



**Вологодский
тренинговый
центр**

2 ступень

«ВЛАСТЕЛИН ЭМОЦИЙ»

**Вологда
2013**

Калибровка базовых эмоций



Счастье

- 1 Небольшие морщинки в уголках около глаз
- 2 Щеки приподняты
- 3 Задействованы мышцы вокруг глаз



Печаль

- 1 Верхние веки слегка опущены
- 2 Рассеянный взгляд
- 3 Уголки рта слегка опущены



Гнев

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сжаты



Удивление

- 1 Брови подняты
- 2 Расширены глаза
- 3 Рот приоткрыт, часто округлен



Отвращение

- 1 Сморщенное выражение лица
- 2 Верхняя губа приподнята



Презрение

- 1 Приподнятый уголок рта с одной стороны



Страх

- 1 Брови "домиком", складка на переносице
- 2 Глаза широко открыты
- 3 Складки под глазами
- 4 Рот приоткрыт, напряжен, часто округлен

Тренинг "Властелин эмоций"

<http://www.DHE.ru>

Вологодский тренинговый центр

Вызывание эмоций

Как вызвать «Печаль» ?



Критерий утрачен	Были значимые вещи
Время прошлое	Остались в прошлом
Различие на «нет»	Теперь этого нет, теперь иначе
Процедуры	Последовательность, пошаговость
Обобщения	Крупные обобщающие мазки
Внешняя референция, внешний локус контроля	Ссылка на внешние источники и внешние влияющие обстоятельства
Пассивность	«Замирание»
Субмодальности	Ч/б, темное, серое
Голос	Низкий, монотонный
Ритм	Медленный, размеренный
Мимика и жесты	«Стекающие» вниз

Как вызвать «Позитивный интерес»



Критерий внезапно удовлетворен	И дополнительные возможности
Время НАСТОЯЩЕЕ + БУДУЩЕЕ	В настоящем и будущем
Различие на «новое»	Новые возможности и детали
Возможности	Широкое поле возможностей
Обобщения + Детали	Обобщение с вкраплением деталей
Внутренняя референция и внутренний локус контроля	Я могу
Активность	Много энергии
Субмодальности	Цветные, яркие, беспорядочные
Голос	Разнообразный, меняющийся
Ритм	Хаотичный, Интенсивный
Мимика и жесты	Жесты вверх, улыбка

Создание эмоции «Печаль»

1. Критерий утрачен.
2. Процедурно, монотонно, обобщенно.
3. Замедляя интонации.
4. Движения вниз: поза и жесты.
5. Жесты влево от аудитории и вниз
6. Голос вниз
7. Мышцы лица идут вниз.
8. Наличие ресурсов в прошлом.

ВЕРБАЛЬНАЯ ПОДСТРОЙКА К ПЕЧАЛИ

Поддержка **рефлексии по поводу оставленного в прошлом**

- Вопросы с глаголом в прошедшем времени, со словами: **как всегда, все, никогда, никто**
- Ориентация на анализ: **давай подумаем**
- Выражения, относящиеся к большому временному фрейму и причинам: **почему?, в чем причина?, зачем?, за что?**
- Пресуппозиции: **что опять случилось?, что не получается?**

Создание эмоции «Интерес»

1. *Возможность удовлетворения критерия в будущем.*
2. *Разнообразии интонаций.*
3. *Жесты вправо от аудитории и вниз*
4. *Голос вверх*
5. *Мимика интереса и радости.*
6. *Наличие ресурсов в настоящем и будущем.*

ВЕРБАЛЬНАЯ ПОДСТРОЙКА К **ИНТЕРЕСУ**

Указание на возможное удовлетворение критерия в будущем:

- Уточнение возможных позитивных деталей в будущем: **Чем это будет полезно? А если получится? А что будет особенно интересно? Что ты увидишь (услышишь, почувствуешь)?**
- Уточнение возможных отдаленных позитивных последствий: **А что еще это тебе даст?**

