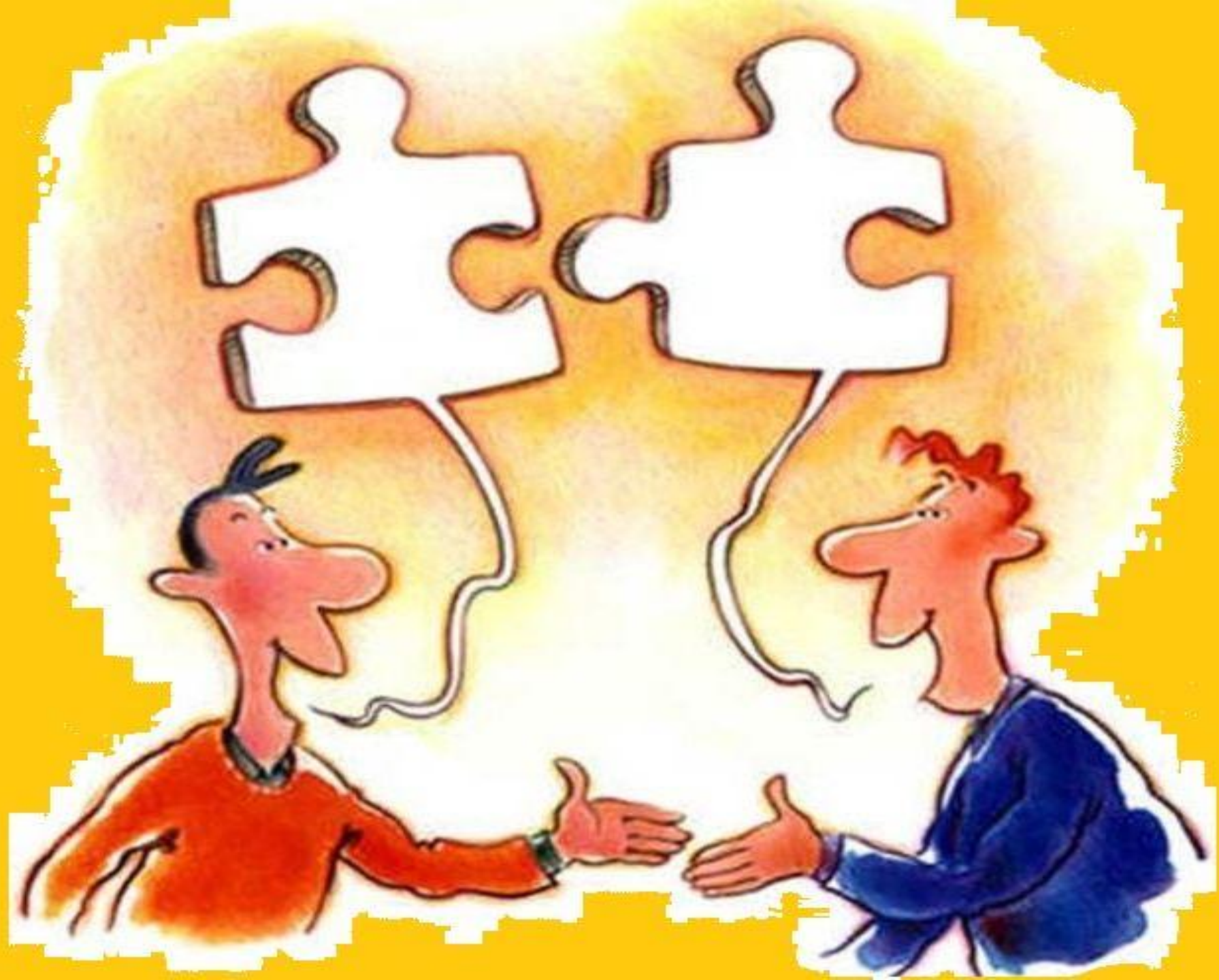


# ПОДСТРОЙКА под собеседника

Вербальные и невербальные  
параметры





NLP

# ПРАВО

Визуальное  
конструирование



Аудиальное  
конструирование



Кинестетика  
(телесная память,  
ощущения, вкус, запах,  
осознание. Все, что связано  
с чувствами и ощущениями)



