The background features a light blue, textured surface with a faint, repeating watermark of a circular emblem. On the right and bottom-left sides, there are large, dark blue, metallic-looking gears of various sizes, some partially visible and overlapping.

САМОПОМОЩЬ МЕТОДАМИ НЛП (НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ).

**Выполнили студенты 1 курса
специальности организация
работы с молодежью Поздеева
В.В и Булай И.С.**

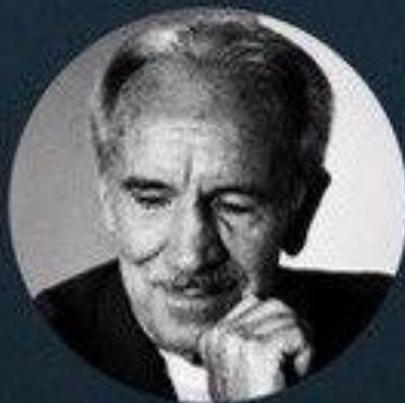
Нейролингвистическое программирование (НЛП) — направление в психотерапии и практической психологии, основано на технике моделирования вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между

фо
па

NLP

Neuro Linguistic Programming

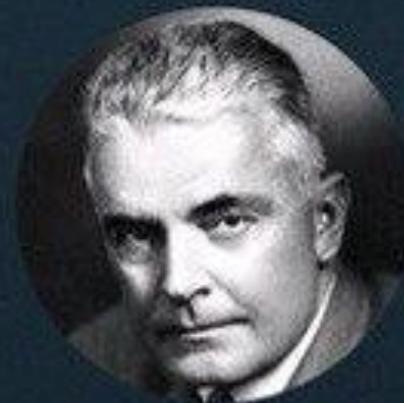
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЛП



Джон Гриндер



Ричард Бэндлер



Милтон Эриксон

«Три богатыря» НЛП

ВИДЫ ТЕХНИК НЛП



Воздействие
на других
людей
(передача
информации из
себя другому).

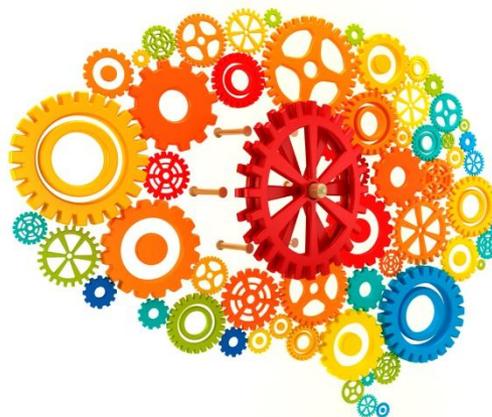
Воздействие
на свой
внутренний
мир (из себя в
себя).

Моделирование
(из другого в
себя).

НАПРАВЛЕНИЯ НЛП

Как процесс
обнаружения паттернов
мастерства в любой
области человеческой
деятельности.

Как эффективный
способ мышления и
коммуникации,
практикуемый
выдающимися людьми.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РАМКИ ЧЕЛОВЕКА (ФИЛЬТРЫ):

- ориентация на результат, а не на проблему;
- задавать вопрос «как?», а не «почему?»;
- использовать обратную связь вместо неудачи;
- рассматривать возможность, а не необходимость;
- использовать позиции любопытства и удивления.

ОБУЧЕНИЕ НЛП (ИМЕЕТ 4 ЭТАПА)



ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ
НЛП НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ
ТРИ ВЕЩИ:



ШАГ №1



Знать то, чего вы хотите, иметь ясное представление о предполагаемом результате в любой ситуации.

ШАГ №2



Быть
внимательным и
держатъ свои
чувства открытыми
для того, чтобы
заметить, что вы
движетесь к
результату.

ШАГ

№3

Иметь достаточно гибкости, чтобы настойчиво изменить свои действия до тех пор, пока вы не достигнете цели.

