

Московский центр НЛП
Анна Евстратова и Алексей Каптерев

Курс НЛП-Мастер

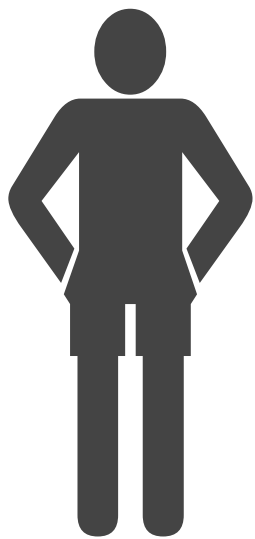


1 ступень

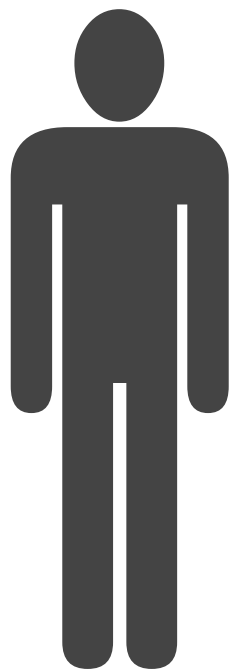
Знакомство

- В четверках
- «Что я уже делаю очень хорошо?»»
- Рассказ 4 x 3 мин. = 15 мин.
- Найти одно общее занятие
- 10 минут на подготовку
- 3 минуты на презентацию

