

תרגול הזמנת אישיות מוערכת או מסקרנת לארוחה.

1. זיהוי הנושא – על מה את רוצה לדבר?
 2. הגדרת מטרה – בשביל מה? מה יהיה שם? מה יתאפשר? על מה ישפיע בחיך?
 3. עיצוב יחסים הווייתי – א. איך להיות אתך? ב. מה תרצי שיהיה בסוף השיחה?
 4. התמקדות בנושא – מה קורה היום? (לאחר הקשבה למה קורה היום, לבקש רשות למשחק מחשבת קצר ומיד לאחר מכן נמשיך עם הנושא)
 - * איזה אישיות מוערכת ומוכרת, או מסקרנת, את/ה רוצה להזמין לארוחה? (אפשר לבקש 3 דמויות ומתוכן המתאמן יבחר אחת אחת).
 - * מה יש באישיות הזו שאת/ה מעריך או שמסקרנת אותך? (איזה ערכים, חוזקות יכולות ועוד...)
 - * לאיזו ארוחה את/ה רוצה להזמין את האישיות? (בוקר? צהריים? ערב?).
 - * איפה? באיזה מקום? (בארץ או בחו"ל? בבית או מסעדה? בחוף הים או בהרים?)
 - * מה תלבש/י? מה האישיות תלבש לארוחה? * מה תזמינו בארוחה?
 - * איזה 3 שאלות מסקרנות אותך לשאול את האישיות המוערכת ו/או מסקרנת?
 - * מה האישיות תענה לך על כל שאלה?
 - איזה טיפ לחיים האישיות תיתן לך בסיום הארוחה לקראת פרידה? (טיפ במילה או שתי מילים כמו: תמשיך בדרך! את יכולה! הכל אפשרי! ועוד).
 - שיקוף למתאמן: שקפו ובדקו עם המתאמן אלו ערכים אישיים מצאתם בסיפור שלו (ראו רשימת ערכים בטבלה).
 5. סיעור מוחות ותוכנית פעולה: מתי את רוצה לעשות צעד ראשון כדי להתקדם להגשמת המטרה? מה את מציעה לעשות? להציע הצעות נוספות ולהגיע לתוכנית פעולה ממוקדת, אטרקטיבית, מדידה, ריאלי, עם זמן ביצוע מדוייק.
 - איך את משלבת את הטיפ מהאישיות בתוכנית הפעולה?
 6. מחוייבות: לאלה 3 חוזקות או ערכים את אומרת כן כדי לבצע? (מתוך הערכים שזיהינו בתרגיל)
לאלה 3 חולשות והרגלים את אומרת לא כדי לבצע?
מתי אדע שבוצע?
- מטרת התרגול** - זיהוי ערכים אישיים בטכניקת עוקפת שכל ורכישת דמות מטפורית לתמיכה. (ראו רשימת ערכים בעמוד הבא).
- הערות:** חשוב להבדיל בין ערך אישי לבין ערכים חברתיים.
- ערך אישי** הוא דבר טוב שאדם בוחר לעצמו וזה מקדם אותו. (ערך חברתי הוא דבר טוב שמנהיגי החברה בוחרים כדי לקדם את החברה).
- אם נותר זמן לאחר התרגול של האישיות המוערכת/מסקרנת, ניתן לבצע תרגול פריימים נוסף על התנהלות או הרגל שהמתאמן מעוניין לשנות בנושא השיחה (או בנושא אחר).