

2
МОДУЛЬ

анализируй
ТО



отношения



реклама



спорт



разрешение
конфликтов

психотерапия



управление
эмоциями



продажи



творчество



консалтинг



коучинг

семейное
консультирование

НЛП

успешно используется



мотивация



целепостановка



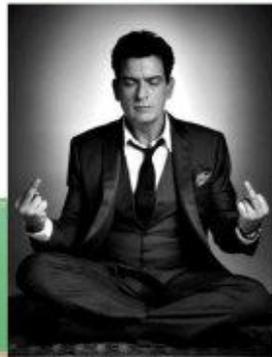
переговоры



моделирование
успешности



обучение



личный
рост



выступление
на публике



общение

Упражнение 1 (10 минут)

«Здесь и сейчас»

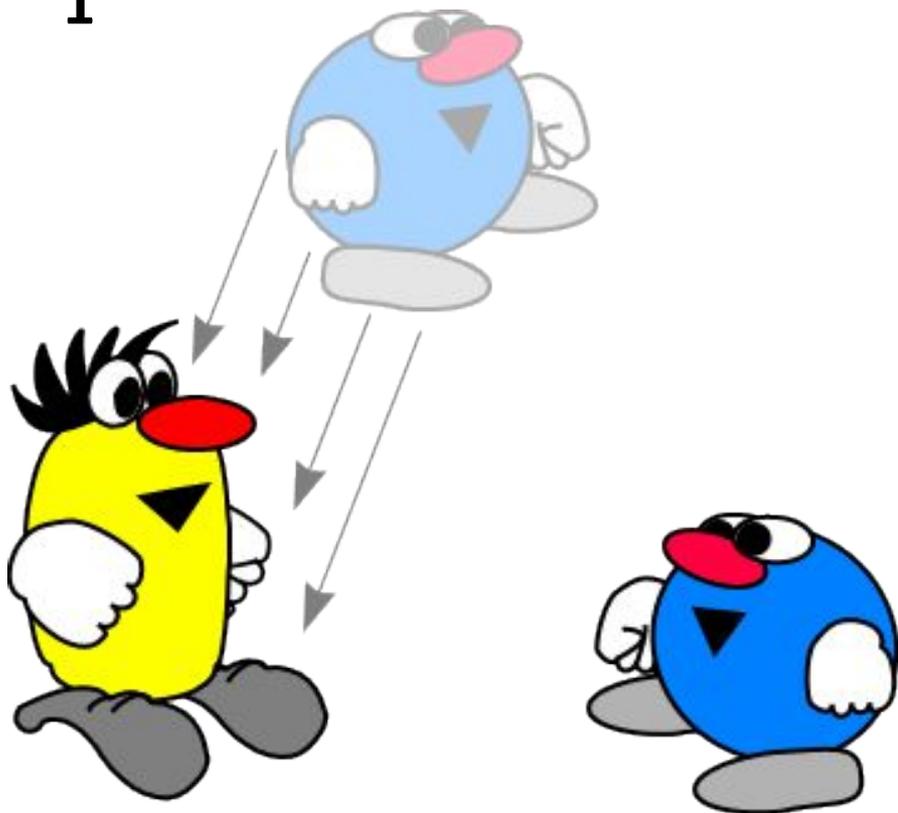
- Индивидуальная работа (5 минут)
- Это упражнение на включенность в текущий момент. Просто последовательно пройдитесь по всем сенсорным модальностям что я:
 - сейчас вижу;
 - сейчас слышу;
 - сейчас чувствую (кожей, внутри, эмоции, вкус, запах);
 - сейчас говорю себе.



