

# Схема построения плана изменений (с) Катерина Долинская, УИПП

| Этап                           | Наработка разных вариантов решения                                                                                                                                                                                                   | Выбор ключевого варианта                                                                                                                                                                                                                                                            | Проверка на экологичность (этот этап можно повторить еще раз после составления плана)                                                                                                               | Составления плана изменений                                                                                                                                                                                                                                                     | Действия клиента (самостоятельно в жизни или с вами в кабинете)                                                                                                                                                                                             | Результат (изменения в жизни)                                                                                                                                              |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Примечания                     | Важно включить поисковую активность, поэтому находим от 5 до 10 вариантов возможного решения                                                                                                                                         | Стратегии выбора:<br>= основной вариант и запасной;<br>= план минимум и план максимум;<br>= вычеркивать те, что клиенту не подходят;                                                                                                                                                | Важно проверить, что выбранная цель действительно подходит клиенту (он хочет и может ее достичь) и позитивно повлияет на его жизнь                                                                  | Правила хорошего плана:<br>= подробный, маленькими шагами;<br>= записан на бумаге;<br>= полезно задать вопросы из “договора с собой”                                                                                                                                            | Согласовываем с клиентом сколько ему нужно времени для выполнения плана?<br>Уточняем нужна ли клиенту ваша поддержка на каждом этапе выполнения плана?<br>Договариваемся с клиентом о встрече после того как план будет выполнен, чтобы обсудить результаты | Если цель выбрана верно, план построен экологично, то клиент будет внедрять изменения в жизнь. Если клиент не выполняет план смотрите подсказки “9 убийц договора с собой” |
| Полезные вопросы на этом этапе | Какие варианты выхода из твоей ситуации ты видишь? Давай вместе подумаем над вариантами выхода из твоей ситуации? Что бы тебе посоветовали другие? А какие еще есть варианты? И все таки, давайте вернемся, какие есть еще варианты? | Какой вариант наиболее удобен/реален/приятен для тебя? На каком варианте ты бы хотел остановиться? Какой вариант ты бы хотел обсудить подробнее? Какие варианты тебе точно не подходят/не реальные для тебя? Оставшееся можно обсудить Какой из вариантов тебе подсказывает сердце? | Как твоя жизнь измениться когда это случиться? Как ты будешь себя чувствовать когда этого достигнешь? Насколько по шкале от 1 до 10 это цель достижима для тебя? Как это повлияет на твоих близких? | Какие ты видишь первые шаги, которые помогут достигнуть цели? Когда ты планируешь начать? Какой твой запасной вариант? Как ты узнаешь что двигаешься? Кто тебе может помочь в этом? Что будет когда ты этого достигнешь? Как ты будешь себя чувствовать когда достигнешь этого? | Какие шаги у тебя получаются? Что помогает? Что не получается выполнить? Почему?                                                                                                                                                                            | Чем ты доволен? Как ты отпразднуешь свои успехи? Чем недоволен? Почему? Что хочешь изменить?                                                                               |