрашивал разрешения. Я поставил в известность» — говорит он тихо. Получилось твёрже, чем он ожидал.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Никита сказал бы то же самое, но начав так: «Я знаю, сколько вы в меня вложили, и я благодарен. И вот моё решение».

ОБСУДИМ

- Разложите реакции семьи: обесценить («хобби»), надавить виной («бабушка»), снисходительно разрешить («перебесится»). Что общего у всех трёх?
- «Что ты делаешь с бабушкой» — как работает эта фраза? Кто на самом деле отвечает за бабушкино сердце?
- «Не спрашивал разрешения — поставил в известность»: сильная формула. Есть ли у неё цена? Какая?
- Вариация добавляет благодарность перед решением. Что она меняет — для семьи и для самого Никиты?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: семья давит не со зла — так стая понимает заботу и сохраняет себя. Три способа давления: обесценить («это хобби»), включить вину («что ты делаешь с бабушкой»), снисходительно разрешить («перебесится»). Общее у всех трёх: решение Никиты не признаётся решением. Формула «я не спрашивал разрешения — я поставил в известность» сильная, но проверьте её на зрелость: без благодарности это ещё бунт, с благодарностью (вариация) — уже взрослость. Завершите вопросом про свои «династии» — не только в профессии: «у нас рано женятся», «у нас не разводятся», «у нас не уезжают».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

3. «Я просто ноготочки делаю»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: тридцать секунд про себя

ИСТОРИЯ

Встреча мастеров индустрии красоты. По кругу — представиться. Очередь Жанны: «Ой, ну я... я просто ноготочки делаю. Маникюрша, короче. Ничего особенного, не то что у Кристины вон — целая студия...» Смешок, взмах рукой, села.

К Жанне никто не подходит.

К Кристине — очередь. Хотя Жанна точно знает: половина «студии» Кристины — аренда кресла по субботам. А у самой Жанны — восемь лет опыта, своя запись на три недели вперёд, клиентки с проблемными ногтями, от которых отказались три салона, и сертификат по работе, которую в городе делают двое.

Об этом не узнал никто. «Просто ноготочки».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Жанна сказала бы три предложения: кто она, с чем сложным работает, кого ждёт. Без «просто», без «короче», без Кристины.

ОБСУДИМ

- Посчитайте обесценивания в тридцати секундах Жанны. Зачем она это делает — какие у неё «выгоды»?
- «Не то что у Кристины» — зачем здесь сравнение? Кому оно помогло?
- Правда о Жанне впечатляет. Почему говорить о себе правду — стыднее, чем принижать себя?
- Соберите её три предложения — вслух, по очереди. А теперь свои три — про себя. Что сопротивляется внутри?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: самопринижение как способ обезопаситься: заранее снизила ожидания — не больно падать; цена — к Жанне никто не подошёл, хотя её правда впечатляет. Разведите скромность и самоуничижение: скромность — не хвастаться; самоуничижение — говорить о себе неправду в минус («просто ноготочки» при восьми годах опыта и очереди на три недели). Сравнение с Кристиной уберите отдельно: в рассказе о себе третьи лица не нужны. Обязательное упражнение в парах: три предложения о себе — кто я, с чем сложным работаю, кого жду. Дрогнувший голос — не слабость, а непривычка говорить о себе правду. Завершите кругом этих троек.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

4. «А чем вы лучше тех, кто дешевле?»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: вопрос, который валит с ног

ИСТОРИЯ

Созвон с потенциальным клиентом. Фотограф Денис показал портфолио, назвал цену. Клиент: «Слушайте, ну красиво, да. Но мне вчера предлагали такую же съёмку в два раза дешевле. Чем вы, собственно, лучше?»

Денис слышит собственный голос будто со стороны: «Ну… у меня опыт… и камера профессиональная… ну, можно, наверное, обсудить скидку…»

Клиент: «Давайте я подумаю». Гудки.

Денис сидит и злится — на клиента, потом на себя. Вопрос-то честный. Просто у Дениса не было на него ответа. Точнее — он никогда не формулировал его для себя.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Денис ответил бы: «Хороший вопрос. Не знаю, лучше ли я — я другой, и вот в чём: … Если для вас главное цена — берите вчерашний вариант, это нормально. Если вот это — то я».

ОБСУДИМ

- Почему честный вопрос застал врасплох профессионала с опытом? Чего у Дениса не было готово?
- «Можно обсудить скидку» через три секунды после цены — что услышал клиент в этой фразе?
- В ответе из вариации есть неожиданный ход — «берите вчерашний вариант, это нормально». Зачем отпускать клиента? Как это меняет разговор?
- Ваш ответ на «чем вы лучше/почему так дорого» — есть ли он у вас? Сформулируйте за две минуты и скажите соседу.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: честный вопрос клиента провалился в невидимую дыру: Денис никогда не формулировал свою ценность для самого себя — поэтому снаружи сказать нечего, и рука сама потянулась к скидке (а клиент прочитал её как «сам не верит в свою цену»). Разберите ход из вариации: «если для вас главное цена — берите вчерашний вариант, это нормально». Отпускание убирает нужду, а нужда чувствуется и роняет цену вернее любого конкурента. Ядро занятия — упражнение: две минуты на свой ответ «чем вы отличаетесь», сказать соседу. Завершите мыслью: «я другой, и вот в чём» сильнее, чем «я лучше».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

5. «Спасибо, страх, что пришёл»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: чувство как сторож

ИСТОРИЯ

Через час у Ани первое выступление перед советом директоров. Руки ледяные, в голове гул. Коллега бодро: «Да не бойся ты! Чего бояться-то, съедят они тебя, что ли. Просто не думай об этом».