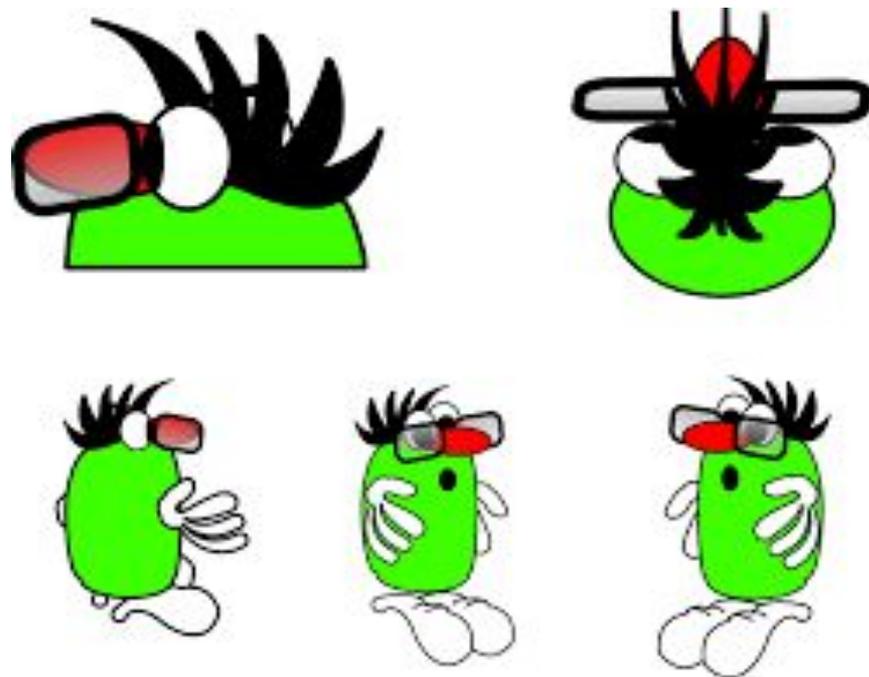
Физ. маркеры	Ассоциация	Диссоциация
Сенсорная система	Кинестетическая	Визуальная
Корпус	Подается вперед	Подается назад
КГД	Разные	Вверх
Дыхание	Глубокое	Поверхностное

Ассоциация/Диссоциация

1



2



Упражнение 2

(ассоциация/диссоциация) (20 минут)

1. Образовываем тройки/пары и меняемся ролями. По 5 минут
2. **А** рассказывает какую-либо историю. Рассказывает в состоянии ассоциировано.
3. **Б** контролирует чтобы **А** участник был ассоциирован.
4. **Б** и **С** участники калибруют **А** слушая историю и заносят наблюдения в «Лист сравнения» (выдавной материал).
5. Затем **А** рассказывает ту же историю, но уже диссоциированно.
6. **Б** контролирует чтобы **А** участник был диссоциирован.
7. **Б** и **С** участники калибруют **А** участника, слушают историю и заносят наблюдения в «Лист сравнения».
8. Даем обратную связь.
10. Где и как буду использовать полученный навык.

Двигаемся!!!!

- Встаем со стульев.
- Каждый участник по очереди показывает по 1-му упражнению.
- Все остальные повторяют за ним, а он сам делает и считает 10 повторений.

Три позиции восприятия

- Первая позиция: «Я», взгляд собственными глазами - полная ассоциация с собственной внутренней реальностью.
- Вторая позиция: «другой», взгляд глазами другого человека - полная ассоциация с другим.
- Третья позиция: «внешний наблюдатель», взгляд с нейтральной позиции - полная диссоциация.

Человек, «застрявший» в:	Становится
Первой позиции	Эгоцентричным
Второй позиции	Воспитателем, Спасателем Жертва
Третьей позиции	Холодным и бесчувственным

Упражнение 3 (35 минут)

(Позиция восприятия - методичка)

1. Делимся на пары, и делаем в обе стороны по 15 мин
2. Не обращаясь к своим записям, перечислите три позиций восприятия и опишите их.
4. Какую позицию вы предпочитаете настолько, что склонны использовать ее в качестве позиции по умолчанию?
5. Какая позиция восприятия ощущается вами как наиболее неудобная?
6. Есть ли у вас позиции восприятия, в которых вы можете «застрять»?
7. Какая методика поможет вам (или кому-нибудь другому) развить большую гибкость осознания позиций восприятия?

Перерыв 15 минут!



Зачем:

Знание способа мышления помогает легче **обучать, убеждать или доносить информацию** до человека.

Способ мышления

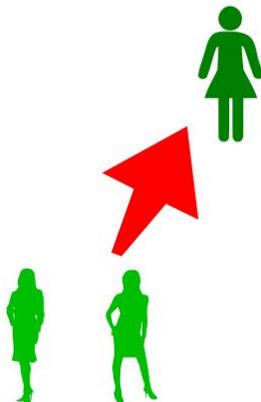
Что это такое:

Способ мышления определяет то, как человек предпочитает обрабатывать информацию: **обобщать, разукрупнять** или **искать аналогии**.