Этапы мастерства



Ученичество



Ремесло



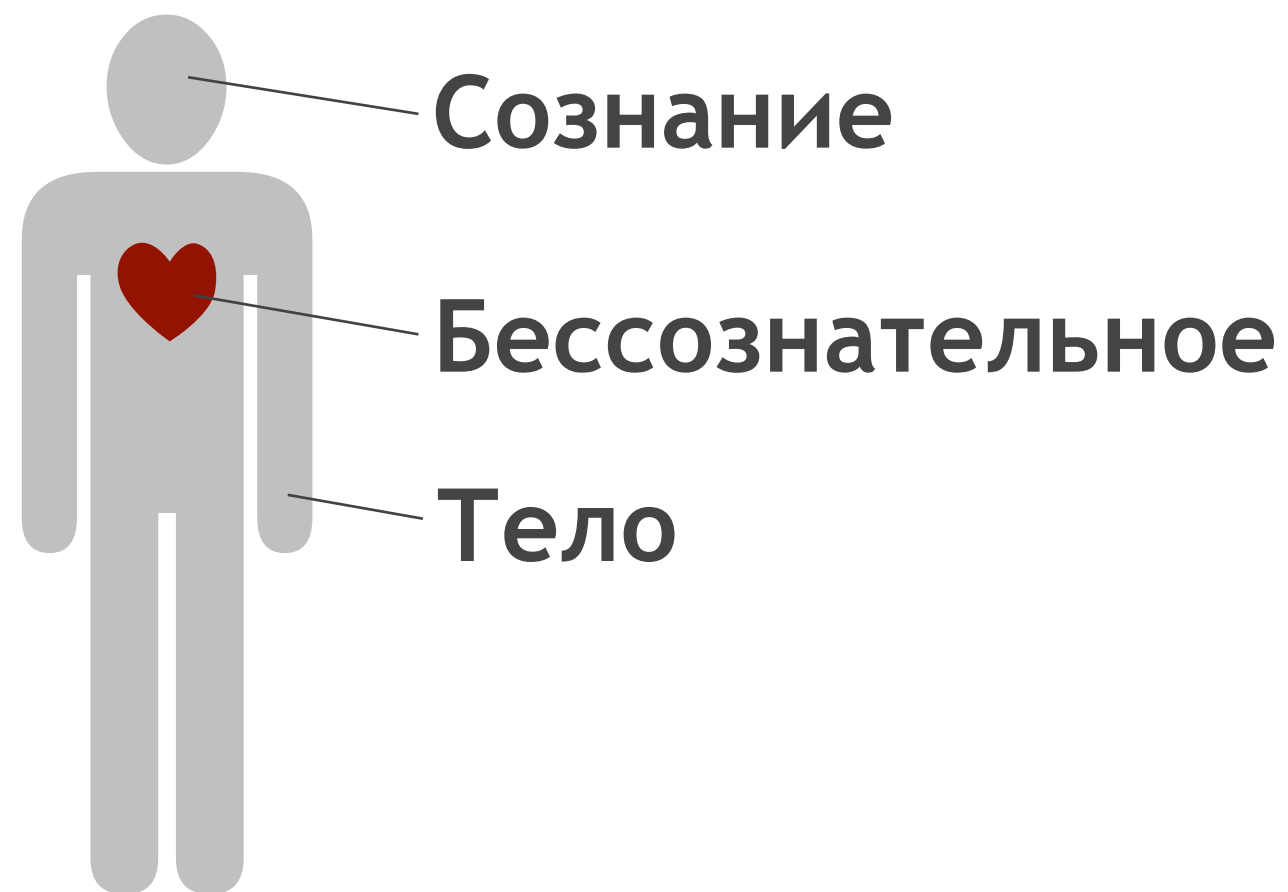
Мастерство

Территория и карта

Территория



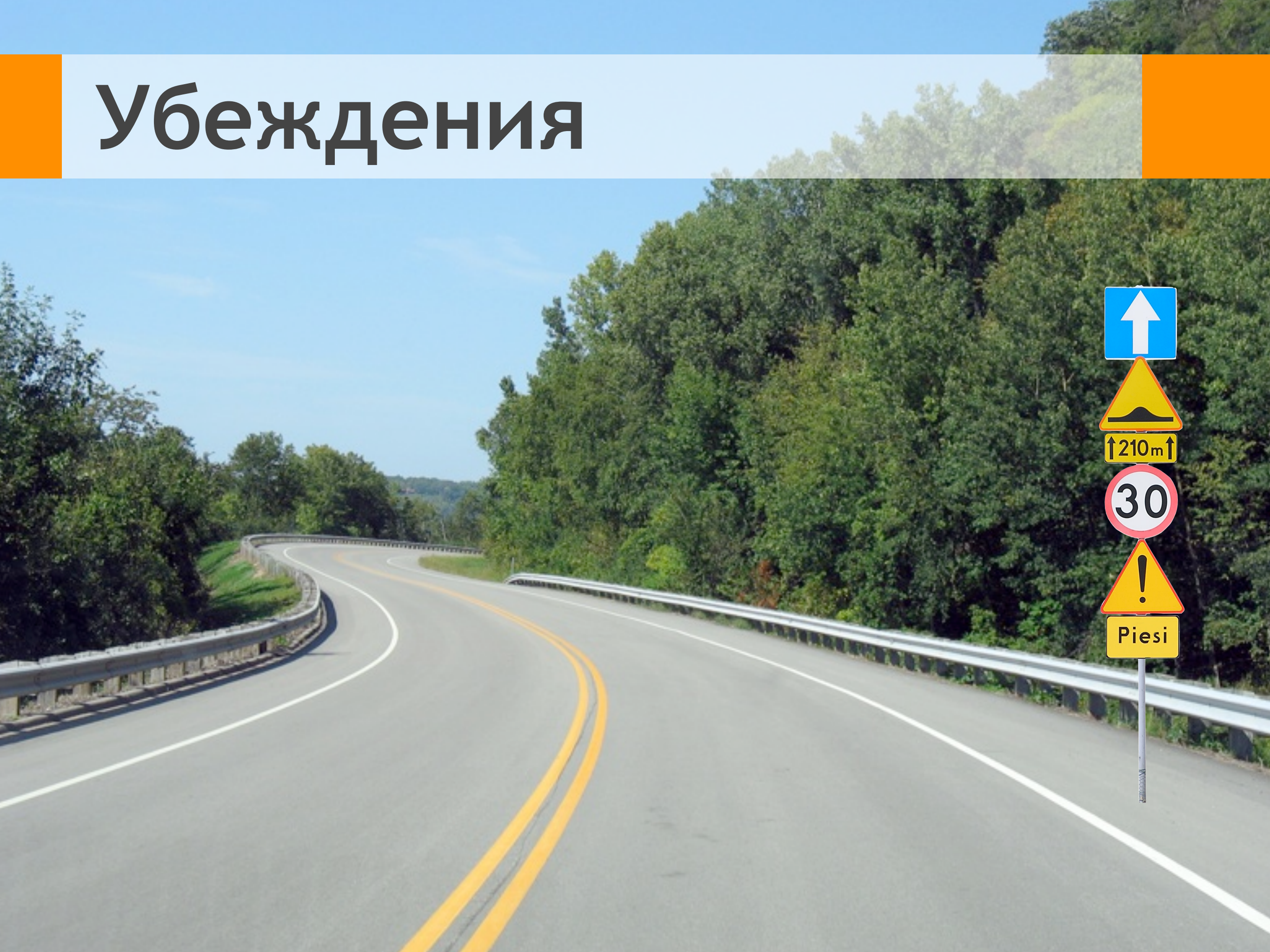
Фильтры



Ценности



Убеждения



Метапрограммы



Ценности



Пресуппозиция №1

**У нас есть
ценности, влияющие на
наше поведение.**

Ценности



Слова:

амбициозность
профессионализм
индивидуальность
равенство
целостность
ответственность
точность
уважение
посвящение
разнообразие
совершенствование
удовольствие
верность
доверие
честность
эффективность
достоинство

сотрудничество
эмпатия
достижения
храбрость
мудрость,
самовыражение
независимость
надежность
влияние
познание
сострадание
дружелюбие
дисциплина/порядок
щедрость
настойчивость
оптимизм
гибкость

