**Nézőpont váltást segítő (szerepjáték) gyakorlatok**

**Főpróba**

* Közelgő éles szituációkat előre gyakorolni a nagyobb magabiztosság érdekében.
* Állásinterjúra való felkészülésre
* Új barátok szerzésére
* Ismerkedésre
* Félreértések tisztázására, stb.

****

**Üres szék technika**

Ennél a módszernél az üres széket „megszemélyesítjük”, és a elképzeljük, hogy ott ül, az a személy akivel dolgozni szeretnénk.



**Két szék technika**

Hasonló, de még erőteljesebb gyakorlat, mert itt nemcsak elképzeljük az adott személyt. A coachee ennél a feladatnál átül a székbe. Metamorfotikus mező jön létre, és a másik személy helyébe képzeli magát.

**Szemüveg technika**

Ez a gyakorlat is arra szolgál, hogy a másik szemén keresztül nézzünk a dolgokra.

Akkor érdemes használni, ha nem egy, hanem több személy nézőpontjából akarunk megvizsgálni egy szituációt.

Ehhez érdemes több különböző szemüveget használni, én a régi napszemüvegeimet szoktam erre a célra használni.



**A LEG…**

**Mi lenne a leg….?**

Mi lenne a legviccesebb megoldás?

Mi lenne a legszokatlanabb megoldás?

Mi lenne a legfájdalmasabb megoldás?

Mi lenne a legmeglepőbb megoldás mások számára?

Mi lenne a legfelháborítóbb megoldás mások számára?

Mi lenne a legmegdöbbentőbb megoldás mások számára?