укрупнение

Способ мышления индуктивный: от частного к общему, **укрупнение**. Сначала дает детали.



Маша сегодня в юбке,
Даша сегодня в юбке -
сейчас модно носить юбки.

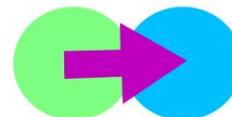


разукрупнение

Способ мышления дедуктивный: от общего к частному. Сначала дает общее представление.

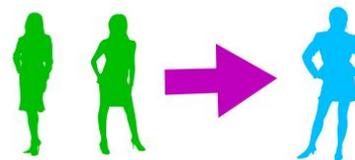


Сейчас модно носить юбки
- так что Ира и Оля придут
в юбках.



аналогия

Способ мышления традиционный: аналогии, эквивалентность. Может придумывать метафоры, чтобы объяснить, что он имеет в виду.



Маша сегодня в юбке,
Даша сегодня в юбке,
наверно и Оля сегодня
тоже будет в юбке".



Упражнение 4 (15 минут)

(Три способа мышления)

1. Делимся на пары, и делаем в обе стороны по 5 МИН.
2. **А** рассказывает о каком либо предмете, вещи.. (например, автомобиль)
3. **Б** используя большой палец дает вектор в котором будет рассказывать участник:
 - Палец вверх – укрупнение
 - Палец вниз – разукрупнение
 - Палец в стороны – аналогия
4. Даем обратную связь, каким способом мышления я предпочитаю общаться и как мне комфортнее.
5. Как и где буду применять полученные знания. Что буду делать по другому.

Треугольник Карпмана

Спасатель

Помогает когда его не просят.
Чувствует вину когда не может помочь.
Дает жертве разрешение на неудачу.
Смягчает последствия жертвы, часто
делает ее работу.

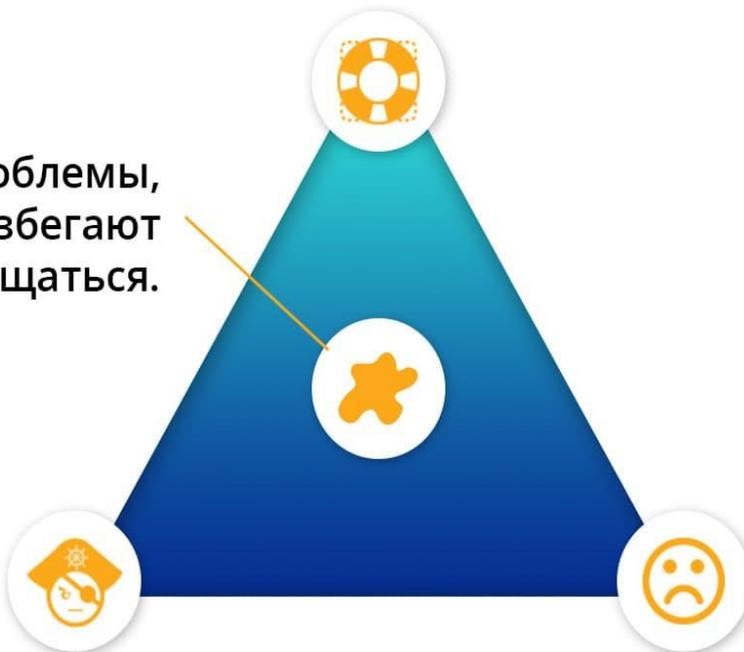
Сердцевина проблемы,
к которой избегают
обращаться.

Преследователь

“Ты в этом виноват”
Ригидный, критикующий.
Обвиняющий, неоправданно
жесткий. Держится в стороне.
Злость.

Жертва

“Бедный я, бедный”
Стыдящийся, бессильный.
Беспомощный, подавляемый.
Нуждается в спасателе, который бы
“защищал и служил”.



Инициирование игры Жертвой

Жертва
всЯ вИНА

вытесняется
агрессия

отрицает наличие собственных ресурсов
просит совета, не принимает решений
отказывается от ответственности
вариант игры: «да конечно ... но!»

приглашение
поучаствовать
«избей меня»

приглашение
поучаствовать
«спаси меня»

Активный
Карающий
Пассивный

Агрессор
всЯ злОсть

вытесняется
бессилие

вытесняется
уязвимость

Спасатель
всЯ добрОта

обесценивает жертву
считает ее не способной
взять ответственность
или принимать решения
вариант игры: «почему бы вам не...?»



