

ПРОГРАММЫ

курсов и тренингов Павла Барабаша
(в помощь организатору)



Содержание

Ведущий тренер	3
Организаторам	4
Базовый НЛП.....	5
Рабочая программа тренинга «Базовый НЛП»	6
НЛП-Практик	8
Основные темы курса «НЛП-Практик»	9
Рабочая программа курса «НЛП-Практик»	12
НЛП-Мастер.....	17
Основные темы курса «НЛП-Мастер».....	18
Рабочая программа курса «НЛП-Мастер»	20
Новый гипноз.....	23
Рабочая программа тренинга «Новый гипноз»	24
Современный гипноз.....	26
Рабочая программа курса "Современный гипноз"	27
Генеративный коучинг	28
Рабочая программа тренинга «Генеративный коучинг»	29
Продажи с НЛП.....	30
Фокусы языка	32
Мечты сбываются.....	33
Стоп-табак.....	35
Стройность	37
Психотерапия	39

Ведущий тренер

Павел Барабаш



– психолог, коуч, гипнотерапевт, сертифицированный Мастер и Тренер НЛП, эксперт кафедры НЛП нейролингвистическое программирование Академии социальных технологий, писатель, автор более 100 научных статей, 12 научно-популярных книг по практической психологии, литературных рассказов, пьесы.

С 1992 года провел более 700 тренингов в России и за рубежом.

Образование

- ДВГУ (Владивосток), специализация – «Математик» (1965-1970).
- СПбГУ: Аспирантура на факультете «Прикладной математики и процессов управления» (1979-1982)
- МАПН (СПб): Международная Академия Психологических Наук, специализация – «Психолог, специалист по практической психологии» (1997-1998).
- СПб: Институт Гештальта, специализация – «Психолог-консультант» (2001-2004).
- МГУ (Владивосток): специализация «Психолог-консультант» (2001-2004)

Специализация в психологии

- 1992 – Эриксоновский гипноз и психотерапия (60 часов)
- 1993 – Клинический гипноз и эриксоновская психотерапия (Ж.Годен, 50 часов)
- 1994 – Курс «NLP-Мастер» (Мерилен Аткинсон, 140 часов)
- 1994 – Телесно ориентированная терапия (В.Баскаков, 50 часов)
- 1995 – Курс «NLP-Мастер» (Энн Энтус, 210 часов)
- 1995 – Курс «NLP-Тренер» (Энн Энтус, 210 часов)
- 1998 – Психология семьи и семейная психотерапия (Дж. Робинсон, 40 часов)
- 1998 – Интенсивная терапевтическая жизнь (А. Алексейчик, Литва, 30 часов)
- 1998 – Группа экзистенциального опыта (Р. Кочюнас, Литва, 80 часов)
- 1999 – Конструирование метафор (Д. Гордон, 40 часов)
- 2001 – Европейско-Российский декадник ОППЛ по психотерапии (Вена, Австрия, 50 часов)
- 2003 – Российский декадник ОППЛ по психотерапии и консультированию (Барнаул, 50 часов).
- 2004 – Гештальт-подход при анализе сновидений (С. Гингер, 60 часов).
- 2006 – Российский декадник ОППЛ по психотерапии и консультированию (Байкал, 50 часов).
- 2010 – Тренинг-тренеров «Мастер продаж» (Сбербанк России, 36 часов).
- 2014 – Генеративный коучинг (С. Гиллиген, 112 часов).

Организаторам

Для приглашения тренера, вы можете позвонить или написать и согласовать тему и график проведения тренинга. Можно также организовать проведение индивидуальных консультаций во время проведения тренинга.

Чем обеспечить тренинг

- Флипчарт (желательно с блокнотом), маркеры разных цветов.
- Мульти проектор с экраном.
- Подготовка раздаточных материалов (высылаем в электронном виде) каждому участнику, если это предусмотрено условиями проведения тренинга.
- Организация 15 минутных перерывов на чай и кофе для участников из расчета один перерыв через 1,5-2 часа.
- Присутствие организаторов на время проведения для решения текущих вопросов.