Ассоциация и диссоциация



Взгляд на ситуацию «изнутри»	Взгляд «со стороны»
Вижу свое окружение, и те части своего тела, которые могу видеть, осматриваясь.	Вижу ситуацию в целом, включая себя, как участника (лицо, прическу, фигуру)
Во всех репрезентативных системах, включая кинестетику.	Преимущественно в визуальном и аудиальном каналах.
Доступны собственные эмоции (состояния)	Взгляд наблюдателя

Приемы, помогающие диссоциироваться.

1. Посмотреть изображение ситуации на экране телевизора, в альбоме с фотографиями, в кинотеатре или на мониторе.
2. Описать те детали внешнего вида себя, которые могут быть видны только со стороны (прическа, мимика, взгляд).
3. Изменить визуальные субмодальности изображения ситуации (цвет, расстояние, расположение, размер, статичность или движение).
4. Изменить направление просмотра «фильма» на обратное движение или перевернуть изображение «вверх тормашками».
5. Перейти на следующие ступени диссоциации (видеть изображение себя, просматривающего изображение ситуации)
6. Обращаться к изображению себя в третьем лице (он, она).
7. Управлять просмотром с помощью собственного пульта.

Якоря

*«...Это моя основная и преподаваемая мной программа: внушить человеку хорошее чувство и затем закорить это чувство с нужным мне результатом!»
Р. Бендлер, Дж. ЛаВалль, «Искусство убеждать»*

Якорь — это любой стимул или сочетание стимулов (внутренних или внешних), которые запускают некоторые представления или поведение.

Якорение или **постановка якоря** — процесс связывания внутренней реакции (эмоции) с внешним стимулом с целью последующего явного или скрытого вызывания связанной с ним реакции.

Воспроизведение якоря – процесс обратный якорению, при котором при воспроизведении стимула, автоматически возникает связанная с ним реакция (эмоция).

Любая часть определенного переживания может быть использована в качестве якоря (пускового механизма), дающего доступ к другой части этого переживания.

Якоря подразделяются:

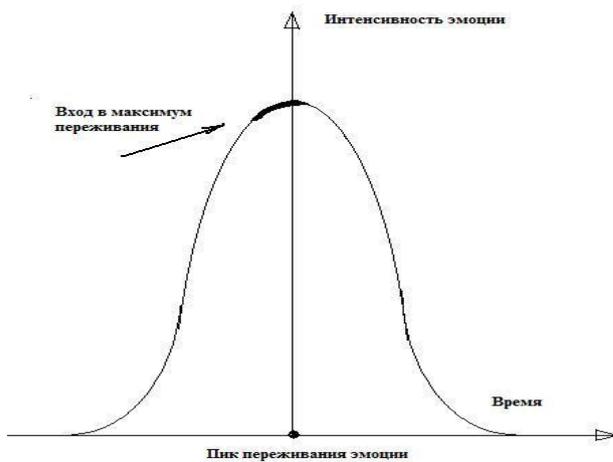
- **По полярности** связанной с якорем эмоции: на ресурсные и нересурсные.
- **По используемой системе восприятия** при постановке якоря: визуальные, аудиальные и кинестетические. Чаще всего якорь является полимодальным, т.е. стимул связан с несколькими системами восприятия. Например, можно ощущать прикосновение и одновременно его видеть.

Цепочка якорей – это последовательность реакций, вызываемая воспроизведением первого стимула. Например, прикосновение вызывает репрезентацию (внутреннее воспроизведение) звука, вызывающего определенную эмоциональную реакцию. Или прикосновение, связано с образом картинки, вызывающей вкусовые ощущения, вызывающие определенную реакцию.

Стопка якорей – связывание с общим стимулом или одновременное воспроизведение якорей одной полярности.

Коллапс якорей - связывание с общим стимулом или одновременное воспроизведение якорей разной полярности.