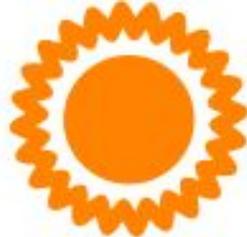
Упражнение 5 (25 минут)

(Найти Жертву)

1. Делимся на пары, делаем в обе стороны по 10 минут
2. **А** рассказывает ассоциированно историю в которой есть минимум 3 участника процесса.
3. **Б** определяет роли каждого из участников истории рассказанной **А**.
4. **А** смотрит диссоциированно на рассказанную историю и делает вывод, о том что и как можно было бы сделать по другому, чтобы треугольник не запустился и игра не началась с участием **А**.
5. Делимся обратной связью.
6. Как я буду использовать полученный опыт.



**ПРИВЕТ,
ОБЕД!**



РЕСУРСНЫЕ

спокойствие, драйв,
эйфория, творчество,
уверенность



ОБЩЕЕ

симметрия

распирающее ощущение в груди

расслабление в плечах

ощущение прохлады на лбу

лёгкость в верхней части тела

образы яркие

образы цветные

есть звук

напряжение в горле



РАЗЛИЧИЯ



НЕРЕСУРСНЫЕ

злость, обида,
неуверенность, страх,
печаль



ОБЩЕЕ

наклон в сторону

ощущения сжатия в животе

зажатое дыхание

напряжение плеч

поджатые губы

образы тёмные

образы цветные

есть звук

напряжение в горле

Состояния

Можно выделить несколько приемов, позволяющих «войти» в состояние:

1. Вспомнить прошлый опыт, в котором человек уже испытывал это состояние (ассоциация).
2. «Запустить» состояние через тело (позу, жест, мимику и другие внешние показатели), то есть через изменение физиологии.
3. Использовать рамку «как если бы» для доступа к состоянию, которое ранее не было доступно человеку в определенном контексте.
4. Использовать подстройку к другому человеку, находящемуся в нужном состоянии.
5. «Проектировать» состояния — собирать новое состояние из отдельных составляющих других состояний.

Упражнение 6 (30 минут)

«Калибровка 6 состояний»

- 1) Делимся на тройки. Каждый пишет заранее 6 состояний. Меняемся ролями. По 5 минут
- 2) **А** занимает место напротив **Б** и **С** и вспоминает шесть ситуаций когда он(она) находился:
 1. в состоянии «Активного позитива»,
 2. в состоянии «Активного негатива»,
 3. в состоянии «Пассивного позитива»,
 4. в состоянии «Пассивного негатива»,
 5. в состоянии «Интереса.
 6. находился в «Точке принятия решения».
- 3) **Б** и **С** наблюдают за **А**, отслеживая все характерные внешние визуальные признаки этого состояния (микродвижения губ, бровей, век, глаз, головы, рук, ног, изменение цвета кожи лица и шеи, изменение дыхания и тонуса мышц и т.д.).
- 4.) Так, **А** проживает поочередно все 6 состояний. **Б** и **С** в это время калибруют признаки этих состояний, определяя для себя разницу между каждым из них.

Упражнение 7 (15 минут)

Создание ресурсного состояния.

1. Делаем в парах. Меняемся. По 5 минут
2. **А** спрашивает **Б** о тех словах, которыми тот обозначает свое какое-нибудь ресурсное состояние, с которыми он связывает это состояние, 5-7 таких слов.

Например: Тишина, тепло, покой... отсутствие напряжения в теле...

3. **А** записывает слова **Б**, и предлагает ему сесть удобно, закрыть глаза. Подстроившись к его дыханию и негромким голосом, постепенно замедляя речь и делая более длинные паузы, читает этот список — сначала в той последовательности, которую дал **Б**, а потом в произвольной. Повторите 2-3 раза.
4. **А** Наблюдает за изменением состояния **Б**, затем делает паузу и предложите **Б** вернуться к его обычному состоянию сознания.
5. Даем обратную связь.
6. Что полезного в технике, где я буду ее использовать.

Тип мышления «Деревня»

Если ты отказываешься жить по правилам, ты **не нормальный...**

Правила – определены картой.