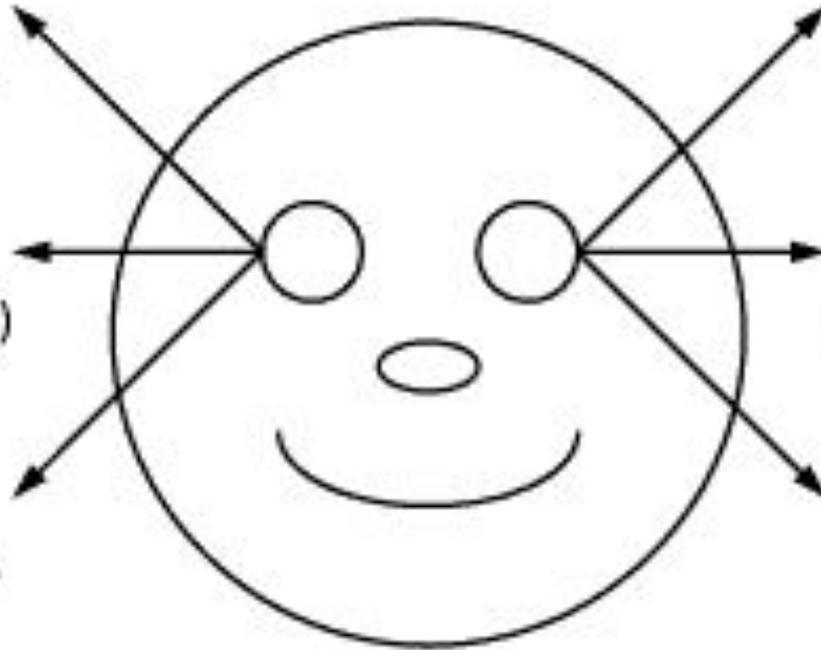


ГЛАЗНЫЕ СИГНАЛЫ ДОСТУПА

V^k
Визуальное (зрительное)
конструирование
(то, чего раньше не видел)

A^k
Аудиальное (слуховое)
конструирование
(то, чего раньше не слышал)

K
Кинестетика
(все, что относится
к области чувств и эмоций)



V^n
Визуальная (зрительная)
память
(то, что уже раньше видел)

A^n
Аудиальная (слуховая)
память
(то, что уже раньше слышал)

A^d
Внутренний диалог
(диалог с самим собой)

ТЕХНИКИ НЛП

Субмодальности

Калибровка

Глазные сигналы доступа

Присоединение и ведение

Другие сигналы доступа

Первичные
репрезентативные системы

Раппорт

Упражнения на
визуализацию

Ведущая система

Эмоциональная свобода

Синестезия, наложение и
перевод

Якоря

Извлечение

ТЕХНИКА САМОМОТИВАЦИИ К УСПЕХУ

Суть: убеждения
самого себя в
реальности
достижения
поставленных
целей.



ТЕХНИКА ДВОЙНОГО ЗЕРКАЛА

Суть: самомотивация
к изменению стиля
жизни и к достижению
поставленных целей
посредством анализа
«себя» сейчас и
ПОТОМ.



