

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Амурский государственный университет»

Кафедра русского языка

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

основной образовательной программы по специальности 030601.65 - Журналистика

Благовещенск 2012

УМКД разработан к.ф.н. Галимовой Дарьей Николаевной

Рассмотрен и рекомендован на заседании кафедры

Протокол заседания кафедры от « ____ » _____ 201_ г. № ____

Зав.кафедрой _____ / _____

УТВЕРЖДЕН

Протокол заседания УМСС специальности 030601.65 - Журналистика

от « ____ » _____ 201_ г. № ____

Председатель УМСС _____ / _____

СОДЕРЖАНИЕ

Рабочая программа дисциплины	4
Краткое изложение программного материала	11
Методические указания (рекомендации)	19
Методические указания для преподавателя	19
Методические указания к практическим занятиям	20
Методические указания по самостоятельной работе студентов	27
Контроль знаний	27
Текущий контроль знаний	27
Итоговый контроль знаний	28

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование представления об эпистемологии, методологии и технологии нейролингвистического программирования.

Задачи дисциплины:

- знакомство с историей создания и основными современными тенденциями в развитии нейролингвистического программирования;
- знакомство с конкретными техниками нейролингвистического программирования;
- демонстрация возможности применения полученных знаний в профессиональной деятельности, в развитии творческих возможностей личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Данная учебная дисциплина входит в цикл общепрофессиональных дисциплин (ОПД.В.5).

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у студентов в результате освоения дисциплины ООП «Психология».

Данная учебная дисциплина входит в совокупность дисциплин гуманитарного цикла, изучающих человека в разных аспектах; в набор дисциплин профессионального цикла, ориентированных на изучение коммуникативной составляющей филологических наук и практики общения.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: лингвистические техники НЛП, повышающие эффективность вербальной коммуникации;

Уметь: применять основные психотехники НЛП в деловых переговорах, при создании рекламного или PR-текста и в личном общении;

Владеть: основными методами и приемами исследовательской и практической работы в области устной и письменной коммуникации.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 104 часа, в т.ч. 48 часов аудиторной и 56 часов самостоятельной работы.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				л	пр	ср	
1	История возникновения НЛП. Цели и задачи НЛП. Экология НЛП - деятельности	9	3-4	2	2	4	Эссе (стартовый контроль)
2	Репрезентативные системы. Сбор информации и установление раппорта	9	4-6	2	6	8	Терминологический диктант 1. Письменная работа 1 Письменная работа 2
3	Процесс якорения	9	6-8	2	4	8	Терминологический диктант 3. Письменная работа 3
4	Аптайм и даунтайм. Характеристика	9	9-10	2	4	6	Терминологический диктант 2. Письменная работа 4

	субмодальностей. Рефрейминг. Позиции восприятия						
5	Мета- и Милтон- модели	9	11- 12	2	6	10	Терминологический диктант 4. Письменная работа 5
6	Создание метафор и историй	9	13- 15	2	6	8	Письменная работа 6.
7	Развитие личности и ее творческого потенциала методами НЛП	9	16- 18	4	4	124	Терминологический диктант 6. Письменная работа 7

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИН

Лекции

1. История возникновения НЛП. Цели и задачи НЛП. Экология НЛП - деятельности.

История создания и научные корни нейро-лингвистического программирования. Разработка Р. Бэндлером и Дж. Гриндером первых моделей НЛП на основании изучения опыта работы А. Корзыбского, Н. Хомского, Ф. Перлса, В. Сатир, Г. Бейтсона, М. Эриксона. Вклад Л. Кэмерон-Бэндлер, Дж. Делозье, Д. Гордона, Р. Дилтса, С. Андреаса и др. в развитие теории и практики нейролингвистического программирования.

Квалификационные стандарты в нейро-лингвистическом программировании. Сферы применения НЛП: индивидуальное и семейное консультирование и психотерапия; оптимизация процесса обучения; развитие творческого потенциала личности; психологическое бизнес-консультирование; менеджмент; реклама; политехнологии.

Нейро-лингвистическое программирование как эпистемология, методология и технология. Генерализация, опущение и искажение как универсальные механизмы преобразования информации.

2. Репрезентативные системы. Сбор информации и установление раппорта.

Внешние и внутренние каналы восприятия. Ведущая, первичная, предпочитаемая и референтная репрезентативные системы. Характеристика различных психотерапевтических направлений с точки зрения их системно-репрезентативных оснований. Синестезия, наложение и перевод. Использование возможностей наложения и перевода в психотерапии и повседневном общении.

Понятие и виды сигналов доступа: вербальные (предикаты, грамматические структуры языка) и невербальные (глазные ключи доступа, тембр голоса, темп речи, напряжение мускулатуры, особенности позы и дыхания, характерные жесты). Эйдетические и сконструированные образы.

Виды присоединения к партнеру по общению. Использование подстройки для установления качественного контакта (раппорта) с партнером по общению. Ведение как способ моделирования поведения или восприятия партнерской стороны.

3. Процесс якорения.

Понятие якоря. Способы возникновения и принципы работы якорей. Виды якорей (непроизвольные, спланированные, фобические). Использование якорей. Якорение и межполушарная асимметрия. Последствия некомпетентности в использовании якорей. Конструирование ресурсного состояния. Подробное анкетирование личной истории (Т.Джеймс) и ее изменение. Переключение контекста и проверка экологичности результата.

4. Аптайм и даунтайм. Характеристика субмодальностей. Рефрейминг. Позиции восприятия.

Общая характеристика субмодальностей. Основные субмодальности визуальной, аудиальной и кинестетической систем. Аналоговые и дискретные системы; системы одновременной и последовательной обработки информации.

Ключевые и критические субмодальности. Переключение субмодальностей. Роль подсознания в построении и изменении поведения. Понятие части личности и ее характеристики. Импринтные эпизоды как структурные компоненты части личности.

Фреймы и рефрейминг. Виды рефрейминга (рамка результата; рамка “как будто”; рамка сопоставления; рамка согласия; рамка возвращения и т.д.). Союзы и их ограничивающая роль в предложении (и, но, однако, а, даже если, несмотря на то, что и др.).

Виды позиций восприятия. Общая характеристика подхода “Тройное представительство” (Дж. Гриндер, Дж. Делозье). Понятие о четвертой позиции восприятия (Р.Дилтс). Позиционные переходы в процессе обучения.

5. Мета- и Милтон-модели. Теоретические основания терапевтической мета-модели (понятие латентного и манифестного сообщения в психоанализе, положения общей семантики А.Кожибского и трансформационной грамматики Н.Хомского, языковой стиль А-Прим по Д.Борланду, закономерности порождения речевого высказывания в концепции А.Р.Лурии и т.д.). Мета-модель языка. Глубинные и поверхностные структуры. Понятие трансформации. Индуктивные, дедуктивные и абдуктивные преобразования. Допущение о психотерапевтической правильности высказывания. Генерализация: референтные индексы, кванторы общности, симметричные предикаты, сложная эквивалентность, неконкретные глаголы, утраченный перформатив. Опускание: именные аргументы, процессуальные слова, сравнения с умолчанием, модальные операторы. Искажение: номинализации, семантическая неправильность (неявные каузативы, чтение мыслей), пресуппозиции. Мета-модель как средство формулирования результата. Повышение эффективности общения с помощью метамоделирования. Психотерапевтические возможности метамоделей. Принципы языка Милтона. Понятие утилизации. Мета-уровни и паттерн “речевых кавычек”. Содержательные и процессные сообщения. Психотерапевтические возможности Милтон-модели.

6. Создание метафор и историй. Логическое и метафорическое познание мира. Основные метафорические формы. Функции метафор. Особенности, преимущества и ограничения метафорического воздействия (Ш.Бюлер, Б.Бетельхейм, М.Эрикссон, С.Л.Рубинштейн). Метафоры как средство общения. Понятие личностного мифа. Основные символические мотивы. Психотерапевтические метафоры. Виды психологических метафор (по Н.Пезешкяну). Метафоры и их значение в повседневной жизни.

7. Развитие личности и ее творческого потенциала методами НЛП. Повышение личной и профессиональной эффективности методами НЛП. Личность и хронология переживаний. Понятие линии времени и линии жизни. Роль субмодальностей в кодировании времени. Временные модели в различных культурах: “англо-европейское” и “арабское время”. Основные типы организации линий времени: “сквозное время” и “включенное время”. Определение временной линии человека. Практическое значение линии времени. Принципы оптимизации временной линии. Понятие нейрологических уровней (Г.Бейтсон, Р.Дилтс). Связь нейрологических уровней с поведением, примеры их проявления. Вирусы и их разновидности. Цель, задачи и основные проблемы моделирования. Составные части моделирования. Варианты моделирования. Основные позиции и этапы моделирования. Имплицитное и эксплицитное моделирование. Инструментальные карты и их характеристики. Понятие стратегии. Уровни и синтаксис стратегий. Целенаправленность как неотъемлемое свойство человеческой природы. Основные принципы эффективной постановки цели: позитивная сенсорная формулировка, соотнесение с контекстом и собственными возможностями, экологичность и т.д. Понятие экологии и вторичной выгоды. Повышение эффективности обучения с помощью техник НЛП. 4 этапа обучения. Стандартные стратегии. Избыточные стратегии и спрямление. Стратегии правописания и чтения. Нейролингвистическая археология (Р.Дилтс и др.). Стратегии гениев (Аристотель, Л. да Винчи, В.А.Моцарт, З.Фрейд, А.Эйнштейн и др.).

Практические занятия

1. История возникновения НЛП. Цели и задачи НЛП. Экология НЛП - деятельности.

Появление, распространение и развитие нейро-лингвистического программирования в России. Понятия карты и фильтра восприятия. Нейрофизиологические, социальные и индивидуальные фильтры. Базовые положения НЛП.

2. Репрезентативные системы. Сбор информации и установление раппорта. Понятие и виды репрезентативных систем (визуальная, аудиальная, кинестетическая, аудиально-дискретная). Отличия цифровой системы от сенсорных репрезентативных систем. Развитие отсутствующих репрезентаций. Универсальность языковых репрезентативных систем. Предикаты и неспецифические слова. Последствия несогласованности предикатов в межличностном и психотерапевтическом общении. Присоединение и подстройка как процесс. Использование пресуппозиций для достижения контакта с целевой аудиторией. Ценности, суждения, мнения, верования и их изменение.

