**Методика**

**«Картрирование системы поддержки»**

Задание:

1. На листе бумаги (формат не менее А3) нарисовать карту своей системы рабочей/личной поддержки:

* в центре листа – символ/картинка/слово/…., изображающее самого себя
* вокруг себя разместить – символ/картинка/слово/…., изображающее вещи/людей/ситуации/процессы/…., которые поддерживают в работе. Символы должны быть расположены на том расстоянии, которое отражает близость/важность данного элемента для системы рабочей поддержки.
* линиями (жирными/тонкими, сплошными/прерывистыми, прямыми

/волнистыми…) связать себя с элементами системы рабочей поддержки, учитывая следующие критерии: близость – удаленность, сила – слабость, постоянство – прерывистость, духовность – материальность, при этом можно добавить свои категории; каждую линию необходимо подписать.

1. На этом же листе бумаги, используя другой цвет, нарисовать и связать линиями то, что мешает использовать поддержку – помехи:

* вокруг себя разместить – символ/картинка/слово/…., изображающее вещи/людей/ситуации/процессы/…., которые мешают в работе. Символы должны быть расположены на том расстоянии, которое отражает близость/важность данного элемента для системы помех рабочей поддержки.
* линиями (жирными/тонкими, сплошными/прерывистыми, прямыми

/волнистыми…) связать себя с элементами системы помех рабочей поддержки, учитывая следующие критерии: близость – удаленность, сила – слабость, постоянство – прерывистость, духовность – материальность, при этом можно добавить свои категории; каждую линию необходимо подписать.

1. Вопросы для самоанализа и обсуждения:

* это именно та поддержка, которая необходима?
* достаточна ли поддержка?
* что не хватает в системе поддержки?
* что можно сделать, чтобы получить недостающие элементы поддержки?
* действие каких помех и как можно уменьшить?
* что еще можно сделать, чтобы уменьшить воздействие помех?
* какой вид(ы) поддержки настолько ресурсен, что его необходимо развивать т одерживать?
* кто может помочь в развитии рабочей поддержки?