Аня пытается «не думать». Страх становится громче.

Тогда она закрывает дверь переговорки, садится и делает странное — обращается к страху: «Так. Ты здесь. О чём ты?» И отвечает себе списком: боюсь вопроса про бюджет — значит, готовлю два слайда с цифрами; боюсь забыть начало — печатаю первые три фразы крупно; боюсь их скучающих лиц — переношу кейс с историей в начало.

Через сорок минут страх никуда не делся. Но теперь он сидит рядом, а не на ней.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Аня послушалась бы коллегу и час «не думала об этом».

ОБСУДИМ

- «Не бойся, не думай об этом» — почему этот добрый совет всегда делает хуже?
- Что изменилось, когда Аня спросила страх «о чём ты?» Переведите каждый её страх: от чего он её охранял?
- «Страх рядом, а не на мне» — как вы понимаете разницу? Обязан ли страх исчезнуть, чтобы выступить хорошо?
- Возьмите свой ближайший страх (разговор, шаг, событие). Спросите его «о чём ты?» — и выпишите, что он поручает вам сделать.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: страх — не помеха, а сторож с поручением: каждый страх Ани перевёлся в конкретное действие — два слайда с цифрами, крупные первые фразы, живой пример в начало. Разведите «слушать страх» (снять показания) и «слушаться страха» (отдать руль). Совет коллеги «не думай об этом» — пример подавления: вытесненное не исчезает, а стучит громче. Цель точная: «страх сидит рядом, а не на мне» — исчезать он не обязан. Завершите письменно, прямо на занятии: ближайший свой страх — вопрос «о чём ты?» — список поручений от него.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

6. «Я ещё не готов»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: зов, который звучит третий год

ИСТОРИЯ

Уже третий год руководитель школы повторяет преподавателю Севе одно и то же: «Пора тебе вести свою группу. Материал знаешь лучше всех, ученики тебя любят».

И третий год Сева отвечает одинаково: «Спасибо. Я ещё не готов. Вот пройду ещё курс по методике — и тогда».

Курсов за это время пройдено четыре. Сертификаты лежат стопкой.

В пятницу руководитель говорит иначе: «Сев, я отдал твою группу Маше. Она знает меньше тебя. Но она сказала „да“».

Сева едет домой и ловит себя на злости — на Машу, на руководителя. И где-то под злостью, тихо: на себя. «А чего я, собственно, жду? Пятого сертификата?»

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Руководитель предложил бы: «Возьми группу на один модуль. Один. С правом вернуть».

ОБСУДИМ

- «Ещё не готов» — когда это правда, а когда — убежище? Как отличить?
- Четыре курса за три года: чем на самом деле были эти курсы для Севы?
- Злость на Машу — о чём она по-честному? Почему чужое «да» так задевает?
- «Чего я жду?» — лучший вопрос сцены. А чего ждёте вы — перед своей «группой»? И что было бы вашим «одним модулем с правом вернуть»?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: «ещё не готов» — самое респектабельное убежище: четыре курса за три года — не ложь, а коллекционирование подготовки, к которому не придерёшься. Боль от Машиного «да» — будильник: зов не ждёт вечно; злость на Машу — на самом деле про себя, дайте группе это увидеть без нажима. Разберите вариацию: «один модуль с правом вернуть» — маленький обратимый шаг вместо прыжка навсегда; порог снижается, отговорки тают. Завершите двумя вопросами каждому: как звучит ваш зов — и какой «пятый сертификат» вы сейчас собираете вместо того, чтобы сказать «да»?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

7. «Что, премии не будет?»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: похвала, в которую не верят

ИСТОРИЯ

Руководитель Олег после курса решает внедрять новое: замечать сильное. Вызывает Стаса: «Я посмотрел твой отчёт по неделе. Вот эта таблица со сверкой — очень толково придумано. Реально сэкономит всем время. Как ты до неё дошёл?»

Стас смотрит настороженно: «...А что случилось?»

«Ничего не случилось. Хорошая работа, говорю».

Стас выдерживает паузу: «Понял. Премии в этом квартале не будет, да? Или сокращение?»

Олег растерянно: «Стас. Я просто отметил хорошую работу».

«А. Ну... спасибо». Стас уходит, оглянувшись в дверях.

Олег сидит и думает: похвалил человека — а тот ушёл встревоженным. Как так?

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Олег делает то же самое каждую пятницу, три месяца подряд. Как Стас отвечает на двенадцатый раз?

ОБСУДИМ

- Почему Стас ищет подвох? Что за опыт стоит за «а что случилось?»
- Похвала Олега построена грамотно: факт, польза, вопрос «как ты дошёл». Почему грамотное не сработало с первого раза?
- Что чувствует Олег — и какой у него соблазн после этой сцены? Почему бросить — худшее решение?
- Вариация про двенадцатую пятницу: что меняется в Стасе, в Олеге, в отделе? Сколько раз нужно новому, чтобы в него поверили?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: две линии сразу. Первая: если годами замечали только ошибки, похвала читается как приманка — «а что случилось?» у Стаса не паранойя, а опыт. Вторая: любое новое в отношениях первый раз встречают недоверием — это проверка на постоянство, а не провал приёма; бросить после первого раза было бы худшим решением Олега. Вариация с двенадцатой пятницей отвечает на главный вопрос: новому верят после повторений, а не после объяснений. Завершите практично: кого вы так давно не хвалили, что он не поверит с первого раза — и начните с него.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/05