Легкий транс   
(возникает, когда человек видит образ и  
одновременно слышит голос)

Визуальное  
воспоминание 



Аудиальное  
воспоминание



Внутренний диалог

# ЛЕВО

## Как мы видим другого человека

Для правши

**Визуальная**

**конструкция**

*Зрительное представление образов, предметов или явлений, которых мы не видели ранее.*

**Звуковая**

**конструкция**

*Слуховое представление звуков, которых мы раньше не слышали*

**Кинестетическая**

**конструкция**

*Ощущение эмоций, чувств.*



**Визуальное**

**воспоминание**

*Визуализация чего-либо из прошлого опыта*

**Звуковое**

**воспоминание**

*Воспоминание звуков, разговоров, которые мы раньше слышали.*

**Внутренний**

**голос**

*Разговор с самим собою.*



**Вверх-вправо -**  
вспоминает картинку  
реальных событий  
или образов, то есть  
то, что видел сам.



**Вверх-влево -**  
фантазирует,  
придумывает  
картинку, возможно,  
ложную.



**Вниз-вправо -**  
говорит то, в чем он  
уверен.



**Вниз-влево -**  
вспоминает реальные  
тактильные  
ощущения, запах и  
вкус.



**Прямо-вправо -**  
звуковое  
воспоминание,  
передает то,  
что реально слышал.



**Прямо-влево -**  
придумывает слова,  
подыскивает, как бы  
это могло получше  
звучать. Не слышал  
сам.



Фото: kp.ru

**Прямо -** внимательно  
слушает,  
воспринимает  
информацию.

**Подстройка**

**Ведение**

**Раппорт**



# Калибровка



**Калибровка** - установление соответствия внешних признаков поведенческих паттернов и состояния человека.

При помощи **калибровки** мы выясняем, что же «на самом деле» чувствует человек – согласие, раздражение, удивление...





**МОДАЛЬНОСТЬ** – КАЧЕСТВО ОЩУЩЕНИЙ,  
ВОЗНИКАЮЩИХ ПОД ДЕЙСТВИЕМ  
ОПРЕДЕЛЕННЫХ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ.

## 5 КЛАССИЧЕСКИХ МОДАЛЬНОСТЕЙ:

- ЗРИТЕЛЬНАЯ
- СЛУХОВАЯ
- ТАКТИЛЬНАЯ
- ОБОНЯТЕЛЬНАЯ
- ВКУСОВАЯ



~ 67,8%



~ 7,1%



~ 21,2%



~ 2,2%



~ 1,7%

КИНЕСТЕТИК



аудиал



ДИГИТАЛ



ВИЗУАЛ



**Кинестетик**



**Визуал**



**Аудиал**



**Дигитал**

Одни люди предпочитают видеть, другие – чувствовать, третьи – слушать, четвёртые – рассуждать.



## ***Как готовиться к экзаменам визуалам?***

Особенности запоминания: наглядность. Читайте, с выделением главного составляйте таблицы, схемы, опоры обклейте комнату этими схемами, опорами, словами, формулами, датами. Пишите краткие шпаргалки с целью запомнить. Смотрите обучающие фильмы. Учить можно где угодно: стоя на остановке, в транспорте, дома. Если есть время прочитывайте текст 2-3 раза запоминая его визуально. У вас блестящая способность запоминать зрительно текст – пользуйтесь ею!



## ***Как готовиться к экзаменам кинестетику?***

Особенности запоминания: движение.

Заучивать в процессе ходьбы

Представлять образы

Делать наглядные материалы (например, карточки)

Писать пространственные шпаргалки с целью запомнить все,

что вы написали – вы запомнили. Учите на прогулке,

в процессе ходьбы. И опять пишете.

Если у вас хороший процент визуальной системы, неплохо тут же строить графики, рисовать схемы. И опять писать текст.



## **Как готовиться к экзаменам *аудиалу*?**

Особенности запоминания: **речь.**

Читать текст вслух

Обсуждать с одноклассниками

Записывать на диктофон, потом прослушивать.