Пресуппозиция №2

**Некоторые ценности
более ценны по
сравнению с другими.**

Ключевые ценности



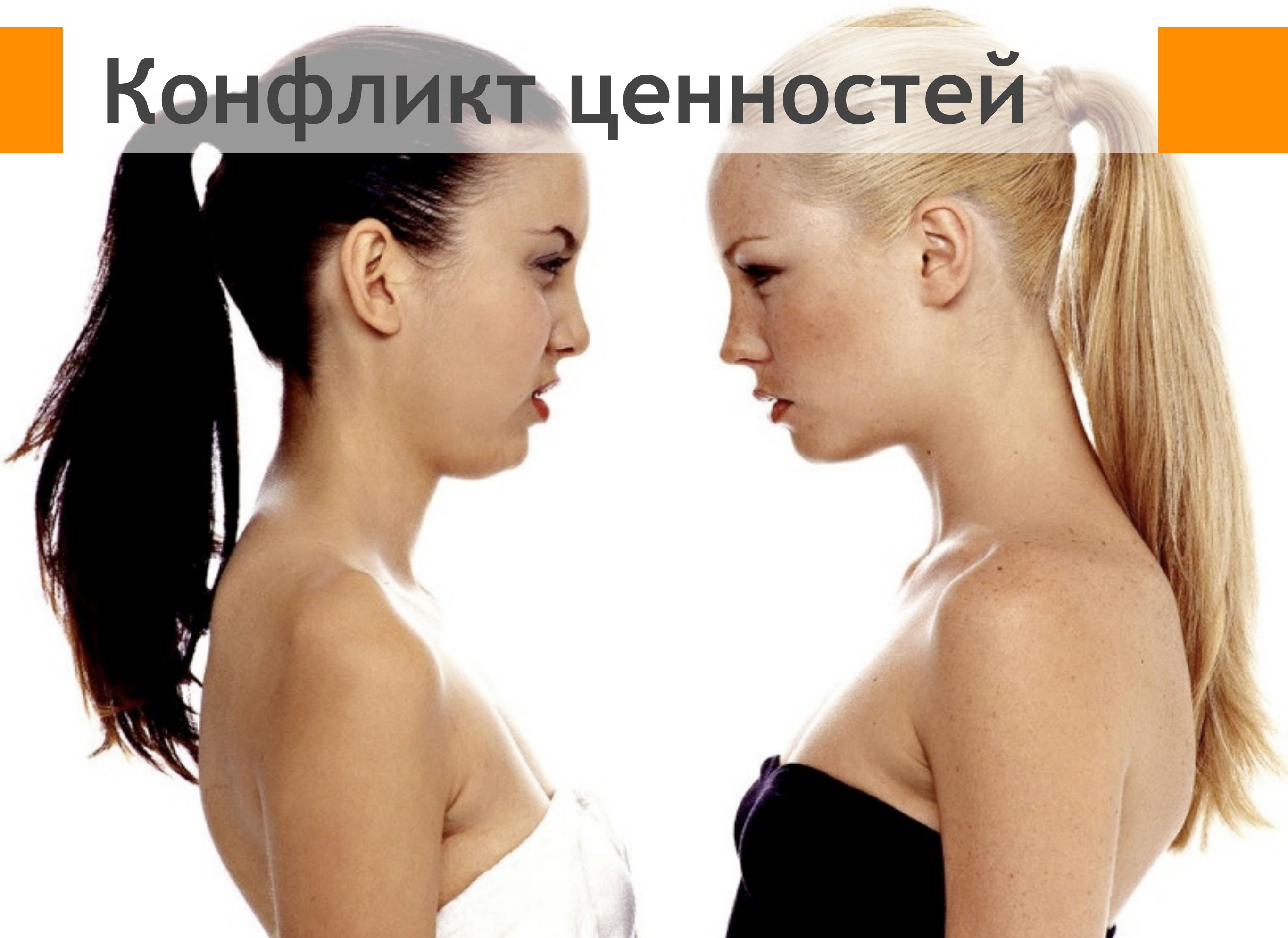


Пресуппозиция №3



Ценности могут
противоречить
друг другу.

Конфликт ценностей



Пресуппозиция №4

Вследствие ЭТИХ
противоречий возникает
напряжение и боль.

Напряжение



Пресуппозиция №5

Осознавая ценности, мы
можем обнаружить
противоречия и
интегрировать их.

Интеграция



Ключевые ценности:

- Выбраны свободно
- Обдуманно
- Прочувствованы
- Конгруэнтны друг другу
- Публично заявлены
- Руководят действиями



Когда я только приступил [к работе с Би-Би-Си], у них было 16 основных ценностей. После серьезного анализа их число сократилось до 11. Сейчас их шесть.

— Ричард Мосли



***Если ваши ценности можно
принизить, то это не ключевые
ценности. Джефферсон [автор
Декларации независимости США]
не говорил: “Если это удобно, то
дайте мне жизнь, свободу и
возможность искать счастье”.***

— Майк Мозер

Упражнение

- Что нравится?
- Почему?
- Обобщение, опущение, искажение
- Итог: список ключевых ценностей
- Время: 20 минут в одну сторону

Упражнение

- Разложить ключевые ценности в пространстве
- «Побыть» в каждой из ценностей, посмотреть на другие ценности
- Интегрировать обнаруженные конфликты
- Время: 20 минут в одну сторону