Как организовать прием тренера

- Номер в гостинице: одноместное размещение, душ с горячей водой в номере, доступ в интернет из номера.
- Летом обязательно наличие в номере кондиционера.
- Если время прогулки пешком от места проведения тренинга до места проживания тренера составляет более 10 минут, то нужно организовать переезды тренера на транспорте организаторов.

Что оплачивают организаторы

- Размер гонорара тренеру согласовывается в индивидуальных переговорах с организаторами.
- Выполняется 100% предоплата стоимости проезда (туда и обратно) тренера.
- Проживание тренера в гостинице.
- Трансфер из аэропорта (вокзала) в гостиницу и обратно.
- Суточные расходы за каждые полные и неполные сутки, включая время в пути.
- В случае организации трехразового питания за счет организаторов, возмещение суточных расходов не требуется.

Контакты для связи

WhatsApp, Telegram, Max: +7(914)158-22-27

Сайт: www.mynlp.ru

Базовый НЛП

Управление коммуникацией, целями, и эмоциями

НЛП – это:

- одно из самых революционных, успешных и эффективных на данный момент направлений практической психологии;
- продвинутое руководство по использованию собственного мышления, т.е. сознания, тела и речи;
- межотраслевой язык описания успешного опыта людей, достигающих в своей деятельности выдающихся результатов.

Тренинг ориентирован на представителей творческих профессий (психологов, консультантов, врачей, тренеров, менеджеров, юристов), а также интересующихся НЛП и его возможностями для улучшения качества жизни.

Организационные вопросы

- Длительность – 5 дней (40 часов)
- Участники получают уникальный раздаточный материал.
- Предусмотрены кофе-паузы и перерыв на обед.
- Выдается сертификат участия.

Возможности

- Вы узнаете о гуманистической и экзистенциальной природе НЛП и его связи с другими направлениями в психологии.
- Освоите технологии эффективной коммуникации, сможете лучше понимать других людей, и говорить на их языке.
- Сможете успешно применять новые знания и навыки для повседневного общения и изящного влияния на других людей.
- Модели постановки целей и стратегий для ее достижения позволят эффективно ставить собственные цели консультировать друг.
- Сможете управлять эмоциональным состоянием по желанию.
- Приобретаются навыки консультирования клиентов по заявленной проблеме.

После тренинга вы сможете продолжить тренировать способности в курсе [«НЛП-Практик»](#) сразу с 3-ей ступени.

Рабочая программа тренинга «Базовый НЛП»

1. Базовые положения НЛП

- Структура, основные направления НЛП.
- Функции сознания и подсознания.
- Модель «Круг обучения» – четыре шага от незнания к компетентности.
- Особенности обработки информации мозгом (сознательное и бессознательное).
- Модель «Проблема + Ресурс = Результат».
- Модель «Матрешка» – структура коуч-сессии.
- Субъективные карты восприятия реального мира.

2. Искусство коммуникации

- Понятие систем. Системное мышление.
- Коммуникация с обратной связью.
- Модель «Структура доверия» – создание качественного раппорта с другим человеком.
- Основные положения раппорта.
- Техники невербальной подстройки.
- Техники вербальной подстройки.

3. Репрезентативные системы

- Психологические типы людей по способу организации мыслительных процессов.
- Тест «БИАС» определение ведущих репрезентативных систем.
- Модель «BAGEL» – ключи доступа к карте мира другого человека.
- Предикаты речи репрезентативных систем.
- Создание качественных презентаций товара (услуг, идей) в деловой и личной коммуникации.

4. Техники личного редактирования

- «Походка могущества» – создания ресурсного состояния.
- Техника «Адреналиновый барометр» – создание заданного эмоционального состояния.
- Техника «Квадратное дыхание»

5. Управление целями

- Стратегии проблемного и позитивного мышления.
- Модель «ХСР» (Хорошо сформулированный результат).
- Модель «SMART» – постановка целей при решении проблем.
- Модель «Рамка спецификации цели» – для ведения коуч-сессии с клиентом.

- Модель «Декарта» – проверка поставленной цели на экологию.