3. Процесс якорения. Техники якорения: визуальное, аудиальное, кинестетическое якорение; якорение пространства; полимодальное якорение. Якорение негативных состояний. Коллапс якорей. Якорные цепочки. Использование якорения в рекламе.

4. Аптайм и даунтайм. Характеристика субмодальностей. Рефрейминг. Позиции восприятия. Ассоциация, диссоциация и их индикаторы. Диссоциирование как защитная реакция. Виды диссоциации (двойные, зрительно-кинестетические и т.д.).

Психологическая проблема как конфликт частей. Различия между намерениями и поведением части. Способы установления контакта и работы с “проблемной” частью (проигрывание полярности, якорение, переключение субмодальностей, ре-импринтинг и т.д.).

Механизмы и формы рефрейминга (трансформации рамок восприятия). Практические приложения рефрейминга. Общая характеристика шестишагового рефрейминга.

Использование “аптаймовского” и “даунтаймовского” преподнесения информации при общении с группой (обществом) или единичным партнером по общению.

5. Мета- и Милтон-модели. Особенности функционирования дискретного языка и его функции. Структура оформления вербальной коммуникации. Языковые паттерны. Универсалии языкового процесса. Приемы работы с универсалиями (вопросы мета-модели). Техника смягчения. Формальность мета-модели. Практическое применение Милтон-модели для установления раппорта и повышения эффективности общения. Принципы наведения транса.

6. Создание метафор и историй. Метафора как способ существования подсознания. Простые и сложные метафоры. Сознательные и бессознательные уровни общения. Разорванные метафоры. Разработка сложных метафор. Этапы создания историй.

7. Развитие личности и ее творческого потенциала методами НЛП. Субъективная хронология переживаний как индивидуальная характеристика личности. Индивидуальные особенности кодирования времени. Феномен “воскресного стресса”. Личностная типология, основанная на линиях времени (Т. Джеймс). Работа с линией жизни и конгруэнтность личности. Прохождение нейробиологических уровней и развитие конгруэнтности личности. Избавление от вредных привычек. Общее представление о моделировании поведения и процессов мышления. Четырехступенчатая модель успеха (модель Т.О.Т.Е). Критерии правильной формулировки результата (модель SMART). Использование Декартовых вопросов в процессе постановки цели; виды суждений в Декартовой схеме. Научение, забывание и переучивание. Моделирование собственного успеха: эффективные стратегии мотивации, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, творческих способностей и лидерских качеств средствами нейро-лингвистического программирования. Рефрейминг и горизонтальное мышление. Особенности рекламной и PR-коммуникации и возможности применения моделей НЛП.

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоёмкость в часах
1	1-7	Изучение литературы по данной теме и поиск информации в интернете.	26
2	2,3,4,5,6	Подготовка творческих письменных заданий (текстов)	30
			56

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В данном курсе используются следующие образовательные технологии: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов. Предлагается применять следующие формы:

развитие критического мышления через чтение и письмо;

ситуационные тесты (анализ конкретной ситуации);

использование информационных технологий (создание электронной презентации) с целью систематизации и творческого освоения знаний по одному из разделов или тем курса; групповой и индивидуальный методы работы (групповой метод обеспечивает участие в работе каждого студента и предполагает вариативность участия в работе студентов с различной степенью речевой активности и инициативности; индивидуальный метод заключается в раскрытии личностных возможностей обучающихся: их качеств, уровня языковой подготовки, умения самостоятельно включаться в процесс общения, управлять ситуацией общения).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

При изучении учебной дисциплины рекомендуются следующие виды самостоятельной работы студентов: подготовка к аудиторным занятиям (в соответствии с планами занятий); выполнение отдельных видов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины, в том числе: написание письменных работ, выполнение практических заданий, связанных со сбором и анализом фактического и теоретического материала, поиском материалов в Сети. Выполнение самостоятельной работы студентами контролируется в ходе практических занятий, при проверке выполненных заданий.

Устный опрос. Достоинства: позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Проблемное обсуждение – способствует формированию умения выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения, аргументировать возражения. *Примерные вопросы: Почему люди разные? (фильтры, через которые формируется модель мира человека) Аргументируйте свою точку зрения.*

Письменные творческие работы. Проверяют умение применять теоретические знания в практической области. *Примерные темы: Запишите три варианта рекламного текста (любого товара), в каждом случае максимально используя предикаты одной из трёх основных групп (аудиальные, визуальные, кинестетические).*

Терминологический диктант.

Задание: объясните значение терминов: субмодальность, предикаты, кинестетический, визуальный, аудиальный.

Перечень вопросов для зачета:

1. История создания и научные корни нейролингвистического программирования.
2. Карты и фильтры. Виды фильтров.
3. Базовые положения НЛП.
4. Понятие и виды репрезентативных систем.
5. Вербальные и невербальные сигналы доступа.
6. Общая характеристика субмодальностей. Техники изменения субмодальностей.
7. Виды позиций восприятия. Общая характеристика подхода “Тройное представление”.
8. Виды диссоциаций. Применение техник ассоциирования-диссоциирования.
9. Принципы правильной формулировки результата. Понятия экологии и вторичной выгоды.
10. Виды и этапы установления раппорта. Раппорт в групповой работе.
11. Виды подстройки и ее параметры.

12. Виды, способы возникновения и принципы работы якорей. Основные правила якорения. Интеграция и коллапс якорей; якорные цепочки.
13. Понятие и структура части личности.
14. Фреймы и рефрейминг. Общая характеристика шестишагового рефрейминга.
15. Мета-модель языка. Глубинные и поверхностные структуры. Виды трансформаций.
16. Практические и собственно психотерапевтические возможности мета-модели. Техника смягчения.
17. Структуры Милтон-модели. Возможности практического применения Милтон-модели.
18. Непрерывность языкового и ментального пространства. Масштабирование. Аптайм и даунтайм.
19. Виды неконгруэнтной коммуникации. Ограничения поведения при неконгруэнтности и ее истоки.
20. Сущность и виды метафор. Требования к конструированию и использованию метафор. Функции метафор как средства общения.
21. Индивидуальные особенности кодирования времени. Работа с линией жизни.
22. Общая характеристика нейрологических уровней.
23. Моделирование поведения и стратегий мышления. Понятие стратегии.
24. Оптимизация обучения методами НЛП.
25. Особенности “рекламной коммуникации” и возможности применения моделей НЛП.

9.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП: психотехнологии личностной эффективности: учеб. пособие / С.В. Ковалев. - М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та : Флинта, 2004. - 547 с.
2. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго ; пер. с англ. Т. Драбкина. - М. : Эксмо, 2009. - 464 с.
3. Холл М. Моделирование совершенной личности. Редактирование судьбы / М. Холл ; пер. с англ. У. Сапциной. - М. : АСТ : Астрель, 2007. - 492 с.

б) дополнительная литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Бакиров А. НЛП: роли, которые играют люди / А. Бакиров. - СПб. : Питер , 2002. - 159 с.
3. Белянин В.П. Психолингвистика : учеб. пособие: рек. РИС / В. П. Белянин. - 4-е изд. - М. : Флинта : Моск. психол.-соц. ин-т, 2007. - 228 с.
4. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Дилтс Р. - СПб. : Питер, 2001. - 314с.
5. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001. - 160 с.
6. Лурия А.Р. Письмо и речь: Нейролингвистические исследования: учеб. пособие: рек. УМО / А.Р. Лурия. - М. : Академия, 2002. - 346 с.
7. Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов: нейролингвист. программирование / Л. Москвина. - Саратов : Научная книга, 1996. - 334 с.
8. Найт С. Руководство по NLP: производственно-практическое издание / С. Найт. - СПб. : Речь, 2000. - 224 с.
9. Суховершина Ю.В. Тренинг коммуникативной компетенции / Ю. В. Суховершина, Е. П. Тихомирова, Ю. Е. Скромная. - 2-е изд. - М. : Академический Проект : Мир, 2009. - 112 с.
10. Шейнов В.П. Психологическое влияние / В. П. Шейнов. - Минск : Харвест, 2007. - 640 с.

Иные библиотечно-информационные ресурсы:

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	http://nlpr.ru/	библиотека НЛП и эриксоновского гипноза
2	http://nlp-system.com	статьи, книги, тесты по НЛП
3	http://filologia.su/nlp	подборка ресурсов интернета по НЛП
4	http://lib.ru/NLP	раздел электронной библиотеки Максима Мошкова, содержащий литературу по НЛП

Периодические издания

1. Вопросы языкознания
2. Русская речь

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Мультимедиапроектор, теле- и аудиоаппаратура.

12. РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Соотношение видов рейтинга

№	Вид рейтинга	Весовой коэффициент, %	Мах количество баллов
1.	Стартовый	3 %	3
2.	Текущий	67 %	67
3.	Теоретический	30%	30
	ИТОГО	100%	100

Календарный план мероприятий по дисциплине

№	Дата	Название темы	Вид контроля	Мах кол-во баллов
1		Лекция 1.	Эссе (стартовый контроль)	3
3		Лекция 2.	Письменная работа 1	6
4		Практическое занятие 1.	Терминологический диктант 1	3
			Письменная работа 2	6
5		Лекция 3.	Терминологический диктант 2	3
			Письменная работа 3	6
7		Лекция 4.	Терминологический диктант 3	3
			Письменная работа 4	6
8		Практическое занятие 2.	Письменная работа 5	6
9		Лекция 5.		
10		Практическое занятие 3.	Терминологический диктант 4	3
			Письменная работа 6	6
11		Лекция 6.		
13		Лекция 7.	Терминологический диктант 5	3
15		Лекция 8.	Терминологический диктант 6	3
			Письменная работа 7	6
		Практическое занятие 4.	Итоговый тест	7
Итого:				70

Суммарный рейтинг, необходимый для получения зачета по всем разделам, составляет 51 единицу и выше. Максимальное расчетное количество баллов, которое студент, не пропускавший занятий, может максимально набрать за семестр - 75 баллов (работа на всех занятиях + 5 баллов «бонусов» за активную работу на занятиях и своевременную сдачу конспектов).

