TÉCNICA: POSIÇÕES PERCETIVAS

1 - Fique em pé na primeira posição. Imagine a pessoa como se ela estivesse à sua frente. Faça um discurso direto. Perceba qual a emoção que traz para esta situação e o que pretende da outra pessoa.

2 - Saia para metaposição e faça um break state.

3 - Entre na segunda posição e adote a fisiologia do outro, a forma como fala e se comporta, como está vestido e perceba a vida pelos olhos do outro. Ao imaginar-se a ser a outra pessoa o que está a sentir e a pensar. Qual a intenção positiva enquanto o outro. O que diria sendo o outro. Quais as emoções aqui presentes?

4 - Saia para metaposição e faça um break state.

5 - Entre na terceira posição e imagine-se a ser o observador imparcial. Observe o conflito entre os dois. O que tem a dizer sobre isto? Aqui você é capaz de analisar a situação de ambos os lados. Pode ser que tenha intuições de como poderiam diminuir as diferenças.

6 - Saia para metaposição e faça um break state.

7 - Volte à primeira posição e leve consigo tudo o que recolheu dos outros pontos de vista. O que mudou? O que está diferente agora?

© Copyright