Попросите кого-нибудь чтобы вам прочитали, а лучше рассказали нужный материал.

Закрыться и уйти от всех.

Посторонние шумы будут мешать.

Делать периодически перерыв на 15-20 минут – для еды, прогулки. Не слушать,

не смотреть ничего нельзя. Все это потом

перемешается в голове,

и вы выдадите на экзамене абракадабру

из определений и

увиденного фильма или услышанной песни.

Попробуйте обучение во сне – это как раз

для вас!



### *Как подготовиться к экзамену дигиталу?*

Особенности запоминания: логика.

Зубрить Читать, проговаривать, записывать логически обобщая – стройте схемы, причем в уме.

Дигиталы – это те люди, которые за ночь перед экзаменом в состоянии выучить китайский язык. Но также благополучно его забыть после. Ищите практическое применение, тому, что вы учите.





Визуал

Кинестетик

Аудиал

Дигитал

Типичные предикаты

кажется, взгляд,  
яркий,  
перспектива,  
фокус, красочный

чувствую,  
схватывать, касание,  
прочный, теплый,  
спокойно

тон, громкий,  
отзвук,  
послышалось,  
звучит как...,  
ритмичный

разумный,  
логичный, знаю,  
понимаю, язык  
цифр,  
функционально

Типичная поза

Прямая,  
расправленная,  
голова и плечи  
приподняты

Расслабленная,  
голова и плечи  
опущены. Сидит с  
наклоном вперед.

Голова набок,  
"телефонная поза",  
посадка прямая

Скрещенные руки,  
прямая осанка,  
поднятая голова.

Движения

Скованные,  
судорожные, на  
уровне верхней  
части туловища.

Свободные,  
плавные, обычно на  
уровне нижней  
части туловища.

То зажатые, то  
свободные, на  
уровне средней  
части туловища.

Движения не  
гибкие, обычно  
застывшая поза.

# Репрезентативные системы

(как определить, к какой относится ученик)



**Визуальная**



**Аудиальная**



**Кинестетическая**



**Дигитальная**

<b>Поза</b>	Прямая, расправленная	“Телефонная поза”	Расслабленная, с наклоном вперёд	Прямая, зажатая
<b>Движения</b>	Указующие, в верхней части туловища	Движений мало, на среднем уровне туловища.	Передают состояние, обычно нижняя часть туловища	Движения зажатые и их мало.
<b>Дыхание</b>	Грудное	Полное	Брюшное	Верхнее
<b>Голос</b>	Высокий, звонкий	Меняющийся	Низкий, хриплый	Монотонный
<b>Взгляд</b>	Над окружающими	Глаза опущены	Вниз	В лоб собеседнику

<b>Визуальные</b>	<b>Аудиальные</b>	<b>Кинестетические</b>	<b>Неопределенные</b>
ярко;	громко;	чувствовать;	уют;
ясный;	тихо;	двигаться;	важно;
наглядно;	ритмично;	тепло;	определенность
четкость;	мелодия;	мокро;	посредственно;
синий;	слушать;	ощущение;	возможность;
цветной;	разговор;	боль;	приятно;
радужный;	беседовать;	ныть;	странность;
искристый;	хрипло;	подрагивать;	вероятно;
смотреть;	бас;	прохладно;	осознание;
приглядывать	рычать;	резь;	понять;
осмотреться;	визжать;	действовать;	удивиться;
белесый;	стон;	напряжение;	настроение;

# Дискрет-ВЕРСИЯ.



В лесу возникла елочка  
В центральной полосе,  
Функционально стройную  
Ее ценили все.

Порывы ветра снежного  
Вводили елку в транс,  
Температуры низкие  
Случаются у нас.

Прохожий озадаченный  
Случайно проходил -  
Мужчина нашу елочку  
Ножовкою спилил.

Теперь она на празднике  
Работает в ДК,  
И стала популярною  
Нам темой для стиха!

Варианты известной детской песенки, в обработке  
для Кинестетиков, Визуалов, Аудиалов и  
Дискретов.