Для студентов, пропустивших более 1/2 практических занятий по дисциплине, собеседование по всему курсу считается обязательным. Для студентов, пропустивших более 30 % практических занятий по болезни (подтверждается медицинской справкой), и для студентов, пропустивших занятия без уважительной причины, либо получивших на занятии неудовлетворительную оценку (не подготовившихся к занятию), отработка пропущенного (неудовлетворительно оцененного) занятия является обязательной. При этом полученная оценка (кроме отработки за пропуск по болезни) в текущий рейтинг не включается.

Отсутствие студента на практическом занятии по уважительной (документально подтвержденной) причине дает ему право на отработку семинара на оценку (баллы включается в текущий рейтинг). При этом студент готовит все вопросы практического занятия, а преподавателю необходимо оценить его знания по этим вопросам. При отработке не разрешается пользоваться никакой литературой кроме конспектов.

Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к зачету не допускаются.

В конце семестра (во внеаудиторное время) для допуска к зачету студент, набравший менее 51 балла, выполняет итоговое тестовое задания по курсу, охватывающее все темы курса. Студент, набравший 51 балл и более до момента выполнения итогового теста и выполнивший итоговое задание на «отлично» (более 91% верных ответов) и имеющий за семестр не более одного пропуска без уважительной причины, получает зачет досрочно (устная сдача теоретического материала не требуется). Студент, выполнивший задание на оценку «удовлетворительно» или «хорошо» (от 55% до 90% верных ответов), допускается к устной сдаче зачета. Студент, ответивший верно менее чем на 55% вопросов, к сдаче зачетов не допускается и выполняет итоговое задание вторично (другой вариант). Студенты, не набравшие необходимый рейтинговый балл после теоретического рейтинга, сдают курс устно по вопросам.

В случае вторичного неудовлетворительного выполнения задания студент считается не выполнившим программу курса и для сдачи программы курса должен получить разрешение деканата.

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Лекция 1. История возникновения НЛП. Цели и задачи НЛП. Экология НЛП - деятельности. (2 ч.)

История создания и научные корни нейро-лингвистического программирования. Разработка Р. Бэндлером и Дж. Гриндером первых моделей НЛП на основании изучения опыта работы А. Корзыбского, Н. Хомского, Ф. Перлса, В. Сатир, Г. Бейтсона, М. Эриксона. Вклад Л. Кэмерон-Бэндлер, Дж. Делозье, Д. Гордона, Р. Дилтса, С. Андреаса и др. в развитие теории и практики нейролингвистического программирования. Цель, которую ставили перед собой Гриндер и Бэндлер, состояла в том, чтобы воспроизвести те модели общения, которыми пользовались эти выдающиеся ученые, с тем, чтобы затем попытаться использовать их в работе со своими пациентами. Результатом этого начального этапа исследований явилась не столько целостная теория предмета, сколько некий набор техник, применяемых для повышения эффективности общения, оптимизации процесса обучения, а также для личностного совершенствования в различных областях. Появление, распространение и развитие нейро-лингвистического программирования в России.

Понятия карты и фильтра восприятия. Карта реальности – уникальная модель восприятия каждого человека, являющаяся результатом его предшествующего опыта, в «правильности» и «очевидности» которого он твердо убежден. Каждый человек фильтрует свой опыт в соответствии со сформировавшимися у него представлениями о реальности. Мы придаем событиям определенное значение в соответствии со своими индивидуальными перцептивными фильтрами, зависящими от нашего воспитания, образования, опыта семейной жизни и от многих других факторов. Какие фильтры восприятия и какие механизмы (их позитивные и негативные составляющие) лежат в основе формирования субъективной модели мира каждого человека. Понятие бессознательного и возможности человека в выборе оптимального образа поведения. Смысл НЛП и его задачи – в расширении модели мира и, соответственно, в расширении возможностей человека.

Базовые положения (пресуппозиции) НЛП. Пресуппозиции отражают наш взгляд на мир, наше представление о жизненных ценностях, наши принципы и предпочтения.

Внешние и внутренние каналы восприятия. Понятие и виды репрезентативных систем (визуальная, аудиальная, кинестетическая, аудиально-дискретная). Визуальная, аудиальная и кинестетическая модальности. Разница в восприятии визуала, аудиала и кинестетика. Отличия дигитальной системы от сенсорных репрезентативных систем. Ведущая, первичная, предпочитаемая и референтная репрезентативные системы. Характеристика различных психотерапевтических направлений с точки зрения их системно-репрезентативных оснований. Развитие отсутствующих репрезентаций. Синестезия, наложение и перевод. Использование возможностей наложения и перевода в психотерапии и повседневном общении. Понятие и виды сигналов доступа: вербальные (предикаты, грамматические структуры языка) и невербальные (глазные ключи доступа, тембр голоса, темп речи, напряжение мускулатуры, особенности позы и дыхания, характерные жесты). Эйдетические и сконструированные образы. Универсальность языковых репрезентативных систем. Предикаты и неспецифические слова. Последствия несогласованности предикатов в межличностном и психотерапевтическом общении.

Калибровка – тонкая настройка коммуникатора на улавливание деталей поведения партнера. Ее значение для повышения эффективности коммуникации.

Задачи лекции:

- ознакомить студентов с историей создания и основными современными тенденциями в развитии НЛП;
- ознакомить с основными понятиями и теоретическими положениями нейролингвистического программирования;
- научить выявлять репрезентативные, ведущие системы работы с информацией.

Ключевые вопросы:

1. Что явилось основой для возникновения нейролингвистического программирования (НЛП) как направления в психологии и психотерапии?
2. Каково содержание и смысл базовых положений (пресуппозиций) НЛП?
3. Как влияет на восприятие и хранение информации тип ведущей репрезентативной системы? Как это может быть использовано в практике общения?
4. Какие конкретно вербальные и невербальные сигналы доступа помогают определить тип ведущей репрезентативной системы?
5. Что предполагает калибровка?

Литература:

1. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП: психотехнологии личностной эффективности: учеб. пособие / С.В. Ковалев. - М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та : Флинта, 2004.
2. Бакиров А. НЛП: роли, которые играют люди / А. Бакиров. - СПб. : Питер , 2002.
3. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001.

Лекция 2. Сбор информации и установление раппорта. Аптайм и даунтайм. Характеристика субмодальностей. (2 ч.)

Раппорт. На чем он основан и почему общение в раппорте приводит к успеху. Смысл пристройки и ведения. Способы подстройки к человеку. Присоединение и подстройка как процесс. Использование подстройки для установления качественного контакта (раппорта) с партнером по общению. Использование пресуппозиций для достижения контакта с целевой аудиторией. Ценности, суждения, мнения, верования и их изменение. Ведение как способ моделирования поведения или восприятия партнерской стороны.

Существуют пять сенсорных каналов, по которым к нам поступает информация извне: зрительный, слуховой, кинестетический, вкусовой и обонятельный. Каждый из этих каналов называется модальностью, а их более детальные характеристики или качества – субмодальностями. Субмодальность - отличительные свойства, качества или характеристики каждой системы представления, которые обеспечивают ее уникальную,

субъективную значимость и могут отражать умонастроение человека; мельчайший "строительный модуль" мышления. Примерами визуальных (зрительных) субмодальностей могут быть яркость и четкость воображаемой картинки. Звуковые субмодальности включают в себя громкость и высоту тона (как при настройке телевизора). Основные субмодальности визуальной, аудиальной и кинестетической систем. Аналоговые и дискретные системы; системы одновременной и последовательной обработки информации. Переключение субмодальностей. Роль субмодальностей в процессе общения заключается в том, что именно они участвуют в создании тех карт реальности, которыми мы пользуемся. Поэтому, разговаривая с кем-либо, мы можем добиться взаимопонимания с собеседником только в том случае, если задумаемся над тем, как другой человек представляет себе мир, как он мыслит и чувствует, и в том числе каковы субмодальности его чувств. Каждый из нас по-своему воспринимает окружающее. Например, один мыслит в зрительных образах, а другой – в звуковых. Это предпочтение может быть очень слабо выраженным – мы немногим лучше умеем представлять себе осязательные образы, чем звуковые. Или же это может быть значительная степень доминирования, и в этом случае нам трудно понять, как кто-то другой может думать иначе. Вспомнив принцип уподобления, предположим, что сходные сенсорные предпочтения также могут способствовать усилению контакта между людьми.

Виды позиций восприятия. Первая позиция – пребывание внутри себя, здесь и сейчас, взгляд на мир своими собственными глазами. Вторая позиция – субъект на какое-то время перестаёт быть самим собой; эта позиция позволяет потрясаяще проникнуть в суть того, что действительно происходит в ситуации, с точки зрения другого человека. Третья позиция – это способность отстраняться от ситуации и переживать ее как сторонний наблюдатель; это позиция анализа и обучения. Четвертая позиция восприятия – это «мы», взгляд с точки зрения системы, в которую включен человек (организация, группа, пара).

Ассоциация, диссоциация и их индикаторы. Ассоциированный опыт – речь идёт о презентации чего-то воспринимаемого или вспоминаемого – первой (собственная точка зрения) или второй (точка зрения другого) позиций восприятия, но как бы из своих глаз, когда себя самого вы никак не видите в реальной или воображаемой ситуации. В случае диссоциированного опыта мы видим себя в этом опыте со стороны, что соответствует третьей позиции восприятия. Перевод воспоминания из ассоциированного в диссоциированный варианты означает переработку этого воспоминания, что хорошо работает с воспоминаниями неприятными, болезненными. Диссоцирование как защитная реакция. Виды диссоциации (двойные, зрительно-кинестетические и т.д.). Общая характеристика подхода "Тройное представительство" (Дж. Гриндер, Дж. Делозье). Позиционные переходы в процессе обучения. Использование "аптаймовского" и "даунтаймовского" преподнесения информации при общении с группой (обществом) или единичным партнером по общению.

Задачи лекции:

- освоить практические навыки сбора, оценки и структурирования информации для последующей точной ее передачи;
- изучить раппорт как один из способов повышения эффективности коммуникации;
- показать возможность применения полученных знаний на практике в области индивидуальной и семейной психотерапии, образования, бизнес-консультирования, маркетинга и рекламы, в развитии творческих возможностей личности.

Ключевые вопросы:

1. Что понимается под раппортом и каковы основные способы его установления?
2. В чем заключается подстройка и ведение?
3. Что представляют собой основные субмодальности визуальной, аудиальной и кинестетической систем?
4. В чем заключаются ассоциация и диссоциация как виды позиций восприятия?
5. Четыре позиции восприятия.