Приводит к многочисленным страхам:

- страха общественного осуждения и социального отторжения
- страх рискнуть и изменить уклад жизни
- страх потерять стабильность

Тип мышления «Изгой»

«Мне не нравятся ваши правила, и не хочу по ним жить. Мне не нравитесь вы, и я не буду с вами общаться. Я уйду от вас и буду жить по-другому»

Они точно знают, чего они не хотят, но совершенно не понимают, чего они хотят вместо этого

Часто, кстати, приходя в алкоголизацию или бродяжничество, не найдя себе места в этом мире. *Они считают себя особенными, не такими как все.* И в чем-то они правы. Но этого недостаточно, и даже больше — этого ничтожно мало.

Тип мышления «Герой»

«Герой» не только знает, чего он не хочет. Он так же прекрасно осведомлен в том, **что ему нужно**. Человек, выбравший этот путь, не только не согласен жить по правилам «Деревни», но и знает, по каким правилам он хочет и будет жить в отличии от «Изгоя»

Он ищет зов, слышит его и идёт на него. Это – та жизнь, которую проживают немногие, но та, которые многие хотели бы прожить.

Этот путь — самый сложный из всех трех. На нем человека ждут всевозможные нервотряски, испытания, падения и тумачи судьбы. Этот путь не для слабонервных! А еще для тех, кому нейдет. *Кто всё время хочет больше, дальше, выше.*

Делимся обратной связью

за день!





Техника (30 минут)

«Круг силы»

1. Каждый участник пишет столько фраз поддержки и ободрения, сколько есть участников за минусом себя.
2. Раздает участникам написанные фразы.
3. Говорит как к нему обращаться.
4. Становится в круг и смотрит на первого участника, который говорит написанную фразу. Затем переходит к следующему участнику. И так по кругу делаем 3 повтора.
5. Меняемся до тех пор пока все участники не пройдут технику.

Перерыв 10 минут!



Пирамида Логических Уровней (ЛУ)



Закон пирамид

- изменение, происходящее на более НИЗКОМ логическом уровне, почти НИКОГДА не затрагивает ВЫСШИЕ логические уровни;

- а переменна, происходящая на более ВЫСОКОМ логическом уровне, почти ВСЕГДА вызывает ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС изменений на более НИЗКИХ.

Что дает понимание ЛУ

- Какого размера фрагменты информации мне требуются?
- На каком уровне существуют проблемы человека?
- На каком уровне я могу получить наиболее полезную и ценную информацию?
- На каком уровне я могу осуществить вмешательство, так чтобы оно оказало наиболее глубокий и долгосрочный

Проявление ЛУ в языке

«В лесу было много грибов, хвойные и лиственные деревья, большое озеро, птицы, жаркий костер, брезентовая палатка, прохладный вечер»

- *это окружение.*

«Мы собрались, развели костер, сели вокруг него, приготовили вкусную уху, пели песни, много разговаривали и занимались разными вещами»

- *это поведение.*

«Я могу выучить много иностранных слов»; «Я могу больше водки выпить»; «Я могу ночью не спать»; «Я дальше копье бросаю»; «Я быстрее читаю»; «Я лучше анекдоты рассказываю»

- *это способности.*

Проявление ЛУ в языке

«Если я не буду ходить на лекции, то я никогда не сдам экзамен»; «Ты не пришел вовремя - значит, ты меня не уважаешь»; «Я не могу выучить английский язык, потому что в моем окружении нет носителя языка»

- это

убеждения.

«Самое важное на земле - это творить добро»;
«Верность - вот что главное в отношениях»

- это ценности.

«Я директор школы»; «Я отец семейства»; «Я учитель»; «Я курильщик»; «Я человек, открытый для всего нового»

- *это личностное*

Проявление ЛУ в речи

Пример «Обучение» Определить какой это ЛУ.

- Я учитель. _____

- Я должен учиться сам, чтобы учить других.
Для меня важны знания. _____

Я умею учиться быстро. _____

Пять часов я сидел за книгой и изучал
материал для предстоящего урока.

На семинаре были студенты, новые модели
компьютеров, легкие и удобные кресла.