МЕТОД ЯКОРЯ

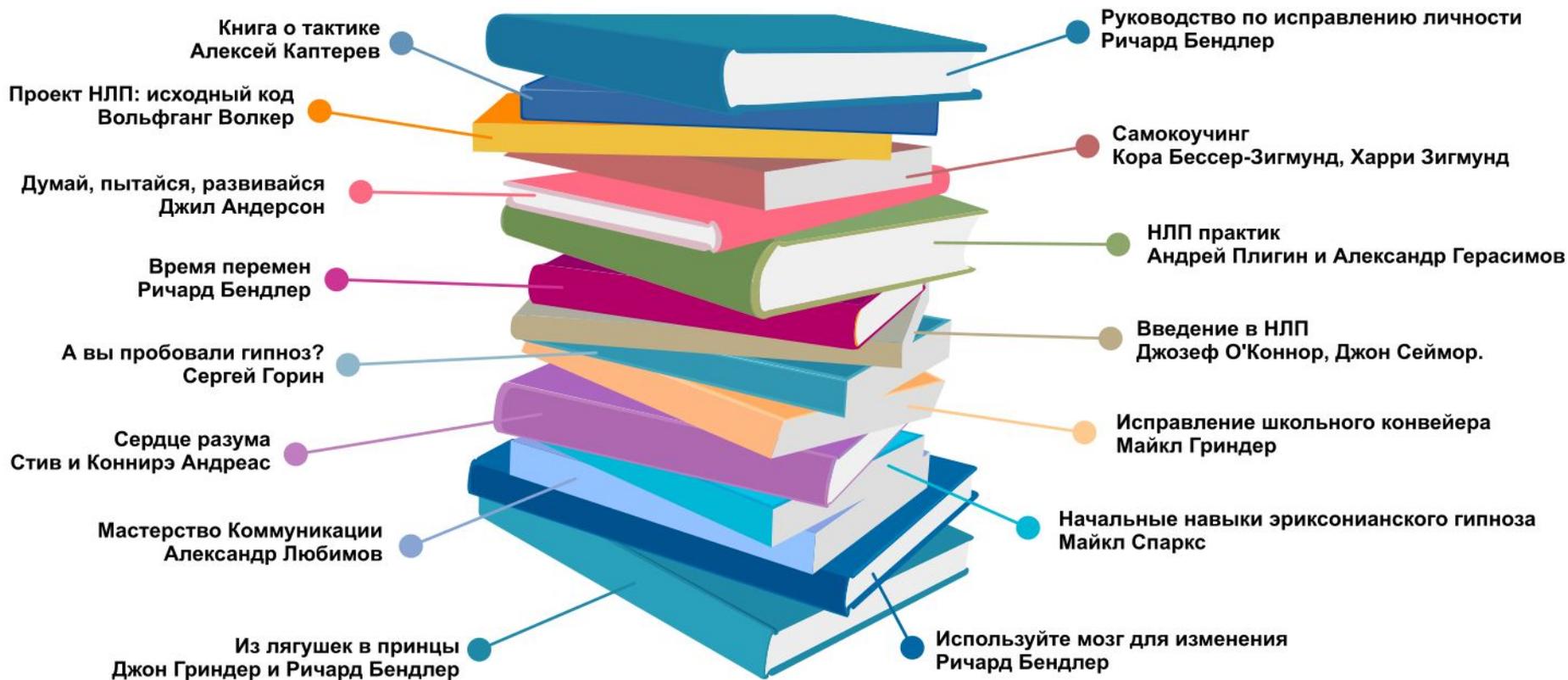
Суть:
Закрепляется
условный
рефлекс
(якорь).



ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ!



Книги по НЛП для начинающих



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- четкая и ясная формулировка цели;
- настрой на позитивный результат;
- «Я смогу, я сделаю, я добьюсь»;
- никаких частиц «не» в формулировке целей;
- ни капли сомнений в себе;
- каждодневная самомотивация.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Введение в нейролингвистическое программирование Д.О'Коннор, Д.Сеймор, Изд-во "Библиотека А.Миллера", Челябинск, 1998.
2. Миссия НЛП. С.Андреас, К.Герлинг, Ч.Фолкнер, Т.Халлбом, Р.Мак Дональд, Д.Шмидт, С.Смит., Волковыск, 1998.
3. Формирование транса, Д.Гриндер, Р.Бендлер, Изд-во "КААС", Москва, 1994.
4. Анухидий Думка «Стратегии коммуникации».

The background features a light gray, embossed pattern of various gear designs. On the right and bottom-left corners, there are large, teal-colored gear illustrations that appear to be part of a mechanical assembly.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Вы покорите любые
вершины!**