## ***В лесу родилась елочка...***

### ***Кинестетик-версия.***

В лесу я чую ёлочку  
Растет на ощупь ель.  
Зимой и летом чувствую,  
Что есть у ёлки цель.  
Метель, погладив елочку,  
Укутала снежком.  
Мороз об ёлку стукнулся –  
Умчался кувырком.  
Тяжелою походкою  
Прошел в лесу лесник.  
Взмахнул лесник топориком –  
И лес в мгновение сник.  
И вот она, пушистая,  
На праздник к нам пришла  
И массу теплой радости  
Детишкам принесла.



# Визуал-версия.

В лесу я вижу елочку  
Смотрю – она стоит.  
Гляжу и вижу – стройная,  
Зеленая блестит.  
Метель глядит на ёлочку,  
Очерченную ясно.  
Мороз увидел елочку:  
На вид она прекрасна.  
В широкой перспективе  
Обрисовалась ель.  
Мелькнула тень лесничего –  
Остался серый пенек.  
И вот она нарядная  
Блестает на балу.  
А дети в ярких шапочках  
Играют на снегу.



# Аудиал-версия.



В лесу мы слышим песенку –  
То ёлочка поет.  
Зимой и летом, громкая,  
Со скрипом ель растет.  
Метель ей пела песенку:  
"Спи, ёлочка, бай-бай",  
Мороз играл на дудочке:  
"Ты, слышь, не замерзай".  
Вокруг нее веселую  
Мы песенку поем.  
Звенит она игрушками,  
Так шумно мы живем!

# ДИГИТАЛЫ

## ПОЗА

ПРЯМАЯ,  
ЗАЖАТАЯ

## ДВИЖЕНИЯ

ЗАЖАТЫЕ,  
ДВИГАЮТСЯ МАЛО

## ВЗГЛЯД "В ЛОБ" СОБЕСЕДНИКУ

Более ориентированы на смысл,  
содержание, важность и  
функциональность

Если для всех остальных  
слова - это доступ к опыту, то  
для Дигиталов весь опыт  
состоит из слов.

В ОТЛИЧИЕ ОТ ОСТАЛЬНЫХ  
ТИПАЖЕЙ, КОТОРЫЕ  
ЯВЛЯЮТСЯ  
АНАЛОГОВЫМИ,  
ДИГЕТАЛЬНАЯ СИСТЕМА  
ЯВЛЯЕТСЯ ДИСКРЕТНОЙ

## ГОЛОС

МОНОТОННЫЙ

## ДЫКАНИЕ

"ВЕРХНЕЕ"

## ДИСТАНЦИЯ

ОТДАЛЕННАЯ

## ПРЕДИКАТЫ:

БЕЗЛИЧНЫЕ ИЛИ НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ,  
ЧАСТО ОТСУТСТВИЕ СУБЪЕКТА: "Я ПОНИМАЮ..." И "КАК  
МОЖНО ПОНЯТЬ..."; "Я СМУЩЕН" И "ЭТО СМУЩАЕТ",  
"СМУЩАЕТ ТО, ЧТО..."  
ЧАСТЫЕ МЕСТОИМЕНЕНИЯ: НЕКТО, НЕЧТО, ОН, ОНО И Т.П.

## \*ПРЕДИКАТЫ-ВЕРБАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ

*Дигиталы как бы  
оторваны от  
реального опыта —  
они более думают  
самими словами, а  
не тем, что за  
словами стоит.*



"Я спокоен, хладнокровен и собран"  
(так выглядит и себя чувствует).

Дигитал — это человек, который  
воспринимает все на уровне логики:  
"Логично" / "Не логично".

Человек ЗАЩИЩАЕТСЯ во  
всем, что делает.

Анализирует все происходящее  
вокруг, выбирает наиболее  
приемлемую манеру поведения и  
"надевает" на себя эту модель.

Любит длинные и "умные" слова, даже  
если сам их не вполне понимает.

Следуйте основному принципу "Что  
логично, то понятно. Что понятно,  
то воспринимается. Что  
воспринимается, то реализуется."

