



Вологодский
тренинговый
центр

ИНТЕГРАЦИЯ И СЕРТИФИКАЦИЯ КУРСА «НЛП ПРАКТИК»

Вологда

2013

НЛП История и современность

Нейролингвистическое программирование (НЛП) – дисциплина, появившаяся в 70-е годы. Основатели НЛП с самого начала поставили себя в оппозицию к академической психологии, которая занималась в основном диагностикой и теоретическими изысканиями. Авторы новой дисциплины поставили перед собой главную задачу: научение получению быстрых и эффективных практических результатов.

Родина НЛП – город Санта-Круз в Калифорнии. Именно там находилось отделение калифорнийского университета, в котором один из основателей НЛП Ричард Бэндлер обучался математике и программированию. Бэндлер был увлечен работой Фрица Перлза, одного из столпов гештальт-терапии. Вместе со вторым основателем НЛП Френком Пьюселиком он редактировал его книги, смотрел видеозаписи, и, весьма успешно копируя методы его работы, проводил сессии с клиентами и даже семинары. На один из таких семинаров в 1972 году был приглашен третий человек, вошедший в число основателей НЛП, Джон Гриндер, профессор лингвистики, увлеченный трудами основателя трансформационной грамматики Ноама Хомского. Цель его прихода была проста: понять, как Бэндлер делает то, что он делает и попытаться воспроизвести это.

Гриндер попробовал объяснить работу Бэндлера на языке трансформационной грамматики и общей семантики. А помог ему в этом Грегори Бэйтсон – всемирно известный антрополог, кибернетик и лингвист, проживавший по соседству. Вместе они создали дисциплину, основным направлением которой стало моделирование – изучение и воспроизводство поведения «гениев», людей обладающих уникальными способностями.

В начале 70-х годов группу Бэндлера, Пьюселика и Гриндера дополнили Джудит ДеЛозье, Лесли Камерун, Дэвид Гордон, Роберт Дилтс и ряд других исследователей.

В 1975 году вышла основополагающая книга по НЛП "Структура магии". В ней были описаны лингвистические паттерны Перлза, а также других известных психотерапевтов того времени: Милтона Эриксона и Вирджинии Сатир. Кроме лингвистики – изменения отношения к ситуациям, путем искусного задавания вопросов, был описан ряд моделей поведения, позволявшие терапевтам "читать" своих клиентов, словно открытую книгу, и помогать им в разрешении сложных ситуаций. Так появилось классическое НЛП, основной фокус внимания которого – эффективная коммуникация и помощь другим.

Около 1980-го года между основателями НЛП произошел "развод", в результате которого каждый из них стал двигаться в своем направлении. Бэндлера заинтересовали субмодальности – тонкие различия в структуре нашего восприятия. Как яркость вспоминаемой "картинки" зависит от интенсивности переживаний? Как, управляя этими вещами, мы можем менять наше восприятие и отношение к ситуациям? Такими вопросами задался Бэндлер, и его дальнейшие исследования вертелись вокруг этой темы. Сейчас Ричард ведет тренинги по НЛП и DHE (Design Human Engineering), что примерно можно перевести как "дизайн человеческих ресурсов". Это способ "встраивать" себе внутрь различные "приборы": часы, компасы, регуляторы пульса – и таким образом управлять собой.

Джон Гриндер пошел другой, хотя в чем-то очень похожей дорогой. В середине 80-х он создал подход, известный как "Новый Код НЛП", предназначенный для самоприменения. Основная идея «Нового кода» – получение «Высокопродуктивного состояния» (HPS) и доверие бессознательному, использование его ресурсов для принятия решений.

<http://www.dhe.ru> «НЛП Практик» в Вологде, Череповце, Архангельске +7 911 520 7316
В конце 1980-годов из НЛП выделились еще несколько групп со своими, оригинальными подходами. Среди них можно назвать Энтони Роббинса, отца лайф-коучинга и, пожалуй, самого богатого тренера, сколотившего себе состояние на НЛП и, конечно же, Роберта Дилтса. Изрядно разбавив НЛП теорией систем и другими аналитическими методами, Дилтс создал школу, известную как "Системное НЛП", которое в 21 веке трансформировалось в «полевое», «генеративное» или «НЛП 3 поколения».