**В чем бы вы хотели
быть мастером?**

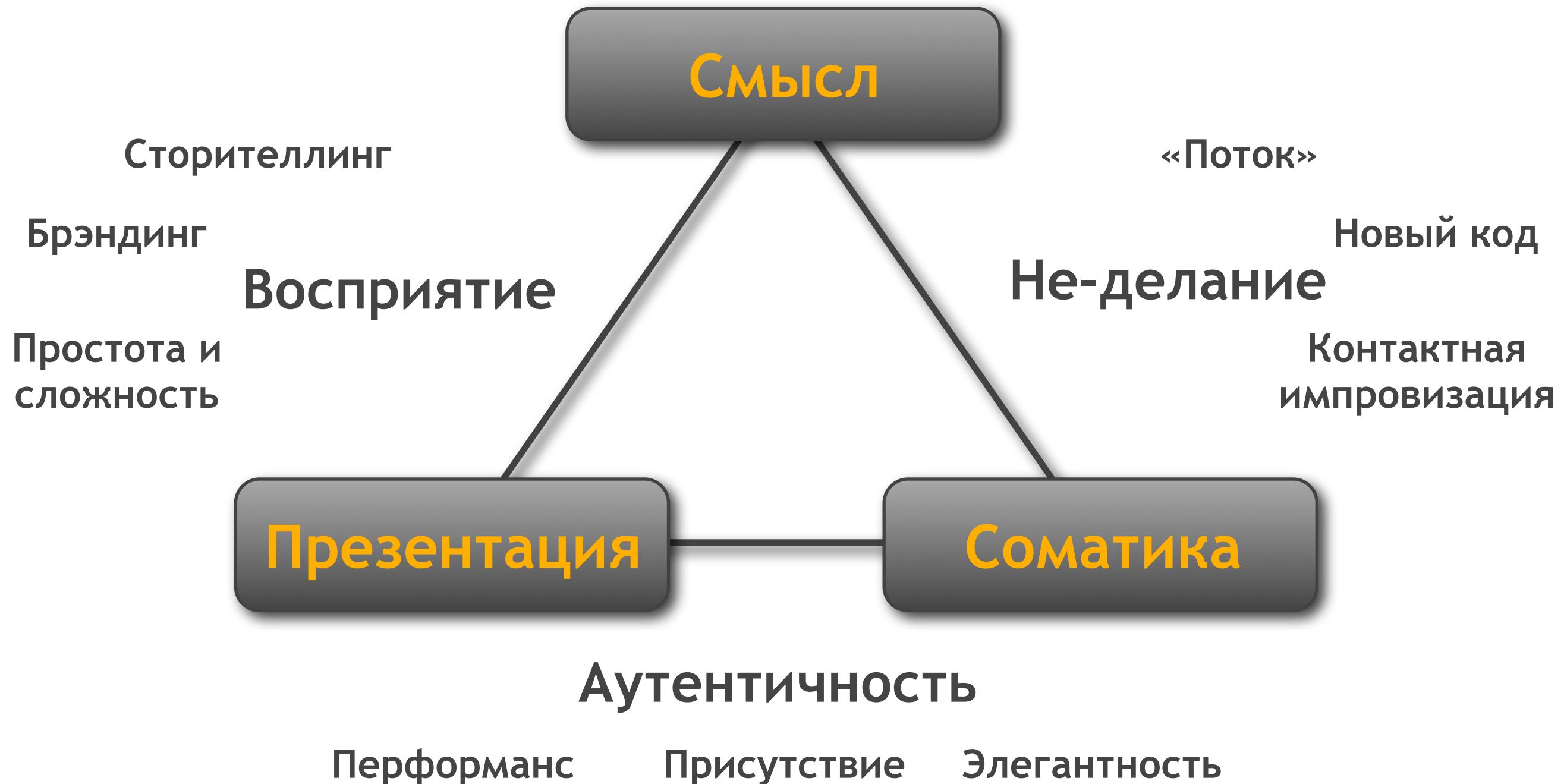


Как эта ценность проявляется в моей жизни?



- Сферы на работе
- Хобби
- Интересы
- Книги
- Тренинги

Карта интересов



Упражнение

- В каких областях проявляются мои ключевые ценности?
- В каких я бы хотел(а) чтобы они проявлялись?
- Обобщение, опущение, искажение
- Итог: 3-6 ключевых областей
- Время: 15 минут

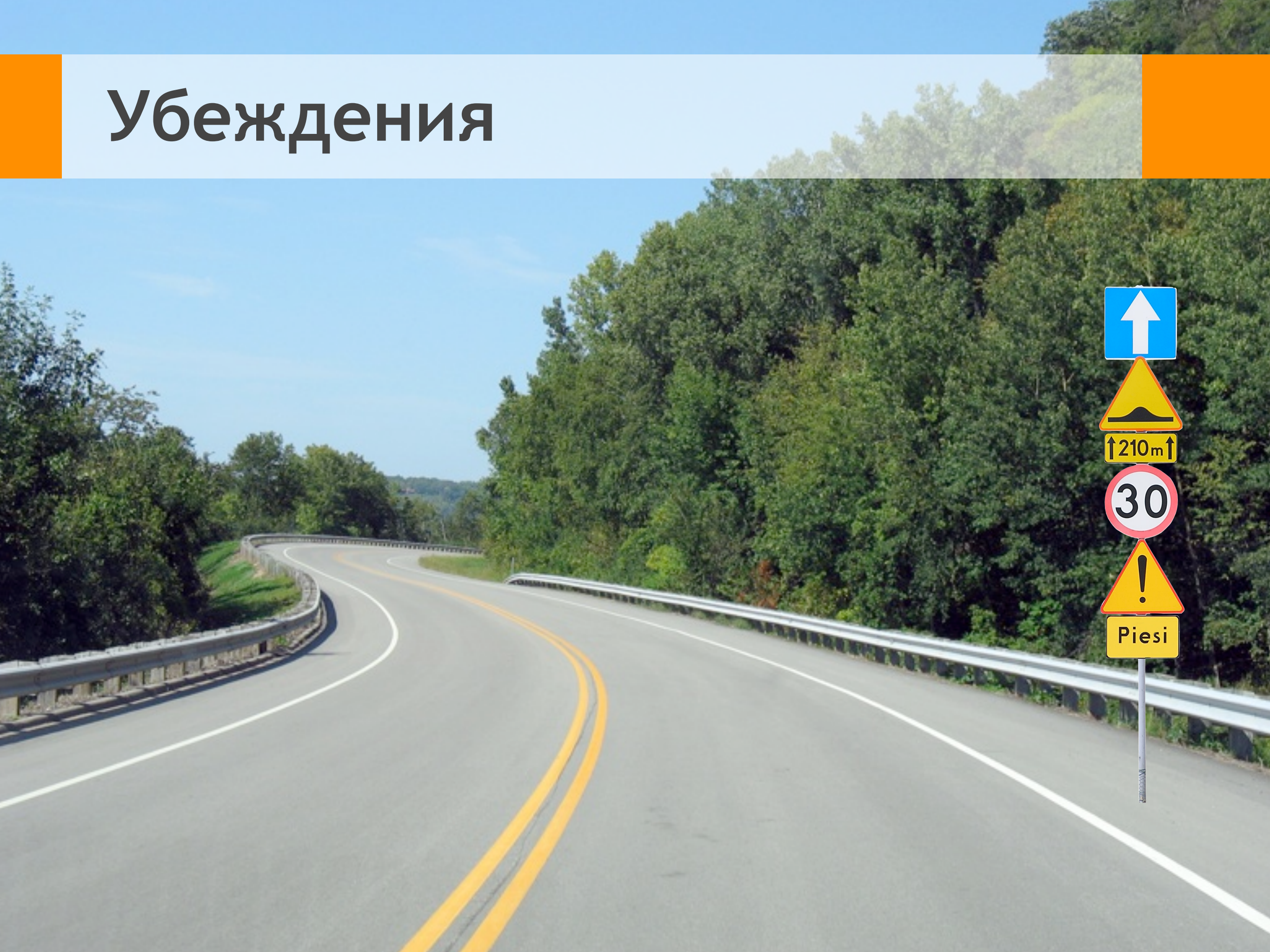
Упражнение

- Разложить в пространстве ключевые области интересов
- «Побыть» в них, какие ключевые ценности в них проявляются?
- Интегрировать их во что-то **единое**
- Время: 15 минут в одну сторону