6. Управление эмоциями

- Два способа восприятия жизненного опыта: ассоциация и диссоциация.
- Калибровка психологических состояний по ключам доступа.
- Техника «Полиграф» – невербальное распознавание сигналов: «Нравится – Не нравится», «Да – Нет».
- Техника «Опыт против галлюцинаций».

7. Теория и практика якорения

- Техника «Якорение» – создание условного рефлекса на желаемое состояние.
- Техника «Стопка якорей».
- Внесение ресурса в проблемное состояние.
- Техника «Коллапс якорей» – нейтрализация зависимого поведения.
- Техника «Круг совершенства».

НЛП-Практик

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ ПОЛНЫЙ КУРС НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПО МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРОГРАММЕ «NLP-PRACTITIONER»

Курс ориентирован на представителей творческих профессий (психологов, консультантов, врачей, тренеров, менеджеров, юристов), а также интересующихся НЛП и его возможностями для улучшения качества жизни.

Курс соответствует международным стандартам обучения НЛП.

По окончании курса участникам выдается сертификат от **Московского Центра НЛП в Образовании**. Данный сертификат подтверждает компетенцию в области НЛП, и позволяет продолжить обучение по программе «[Мастер НЛП](#)».

Организационные вопросы

- Длительность курса – 160 часов
- Варианты проведения курса:
 - 8 тренингов (ступеней) длительностью 20 часов – это 3 дня каждый, с периодичностью 2-3 недели;
 - 4 тренинга (модулей) длительностью 40 часов – это 5 дней каждый, с периодичностью проведения 1-2 месяца.
- Участники получают уникальный методический материал на бумажных и электронных носителях.
- Кофе-паузы и перерыв на обед.
- Выдается сертификат участия от Московского центра НЛП в образовании.

Сертификация

В завершении курса проходит сертификация. Если участник показывает, что обладает необходимыми навыками НЛП-практика, то ему выдаётся сертификат от «[Московского Центра НЛП в Образовании](#)».

По завершению обучения есть возможность получить Удостоверение повышения квалификации с государственной регистрацией.

Основные темы курса «НЛП-Практик»

(Стандарт международной ассоциации NLP)

Что такое НЛП

- Субъективность в восприятии реальности.
- Научение, забывание и переучивание.
- Деятельность, направленная на результат.
- Деятельность, направленная на процесс.
- Деятельность, направленная на отношения.
Настоящее состояние и желаемое состояние.
- Коммуникация и процесс делового общения.
- Установление контакта, специфических отношений и искусство раппорта.
Присоединение и ведение.

Системный подход в искусстве планирования и делового общения

- Двери восприятия.
- Репрезентативные системы.
- Предпочитаемые репрезентативные системы.
Язык и репрезентативные системы.
- Предикаты.
- Ведущая система.
- Синестезия, наложение и перевод.
- Глазные сигналы доступа к субъективным переживаниям и внутреннему опыту.
- Другие сигналы доступа к субъективным переживаниям и внутреннему опыту.
- Субмодальности.

Психологические состояния и эмоциональная свобода

- Извлечение.
- Калибровка.
- Якоря.
- Якорение ресурсов.
- Цепочка якорей.
- Разрушение якорей.
- Изменение личностной истории.
- Присоединение к будущему.
- Генератор нового поведения.

Циклы и системы

- Циклы научения.
- Обратная связь и неудачи.
- Уровни научения.
- Описание реальности.
- Тройное описание.
- Объединенное поле НЛП.

Слова и их значения

- Восстановление смысла слов - метамодель.
- Сказать все - глубинная структура.
- Приемы работы по сбору точной информации.
- Определение типичных синтаксических нарушений.
- Неспецифические существительные.
- Неспецифические глаголы.
- Сравнения.
- Суждения.
- Номинализации.
- Модальные операторы возможности.
- Модальные операторы необходимости.
- Универсальные квантификаторы.
- Комплексная эквивалентность.
- Пресуппозиции.
- Причина и следствие.
- Чтение мыслей.

