

*NLP – манипулирование
или техника
эффективного общения*

Гришанова 303

Что такое НЛП?

Нейро-Лингвистическое Программирование (также НЛП) — направление в психотерапии и практической психологии, не признаваемое академическим сообществом, основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью

- **Нейро** — говорит об отношении к мышлению или чувственному восприятию
- **Лингвистический** — отсылает нас к языковым моделям, играющим важную роль в достижении взаимопонимания между людьми
- **Программирование** — указывает на тот способ, при помощи которого мы организовываем наше мышление, чтобы в конечном итоге достичь поставленных целей

анализируй
ТО



отношения



реклама



спорт

ТРЕНИНГОВЫЙ ЦЕНТР
trEnings.ru
Александра Любимова



разрешение
конфликтов

психотерапия



управление
эмоциями



продажи



творчество



консалтинг



КОУЧИНГ

семейное
консультирование

НЛП

успешно используется



МОТИВАЦИЯ



переговоры



целепостановка



моделирование
успешности



обучение



ЛИЧНОСТНЫЙ
рост



выступление
на публике



общение

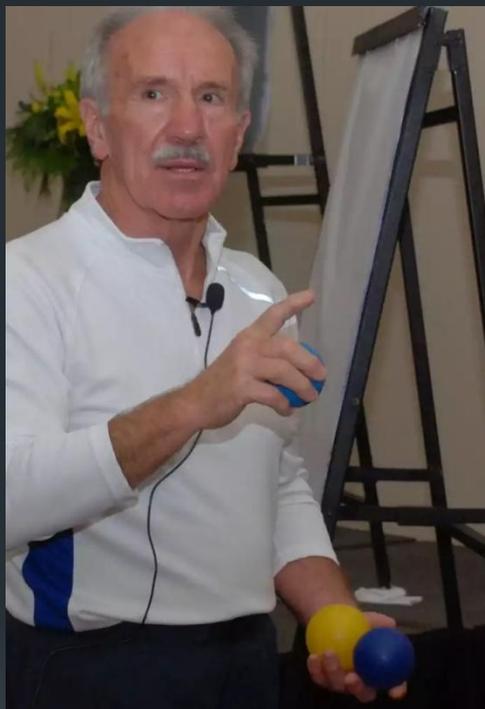
Что дает НЛП?

- установить личные взаимоотношения и их улучшить;
- развить дар убеждения;
- перейти к позитивному мировосприятию;
- повысить уровень самооценки;
- преодолеть последствия негативных переживаний прошлого;
- сосредоточиться на намеченных целях и направить все силы на их достижение;
- действовать с максимальной производительностью;
- управлять своими ощущениями;
- согласовывать с намеченными целями свои убеждения и систему ценностей;
- избавиться от нежелательных привычек;
- добиваться того, что прежде казалось невозможным;
- достигать взаимопонимания с клиентами, заказчиками и коллегами;
- творчески решать возникающие проблемы;
- получать удовольствие от того, что прежде вызывало страх;
- эффективнее распоряжаться своим временем;
- выработать в себе те качества, которые восхищают вас в других;
- получать от жизни больше удовольствия.

Основатели



Ричард Бэндлер



Джон Гриндер



Грегори Бейтсон



Фредерик Перлз



Вирджиния Сатир



Милтон Эриксон

Принципы (Пресуппозиции)

- Карта не соответствует местности
- Опыт имеет свою структуру
- Если один человек может что-то сделать, каждый может научиться этому
- Люди обладают полным, необходимым им потенциалом.
- Разум и тело - элементы одной и той же системы
- Невозможно не общаться
- Значением вашего сообщения является полученный вами ответ
- В каждом поведении присутствуют позитивные намерения.
- Люди всегда совершают лучший из имеющихся у них выборов
- Если вам не удастся то, что вы делаете, сделайте что-либо другое.
- Оценка поведения и изменений в терминах контекста и экологии

Основной процесс изменений в НЛП включает:

- выяснение того, что представляет собой состояние человека в настоящее время - **подстройка**
- достижение **раппорта**
- внесение подходящих ресурсов, для того чтобы привести человека к желаемому состоянию
- непосредственный процесс перехода человека к желаемому состоянию – **ведение (рефрейминг)**

Раппорт



Раппорт — субъективный термин, обозначающий относительную качественность связи между двумя взаимодействующими в системе коммуникации индивидами. Хороший раппорт характеризуется чувством лёгкости общения, доверия друг к другу и беспрепятственному течению речи.