Презентация

- Сфера моего мастерства
- Почему она важна с точки зрения моих ключевых ценностей?
- Какие ключевые навыки там задействованы?
- (Что мне может помешать?)
- Время: 15 минут на подготовку, 3 минуты на выступление

Убеждения



Убеждения:

- «Если — то — иначе»:
причина и следствие
- «N значит M»:
внешнее и внутреннее

Убеждения формируются через:

- Обобщения
- Импринты
- Бессознательную ассимиляцию

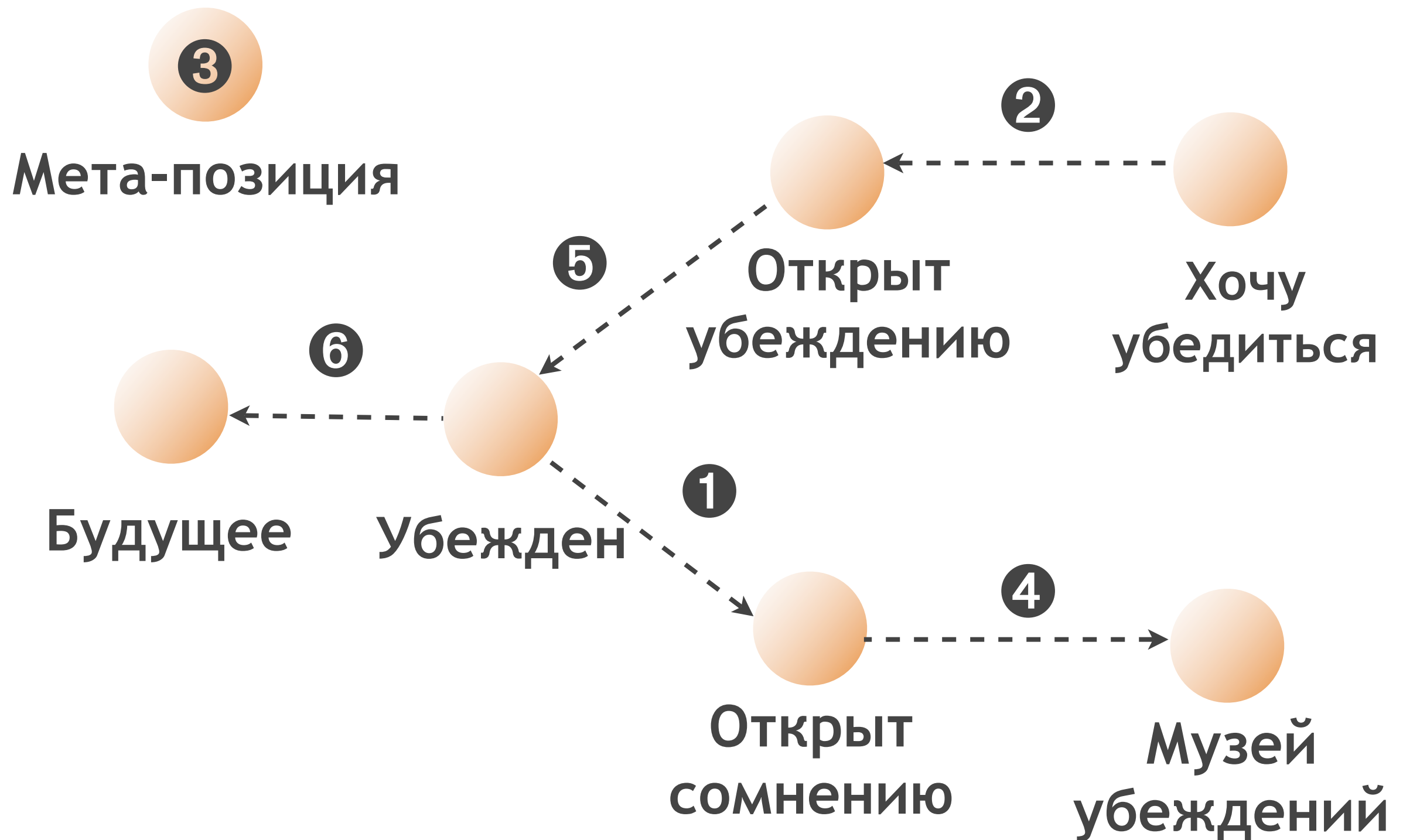
Пресуппозиции НЛП

- Карта — не территория
- Сознание и тело — части единой системы
- Наш опыт закодирован в нервной системе
- Смысл общения — в реакции
- Не бывает поражений, только обратная связь
- Любое поведение — лучший из выборов
- Любое поведение имеет положительное намерение
- Вселенная — дружественная среда

