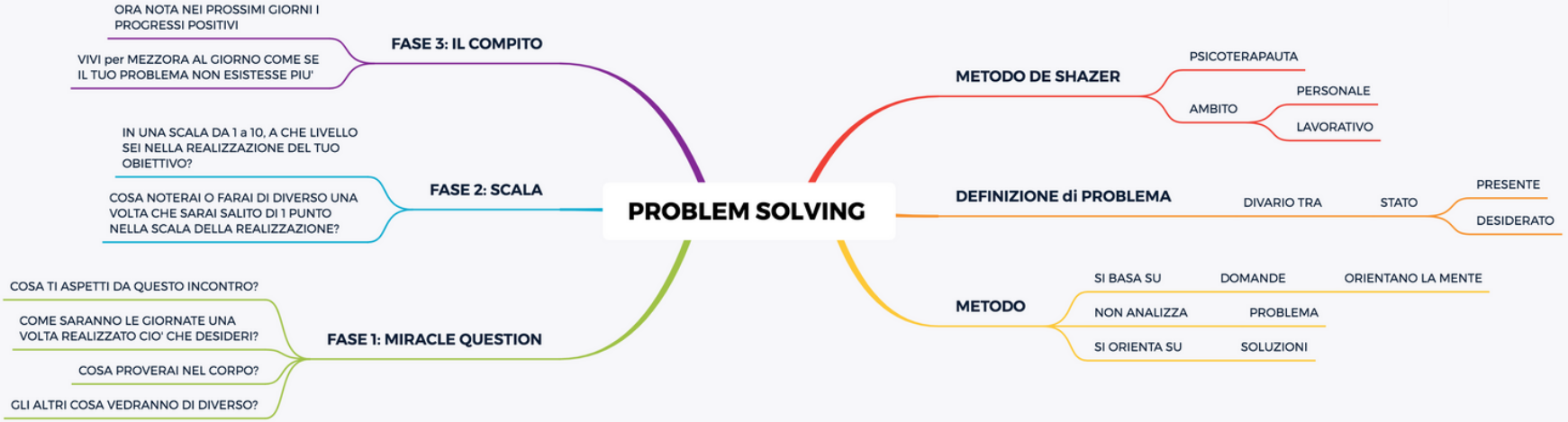
PROBLEM SOLVING
METODO DE SHAZER
PSICOTERAPAUTA
AMBITO
PERSONALE
LAVORATIVO
DEFINIZIONE di PROBLEMA
DIVARIO TRA
STATO
PRESENTE
DESIDERATO
METODO
SI BASA SU
DOMANDE
ORIENTANO LA MENTE
NON ANALIZZA
PROBLEMA
SI ORIENTA SU
SOLUZIONI
FASE 3: IL COMPITO
ORA NOTA NEI PROSSIMI GIORNI I PROGRESSI POSITIVI
VIVI per MEZZORA AL GIORNO COME SE IL TUO PROBLEMA NON ESISTESSE PIU'
FASE 2: SCALA
IN UNA SCALA DA 1 a 10, A CHE LIVELLO SEI NELLA REALIZZAZIONE DEL TUO OBIETTIVO?
COSA NOTERAI O FARAI DI DIVERSO UNA VOLTA CHE SARAI SALITO DI 1 PUNTO NELLA SCALA DELLA REALIZZAZIONE?
FASE 1: MIRACLE QUESTION
COSA TI ASPETTI DA QUESTO INCONTRO?
COME SARANNO LE GIORNATE UNA VOLTA REALIZZATO CIO' CHE DESIDERI?
COSA PROVERAI NEL CORPO?
GLI ALTRI COSA VEDRANNO DI DIVERSO?