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001. - 160 с.
3. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго ; пер. с англ. Т. Дрabbкина. - М. : Эксмо, 2009. - 464 с.
4. Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов: нейролингвист. программирование / Л. Москвина. - Саратов : Научная книга, 1996. - 334 с.
5. Найт С. Руководство по NLP: производственно-практическое издание / С. Найт. - СПб. : Речь, 2000. - 224 с.

Лекция 3. Процесс якорения. (2 ч.)

Понятие якоря. Якорь - это любой стимул, вызывающий определенную реакцию (что-то вроде слабого условного рефлекса, или то, что предшествует условному рефлексу). Якоря - это все, что вызывает эмоциональное состояние. Якоря возникают естественным путем, но их можно устанавливать преднамеренно. Якоря непровольные, спланированные, фобические. Способы возникновения и принципы работы якорей. Три вида якорей: ВАК (визуальные - символы, образы, картинки, внешние виды; аудиальные - звуки, слова, фразы, интонации; кинестетические - ощущения, чувства в теле).

Якорение – процесс, посредством которого любое событие (звук, слово, поднятие руки, интонация, прикосновение) внутреннее или внешнее может быть связано с некоторой реакцией или состоянием и запускать ее проявление. Триггер – это стимул из внешнего мира, который автоматически запускает реакцию, определяемую условными рефлексам. Техники якорения: визуальное, аудиальное, кинестетическое якорение; якорение пространства; полимодальное якорение. Якорение негативных состояний. Якорение ресурсов. Использование ресурсных состояний с помощью якорей - это один из наиболее эффективных способов изменять свое собственное поведение и поведение других людей. Коллапс якорей. Интеграция якорей. Якорные цепочки. Использование якорей. Якорение и межполушарная асимметрия. Последствия некомпетентности в использовании якорей. Конструирование ресурсного состояния. Подробное анкетирование личной истории (Т.Джеймс) и ее изменение. Переключение контекста и проверка экологичности результата. Использование якорения в рекламе.

Задачи лекции:

- познакомить с техникой якорения;
- показать возможность применения техники якорения на практике в области образования, бизнес-консультирования, маркетинга и рекламы, в развитии творческих возможностей личности.

Ключевые вопросы:

1. Основные виды якорей.
2. Как можно использовать якоря в изменении личностной истории?
3. Как выполнять технику якорения?
4. Как можно использовать якоря в рекламе?

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Белянин В.П. Психоллингвистика : учеб. пособие: рек. РИС / В. П. Белянин. - 4-е изд. - М. : Флинта : Моск. психол.-соц. ин-т, 2007. - 228 с.
3. Капран В.И. Психология и разработка рекламной продукции: учеб. пособие: рек. УМО / В. И. Капран, О. В. Капран. - М. : Академия, 2008. - 235 с.
4. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001. - 160 с.
5. Найт С. Руководство по NLP: производственно-практическое издание / С. Найт. - СПб. : Речь, 2000. - 224 с.

Лекция 4. Мета- и Милтон-модели. (2 ч.)

Теоретические основания терапевтической мета-модели (понятие латентного и манифестного сообщения в психоанализе, положения общей семантики А.Кожибского и трансформационной грамматики Н.Хомского, языковой стиль А-Прим по Д.Борланду, закономерности порождения речевого высказывания в концепции А.Р.Лурии и т.д.). Особенности функционирования дискретного языка и его функции.

Мета-модель языка – инструмент, позволяющий добраться до опыта, на котором основаны слова человека. Это модель, с помощью которой можно обнаружить неточные выражения, а затем позволяющая при помощи системы вопросов и ответов понять их действительное глубинное значение.

Глубинные и поверхностные структуры: поверхностная структура языка, используемая в повседневном общении, и глубинная структура, которая включает в себя все возможные типы мыслительных схем. Понятие трансформации. Индуктивные, дедуктивные и абдуктивные преобразования. Допущение о психотерапевтической правильности высказывания. Структура оформления вербальной коммуникации. Языковые паттерны. Универсалии языкового процесса. Генерализация: референтные индексы, кванторы общности, симметричные предикаты, сложная эквивалентность, неконкретные глаголы, утраченный перформатив. Опускание: именные аргументы, процессуальные слова, сравнения с умолчанием, модальные операторы. Искажение: номинализации, семантическая неправильность (неявные каузативы, чтение мыслей), пресуппозиции. Паттерны мета-модели в рекламных текстах.

Приемы работы с универсалиями (вопросы мета-модели). Техника смягчения. Формальность мета-модели. Мета-модель как средство формулирования результата. Повышение эффективности общения с помощью метамоделирования. Психотерапевтические возможности мета-модели. Непрерывность языкового пространства. Масштабирование.

Принципы языка Милтона. Модель Милтона снабжает пользователя языковой структурой, в которой почти все специфическое содержание опущено. Это язык, включающий в себя неконкретные конструкции, такие, которые можно дополнять, додумывать, расширять, такой язык обычно переводит слушателя в расслабленное состояние, способствует творческому мышлению и воздействует на собеседника на более глубоком уровне, чем рациональная, точная речь. Понятие утилизации. Мета-уровни и паттерн “речевых кавычек”. Практическое применение Милтон-модели для установления раппорта и повышения эффективности общения. Содержательные и процессные сообщения. Психотерапевтические возможности Милтон-модели.

Задачи лекции:

познакомить с основными универсалиями языкового процесса, освоить механизмы ограничения модели мира;

учить распознавать паттерны Милтон-модели;

показать возможность применения Милтон-модели на практике в области индивидуальной и семейной психотерапии, рекламы, в развитии творческих возможностей личности.

Ключевые вопросы:

1. На каких нейролингвистических процессах основана мета-модель?
2. В чем заключаются генерализация, опускание и искажение?
3. Какие вопросы мета-модели помогают восстановить упущенную информацию?
4. Каково практическое применение Милтон-модели?

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.

2. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП: психотехнологии личностной эффективности: учеб. пособие / С.В. Ковалев. - М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та : Флинта, 2004. - 547 с.

3. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001. - 160 с.
4. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго ; пер. с англ. Т. Драбкина. - М. : Эксмо, 2009. - 464 с.
5. Найт С. Руководство по NLP: производственно-практическое издание / С. Найт. - СПб. : Речь, 2000. - 224 с.
6. Шейнов В.П. Психологическое влияние / В. П. Шейнов. - Минск : Харвест, 2007. - 640 с.

Лекция 5. Создание метафор и историй. (2 ч.)

Логическое и метафорическое познание мира. Метафора как способ существования подсознания. Метафора употребляется в НЛП в общем случае для обозначения истории или риторической фигуры, заключающей в себе сравнение. Она включает в себя простые сравнения и более длинные истории, аллегории и притчи.

Метафоры оказывают не прямое воздействие. Способ работы метафоры – представление поверхностной структуры значения при помощи поверхностных высказываний, составляющих содержание истории. Трансдеривационный поиск - нейролингвистический процесс, посредством которого мы, услышав символы (слова, язык и т. д.), заходим в банки памяти, библиотеку ссылок и получаем доступ к внутренним ссылкам для наделения символов значениями. Изоморфизм – способность мозга включать информацию о поведении одного класса в другой похожий класс; это обучение с помощью перекрестных классов. Основной фактор, определяющий ту силу, с какой истории или метафоры трансформируют значения и изменяют формулы, состоит в том, что история имеет структуру, похожую на структуру нашей жизни и нашего опыта.

Основные метафорические формы. Простые метафоры предлагают простые сравнения. Сложные метафоры - это истории, содержащие множество смысловых уровней. Умело рассказанная история отвлекает сознательный разум и активизирует бессознательный поиск смысла и ресурсов. Функции метафор. Метафора предлагает такой способ решения проблем, который позволяет клиенту наслаждаться их решением. Метафоры позволяют уменьшить сопротивление: они предоставляют возможность напомнить другим людям об их собственных ресурсах и помочь им извлечь эти ресурсы. Метафоры помогают снизить чувствительность людей к их страхам. Метафорические описания вызывают гораздо больший интерес, чем большинство остальных форм коммуникации, они немедленно привлекают внимание. Метафоры являются неманипулятивной формой коммуникации.

Опыт М.Эриксона в использовании метафор. Особенности, преимущества и ограничения метафорического воздействия (Ш.Бюлер, Б.Бетельхейм, С.Л.Рубинштейн). Простые и сложные метафоры. Сознательные и бессознательные уровни общения. Разорванные метафоры. Метафоры как средство общения. Основные этапы создания метафор (ассоциирование с проблемой; диссоциирование от проблемы; выявление ресурсов; ассоциирование ресурсов с проблемой; подстройка ресурсов к будущему). Разработка сложных метафор. Понятие личностного мифа. Основные символические мотивы. Психотерапевтические метафоры. Виды психологических метафор (по Н.Пезешкяну). Метафоры и их значение в повседневной жизни.

Использование метафоры в рекламе (рассмотрение реклам разных тематических групп).

Задачи лекции:

- познакомиться с техникой создания метафор и историй;
- показать возможность применения полученных знаний на практике в области индивидуальной и семейной психотерапии, образования, бизнес-консультирования, маркетинга и рекламы, в развитии творческих возможностей личности.

Ключевые вопросы:

1. Какова роль «истории» или метафоры как гипнотического паттерна?
2. Как использовать рассказы для наведения транса?
3. За счет чего метафоры способны вызывать изменения?
4. Как изменять личную историю человека при помощи метафор?

5. Как использовать метафоры в рекламе?

Литература:

1. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Дилтс Р. - СПб. : Питер, 2001. - 314с.
2. Капран В.И. Психология и разработка рекламной продукции: учеб. пособие: рек. УМО / В. И. Капран, О. В. Капран. - М. : Академия, 2008. - 235 с.
3. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001. - 160 с.
4. Лурия А.Р. Письмо и речь: Нейролингвистические исследования: учеб. пособие: рек. УМО / А.Р. Лурия. - М. : Академия, 2002. - 346 с.
5. Резепов И.Ш. Психология рекламы и PR: учеб. пособие / И. Ш. Резепов. - М. : Дашков и К, 2008. - 224 с.
6. Шейнов В.П. Психологическое влияние / В. П. Шейнов. - Минск : Харвест, 2007. - 640 с.

Лекция 6. Фреймы и рефрейминг. (2 ч.)