Упражнение

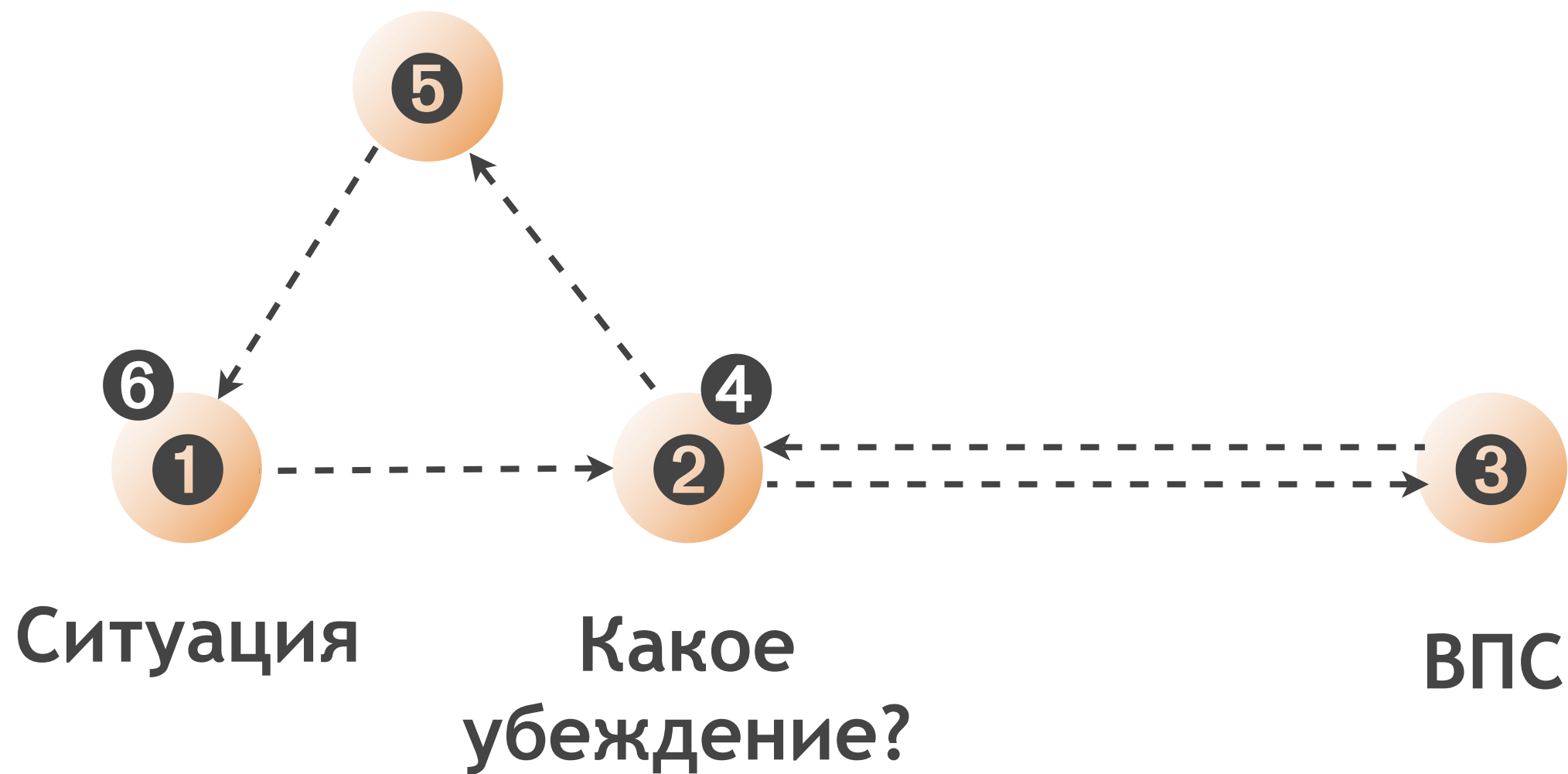
- В тройках
- ❶ заявляет ограничивающее убеждение по поводу мастерства
- ❷ заявляет противоположное убеждение
- ❸ наблюдает за ❶
- ❶ и ❸ меняются ролями
- ❶ и ❷ меняются ролями
- Время: 10 минут в каждую сторону