Постановка якоря



1. Якорь ставится на пике эмоции или на входе в максимум переживания.
2. Якорь должен быть уникальным. Т.е. использовать стимул, который не встречается или редко встречается в ежедневном опыте.
3. Якорь должен быть воспроизводимым. Т.е. для использования якоря нужно иметь доступ к буквально точному воспроизведению стимула.
4. Якорь должен быть связанными с тем состоянием, которое отчетливо и легко переживается (а не со сложностями вроде наслоений нескольких невнятных эмоций одновременно).

Элементы якорения

1. Используйте поведенческие аспекты, выражения лица и тональное соответствие, чтобы вызвать желаемый отклик.
2. Убедитесь, что клиент вспомнил одно событие, а не серию происшествий.
3. Откалибруйте, что клиент вновь переживает это событие, а не думает о нем. Другими словами, клиент должен быть ассоциирован со своим опытом, как будто бы он переживает его сейчас. Удостоверьтесь в наличии физиологических сигналов ассоциированного состояния. Если вы не уверены, спросите клиента.
4. Устанавливайте якорь на вхождение в ситуацию и развитие. Не устанавливайте якорь, когда клиент выходит из состояния переживания.
5. Чем более уникален устанавливаемый якорь, тем лучше.
6. Вы должны уметь в точности повторить якорь: та же продолжительность воздействия, то же давление, тот же голос, жест и т. д.
7. Если при проверке якоря вы не обнаружили ожидаемого отклика, то:
 - либо клиент не переживал событие ассоциированно, как актуальное;
 - либо не была заякорена наиболее интенсивная часть переживаемого опыта;
8. либо нужно подкрепить якорь дополнительными событиями того же или похожего переживания.
9. Если уже использовавшийся якорь не дает того отклика, который вы считали заякоренным, используйте это в качестве обратной связи соответствующим образом.

Субмодальности

Визуальные	Аудиальные	Кинестетические
Положение	Положение	Фактура
Расстояние	Высота	Масса/Вес
Цветной или ч/б	Громкость	Температура
Цвета.	Моно/стерео	Жесткий/Мягкий
Яркость	Монотонность	Скорость
Фокус	Темп	Размер
Детальность	Ритм	Движение
Фон	Тембр	Направление ощущений
Форма	Длительность	Интенсивность
Ассоциация / Диссоциация		Локализация ощущения
Граница		
Движение		
Пропорции		
Размерность		
Объемность		

1. Клиент описывает контекст и ситуацию неясности.
2. Любой образ, возникающий, когда клиент думает о ситуации неясности, размещается в пространстве. Эта картинка (А) описывается диссоциированно со сбором субмодальностей.
3. Клиент вспоминает ситуацию, когда все было ясно, выбор был четким и понятным «как по маслу».
4. Эта картинка (В) также размещается в пространстве и описывается диссоциированно со сбором субмодальностей.
5. Определяем по очереди различия в субмодальностях для картинок А и В. Свойства картинки В по очереди переносим на картинку А (рамка, цвета, размеры и т.д.).
6. Как сейчас отношение к картинке А и к ситуации, где была неясность.
7. Клиент ассоциируется с картинкой В и переносит свое состояние ясности и уверенности ассоциировано в картинку А, через выход в диссоциированное состояние.
8. Оставаясь ассоциировано с картинкой А, клиент пытается определить новые решения и выборы. Если ощущение ясности уходит, можно выйти и «зарядиться» в картинке В.
9. Клиент сохраняет в себе это ощущение ясности, которое будет работать на подсознательном уровне и давать новые выборы.