Варианты приветствия тренеров группы на разных ЛУ

- Личностное своеобразие - «Мы рады приветствовать всех вовремя пришедших».
- Ценности и убеждения - «Мы рады приветствовать тех, кому важно приходить вовремя»; «Мы рады приветствовать тех, кто ценит свое и чужое время».
- Способности - «Мы рады приветствовать тех, кто смог прийти вовремя»; «Мы рады приветствовать тех, кто умеет точно распределять свое время и приходить вовремя».
- Поведение - «Мы радуемся тому, что вы пришли вовремя».
- Окружение - «Вот теперь все вовремя!»

Упражнение 8 (35 минут) по 15 в одну сторону.



Смещение ЛУ в речи

В речи человека логические уровни присутствуют в чистом и смешанном виде. Лучше для реагирования на смещения логических уровней пользоваться паттернами раскруток, однако существуют и другие способы:

Дурак учится на своих ошибках, а умный на чужих ошибках. (Т.е. если я - умный, я не должен совершать своих ошибок.

А если я совершил ошибку, то я – дурак, хотя это никак не связано, и одно из другого не вытекает.)

Другая связка на логических уровнях. Если я – умный, то я сам выбираю, на каких ошибках мне лучше учиться.

Вопрос о связки. *Как связано, то, что человек умный или нет, из того, на каких ошибках он учится?*

Восстановить упущенные логические уровни. *Именно потому что я – умный, для меня всегда важен опыт, и я умею этот опыт извлекать из ошибок, и я учусь на своих ошибках, и у меня часто бывают ошибки.*

СТРУКТУРА УТВЕРЖДЕНИЯ

Манипуляция, основанная на смешении ЛУ

Примеры манипулятивных фраз:

- «*Ты мне редко звонишь — ты мне не друг!*» (поведение — личностное своеобразие).
- «*Какой же ты бизнесмен, если у тебя нет офиса*» (личностное своеобразие – окружение).
- «*Дорогой, если ты меня любишь, у меня будет новая шуба!*» (ценности – окружение).
- «*Приходя в нашу сауну, вы обретете здоровье!*» (поведение - ценности).
- «*Если ты мне друг, то дай займы*» (личностное своеобразие - поведение).

Смешение ЛУ

используемое родителями

- Существует значительная доля вероятности, что, не проверив содержимое большой матрешки, вы унесете в ней что-то лишнее (для вашей модели мира).
- Особенно остро это проявляется в общении с детьми, так как речь они уже понимают, но осознать ее структуру еще не могут.
- Поэтому дети довольно легко «заглатывают» смешение логических уровней «не пережевывая».
- Например, ребенок разбивает вазу или хороший сервиз один раз, а ему сразу же говорят: «**Ты - безрукий!**», а если не может решить какую -нибудь контрольную задачу по математике: «**Ну, ты безмозглый!**» или «**Ты - тупой!**»

Возможные способы реагирования на смешение ЛУ.

« Честные граждане рассказывают милиции о любых подозрительных случаях поведения своих соседей»

1. Поставить под сомнение связь логических уровней, любую часть манипулятивной фразы.
2. Использовать метафору, отражающую структуру смешения логических уровней.
3. Замена значений частей структуры манипулятивной фразы
4. Утрирование.
5. Противоположный пример. Привести свой вариант на нижнем логическом уровне, вытекающий из более высокого
6. Метамодальные вопросы ко всем частям. Попросить человека дать собственное объяснение данной связи логических уровней

Упражнение 9 (25 минут)

Способы реагирования на смешение ЛУ

- В парах. По 10 минут
- Привести эквивалентный пример из своего опыта, показывающий нелогичность связи логических уровней.
- Подумайте, где, в случае возникновения столкновений и противоречий, и на каком-либо одном логическом уровне наиболее эффективно искать способ разрешения этой конфликтной ситуации?

Двигаемся!!!!

- Встаем со стульев.
- Каждый участник по очереди показывает по 1-му упражнению.
- Все остальные повторяют за ним, а он сам делает и считает 10 повторений.

Упражнение 10 (35 минут)

Ценностный граф *(Делаю ДЕМО)*

1. Объединиться в пары.
2. **А** у **Б** замечает какой-то предмет, например, браслет, серьги, часы... и теперь заметив эту вещь начинаем задавать вопросы:
 - Почему это важно для тебя?
 - Что это все вместе означает?
 - Что более важно?
 - А что важнее, чем это?
 - А что еще есть важнее?
 - А почему вам это важнее другого?
 - Я заметил, что изменилась интонация (поза, дыхание, состояние...), о чем это для вас?...