Роль подсознания в построении и изменении поведения. Понятие части личности и ее характеристики. Психологическая проблема как конфликт частей. Различия между намерениями и поведением части. Импринтные эпизоды как структурные компоненты части личности. Способы установления контакта и работы с “проблемной” частью (проигрывание полярности, якорение, переключение субмодальностей, ре-импринтинг и т.д.).

Фрейминг (рефрейминг) - помещение предметов в различные контексты (фреймы) и наделение их, таким образом, различными значениями. Рамка — набор контекстов или способов восприятия чего-либо, как, например, рамка результата, рамка раппорта и т.п. . Рамка придает поступку или ситуации значимость и уникальный характер. Виды рефрейминга (рамка результата; рамка “как будто”; рамка сопоставления; рамка согласия; рамка возвращения и т.д.). Рефрейминг контекста — изменение контекста утверждения с целью придать ему другой смысл: «В каких условиях это было бы подходящей реакцией?». Рефрейминг содержания — придание утверждению другого смысла путем перевода внимания на другую часть содержания: «Что еще это могло бы значить?». Механизмы и формы рефрейминга (трансформации рамок восприятия). Союзы и их ограничивающая роль в предложении (и, но, однако, а, даже если, несмотря на то, что и др.). Практические приложения рефрейминга. Общая характеристика шестишагового рефрейминга.

Использование приемов рефрейминга в рекламных текстах.

Задачи лекции:

освоить механизмы рефреймирования;
познакомиться с существующими техниками рефрейминга;
показать возможность применения полученных знаний на практике в области индивидуальной и семейной психотерапии, образования, бизнес-консультирования, маркетинга и рекламы, в развитии творческих возможностей личности.
изучить способы повышения эффективности коммуникации.

Ключевые вопросы:

1. Как конфликт внутренних частей личности приводит к психологической проблеме?
2. В чем заключается рефрейминг контекста и рефрейминг содержания?
3. Каковы возможности применения рефрейминга?

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Дилтс Р. - СПб. : Питер, 2001. - 314с.
3. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП: психотехнологии личностной эффективности: учеб. пособие / С.В. Ковалев. - М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та : Флинта, 2004. - 547 с.
4. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго ; пер. с англ. Т. Дробикина. - М. : Эксмо, 2009. - 464 с.

5. Холл М. Моделирование совершенной личности. Редактирование судьбы / М. Холл ; пер. с англ. У. Сапциной. - М. : АСТ : Астрель, 2007. - 492 с.

Лекции 7-8. Развитие личности и ее творческого потенциала методами НЛП. (4 ч.)

Повышение личной и профессиональной эффективности методами НЛП.

Личность и хронология переживаний. Субъективная хронология переживаний как индивидуальная характеристика личности. Понятие линии времени и линии жизни. Роль субмодальностей в кодировании времени. Временные модели в различных культурах: “англо-европейское” и “арабское время”. Индивидуальные особенности кодирования времени. Феномен “воскресного стресса”. Основные типы организации линий времени: “сквозное время” и “включенное время”. Личностная типология, основанная на линиях времени (Т. Джеймс). Определение временной линии человека. Практическое значение линии времени. Принципы оптимизации временной линии. Работа с линией жизни и конгруэнтность личности.

Понятие нейрологических уровней (Г.Бейтсон, Р.Дилтс): окружение, поведение, способности, убеждения/ценности, личностное своеобразие. Связь нейрологических уровней с поведением, примеры их проявления. Проявление логических уровней в языке, смешение логических уровней в речи. Возможные способы реагирования на смешение логических уровней. Прохождение нейрологических уровней и развитие конгруэнтности личности. Избавление от вредных привычек.

Общее представление о моделировании поведения и процессов мышления. Моделирование – процесс наблюдения и отображения успешного поведения других людей. В НЛП моделирование происходит на поведенческом и физиологическом уровнях, а также в области убеждений, ценностей, внутренних состояний и стратегий. Цель, задачи и основные проблемы моделирования. Составные части моделирования. Варианты моделирования. Основные позиции и этапы моделирования. Имплицитное и эксплицитное моделирование. Инструментальные карты и их характеристики. Понятие стратегии. Уровни и синтаксис стратегий. Четырехступенчатая модель успеха (модель Т.О.Т.Е). Целенаправленность как неотъемлемое свойство человеческой природы. Критерии правильной формулировки результата (модель SMART). Основные принципы эффективной постановки цели: позитивная сенсорная формулировка, соотнесение с контекстом и собственными возможностями, экологичность и т.д. Понятие экологии и вторичной выгоды.

Паттерн как часть техники «взмаха», предназначенной для выявления и изменения систематически повторяющихся устойчивых элементов (фрагментов) или последовательность элементов (фрагментов) поведения. «Взмах» – как генеративный прием использующий субмодальности и предназначенный для изменения травмирующих психику привычек и реакций.

Использование Декартовых вопросов в процессе постановки цели; виды суждений в Декартовой схеме. Повышение эффективности обучения с помощью техник НЛП. Научение, забывание и переучивание. 4 этапа обучения.

Стратегия – последовательность мыслей или поступков, приводящая к определенному результату. Стандартные стратегии. Избыточные стратегии и спрямление. Стратегии правописания и чтения. Моделирование собственного успеха: эффективные стратегии мотивации, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, творческих способностей и лидерских качеств средствами нейро-лингвистического программирования.

Стратегии творчества. Нейро-лингвистическая археология (Р.Дилтс и др.). Стратегии гениев (Аристотель, Л. да Винчи, В.А.Моцарт, З.Фрейд, А.Эйнштейн и др.).

Особенности рекламной и PR-коммуникации и возможности применения моделей НЛП. Прогнозирование успешности рекламной стратегии методами НЛП.

Задачи лекции:

- овладеть навыками достижения личного совершенства;
- научиться правильно формировать желаемый результат (свои цели);
- изучить способы работы на линии времени;

- изучить способы повышения эффективности коммуникации;
- показать возможность применения полученных знаний на практике в области индивидуальной и семейной психотерапии, образования, бизнес-консультирования, маркетинга и рекламы, в развитии творческих возможностей личности.

Ключевые вопросы:

1. Какие варианты кодирования временной линии существуют?
2. Каково практическое значение линии времени?
3. Как можно использовать нейробиологические уровни в процессе общения и в целях повышения личной и профессиональной эффективности?
4. Развитие личности: нейробиологические уровни на линии времени.
5. В чем заключается модель Т.О.Т.Е.?
6. Как правильно ставить цель (работа по SMARTy)?
7. Как изменить поведение при помощи техники «Взмах»?
8. Что предполагает Декартова схема?
9. В чем суть основных стратегий творчества?
10. Как модели НЛП могут быть применены в рекламной и PR-коммуникации?

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Дилтс Р. - СПб. : Питер, 2001. - 314с.
3. Капран В.И. Психология и разработка рекламной продукции: учеб. пособие: рек. УМО / В. И. Капран, О. В. Капран. - М. : Академия, 2008. - 235 с.
4. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП: психотехнологии личностной эффективности: учеб. пособие / С.В. Ковалев. - М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та : Флинта, 2004. - 547 с.
5. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго ; пер. с англ. Т. Дробркина. - М. : Эксмо, 2009. - 464 с.
6. Резепов И.Ш. Психология рекламы и PR: учеб. пособие / И. Ш. Резепов. - М. : Дашков и К, 2008. - 224 с.
7. Холл М. Моделирование совершенной личности. Редактирование судьбы / М. Холл ; пер. с англ. У. Сапциной. - М. : АСТ : Астрель, 2007. - 492 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (РЕКОМЕНДАЦИИ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Нейролингвистическое программирование (НЛП) представляет собой сравнительно новую дисциплину, возникшую в середине 1970-х гг. Суть НЛП – создание особенной коммуникации для достижения ресурсных изменений используя модели, техники, методики полученные в результате моделирования. НЛП – это область знаний, изучающая структуру субъективного опыта людей, занимающаяся разработкой языка его описания, раскрытием механизмов и способов моделирования опыта с целью совершенствования и передачи выявленных моделей другим людям. Предметами изучения НЛП являются структура личности, взаимодействие отдельных ее элементов (частей личности в терминах НЛП), а также аспекты межличностного общения.

Задача освоения дисциплины «Нейролингвистическое программирование» – знакомство с основными современными тенденциями в развитии нейролингвистического программирования и конкретными техниками нейролингвистического программирования. На основе опыта и исследований объединяющих факторов и принципов создателей НЛП Р.Бэндлера и Дж.Гриндера, студенты должны увидеть возможности применения полученных знаний в профессиональной деятельности, в развитии творческих возможностей личности.

В связи с этим к студентам во время обучения предъявляются следующие требования: научиться разбивать свои навыки на отдельные элементы, которые в процессе обучения могут улучшаться простейшими способами НЛП и структурировать в целостные навыки.

Данный процесс позволит студентам по окончании изучения курса нейролингвистического программирования понимать: место и роль НЛП технологий в обучении и эффективном использовании ресурсов собственной психики. Данный процесс позволяет понять посредством НЛП технологий не только теоретическое основание глубинных процессов протекающих в психики, но и изучить с теоретической и практической точки методику осуществления личностных изменений.

Структура курса «Нейролингвистическое программирование» предусматривает лекционные и практические занятия.

В течение всего времени изучения дисциплины осуществляется текущий контроль в форме тестов, опросов, творческих заданий, анализа речевых ситуаций, упражнений, терминологических диктантов. Данные виды контроля позволяют контролировать не только процесс усвоения студентами учебного материала, но и процесс формирования речевой культуры студентов

Рейтинговая система контроля дает возможность активизировать самостоятельную учебно-познавательную деятельность студентов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Планы практических занятий содержат теоретические вопросы и практические задания. Виды заданий и их количество могут варьироваться по усмотрению преподавателя.

Практическое занятие 1. История возникновения НЛП. Цели и задачи НЛП. Экология НЛП - деятельности. (2 ч., с.р. – 4 ч.)

1. Появление, распространение и развитие нейро-лингвистического программирования в России.

2. Понятия карты и фильтра восприятия. Нейрофизиологические, социальные и индивидуальные фильтры.

3. Базовые положения НЛП.

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.

2. Бакиров А. НЛП: роли, которые играют люди / А. Бакиров. - СПб. : Питер, 2002.

3. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП: психотехнологии личностной эффективности: учеб. пособие / С.В. Ковалев. - М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та : Флинта, 2004. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001.

4. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001. - 160 с.

5. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго ; пер. с англ. Т. Дрabbкина. - М. : Эксмо, 2009. - 464 с.

Задания:

а) «примерьте» на себя все по очереди пресуппозиции. Желательно каждый день посвящать одной из пресуппозиций, применяя её к своим жизненным ситуациям. Обратите внимание на пресуппозиции 1,2,5,6,7,9.

б) Опишите применение вами пресуппозиций: охарактеризуйте ситуацию и опишите действие наиболее подходящей в каждом конкретном случае пресуппозиции.

Практические занятия 2-4. Репрезентативные системы (аудиальная, визуальная и кинестетическая модальности). Калибровка. Раппорт. – 6 ч., с.р. – 8 ч.

1. Понятие о репрезентативной системе. Основные субмодальности визуальной, аудиальной и кинестетической систем. Вербальные и невербальные сигналы доступа.

2. Калибровка и раппорт. Присоединение, подстройка и ведение.

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Бакиров А. НЛП: роли, которые играют люди / А. Бакиров. - СПб. : Питер, 2002.
3. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП: психотехнологии личностной эффективности: учеб. пособие / С.В. Ковалев. - М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та : Флинта, 2004. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001.
4. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001. - 160 с.
5. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго ; пер. с англ. Т. Драбкина. - М. : Эксмо, 2009. - 464 с.

Задания:

1. Задания для тренировки навыков:

а) Установите за следующую неделю раппорт с максимальным количеством людей. Присоединитесь к какому-нибудь посетителю в кафе и отзеркальте его. Во время этого упражнения обратите внимание на свои навыки установления раппорта. Когда вы делаете покупку в магазине, потренируйтесь в установлении немедленного раппорта с продавцом за прилавком.

б) Потренируйте ваше осознание посредством внимательного наблюдения за различными аспектами невербальной коммуникации. В понедельник наблюдайте за изменениями цвета лица у людей. Во вторник - за формой их нижней губы. В среду наблюдайте за паттернами дыхания. В четверг обращайте внимание на многообразие типов телосложения и их связь с репрезентативными системами. В пятницу прислушайтесь к тональности и тембру голоса. В субботу и воскресенье наблюдайте за ключами глазного доступа. Используйте просмотр телепередач для развития сенсорной остроты. Настраивайтесь на ток-шоу, имея перед собой схему с ключами глазного доступа.

2. Выявите в текстах предикаты и укажите, какой они модальности.

1) «← Ада, – кричал и пел он, – Ада, милая, иди сюда, не бойся, это я, я, Кнехт.

Так пел он снова и снова, и, еще не услышав и не увидев ее, он вдруг почувствовал, как в его руку втискивается ее мягкая ручка. Она стояла у дороги, прислонившись спиной к стене хижины, и ждала его, с тех пор как услышала, что он зовет ее. Облегченно вздохнув, она прильнула к нему, казавшемуся ей большим и сильным и уже мужчиной».

2) «... Так примерно виделось ему, и то, что мы пытаемся сказать об этом на своем, неведомом ему языке понятий, не в силах передать того трепета и жара, которые тогда охватили его. Подъем среди ночи, путь через темный, безмолвный лес, полный опасностей и тайн, ожидание на каменной площадке в предрассветном холоде, появление бледного призрака луны, скупые слова этого мудрого человека, пребывание наедине с учителем в такой необыкновенный час – все это Кнехт пережил и сохранил как праздник и таинство...»

(Герман Гессе «Игра в бисер»)

3. Упражнение на калибровку

Первый отслеживает тонкие изменения в состоянии "подопытного", описывая вслух детали изменения его внешности. Надо заметить как можно больше произвольных, мелких реакций. А третий подсказывает упущенное.

Поначалу эта работа кажется нудной. Но это только до тех пор, пока не окажутся очевидными незаметные с первого взгляда (и часто весьма интересные) подробности. Куда он смотрит, когда погружается в воспоминания? Как он реагирует на вас? На ваши слова? Как часто вздыхает? Дрожат ли пальцы? Напряжены ли мышцы челюсти? Во время такого упражнения, чтобы убедиться, можно даже потрогать. На всякий случай: мы не можем заметить все. Сознание человека воспринимает и обрабатывает одновременно семь плюс минус два объекта. А ведь мы еще и слушаем, что говорит клиент. Конечно, сознательно отследить все не удастся. Но - тренируясь в осознанном внимании к одному, другому, третьему нюансу поведения, мы приучаем себя делать это уже неосознанно, автоматически.

Это называется по-разному: интериоризация, актуализация бессознательных ресурсов, неосознанная компетентность, но суть одна: знание становится навыком. И начинает работать.

Усиливаем выражение

Это упражнение на усиление мышечных напряжений на лице, чтобы усилить и эмоции. Первый видит мелкие намеки на выражение лица у второго и просит усилить-продолжить напряжение этих мышц до тех пор, пока эмоция не станет ясной. Идея в том, чтобы привыкнуть по мелким намекам на эмоцию угадать, какая она там, в глубине.

"Да", "Нет", "Не знаю"

Да-нет: 10 "да", 10 "нет", 10 поочередно "да" и "нет", где эти "да" и "нет" очевидны, а затем 10 вопросов на неизвестный вам ответ. Надо угадать 7 из 10 раз. Три смены ролей.

Крестики-нолики

Надо угадать, в какой руке у человека монетка, основываясь на выявленных в предыдущем упражнении невербальных сигналах согласия-несогласия.

Приятное-неприятное (человек, событие)

Первый предлагает второму вспомнить сначала приятное событие из недавнего прошлого (и калибрует физиологию), затем неприятное (и тоже калибрует). Потом задает вопросы из серии: "кто из них выше", "какое из них раньше" и по невербалике предугадывает ответ. Обратите внимание на то, что человек сначала сравнивает, поэтому могут быть обе реакции, нас интересует та, на которой человек остановится.

Согласие-несогласие

В парах с людьми говорить что-то (необидное), что заведомо неверно - о них (или вообще) и что-то заведомо верное. Калибруем согласие-несогласие.

Упражнение на калибровку паттернов движения глаз

Теперь это в тройках: один смотрит, один спрашивает, один наблюдает. Две смены ролей. Задача: определить ведущую модальность.

Упражнение на выявление предикатов

Работа в прежних тройках: один рассказывает историю, один слушает, один - наблюдатель. Задача: выявить репрезентативную систему по ключевым словам. Сравнить новые результаты со старыми (по глазам).

Упражнение на переформулирование в другую модальность

Тренировка по кругу в режиме обсуждения после упражнения (на закрепление и проверку, кто как понял): из безличного предложения сделать строго в заданной ведущим модальности.

- Я понимаю.

· Я вижу, что вы имеете в виду, я вас слышу, я чувствую, что мы близки в наших позициях.

- Мне хорошо.

- Я рад встрече.

- Сегодня плохая погода... etc.

Упражнение: истории в трех модальностях

В тройках: задание - каждому рассказать историю (короткую, но законченную) в трех вариантах по модальностям. 40 минут.

Обсуждение трудностей и комментариев.

Упражнение на подстройку по позе

Выполнять его лучше в тройках. Двое сидят друг напротив друга, а третий - перпендикулярно к ним. Задача первого просто быть, второго - беседовать с первым и подстраиваться, а третьего - наблюдать и помогать второму. Именно он напоминает, что требуется не просто копирование, а своего рода "согласие тела". Правила: собственный комфорт подстраивающегося, логичность (поведение второго должно соответствовать логике разговора). Наблюдатель пусть напомнит про прямую-зеркальную, перекрестную подстройки. Понятно, что первый человек работает вместе с вами и понимает, что вы делаете. Но если у вас получится создать (подстраиваясь) настолько внутренне

комфортные условия, что "клиент" разговорится, увлечется беседой и отвлечется от процедуры подстройки хотя бы на минуту-другую - у вас начало получаться. А настоящий клиент будет занят собой. Так что получится еще лучше. Первый, второй и третий два раза меняют роли, чтобы получить опыт со всех трех сторон. 15-20 минут. Среди подстроек по телу есть и более тонкие. Следующий уровень - это подстройки по дыханию и внутреннему ритму.

Упражнения на голосо-речевую подстройку

Работа идет в парах: первый учится говорить на выдохе второго. Второй дышит и слушает первого. А первый говорит (о чем угодно, хоть о погоде, если больше не о чем), но так, чтобы свой выдох (на котором и произносит слова), особенно в ударных местах, приходился на выдох слушающего. Поначалу на вдохе можно делать паузы. Но постепенно вы научитесь говорить достаточно плавно. И тут важно, чтобы на выдох клиента приходилось наиболее важное из того, что вы хотите сказать - те слова, на которых вы делаете акцент, ударение.

Другое упражнение помогает научиться говорить в ритм: первый отбивает рукой ритм, произвольно меняя рисунок раза три-четыре за пять минут (только рисунок пусть будет не слишком сложный), а второй укладывает свою речь в предложенный ритм: рисунок ударений должен попадать в предложенный ритмический рисунок.

Третье упражнение, соединяя предыдущие, добавляет требование использовать те предикаты, на необходимость которых указывают глазодвигательные паттерны собеседника: второй произвольно (не часто) показывает (осознанно) взглядом на ту модальность, которую хочет услышать, и собеседник "перековывается" по ходу рассказа.

Упражнение на полную подстройку

В новых тройках. Первый и второй разговаривают "за жизнь", второй выполняет полную подстройку (поза, тела, дыхание, жесты, внутренний ритм, значимые/акцентируемые слова, смысловая, ценностная, личностная, поведенческая, ...), третий – супервизор.

Упражнение на полную подстройку и ведение

Разбиваемся на тройки. Первый подстраивается на всех уровнях ко второму, включая вербальные. Первый старается:

- убедить преподавателя (второго), что вы знаете его предмет (ситуация экзамена/зачета);
- убедить человека напротив "купить" что-нибудь (хоть шариковую ручку)
- убедить медсестру (№2) пропустить вас в больницу в не приемные часы;
- договориться с представителем противоположного пола о прогулке (флиртовые технологии);
- если участники - "серьезные люди", то предложите им довести беседу до стадии, когда второй захочет поговорить с первым о чем-то важном (калибруем!) для него. А третий - наблюдает.

Практические занятия 5-6.

Процесс якорения. – 4 ч., с.р. – 8 ч.