Метапрограммы



МОТИВАЦИЯ К-ОТ

цель или избегание проблем



ФОКУС СРАВНЕНИЯ
различие или сходство



РАЗМЕР ОБОБЩЕНИЯ
общее или частное



СПОСОБ МЫШЛЕНИЯ
способ обработки информации



ОРИЕНТАЦИЯ ВО ВРЕМЕНИ

прошлое, настоящее или будущее



АКТИВНОСТЬ - РЕФЛЕКСИВНОСТЬ
действие или размышление

ФОКУС ВНИМАНИЯ



ПРЕДПОЧИТАЕМАЯ МОДАЛЬНОСТЬ
способ представления информации



МОТИВЫ
власть, причастность, достижение
или безопасность



РЕФЕРЕНЦИЯ
своё или чужое мнение



СОРТИРОВКА МИРА
важные ценности



ВО - ВНЕ ВРЕМЕНИ
логика или эмоции

Репрезентативные системы

Репрезентативная система — понятие, означающее преимущественный способ получения человеком информации из внешнего мира.

Различают следующие репрезентативные системы:

- визуальная — опирающаяся, в основном, на зрительные образы;
- аудиальная — опирающаяся, в основном, на слуховые образы;
- кинестетическая — опирающаяся, в основном, на ощущения
- дискретная — опирающаяся, в основном, на субъективно-логическое осмысление человеком сигналов, полученных по трем вышеперечисленным каналам.

Метод калибровки

Ключ доступа — внешний признак, который с большой вероятностью говорит о внутреннем (психическом, ментальном) процессе. В основном Ключи доступа позволяют определить, какая часть мозга функционирует в данный момент (визуальная, аудиальная, кинестетическая), а также в каком эмоциональном состоянии находится собеседник.

Процесс наблюдения за ключами доступа называется калибровкой

- Глазные ключи доступа
- Речевые предикаты
- Жестикуляция
- Скорость речи
- Тон голоса
- Поза
- Тип дыхания

**Визуальное
конструирование**

**Визуальное
припоминание**



**Аудиальное
конструирование**



**Аудиальное
припоминание**



Кинестетика



**прислушивание к ощущениям,
внутренний диалог**

**аудиально -
дигитальная
система**

Приемы и техники

- Подстройка
- Ведение
- Разговорный гипноз
- Разрыв стереотипа
- Выбор без выбора
- «Говори Да»
- Техника полярной реакции
- «Изменённая реальность»
- «Двойная перегрузка»
- Замена мотивационных параметров
- Якорение
- «Взмах»
- Генератор нового поведения
- Имаджеринг
- Самогипноз

Стоп! А у вас
молоко
убежало!



Увидеть мир глазами ребенка: бесценно

Есть вещи, которые нельзя купить.
Для всего остального есть MasterCard®

Первый фотоаппарат:
3 000 руб.



НЛП:



Критика

Большая часть научного сообщества является противниками НЛП. Критики называют НЛП хрупким сплавом популярной психологии и лженауки, который использует профессиональный жаргон для сокрытия того факта, что в его основе лежит набор банальных, если не сказать неверных, предположений. Критика в адрес НЛП звучит из уст медицинских психологов, преподавателей искусства управления, лингвистов, психотерапевтов и представителей групп по контролю за распространением культов; она касается неэффективности, псевдонаучного толкования лингвистики и неврологии, наличия сомнительных с точки зрения этики черт, присущих культам, и восхваления посредством завышенных притязаний.



«Когда мы придумали название Нейролингвистическое программирование, - рассказывает Ричард Бэндлер, - множество людей сказало: «Звучит как управление мозгом», - как будто это плохо». Я ответил: «Да, конечно. Если вы не начнёте контролировать и использовать свой собственный мозг, вам придётся бросить его на произвол судьбы».

*Лесли Кэмерон-Бэндлер по этому поводу пишет:
«Возможно, кому-то наши тактики покажутся манипуляциями. Что ж, если манипуляцией называть использование всех доступных желаемых изменений, тогда это манипуляции».*

Спасибо за внимание!