

OMAWIANIE RSA PODCZAS GRUPOWEJ RTZ

1. Włączaj do dyskusji wszystkich uczestników, wyjaśniając technikę RSA oraz robiąc miniwykłady na temat omawianych problemów.
2. Zapewnij, że osoba przedstawiająca swoje RSA (lub hipotetyczne RSA jako swoje) pozostaje „ekspertem” i sama – w oparciu o 5ZZM – decyduje, jakie przekonania są dla niej zdrowe.
3. Poproś prezentera o przedstawienie rubryk A, C, D i zD swojego RSA.
4. Niech prezenter jeszcze raz przeczyta rubrykę A i niech każdy z uczestników zrobi Test Spostrzeżeń Kamera oraz wypowie się, co napisałby w rubryce zA.
5. Korzystając z wypowiedzi innych, prezenter czyta swoją rubrykę zA i omawia swoje zapiski z grupą.
6. Poproś prezentera, żeby przeczytał wszystkie przekonania z rubryki B i wybrał to, od którego chce zacząć pracować (najefektywniej jest zacząć od pracy z przekonaniem związanym z największym bólem emocjonalnym).
7. Każdy z pozostałych uczestników sprawdza to przekonanie zgodnie z pięcioma Zasadami Zdrowego Myślenia. Najczęściej okazuje się, że dla większości osób jest ono niezdrowe i sprawdzamy czy sam prezenter też tak uważa.
8. Każdy z uczestników formułuje, co wg niego byłoby zdrowym przekonaniem w zB, a prezenter może sobie zapisywać najzdrowsze jego zdaniem propozycje.
9. Poproś prezentera, żeby teraz przeczytał swoje zdrowe przekonanie z rubryki zB i sprawdził czy spełnia ono co najmniej trzy z pięciu Zasad Zdrowego Myślenia i czy jest przeciwstawne pierwotnemu, niezdrowemu myśleniu.
10. Potem prezenter przedstawia kolejne przekonanie z rubryki B, nad którym chce pracować.
11. Powtórz kroki 7 do 10 aż do chwili, gdy wszystkie przekonania zostaną omówione albo przeznaczony na pracę czas się skończy.
12. Sprawdź czy logicznymi konsekwencjami nowych zdrowych przekonań w zB są cele emocjonalne w zC i nowe działania w zD.
13. Zadań RWE i ćwiczenie w realnym życiu wszystkim uczestnikom, którzy mogą chociażby pewne aspekty przedstawionego RSA odnieść do siebie. Jeżeli problem nadaje się do tego, możesz przeciwżyć to razem z grupą (m.in. poprzez ekspozycję na problem czy odgrywanie ról).
14. Uprzedź uczestników, że mogą odczuć dysonans poznawczo-emocjonalny, gdy tylko zaczną ćwiczyć, ale należy to odczucie zignorować.