1. Способы возникновения и принципы работы якорей.
2. Техники якорения: визуальное, аудиальное, кинестетическое якорение.
3. Коллапс якорей. Якорные цепочки.
4. Использование якорения в журналистике.

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Белянин В.П. Психолингвистика : учеб. пособие: рек. РИС / В. П. Белянин. - 4-е изд. - М. : Флинта : Моск. психол.-соц. ин-т, 2007. - 228 с.
3. Капран В.И. Психология и разработка рекламной продукции: учеб. пособие: рек. УМО / В. И. Капран, О. В. Капран. - М. : Академия, 2008. - 235 с.

4. Резепов И.Ш. Психология рекламы и PR: учеб. пособие / И. Ш. Резепов. - М. : Дашков и К, 2008. - 224 с.

Задания:

1. Используя технику постановки якоря, создайте для себя якорь на какое-либо ресурсное состояние.

2. Приведите примеры непроизвольного и спланированного аудиального, визуального и кинестетического якорения (ситуация + тип якоря). Опишите реальный или планируемый результат.

Упражнение на якорение

В тройках. Вызываем-вспоминаем и якорим положительные состояния кинестетически. 15 минут. То же, но добавляем визуальный якорь. И потом - аудиальный. 15 минут.

Кто догадался, что можно вызвать состояние прошлым якорем, усилить его и закорить по-другому? Кто успел - смешанные ВА и КВ якоря.

Практические занятия 7-8. Аптайм и даунтайм. Характеристика субмодальностей. Рефрейминг. Позиии восприятия. (4 ч., с.р. 6 ч.)

1. Ассоциация, диссоциация и их индикаторы. Диссоциирование как защитная реакция. Виды диссоциации (двойные, зрительно-кинестетические и т.д.).

2. Психологическая проблема как конфликт частей. Различия между намерениями и поведением части. Способы установления контакта и работы с “проблемной” частью (проигрывание полярности, якорение, переключение субмодальностей, ре-импринтинг и т.д.).

3. Механизмы и формы рефрейминга (трансформации рамок восприятия). Практические приложения рефрейминга. Общая характеристика шестишагового рефрейминга.

4. Использование “аптаймовского” и “даунтаймовского” преподнесения информации при общении с группой (обществом) или единичным партнером по общению.

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.

2. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Дилтс Р. - СПб. : Питер, 2001. - 314с.

3. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП: психотехнологии личностной эффективности: учеб. пособие / С.В. Ковалев. - М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та : Флинта, 2004. - 547 с.

4. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго ; пер. с англ. Т. Дрabbкина. - М. : Эксмо, 2009. - 464 с.

5. Холл М. Моделирование совершенной личности. Редактирование судьбы / М. Холл ; пер. с англ. У. Сапциной. - М. : АСТ : Астрель, 2007. - 492 с.

Упражнение «Позиции восприятия»

Вспомните, когда вы последний раз серьезно с кем-нибудь поспорили. Увидев то, что вы видели, услышав то, что слышали, и почувствовав то, что чувствовали, ассоциируйте себя со своим телом (первая позиция). Испытываете ли вы те же отрицательные эмоции, что испытывали тогда? Теперь представьте, что вы «выплываете» из своего тела и переходите в тело человека, с которым спорили (вторая позиция). Посмотрите на себя его глазами. Обратите внимание на то, как вы выглядели в разгар спора. Каким голосом вы говорили? Как вы себя чувствуете, когда смотрите на себя и слышите свой голос? Теперь представьте себя полностью диссоциированным от события (третья позиция). Отодвиньтесь в сторону, туда, откуда вы сможете видеть себя и другого человека в процессе спора. Как выглядит спор с этой диссоциированной позиции? Обратите внимание на вашу реакцию, ваши ощущения и на то, как они отличаются в каждой позиции. Изменилось ли ваше восприятие спора сейчас, когда вы побывали во всех трех позициях? Отличались бы ваши реакции, если бы вы проделали это в процессе спора?

После выполнения заданий конспективно опишите свои впечатления в каждой из трех позиций, ориентируясь на приведенные вопросы.

Практические занятия 9-11. Мета- и Милтон-модели. (6 ч., с.р. – 10 ч.)

1. Понятие мета-модели. Приемы работы с универсалиями (вопросы мета-модели).
2. Принципы языка Милтона. Практическое применение Милтон-модели для установления раппорта и повышения эффективности общения.

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Дилтс Р. - СПб. : Питер, 2001. - 314с.
3. Капран В.И. Психология и разработка рекламной продукции: учеб. пособие: рек. УМО / В. И. Капран, О. В. Капран. - М. : Академия, 2008. - 235 с.
4. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001. - 160 с.

Упражнения

Упражнение на всю Мета-модель

Работа в группах со всеми нарушениями. Один человек говорит фразу. Остальные ищут ВСЕ мета-модельные нарушения. Потом следующий.

Примеры:

Когда это(реф.индекс) произойдёт (пресуппоз.), всем (унив.квант) будет (неспециф.глагол) плохо (ср)

Он всегда (унив.квант) заставляет (неспециф.глагол) её страдать (неспециф.глагол)

Ты выпьешь со мной (пресуппоз.) пиво, вино или минеральную воду?

Рассказывание истории: один начинает рассказывать какую-то историю, остальные задают вопросы по мета-модели (в тройках)

Работа с текстом статьи (интервью) или с роликом: Найдите в тексте примеры искажения, обобщения, опущения информации. Выявите, на какие уровни пресуппозиций выходят в интервью журналист и интервьюируемый. Оцените мастерство перехода журналиста на разные уровни беседы - в зависимости от ответов интервьюируемого и цели интервью.

Задание 1. Выберите какую-либо жизненную ситуацию, реальную (*nomina odiosa*) или выдуманную, в которой вам приходится кого-то в чём-то убеждать. Кратко опишите её: кто вы, в каких отношениях со вторым лицом, в чём собираетесь убеждать. Задание заключается в том, чтобы записать фразы, построенные по паттернам милтон-модели – по одной на каждый вариант, указывая название паттерна. Это не должно представлять собой связный текст. Файл с выполненным заданием должен содержать краткое описание ситуации и список фраз.

Задание 2. Выберите себе какую-либо роль: общественного деятеля, политика, представителя какой-либо социальной группы и т.п. – человека, убеждённого в необходимости каких-либо действий. Например, роль нового министра образования, убеждённого в необходимости определённым образом реформировать последнее, роль человека, выступающего против участия представителей РПЦ в публичных мероприятиях совместно с представителями силовых структур, и т.п. Можно посмотреть актуальные темы-ситуации, например, на Порт-Амуре. Задача заключается в том, чтобы, чётко представляя позицию вашего персонажа, записать его аргументы, оформленные по паттернам милтон-модели.

Работа на занятии: (в парах) один играет роль выбранного им персонажа, другой – роль журналиста. Задача журналиста, задавая вопросы по мета-модели, выяснить позицию интервьюируемого. Работу желательно записать на диктофон для последующего анализа.

Практические занятия 12-14. Создание метафор и историй. (6 ч., с.р. – 8 ч.)

1. Метафора как способ существования подсознания.
2. Этапы создания метафор.

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Дилтс Р. - СПб. : Питер, 2001. - 314с.
3. Капран В.И. Психология и разработка рекламной продукции: учеб. пособие: рек. УМО / В. И. Капран, О. В. Капран. - М. : Академия, 2008. - 235 с.
4. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: учеб. пособие / С. В. Ковалев. - М.: Воронеж : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2001. - 160 с.
5. Гордон Д. Терапевтические метафоры // Библиотека Максима Мошкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.ru/NLP/gordon.txt>
6. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия // Институт психотерапии и клинической психологии. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2324>

Задания:

1. Придумайте метафоры (фразы или тексты в 2-3 предложения) на каждую из базовых пресуппозиций НЛП.
2. Запишите (кратко) проблемные ситуации, в которых вы были или которые связаны с вашими знакомыми. Придумайте метафоры (фразы или тексты в 2-3 предложения), а) характеризующие эти состояния, б) демонстрирующие возможность изменения к лучшему
3. работа в тройках: придумайте метафоры, характеризующие лично вас, вашу жизнь, работу, день и т.д. (один задаёт стимул-вопрос, двое отвечают; 2 смены ролей)

Практические занятия 15-16.

Развитие личности методами НЛП. – 4 ч., с.р. – 12 ч.

1. Понятие части личности и ее характеристики. Способы установления контакта и работы с “проблемной” частью (проигрывание полярности, якорение, переключение субмодальностей, реимпринтинг и т.д.).
2. Виды рефрейминга.
3. Понятие линии времени и линии жизни. Определение временной линии человека.
4. Пирамида логических уровней Роберта Дилтса.
5. Четырехступенчатая модель успеха (модель Т.О.Т.Е).
6. Основные принципы эффективной постановки цели (модель SMART).
7. Стратегии гениев (Аристотель, Л. да Винчи, В.А.Моцарт, З.Фрейд, А.Эйнштейн и др.).

Литература:

1. Алдер Г. Технология НЛП / Г. Алдер ; пер. с англ. О. Чумичева. - 8-е изд. междунар. изд. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с.
2. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Дилтс Р. - СПб. : Питер, 2001. - 314с.
3. Ковалев С.В. Введение в современное НЛП: психотехнологии личностной эффективности: учеб. пособие / С.В. Ковалев. - М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та : Флинта, 2004. - 547 с.
4. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго ; пер. с англ. Т. Драбкина. - М. : Эксмо, 2009. - 464 с.
5. Холл М. Моделирование совершенной личности. Редактирование судьбы / М. Холл ; пер. с англ. У. Сапциной. - М. : АСТ : Астрель, 2007. - 492 с.

Упражнения – применение техник.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Основы нейролингвистического программирования» имеет важное значение для эффективного усвоения изучаемого материала, а также личностного и профессионального развития.

В учебном плане на самостоятельное изучение данной дисциплины отведено 24 часа. Часть этого времени отводится на знакомство с литературными источниками, которые предлагаются к изучению, работу в библиотечных фондах института и города, а также освоение электронных источников информации. Рекомендуются систематическое знакомство со статьями в периодической печати, материалами СМИ, журналами по психологии и т.д. Перечень тем теоретического курса, предварительное изучение которых необходимо для выполнения практической работы, виды работ и примерное количество часов, отводимое на изучение темы, указаны в рабочей программе на странице 8 данного УМКД.