В стрессовой ситуации дигиталы  
становятся крайне рациональны.



# ВИЗУАЛЫ



Визуалы организуют свое видение реальности через то, на что они смотрят.

Любой опыт запоминается визуалами в виде картин и образов

**ПОЗА**  
ПРЯМАЯ СПИНА,  
ХОРОШАЯ  
ОСАНКА

**ДВИЖЕНИЯ**

УКАЗУЮЩИЕ,  
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО  
ЗАДЕЙСТВОВАНА  
ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ  
ТУЛОВИЩА

**ДЫХАНИЕ**  
ГРУДНОЕ

**ДИСТАНЦИЯ**

БОЛЬШАЯ,  
ИЗБЕГАЕТ  
ПРИКОСНОВЕНИЙ

**ВЗГЛЯД**

ЧАСТО  
НАПРАВЛЕН  
ВВЕРХ

**ГОЛОС**

ВЫСОКИЙ,  
ЗВОНКИЙ

## ПРЕДИКАТЫ:

"КАЖЕТСЯ..."  
ВГЛЯДЫВАТЬСЯ, ЯРКИЙ, ПЕРСПЕКТИВА, ФОКУС, КРАСОЧНЫЙ,  
СИНЕВА, КОНТРАСТ, ОРЕОЛ, ВСПЫХНУТЬ, "ВИДИТЕ ЛИ...", "ТАМ  
ВИДНО БУДЕТ", "ПОСМОТРИТЕ..." И Т.Д.

Общаясь с такими  
людьми, нужно  
оказывать своей  
речи визуальную  
поддержку

## ПРЕДИКАТЫ-ВЕРБАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ



ДЛЯ ВИЗУАЛОВ ГЛАЗА И УШИ  
"ОДИН ОРГАН". ЕСЛИ ОНИ НЕ  
ВИДЯТ, ТО МОЖНО СКАЗАТЬ,  
ЧТО ОНИ "НЕ СЛЫШАТ".



ВИЗУАЛЫ БОЛЕЕ СКЛОННЫ К  
ДИССОЦИАЦИИ



50% НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ  
ЯВЛЯЮТСЯ ВИЗУАЛАМИ

Любовь к чистоте и порядку.

Чёткая дикция, хорошее  
владение голосом, поставленная  
речь.

Одежда аккуратна, хорошо  
отглажена

# КИНЕСТЕТЫ

## ПОЗА

РАССЛАБЛЕННАЯ,  
С НАКЛОНОМ  
ВПЕРЕД

## ДИСТАНЦИЯ

ОЧЕНЬ БЛИЗКАЯ,  
ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО  
КОСНУТЬСЯ

## ГОЛОС

НИЗКИЙ,  
ХРИПЛЫЙ

## ДВИЖЕНИЯ

ПРЕДАЮТ  
СОСТОЯНИЕ,  
ОБЫЧНО  
ЗАДЕЙСТВОВАНА  
НИЖНЯЯ ЧАСТЬ  
ТУЛОВИЩА

## ВЗГЛЯД

ВНИЗ

## ДЫХАНИЕ

"ВЕРХНЕЕ"

Кинестеты воспринимают информацию по средствам обоняния, осязания и т.д.

ОЩУЩАЕТ МИР ВОКРУГ СЕБЯ

## ПРЕДИКАТЫ:

"ЧУВСТВУЮ...", СХВАТЫВАТЬ, КАСАНИЕ, ПРОЧНЫЙ, ТЕПЛЫЙ, СПОКОЙНЫЙ, МОКРО, СЛАБОСТЬ, БОЛЬНО, ДЕРГАТЬ, РУКА ОБ РУКУ, "ИЗМЕНИТЬ К ЛУЧШЕМУ" И Т.Д.

Кинестету важен стажет, а не «картинка» или «звуковая поддержка».