Круги силы

*«Воспоминания и представления имеют одинаковую природу»
(Из результатов исследований нейрофизиологов)*

1. Клиент описывает контекст и ситуацию в которой он хотел бы иметь дополнительные возможности и выборы.
2. Клиент определяет качества, которые помогли бы ему этого добиться (обычно два или три)
3. Размещаем на полу фигуру, которая бы ассоциировалась с первым качеством, окрашиваем ее, описываем в субмодальностях.
4. То же самое выполняется для остальных нужных качеств.
5. Клиент определяет, какое качество он хотел бы получить первым, подходит к этой фигуре и смотрит, что изменилось в ее внешнем виде при взгляде с более близкого расстояния.
6. Когда клиент посчитает, что ему нужно это качество, и он готов его вобрать в себя он входит в эту фигуру. Можно постоять сколько угодно и вобрать в себя достаточное количество этого качества.
7. Определяется кинестетическое восприятие «вбирания» в себя нового качества. Где и как это в теле?
8. С этим ощущением клиент последовательно обходит все нужные фигуры.
9. Получив все новые качества с этими ощущениями клиент представляет себя в заявленном контексте. Достаточно ли этих качеств или нужно что-то еще?
10. Подстройка к будущему. Клиент представляет себя диссоциированно и описывает детали, свидетельствующие о новом варианте поведения.
11. Клиент забирает фигуры с собой, и благодарит себя за хорошо выполненную работу.

Тренерский состав

Дмитрий Ющенко

- Сертифицированный Тренер НЛП международной категории (Certified NLP Trainer),
- Сертифицированный Мастер НЛП международной квалификации (М.А.NLP),
- Сертифицированный гипнолог
- Член Международной федерации коучинга ICF
- Действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги
- Член Интернациональной ассоциации тренеров НЛП
- Дипломированный психолог

В настоящее время:

Руководитель Вологодского тренингового центра. Тренер сертификационных программ «НЛП Практик», «НЛП Мастер», «НЛП Тренер», «Практик Эриксоновского гипноза», «Мастер Эриксоновского гипноза», специализированных программ «Боевое НЛП» (совместно с Институтом НЛП, г. Москва), «Манипуляции в коммуникации», «Жесткие переговоры», «Харизма оратора», «Юмор, творчество и импровизация», «Переговоры», «Работа с возражениями», «Управление стрессом», «Управление конфликтами», «Флиртомания», «Искусство личного обаяния». Автор ряда статей, участник телевизионных передач.

Наталья Царева

- Сертифицированный Тренер НЛП
- Сертифицированный "НЛП Мастер" международной квалификации (М.А.NLP)
- Сертифицированный «Практик Эриксоновской терапии и гипноза»
- Индивидуальный консультант, генеративный коуч

В настоящее время:

Тренер сертификационных программ «НЛП Практик», «Практик Эриксоновского гипноза», специализированных программ, «Управление стрессом», «Управление конфликтами», «Как найти работу своей мечты?», «Качественный сервис», «Искусство системных продаж», «НЛП 3 Поколения», «Системные продажи». Ведущая корпоративных программ, индивидуальный консультант и коуч.

Татьяна Панова, супервизор группы

- Сертифицированный "НЛП Мастер" международной квалификации (М.А.NLP),
- Сертифицированный «Практик Эриксоновской терапии и гипноза»,
- Индивидуальный консультант, коуч

В настоящее время:

Супервизор сертификационных программ «НЛП Практик», «Практик Эриксоновского гипноза». Специалист по организации тренинговых программ. Индивидуальный консультант и коуч.

«НЛП Практик» 2 ступень

Ф.И.О.	
Телефоны	
Электронная почта	
Личная страница в интернет	
Почтовый адрес	
Общее впечатление о данной ступени.	
Что особенно запомнилось?	
Что, на Ваш взгляд можно было бы добавить?	
Имеете ли намерение пройти цикл «НЛП Практик» полностью?	
Что для Вас особенно важно в изучении НЛП?	
Изменилось ли Ваше представление об НЛП сейчас и, если да, то как?	
Напишите, пожалуйста, откуда Вы о нас узнали	