Особенности построения речи при публичных выступлениях и общении с группой людей

- Аптайм и даунтайм.
- Милтон модель.
- Присоединение и ведение.
- Поиск смысла.
- Отвлечение и утилизация сознания.
- Особенности восприятия для левого и правого полушария мозга.
- Доступ к подсознанию и ресурсам.
- Метафоры.
- Рефрейминг и трансформация смысла.
- Словесная эквилибристика.
- Рефрейминг контекста.
- Рефрейминг содержания.
- Намерение и поведение.

- 6-и шаговый рефрейминг и преодоление вредных привычек.

Специфические паттерны НЛП, разработанные для решения конфликтов, ведения переговоров и ведения бизнеса

- Линия времени.
- Рядом со временем и сквозь время.
- Язык и время.
- Конфликт и конгруэнтность.
- Идентификация сигнала конгруэнтности.
- Идентификация сигнала не конгруэнтности.
- Ценности и критерии.
- Выявление критериев.
- Иерархия критериев.
- Торговля.
- Рамки.
- Сопевцания.
- Переговоры.

Специфические паттерны НЛП, разработанные для терапии и личностных изменений. Психотерапия

- Изменения первого порядка.
- Излечение фобии.
- Взмах.
- Изменение второго порядка.
- Внутренний конфликт.

Сертификационные и квалификационные тесты

Рабочая программа курса «НЛП-Практик»

© Разработана в Хабаровском центре НЛП

Соответствует стандартам Международной Ассоциации НЛП

Модуль – это 2 ступени курса (1-2, 3-4, 5-6, 7-8)

Ступень 1. Мастерство коммуникации

- Базовые положения НЛП, структура, основные направления.
- Модель «Структура доверия» – создание качественного раппорта с другим человеком.
- Модель «Знание» – четыре шага от незнания к компетентности.
- Особенности обработки информации мозгом (сознательное и бессознательное).
- Модель «Проблема + Ресурс = Результат».
- Модель «Матрешка» – структура коуч-сессии.
- Субъективные карты восприятия реального мира.
- Психологические типы людей по способу организации мыслительных процессов.
- Тест «БИАС» – определение ведущих репрезентативных систем.
- Модель «BAGEL» – ключи доступа к карте мира другого человека.
- Предикаты речи репрезентативных систем.
- Создание качественных презентаций товара (услуг, идей) в деловой и личной коммуникации.
- Техника личностного редактирования: «Походка могущества»

⇒ Вы узнаете о гуманистической и экзистенциальной природе изучаемой науки и ее связи с другими направлениями в психологии. Освоите технологии эффективной коммуникации, сможете лучше понимать других людей, говорить на их языке. Сможете успешно применять новые знания и навыки для повседневного общения и изящного влияния на других людей. Новой информации будет очень много, которая будет успешно закрепляться в виде практических навыков через упражнения в малых группах.

Ступень 2. Управление целями и эмоциями

- Стратегии проблемного и позитивного мышления.
- Модель «ХСР» (Хорошо сформулированный результат).
- Модель «SMART» – постановка экологических целей при решении проблем.
- Модель «Рамка спецификации цели» – для ведения коуч сессии с клиентом.
- Модель «Декарта» – проверка поставленной цели на экологию.
- Ассоциация и диссоциация.
- Два способа восприятия жизненного опыта.
- Калибровка психологических состояний по ключам доступа.

- Техника «Полиграф» – невербальное распознавание сигналов «Ложь – Правда», «Нравится – Не нравится», «Да – Нет» у другого человека.
- Техника «Якорение» – создание условного рефлекса на желаемое состояние.
- Техника «Адреналиновый барометр» – создание заданного эмоционального состояния.
- Техника «Круг совершенства».
- Техника «Коллапс якорей» – нейтрализация зависимого поведения.
- Медитация «Любовь, Свет, Смех».

⇒ Универсальный подход к решению любых проблем. Рассматриваются вопросы эффективной постановки цели и стратегий для ее достижения – это позволит вам эффективно консультировать других и ставить собственные цели. Приобретаются навыки работы со своими психологическими состояниями и состояниями других людей. Заветные желания кажутся все более и более исполнимыми. Настроение можно творить по собственному желанию. Введение переговоров различного уровня приобретает все большую легкость.