## \*ПРЕДИКАТЫ-ВЕРБАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ



ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ  
СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ  
ГОТОВЫ ВЗЯТЬ ВИНУ НА  
СЕБЯ



45% НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ  
ЯВЛЯЮТСЯ КИНЕСТЕТАМИ



КИНЕСТЕТЫ БОЛЕЕ  
СКЛОННЫ К АССОЦИАЦИИ

К кинестетике относятся тактильные и внутренние ощущения, вкус, запах, мета-ощущения- оценочные переживания (эмоции)

Он может не смотреть в глаза партнёру во время разговора, но зато будет пытаться любым способом уменьшить дистанцию и прикоснуться к нему

Кинестетик часто отвлекается на какие-то внутренние переживания и ощущения, будто бы «уходя в себя».

Кинестетик хорошо ощущает своё тело и руководит им.

# АУДИАЛЫ



Аудиалы воспринимают информацию в процессе прослушивания

СЛУШАЕТ МИР ВОКРУГ СЕБЯ

## ПОЗА

"ТЕЛЕФОННАЯ ПОЗА"

## ГОЛОС

МЕНЯЮЩИЙСЯ

## ДИСТАНЦИЯ

БЛИЗКАЯ, НО ИЗБЕГАЮТ ПРИКОСНОВЕНИЙ

## ДВИЖЕНИЯ

ДВИЖЕНИЙ МАЛО, ПО БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ ЗАДЕЙСТВОВАНА СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ТУЛОВИЩА

## ВЗГЛЯД

"ПО СРЕДНЕЙ ЛИНИИ"

## ДЫХАНИЕ

ПОЛНОЕ



## ПРЕДИКАТЫ:

"СЛУШАЙ...", ТОН, ГРОМКИЙ, ОТЗВУК, ПОСЛЫШАЛОСЬ, РИТМИЧНЫЙ, ЗВОНИТЬ, ШОРОХ, ГАРМОНИЧНЫЙ, СТУК, "РАД ТЕБЯ СЛЫШАТЬ", "ЗВУЧИТ ЗАМАНЧИВО" И Т.Д.



## ПРЕДИКАТЫ-ВЕРБАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ



АУДИАЛЫ В СВОЕЙ РЕЧИ ИСПОЛЬЗУЮТ ПРЕДИКАТЫ ВСЕХ ТИПАЖЕЙ



5% НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ ЯВЛЯЮТСЯ АУДИАЛАМИ

Аудиал лучше запоминает то, о чем говорил, чем то, что читал, видел на фотографиях и видео, вывел логически и т.д.

Характерные для речи аудиала слова связаны с тем, что можно воспринять на слух

Аудиалы спокойны, ссоры и конфликты сами никогда не начинают, стараются не поднимать крика и не повышать голос.

При общении с аудиалами, важно не только то, что мы говорим, но и КАК мы говорим.

# Тест на определение репрезентативной системы.

Итого:	Аудеалы	Визуалы	Кинестеты	Дискретны
Вы принимаете важные решения опираясь на...	то, что лучше звучит	то, что лучше выглядит и более красиво	чувства и интуицию	точное и педантичное изучение в сех обстоятельств и перспектив
Во время конфликта с человеком на вас сильнее всего влияет.	тон и интонации голоса	могу ли я или нет, ясно видеть точку зрения другого человека	насколько вы находитесь в контакте с его чувствами, делится ли он своими переживаниями	- логика его аргументации
Вы проще всего понимаете, что происходит с вами, когда...	прислушиваетесь к тону своего голоса	смотрите на себя внимательно в зеркало и решаете, что надеть	ловите свои ощущения	выражаете это словами
Для вас самое простое...	подобрать идеальные громкость и звучание на стереосистеме	подобрать идеальные сочетания цветов	выбрать чрезвычайно удобную мебель.	работать с текстом, выбирая наиболее удачные места, относящиеся к изучаемому предмету
Лучше всего вы запоминаете...	мелодии и звуки;	лица, цвета, картины	ароматы и вкус	логические построения
Вы...	настраиваетесь на звуки в своем окружении	всегда обращаете внимание на цвет помещения, в котором оказываетесь	очень чувствительны к тому, как ткань, из которой сшита ваша одежда, воздействует на вашу кожу	хорошо умеете осмысливать новые факты и данные

# Книги по НЛП для начинающих

