

Технології 3D-коучінгу (Дух – Душа – Тіло)

Концепція 3D-коучінгу

- **Дух** – внутрішні цінності, смисли, життєва мета, духовний розвиток.
- **Душа** – емоційний світ, почуття, внутрішні конфлікти і гармонія.
- **Тіло** – фізичний стан, здоров'я, енергія, тілесні відчуття.
- Інтегрований підхід, що працює з усіма трьома вимірами для цілісного розвитку особистості.

Основні принципи

- Гармонізація внутрішніх ресурсів через роботу з усвідомленням.
- Балансування емоційної та фізичної складових.
- Підтримка духовної стійкості як основи життєвого балансу.

Техніки роботи з емоційним станом

1. Робота з тривогою

- **Дихальні вправи:** глибоке дихання, діафрагмальне дихання, техніка «4-7-8».
- **Майндфулнес і медитації:** усвідомлення моменту, спостереження за думками без оцінки.
- **Когнітивна реструктуризація:** виявлення і заміна деструктивних думок.
- **Вправи на заземлення:** фокусування на тілесних відчуттях (контакт з опорою, відчуття ніг).
- **Ведення щоденника тривожних думок:** аналіз і пошук ресурсів.

2. Робота з вигоранням

- **Розпізнавання симптомів:** емоційна втома, зниження мотивації, цинізм.
- **Техніки релаксації:** прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування.
- **Установлення меж:** навчання говорити «ні», планування відпочинку.
- **Підтримка балансу «робота–відпочинок».**

- **Пошук сенсу в діяльності:** повернення до цінностей і мотиваційних джерел.

3. Робота з опором

- **Виявлення причин опору:** страх змін, невпевненість, сумніви.
- **Емпатійне слухання:** прийняття переживань без осуду.
- **Поступове введення змін:** маленькі кроки, успіхи для зміцнення віри в себе.
- **Психологічні техніки мотивації:** позитивне підкріплення, постановка досяжних цілей.
- **Візуалізація результатів:** уявлення успішного завершення змін.

4. Підвищення мотивації

- **Цілепокладання за SMART-принципом.**
- **Виявлення внутрішніх мотиваційних факторів:** цінності, інтереси, особисті смисли.
- **Мотиваційний діалог:** питання, що стимулюють самоусвідомлення («Що для тебе це означає?», «Як це змінить твоє життя?»).
- **Візуалізація успіху і позитивних змін.**
- **Підтримка та похвала за прогрес, навіть маленький.**

Інтеграція 3D-коучінгу в роботу з емоціями

- Аналіз тілесних відчуттів як сигналів душевного стану.
- Усвідомлення духовних цінностей, що підтримують у стресових ситуаціях.
- Робота з емоціями через тілесні практики (йога, тілесно-орієнтована терапія).
- Розвиток цілісної свідомості, що поєднує думки, почуття і фізичні реакції.

Практичні поради

- Починати з простих дихальних і тілесних вправ.
- Використовувати щоденникові техніки для фіксації емоцій і прогресу.

- Створювати підтримуюче середовище для обговорення складних емоцій.
- Поєднувати коучінгові сесії з фізичною активністю і релаксацією.
- Постійно нагадувати про цілісність «Дух – Душа – Тіло» як основи гармонії.