**ПРИВЕТ,
ОБЕД!**

МЕТАМОДЕЛЬ ОБЩЕНИЯ В НЛП

- Метамодел — модель языка, которая определяет те лингвистические паттерны, которые **делают неясным смысл коммуникации**, благодаря процессам: *искажения*, *упущения* и *обобщения*.
- Метамодел — определяет конкретные вопросы, имеющие целью прояснить и поставить под сомнение неточности языка, чтобы восстановить их связь с сенсорным опытом и конкретизировать.
- Метамодел языка служит для уточнения информации во время общения. Люди часто опускают важную информацию, а метамодел как раз помогает её восстановить.
- Смотрим таблицу 6.1 методички.

Метамодель

крайне полезный инструмент!

- она позволяет лучше понять человека, разобраться, что же он имеет в виду.
- исполнителю у заказчика, чего именно заказчик хочет;
- Менеджера у клиента, в чём именно проблема клиента;
- подчинённому у начальника, что именно подчинённому нужно сделать и в какой срок;
- продавцу у покупателя, что именно покупателю нужно;
- мужу у жены, когда точно приедет тёща;
- хозяину у строителей, поняли ли они, в какой именно цвет нужно покрасить эту стену;
- жене у мужа, точно ли он понял, какой ноутбук ей подарить на день рождения;
- мужу у жены, какой именно свитер он хочет, чтобы она купила;

Упражнение 11 (25 минут)

Калибровка паттернов Метамоделей.

- Работа в тройках. По 5 минут.
- Используются карточки Метамоделей.
- С показывает карточку А, не показывая ее Б.
- А, читает и придумывает предложение, в котором содержался бы паттерн метамоделей, указанный на карточке, и говорит его Б.
- Б распознает содержащийся в предложении паттерн метамоделей и задает к нему соответствующие вопросы.
- Если Б правильно задал вопросы к предложению А и назвал паттерн, то С говорит об этом и показывает следующую карточку А. Так по 3 паттерна.
- Что я теперь буду делать по другому?

Метамодел и связь с ЛУ

Метамодел
распаковывает!!! Верхний
уровень всегда решает
нижний.

Номинализация
Сврхобобщения
Модальные операторы

Сравнительные

Неконкретные
глаголы

Неконкретые
существительные



<p>Убеждение/ Ценности</p> <p>НОМ</p> <p>Номинализации: свобода, честь, совесть, любовь, дружба, правда...</p>	<p>Убеждение/ Ценности</p> <p>СО</p> <p>Сверхобобщения: Всех, всегда...</p>	<p>Убеждение/ Ценности</p> <p>МО</p> <p>Модальные операторы: Должны, обязаны, важное, значимое...</p>
<p>Способности</p> <p>СР</p> <p>Сравнительные: владеть, больше, так, сильно, очень...</p>	<p>Поведение</p> <p>НГ</p> <p>Неконкретные глаголы: делаете, одобрили, тянет, сближает...</p>	<p>Окружение</p> <p>НС</p> <p>Неконкретные существительные: Мы, Они, женщины, мужчины, животные, психологи, страны, студенты, родина, результат...</p>

Упражнение 12 (20 минут)

Выявление связи Метамодели и ЛУ

Работа в тройках. По 5 минут.

1. **Б** заявляет какое-либо предложение, в котором содержится несколько паттернов метамоделей.
2. **А**, выслушав предложение **Б**, задает вопрос к тому паттерну метамоделей, который выражает в данном случае самый высокий логический уровень.
3. Если в одном предложении таких паттернов содержится несколько, то **А** последовательно задает вопросы к каждому из них.
4. **С** отслеживает соответствие выбранного **А** паттерна метамоделей самому высокому логическому уровню в предложении **Б**, а также проверяет точность задаваемых вопросов. Если **С** не согласен с выбором **А**, то он может попросить его объяснить свои действия.
5. **Б** заявляет следующее предложение. Далее повторяются шаги № 2 и 3. Так 3 повтора.
6. Что мне дает понимание связи метамоделей и ЛУ

На самостоятельное прочтение

- Техника BAGEL
- Упражнение «Объяснительная»
(методичка)
- НЛП-техники манипулирования сознанием. Как противостоять НЛП-техникам
- Техника «Freaking List». Разбор на супервизии.

Делимся обратной связью

за **день** и за **модуль**