Музей старых убеждений



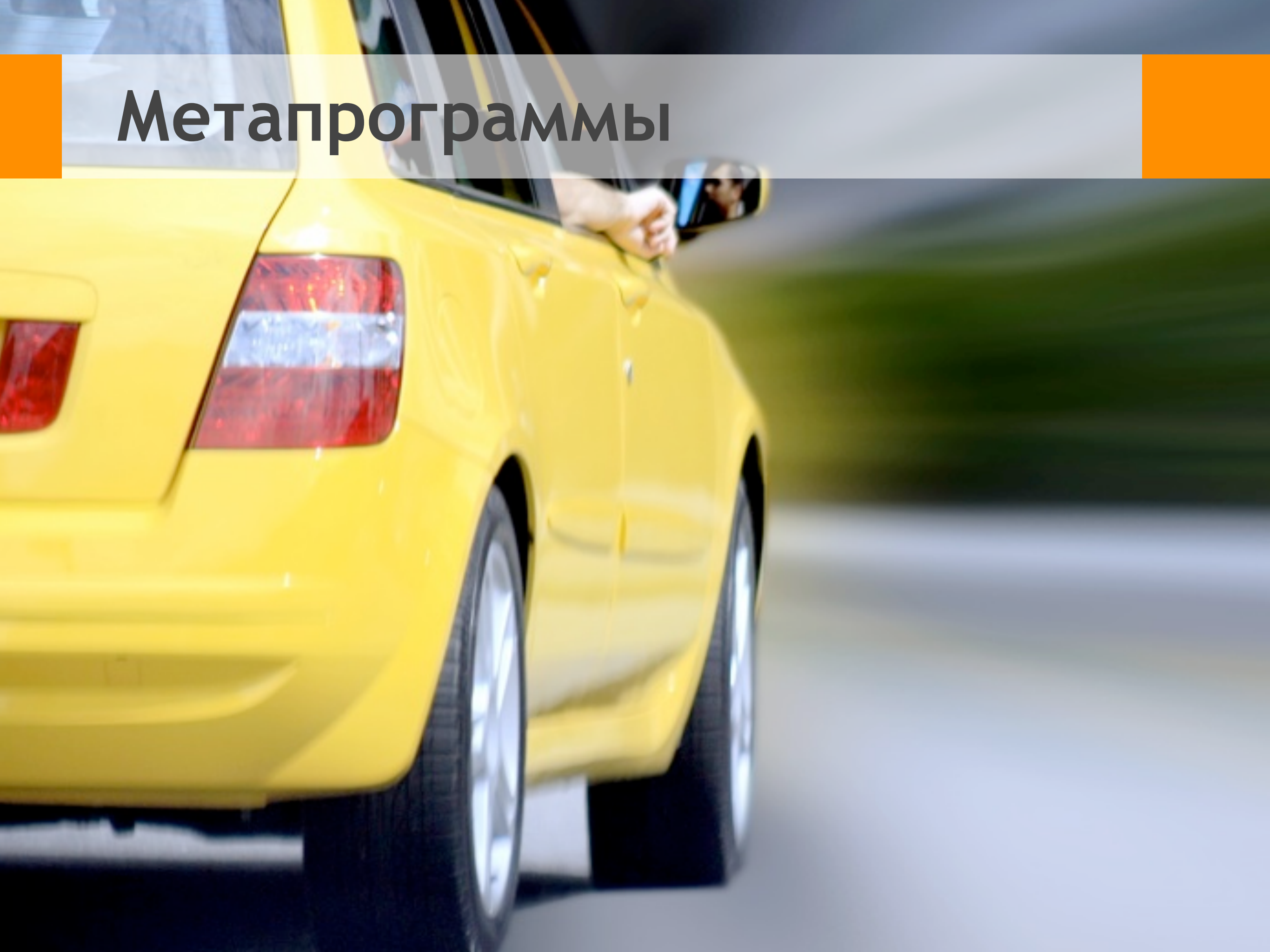
- Время: 20 минут в каждую сторону

Бессознательные убеждения



- Время: 15 минут в каждую сторону

Метапрограммы



Метапрограммы

- ВАК + Ад
- Позиции восприятия
- Мотивация к — от
- Проактивность — реактивность
- Процесс — результат
- Глобально — детально
- Сходство — различие — сходство с различием
- ...

Упражнение

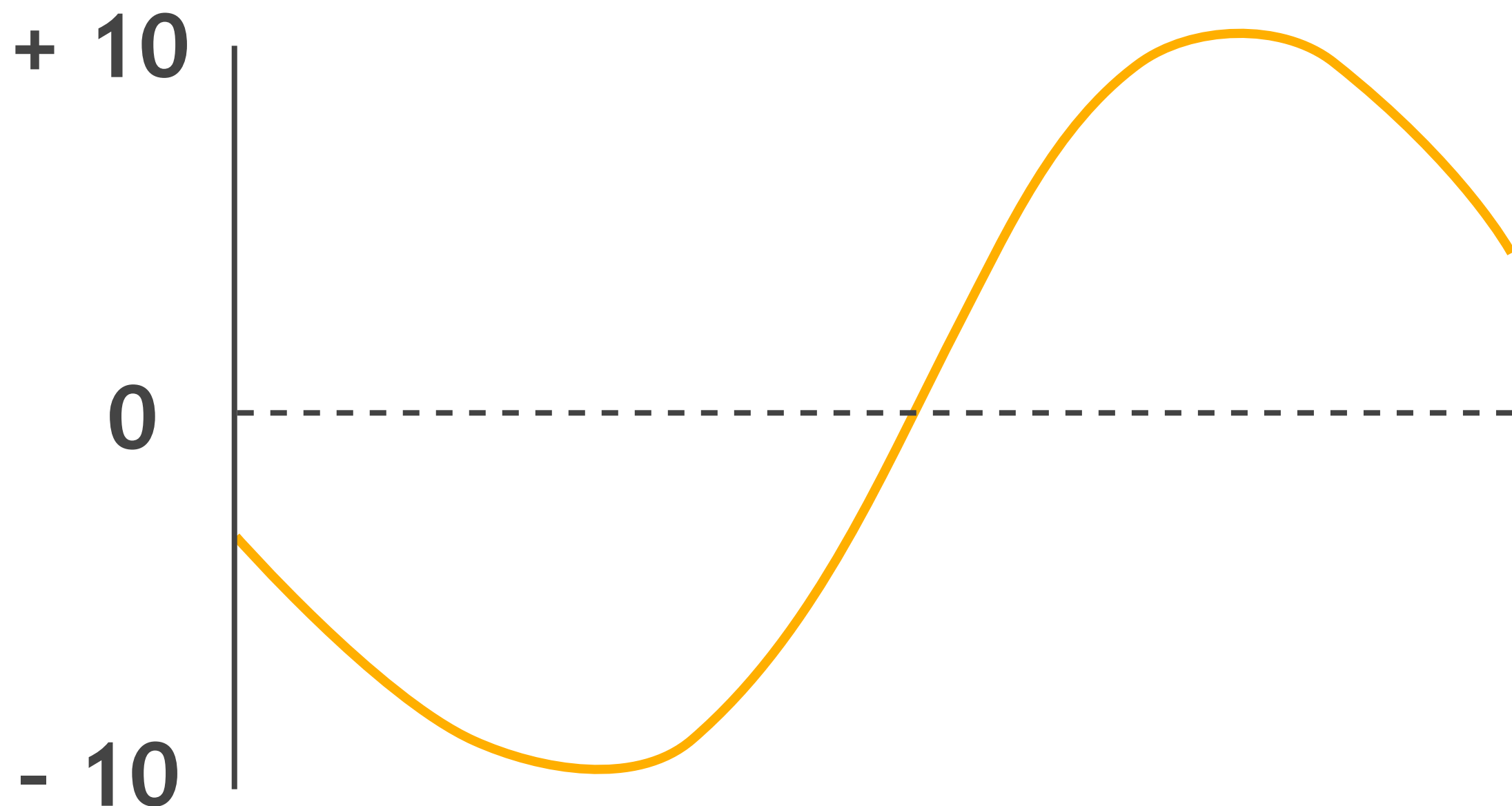
- Выбрать контекст ❶, в котором не хватает мастерства
- Откалибровать метапрограммы
- Выйти в 3-ю позицию, каких метапрограмм не хватает?
- Найти в личной истории контекст ❷, в котором мастерство проявлено и метапрограмм хватает
- Ассоциироваться в контекст ❷
- Откалибровать метапрограммы
- Перенести ресурс из ❷ в ❶
- Подстройка к будущему, экология

