

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КУРСУ «НЛП-ПРАКТИК»

1 ступень

Первая ступень должна быть базой, фундаментом, на котором стоит все здание Практика. Это задает **приоритеты первой ступени**.

- Во-первых – теоретические основы, или «Как начать думать по-НЛП-ерски». Для этого нам надо стать открытыми, увлеченными исследователями, готовыми анализировать то, что мы делаем. Мы запускаем стратегическое мышление – перестаем быть послушными исполнителями своих внутренних программ и берем на себя ответственность за порядок в «программном обеспечении» такого великолепного «компьютера», как наш собственный мозг.
- Во-вторых – целеполагание. Для того чтобы наши усилия имели какой-то смысл, они должны быть куда-то направлены. Это «куда-то» и называется целью. Если мы ее не осознаем, то можем сильно удивиться потом, когда она будет реализована. Приятнее ставить цели осознанно, четко, исходя из того, что для нас по-настоящему важно – тогда результат нас действительно порадует. При этом грамотная постановка целей не для всех является простым делом – а значит, этому стоит научиться.
- В-третьих – начальные навыки наблюдательности и подстройки в коммуникации: те маленькие кусочки мозаики, из которых мы дальше будем выстраивать продуктивное, бережное взаимодействие с людьми.

2 ступень

Ключевые темы второй ступени – планирование, обратная связь и управление состояниями.

- Планирование. Вы привыкли думать о нем как о скучном, рутинном занятии? Представьте себе, что планирование может стать для вас увлекательным творческим процессом. Более того – именно так рождается работающий план – тот, который каждый день вдохновляет вас на действия, а не висит над вами дамокловым мечом.
- Обратная связь – это, по сути, реакция на происходящее. Реакция, которая порождает ответную реакцию, и так далее... Петля обратной связи может привести к эскалации конфликта, а может, напротив, сделать общение очень продуктивным. Хотите ли вы извлекать максимум пользы из обратной связи, которую вы получаете от других людей? Интересно ли вам научиться давать обратную связь другим так, чтобы вас хотели слушать, а ваши замечания учитывали с благодарностью?
- Управление состояниями – одна из самых частых целей, которые ставят люди, приходя на наш курс. Как часто именно неподходящее состояние – например, страх, гнев или чувство вины – мешает человеку задействовать свои реальные возможности! Тема важная, поэтому кроме стандартных элементов мы дополнили этот блок эксклюзивными техниками. Вы научитесь выходить из привычного негатива, понимать информацию, скрытую в эмоциях, и по своему желанию «включать» нужные вам состояния.

3 ступень

Фокус внимания третьей ступени – мастерство мышления и коммуникации. Две этих темы идут вместе, поскольку с нашей точки зрения, структурность мышления – основа основ качественной коммуникации.

- Мастерство мышления. Невозможно манипулировать человеком, который знает, чего он хочет. Либо вы управляете собой, либо вами управляют «обстоятельства». Понимание того, как мы структурируем информацию об окружающем мире для самих себя и для других – это ключ к мотивации, лидерству и гибкости в коммуникации.
- Мастерство коммуникации. Ключевой аспект продуктивной коммуникации – идея о том, что мы собираемся о чем-то договориться. Мы не предлагаем вам стратегию компромиссов, когда за счет взаимных уступок проигрывают обе стороны. Вы получаете навыки построения эффективного взаимодействия, ориентированного на «выигрыш» обеих сторон. И это касается как бизнес-контекста, так и личных отношений.

4 ступень

Четвертая ступень позволяет «заглянуть внутрь черного ящика» – узнать, каким образом в нашем сознании кодируется значение, которое мы придаем своему субъективному опыту.

- Сбор информации. Чем бы вы ни занимались, качественный сбор информации обеспечивает достижение результата с минимальными усилиями. Какая информация необходима для действий и принятия решения, а какая будет избыточной? Как задать вопрос, чтобы получить точный ответ? Как не оказаться в ситуации, когда вы поняли одно, а человек имел в виду совсем другое? Как узнать, что на самом деле лежит за вашими собственными «не могу», «невозможно», «не получится» и «нельзя»?
- Структура внутреннего кода. Как вы отличаете приятные воспоминания от неприятных, достижимые цели от недостижимых, значимых людей от «просто знакомых»? Все это – смысл, который мы когда-то придали внешним событиям, и с тех пор храним в неизменном виде. Оказывается, этот внутренний код можно заметить и использовать для желаемых изменений: сделать воспоминания источником ресурсов, с легкостью братья за любые задачи, с вдохновением смотреть в будущее...

5 ступень

Пятая ступень посвящена работе с собственными ограничениями и внутренними препятствиями.

- Работа с убеждениями – это еще один уникальный блок для курса «НЛП-Практик». Выявление внутренних ограничений, формулировка поддерживающих убеждений и техники для изменения убеждений дают принципиально другой уровень свободы в развитии собственной личности.
- Техника работы с «вредными привычками» пригодится вам, если вы хотите вернуть себе свободу от автоматизма привычек: курение, переедание, зависание в компьютерных игрушках, привычка откладывать дела на потом или раздражаться по любому поводу... Все то, что вам самим уже давно не нужно, но продолжает почему-то до сих пор присутствовать в вашей жизни. Выкиньте мусор!
- Техники изменений для работы с повторяющимися нересурсными состояниями, блокирующими желаемые перемены.

6 ступень

– наверное, самая необычная ступень курса.

- Основы Шестая ступень Эриксоновского гипноза. Гипноз и самогипноз, вербальные и невербальные методы наведения транса: мы обращаемся к ресурсам своего подсознания и используем транс для глубоких личностных изменений.
- Работа с «частями» личности. Первая из техник этого блока предназначена для разрешения внутренних конфликтов: когда раздирают внутренние противоречия, хочется и того, и этого – и выбор любой из альтернатив представляется неудовлетворяющим. Во второй технике мы обращаемся к позитивному намерению симптома, чтобы получить возможность найти альтернативный способ реализации желаемого.
- Кодирование времени. Индивидуальный способ кодирования прошлого, настоящего и будущего влияет на то, насколько легко мы планируем, соблюдаем временные рамки и получаем доступ к воспоминаниям, насколько интенсивно мы присутствуем в «здесь-и-сейчас», а порой даже на то, какую продолжительность жизни мы разрешаем самим себе. Приятная новость состоит в том, что мы учим не только выявлять этот код, но и вносить в него изменения.

7 ступень

Седьмая ступень состоит из двух частей: интеграция и сертификация.

- Два дня посвящены структурированию и интеграции всей полученной за курс информации. Задача ступени – сделать так, чтобы ваши навыки сложились в понятную целостную систему инструментов, которыми вы можете пользоваться легко и естественно. Техники на этой ступени также являются интегрирующими, предлагая использовать уже освоенные механизмы НЛП на новом уровне: это работа со страхами, фобиями и приобретенными аллергиями.
- Последний день ступени – поведенческая сертификация. Это не только проверка навыков, но и интенсивное дообучение в тех зонах, где обнаруживаются пробелы. Сертификация – это уникальная возможность получить обратную связь самого высокого качества о том уровне компетенции, который вы уже предъявляете, и о том, что является для вас самой актуальной зоной роста с точки зрения навыков НЛП-Практика.