Примерно тогда же, в конце 1980-х, НЛП попало в Россию. Первые российские НЛП-Практики из Новосибирска Ситников, Арсеньев и Ребейко проходили обучение у Джона Гриндера в Калифорнии. Они создали базис – площадку для "заезжих звезд" и последующее поколение российских тренеров училось уже в России. В Москве НЛП началось в 80-е годы 20 века в Институте групповой и семейной психотерапии Леонида Кроля и первом крупном НЛП центре Андрея Плигина. Соответственно, большая часть российского НЛП долгое время представляло собой "Системное НЛП" Роберта Дилтса. Кроме того, два раза в нашей стране проводил семинары Джон Гриндер: в 1997 и 2004 году. У него учились практически все известные российские тренеры. Ричард Бэндлер в России не был – однако, несколько российских тренеров обучались у него и даже прошли сертификацию.

В настоящее время активно развивается Российское НЛП. Линию «Системного НЛП» продолжает Центр НЛП в образовании. Современными разработками в области коммуникации и работы с убеждениями занимается Институт НЛП в содружестве с НЛП-факультетом, специализирующимся так же на применении НЛП в психотерапии. Одной из самых популярных разработок современного НЛП стало «Боевое НЛП», предназначенное для защиты от патологической коммуникации. Всего три тренера в России ведут тренинги по «Боевому НЛП»: Михаил Пелехатый (автор идеи), Юрий Чекчурин и Дмитрий Ющенко.

Набирают обороты исследования в области «Полевого НЛП 3 поколения». Тренер НЛП Вологодского тренингового центра Наталия Царева прошла обучение у одной из авторов этой школы Джужит ДеЛозье, преподающей вместе с Р. Дилтсом в Университете НЛП, и у автора «Генеративного коучинга», основанного на идеях Милтона Эриксона и методов «НЛП 3 Поколения».

Весь современный коучинг, т.е. искусство достижения успеха в личном и профессиональном развитии практически целиком базируется на разработках НЛП.

Форматы изменений субъективного опыта в НЛП

(элементарные действия, направленные на работу с субъективным опытом, специфические для НЛП)

1. Форматы работы с состояниями

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Форматы работы с сенсорными системами и субмодальностями

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3. Форматы работы с логическими уровнями

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4. Форматы работы с частями личности

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5. Форматы позиционных переходов

- _____
- _____
- _____

6. Форматы рефрейминга

- _____
- _____
- _____
- _____

7. Форматы организации «Линии времени»

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

8. Форматы спецификации цели

- _____

9. Форматы работы со вторичными выгодами

- _____
- _____

Форматы изменений субъективного опыта в НЛП

(элементарные действия, направленные на работу с субъективным опытом, специфические для НЛП)

1. Форматы работы с состояниями
 - Якорение: постановка, коллапс, интеграция, стопка, шкалирование
 - Ассоциация/Диссоциация
 - Двойная и ступенчатая (многократная) диссоциации
 - Описание и изменение состояний через кинестетические субмодальности
2. Форматы работы с сенсорными системами и субмодальностями
 - Калибровка
 - Изменение субмодальностей
 - Связка субмодальностей разных систем (эквалайзер)
 - Выявление критических субмодальностей
 - КГД
3. Форматы работы с логическими уровнями
 - Повышение ЛУ
 - Понижение ЛУ
 - Интеграция ЛУ
 - Смещение ЛУ
 - Разделение ЛУ
4. Форматы работы с частями
 - Выделение части/ разделение частей
 - Определение позитивного намерения части
 - Ассоциация/диссоциация с частью
 - Диалог с частью
 - Интеграция частей
 - Создание/Выращивание части
5. Форматы позиционных переходов
 - Разделение позиции восприятия
 - Переход по позициям восприятия
 - Использование правил позиционного превосходства
6. Форматы рефрейминга
 - Смысла
 - Контекста
 - Однословный
 - Авторефрейминг
7. Форматы организации «Линии времени»
 - Выявление
 - Изменение
 - Движение по линии времени
 - Диссоциация от линии времени
 - Ассоциация на линии времени
 - Поиск и внесение ресурсов
8. Форматы спецификации цели
 - Критерии Хорошо Сформированного Результата
9. Форматы работы со вторичными выгодами
 - Выявление
 - Поиск замещающих вариантов поведения