Упражнение



- Время: 15 минут в каждую сторону

«Метапрограммный барометр»



- Время: 7 минут в каждую сторону



**Как жить
дальше?**

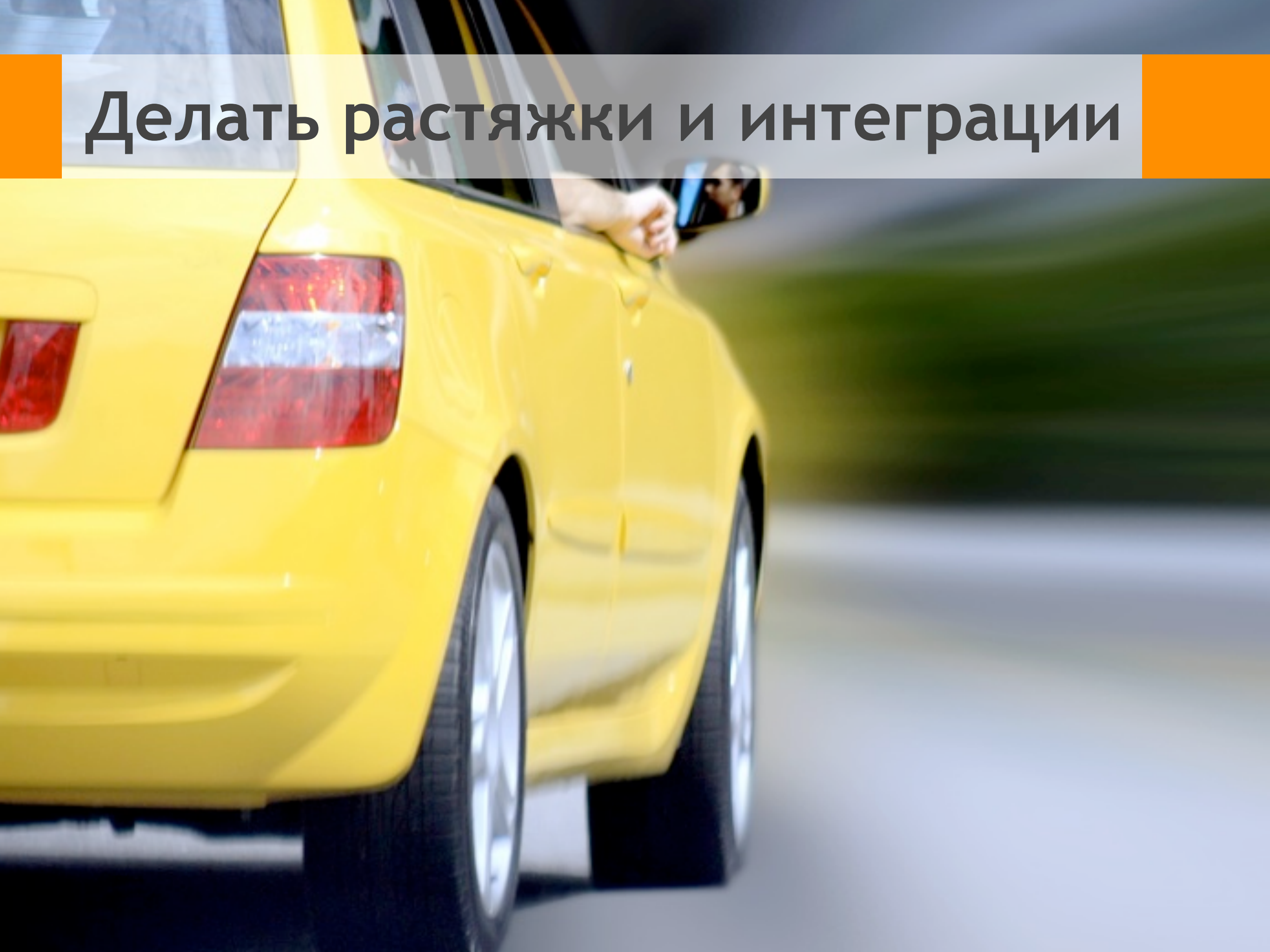
Жить ценностями уточнять их



Выявлять и менять убеждения



Делать растяжки и интеграции



Моделирование

- Выбрать модель
- Получить доступ
- Ассимилировать из 2-й позиции
- Записать модель
- Передать ее

Как искать модель

- Не ищите счастья за 1000 ли
- Напишите список людей
- Восхищайтесь ими

2-я ступень:

- Телесная работа
(возьмите спортивную одежду!!!)
- Работа с состояниями
- Минимальное напряжение
- Аналоговый синтаксис
- Реимпринтинг



**До встречи
12-13 апреля!**