Для подготовки к семинарским занятиям преподавателем предлагается ряд вопросов. Подготовка к семинарским занятиям осуществляется в соответствии с планом занятия, в котором дается список литературы для составления докладов.

Рекомендуются следующие формы работы с учебной и научной литературой:

- 1) выделение наиболее важных понятий и повторное чтение их определений;
- 2) запись в тетрадь точных формулировок основных понятий;
- 3) составление конспекта параграфа одного или нескольких пособий;
- 4) заучивание определений наиболее важных понятий;
- 5) фиксирование примеров, приводимых в пособиях для подтверждения наиболее важных положений данной темы.

Для успешной сдачи зачета необходимо изучить теоретическую часть курса, научиться применять теоретические знания в процессе участия в психологических практикумах и экспериментах, для успешного выполнения практических заданий.

КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

На первом занятии осуществляется контроль «входящих знаний» студентов в форме эссе. Время выполнения 20 мин. Примерная тема эссе: «Сила слова». В работе необходимо высказать предположения о тех приемах, которые используются в СМИ для формирования и изменения позиции реципиентов.

Текущий контроль знаний

Достоинства текущего контроля знаний: систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента.

Целью проверочных заданий и тестов является, с одной стороны формирование и совершенствование речевой культуры, с другой – демонстрация степени усвоения компетенций.

Письменные (творческие) работы

Письменная работа 1. Проанализируйте текст статьи – любого издания, в т.ч. электронного – на предмет использования предикатов разных репрезентативных систем. Отметьте (можно в доковском варианте), какие предикаты используются в каждом случае и проанализируйте, насколько удачен, на ваш взгляд, такой вариант. (интереснее выбрать не аналитическую статью, а очерк или репортаж)

Письменная работа 2. Создайте текст-обращение с целью изменить убеждения, поведение, ценности группы людей, для этого необходимо: а) выявить целевую группу; б) выяснить, какие пресуппозиции (ценности и убеждения) имеются; в) присоединиться; г) подвести к собственной точке зрения, ввести новые ценности, изменить часть убеждений – каких? Изменить на что? (этот мини-анализ также необходимо прописать – отдельно от

статьи). В статье старайтесь использовать предикаты трёх основных групп (аудиальные, визуальные, кинестетические)

Письменная работа 3. Запишите текст, используя приём якорения

Письменная работа 4. Примените рефрейминг смысла или рефрейминг контекста по отношению к какой-либо острой социальной ситуации. Запишите текст.

Письменная работа 5. Запишите текст, содержащий паттерны милтон-модели и ненавязчиво убеждающий, что что-то делать надо: например, пойти на выборы, на какие-то курсы, вообще совершить какие-то действия.

Письменная работа 6. Запишите текст, адресованный студентам-первокурсникам, которым предстоит сдать первую сессию. Задача: учитывая, что сессия для первокурсников – нечто неизвестное и даже страшное, ввести в текст метафору / метафоры / историю-метафору, чтобы ободрить, вселить уверенность в успешной сдаче экзаменов. Создавая метафору, подумайте о следующем: с чем сравнимо состояние первокурсника? с чем можно сравнить сессию? к какому состоянию нужно привести читателя и на что это состояние может быть похоже?

Письменная работа 7.

Опишите применение следующих моделей и техник НЛП в предполагаемых ситуациях (общение с респондентом, продвижение продукта, подготовка и проведение акции и т.п.): 1) прохождение нейрологических уровней (анализ какой-либо проблемной ситуации с точки зрения ее отнесения к одному из уровней и поиск решения), 2) модель Т.О.Т.Е., 3) модель SMART, 4) Декартова схема (например, использование Декартовых вопросов в процессе постановки цели или 4 этапа обучения чему-либо), 5) стратегии гениев (Аристотеля, Л. да Винчи, Д. Уолта, А. Эйнштейна и др.).

Терминологические диктанты

Диктант 1. Задание: объясните значение терминов: *фильтр восприятия, карта мира, пресуппозиция, репрезентативная система, аудиально-дигитальная репрезентативная система, предикаты, невербальные сигналы доступа, ассоциирование, диссоциирование.*

Диктант 2. Задание: объясните значение терминов: *субмодальность, калибровка, раппорт, подстройка, отзеркаливание, ведение, аптайм, даунтайм.*

Диктант 3. Задание: объясните значение терминов: *якорь, триггер, аудиальное якорение, визуальное якорение, кинестетическое якорение, ресурсное состояние, экологичность результата.*

Диктант 4. Задание: объясните значение терминов: *мета-модель, паттерн, генерализация, кванторы общности, референтные индексы, утраченный перформатив, опущение, модальные операторы, искажение, номинализация, масштабирование, метафора.*

Диктант 5. Задание: объясните значение терминов: *фрейм, рефрейминг, импринт, импринтинг, рамка*

Диктант 6. Задание: объясните значение терминов: *линия времени, сквозное время, включенное время, нейрологические уровни, моделирование, модель Т.О.Т.Е., модель SMART.*

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

Форма итогового контроля знаний – зачет. Он помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, а также компетенции, которые должны быть сформированы у студента по окончании изучения дисциплины.

Согласно балльно-рейтинговой системе оценки знаний, студент, набравший 51 балл и выше, получает зачет. Студент, набравший менее 51 балла, выполняет итоговое тестовое задания по курсу, охватывающее все темы курса. Студент, выполнивший задание на оценку «удовлетворительно» или «хорошо» (от 55% до 90% верных ответов), допускается к устной сдаче зачета.

Примерные вопросы к зачету приведены на странице 8.

Итоговый тест

Вариант 1

Инструкция: номер правильного ответа обвести кружком. Возможен выбор нескольких вариантов ответа

Всего заданий 10, время выполнения 20 минут

1. Процесс, позволяющий человеку определенным образом смещать восприятие чувственных данных, называется: а) генерализацией; б) опущением; в) искажением.
 2. Дигитальная система:
 - а) является одной из репрезентативных систем; б) характеризуется активным использованием внутреннего диалога; в) является синонимом аудиально-дискретной системы.
 3. Слова, определяющие принадлежность выражаемой человеком информации к конкретной репрезентативной системе, являются:
 - а) предикатами; б) модальными операторами; в) невербальными ключами доступа.
 4. Последовательность мыслей и/или действий, позволяющая человеку устойчиво достигать определенного результата в различных ситуациях, называется:
 - а) стратегией; б) Милтон-моделью; в) рефреймингом.
 5. Жесткое отстаивание собственных интересов характерно для людей, привычно оценивающих общение:
 - а) с первой позиции восприятия; б) со второй позиции восприятия; в) с третьей позиции восприятия.
 6. Укажите все нарушения психотерапевтической правильности высказывания, которые содержатся в утверждении "Никто меня не любит":
-
7. Неосознаваемое намерение, препятствующее достижению сознательно поставленной цели, носит название: а) мета-реакции; б) вторичной выгоды; в) даунтайма.
 8. Внушение какой-либо мысли возможно благодаря использованию:
 - а) речевых кавычек; б) причинно-следственного оборота; в) техники якорения.
 9. Ниже приведён список условия постановки якоря. Отметьте, какое условие постановки якоря (в данном случае) является наиболее правильным (один вариант ответа).
 - а) якорь должен по времени совпадать с пиком интенсивности состояния; б) якорь должен быть редким; в) якорь должен быть легко доступным; г) якорь должен вызывать немедленную бессознательную реакцию; д) якорь должен быть "чистым"; е) якорь должен быть уникальным и различимым.
 10. Какой пункт спецификации цели нарушен в данном предложении?
«Я хочу избавиться от страха».
 - а) цель сформулирована утвердительно; б) цель находится под личным контролем; в) цель сохраняет первоначальные позитивные побочные результаты (экология); г) цель находится в нужном контексте; д) цель зависит от доступа к ресурсам

Вариант 2

Инструкция: номер правильного ответа обвести кружком. Возможен выбор нескольких вариантов ответа

Всего заданий 10, время выполнения 20 минут

1. Базовые пресуппозиции НЛП это:
 - а) его наиболее общие принципы; б) научные предпосылки его создания как направления; в) совокупность средств, позволяющих применять теоретические знания НЛП на практике.
2. Такие характерные особенности невербального поведения Вашего собеседника, как низкий голос, расслабленная мускулатура и низкое положение головы могут свидетельствовать о том, что он:
 - а) аудиал; б) кинестетик; в) дигитал.

3. Способ, с помощью которого человек определяет, является ли то, что он вводит в свое сознание, истиной или нет, называется:
- а) ведущей системой; б) стратегией; в) референтной системой.
4. Выберите верное определение, подходящее понятию «раппорт».
- а) доверие к коммуникатору одно человека или группы; б) люди со временем становятся похожи друг на друга; в) процесс создания и поддержания комфортного состояния для обоих собеседников или группы
5. Укажите параметр подстройки, который использует преподаватель, обращаясь к студентам со следующей фразой: “Давайте закроем окно, чтобы нам не мешал шум машин”:
- а) убеждения и ценности; б) личный опыт; в) образ мышления.
6. Калибровка это:
- а) процесс обучения считывания того, что скрыто, для того чтобы открыть; б) процесс обучения считывания неосознанных, невербальных реакций другого человека во время общения путём сравнения наблюдаемых поведенческих ключей с определёнными внутренними реакциями; в) наделение смыслом всех поведенческих проявлений человека.
7. В каком из следующих откликов мета-модели используется техника смягчения:
- а) Не поможете ли Вы мне понять, что вы имеете в виду, когда говорите о проблемах на работе? б) Не будете ли вы так любезны подвинуться? в) Я очень постараюсь помочь Вам решить эту проблему.
8. Определите, какой репрезентативной системе соответствует приведенное ниже высказывание: «Он смотрит на жизнь сквозь розовые очки».
- а) визуальная; б) аудиальная; в) кинестетическая
9. Эффективность метафорического воздействия достигается соблюдением определенных правил, в том числе:
- а) речь не должна быть перегружена метафорами; б) метафору следует выражать художественно и конгруэнтно; в) метафора должна предлагать однозначный выход из проблемной ситуации.
10. Человека со сквозным временем характеризуют следующие особенности:
- а) диссоциированные воспоминания; б) длительность сохранения и устойчивости якорей; в) интерес к ежедневникам.