Матрица наблюдений за работой коуча

Наблюдатель

Наблюдаемые навыки			
Собственное ресурсное состояние КОУЧА			
Конгруэнтность			
Работает в карте клиента			
РАППОРТ • Установил коуч • Поддержание во время сессии			
ПОДСТРОЙКА • Дыхание, поза и жесты • КГД • Темп и тон голоса • Предикаты • Логические уровни • Пространственные синестезии клиента • Учет позиций восприятия и использование позиционных переходов			
СБОР ИНФОРМАЦИИ • S • O • E • C • R			
Калибровка состояний клиента и учет их в процессе работы			
Репрезентативные системы			
Субмодальности			
Логические уровни			
Метамодель			
Время в речи			
ХСР • Позитивен • Зависит от себя • Основан на ВАК • Контекстуализирован • Экологичен			
Использование якорей			
Использованы рефрейминги			
Найдены значимые ресурсы			
Получен доступ к ресурсам			
Экологическая проверка работы			
Подстройка к будущему			
Выбор техники			
Состояние клиента после сессии			

Логические уровни

Для каждого из состояний, перечисленных ниже, дайте по предложению на каждом логическом уровне.

1. Медитация
2. Тревожность
3. Страсть
4. Счастье

Манипуляции смешением ЛУ

Перечислите основные способы манипулятивных высказываний, содержащих смешение логических уровней.

Заполните столбец «Примеры» «Метамоделей языка»

и поясните, как каждый паттерн влияет на коммуникацию

Паттерн ММ	Аббревиатура	Примеры
ПРОСТОЕ ОПУЩЕНИЕ	ПО	
СРАВНИТЕЛЬНОЕ ОПУЩЕНИЕ	СП	
НЕОПРЕДЕЛЕННЫЙ РЕФЕРЕНТНЫЙ ИНДЕКС	НРФ	
НЕКОНКРЕТНЫЙ ГЛАГОЛ	НГ	
НОМИНАЛИЗАЦИИ	НОМ	
МОДАЛЬНЫЕ ОПЕРАТОРЫ НЕОБХОДИМОСТИ, НЕВОЗМОЖНОСТИ И ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ.	МО	
ПРЕСУППОЗИЦИЯ	ПС	
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ	УК	
ПРИЧИНА - СЛЕДСТВИЕ	ПС	
ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ	ЧМ	
КОМПЛЕКСНЫЙ ЭКВИВАЛЕНТ	КЭ	
УТРАЧЕННЫЙ ПЕРФОРМАТИВ	ПЕРФ	

Сбор информации

Планируя изменения в любом контексте, Вам нужно собрать разнообразную информацию и Вам нужно следить за последовательностью Ваших действий. Назовите, какого вида информацию Вы станете собирать, и в какой последовательности.

Симптом (S), Причины (C), Цель (O), Ресурсы (R), Эффекты (E).

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

Критерии Хорошо Сформированного Результата (ХСР)

Для каждого сформулированного ниже результата:

- укажите, какой (какие) из критериев ХСР не выполнены.
 - запишите вопрос, какой бы Вы задали человеку.
1. «Я хочу, что бы мой начальник лучше понимал меня»
 2. «Я хочу иметь много энергии»
 3. «Я хочу избавиться от дискомфорта»
 4. «Я не хочу быть таким критичным»

Подготовьте выступление на тему «Путь успеха»

1. Подготовьте выступление о том, как освоение курса «НЛП Практик» помогло Вам в решении личных задач, достижении успеха в разных сферах, как при помощи НЛП вы смогли помочь кому-то из своих коллег, друзей или клиентов.
2. В процессе рассказа, укажите конкретно, как повлияли на Вас, на Ваш успех, Ваши убеждения и картину мира:
 - *Базовые пресуппозиции НЛП*
 - *Модели НЛП*
 - *Техники НЛП*
 - *Взаимодействие с тренером и группой.*
3. В процессе выступления продемонстрируйте навыки владения аудиторией и мастерством оратора.
4. Вызовите у аудитории эмоции и реакции, в порядке, соответствующем Вашей цели выступления.
5. Ваше выступление существенно украсят конкретные примеры из Вашего личного опыта, а так же метафоры по теме выступления.

Диктант «Калибровка»

Ф.И.О. _____

№	Ответ	Результат	№	Ответ	Результат
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

Общее число верных ответов _____