Ступень 3. Баланс разума, сердца, и поведения

- Модель «ТОТЕ» – проработка целей до уровня планирования и инструмент для моделирования способностей.
- Консультирование по модели «ТОТЕ».
- Четыре позиции восприятия реальности.
- Модель «Треугольник Судьбы» – для описания и анализа конфликтных отношений.
- Техника «Мокасины» – моделирование способностей через вторую позицию восприятия.
- Техника «Улучшение отношений» – способ решения конфликтных отношений между людьми.
- Нейрологические уровни мышления Роберта Дилтса.
- Техника «Интеграция уровней мышления» – внесение ресурсов духовного плана на прояснение и достижение поставленной цели.
- Медитация «Ступени к храму».

⇒ Данная ступень позволяет сделать свою коммуникативную подстройку под собеседника более глубокой. Всем «ораторам» и тем, кто работает в сфере рекламного бизнеса или PR, данные знания просто необходимы. Вы сможете лучше осознать свои текущие актуальные ситуации и сделать еще один шаг в реализации своих жизненных планов. 3-х позиционное описание – великолепный способ решить и проанализировать любые ситуации общения: от конфликтов с начальством до романтических взаимоотношений.

Ступень 4. Управление реальностью

- Субмодальности – способы настройки репрезентации переживаемого опыта.
- Изменение субмодальностей – перекодирование восприятия опыта.
- Субъективная линия времени – техники ее определения и изменения.
- Модель «SCORE» – мощный инструмент для консультирования.
- Модель «SCORE» на линии времени – проработка проблем через регрессионный психоанализ.
- Наш язык и восприятие времени.
- Медитация «Река жизни».
- Медитация «Линия времени».
- Стратегии реальности.
- Медитация «Перспектива возможностей» – регрессия и прогрессия на линии времени с проработкой поставленных целей.
- Техника «Стратегия Уолта Диснея» – процесс проработки мечты до ее реализации.

⇒ Вы познакомитесь с самыми известными и эффективными техниками NLP. Оказывается, что никогда не поздно иметь счастливое детство (как бы ни протестовали против этого ваша собственная память и логика), ведь именно наш прошлый опыт и наши воспоминания составляют основу для нашего Настоящего и Будущего, то есть для наших убеждений о себе и своих возможностях. Стратегия Уолта Диснея позволит вам проработать свою мечту до конкретной реализации.

Ступень 5. Модели языка. Магия гипноза.

- Логические уровни в речи.
- Мета модель языка – инструмент для сбора информации.
- Нарушения Мета модели языка в высказываниях собеседника.
- Реакция Мета модели языка – постановка уточняющих вопросов.
- Язык гипнотизера в консультировании и деловой коммуникации.
- Паттерны Милтон модели языка – в деловой коммуникации и для наведения гипнотического транса.
- Функции бессознательного и сознательного разумов.
- Техника гипноза «Витаминка».
- Техника гипноза самогипноза «5-4-3-2-1».
- Самогипноз по Бетти Эриксон.
- Использование самогипноза.
- Категории Вирджинии Сатир – их использование в деловой коммуникации.
- Медитация «Защита Беккета».

⇒ Мета модель языка – это возможность заглянуть вглубь слов и их значений. По окончании этой ступени вы, наконец, понимаете, что представляет собой искусство задавать вопросы, и как с его помощью добраться до поставленной цели по кратчайшему пути. Милтон модель языка даст вам возможность говорить специфическим языком гипнотизера. Вы получите первые навыки наведения транса и качественной терапии в контакте с «бессознательным» клиента. Категории Сатир позволят сохранять адекватность в самых сложных ситуациях.

Ступень 6. Укрощение демонов

- Техника «Алфавит» – из нового кода НЛП, создание ресурсного состояния.
- Технология работы с болью с использованием субмодальностей.
- Техника «Изменение личностной истории» – внесение ресурсов в прошлые события.
- НЛП-подходы в работе с вредными привычками.
- Техника «Взмах» – для быстрого изменения привычек.
- Техника «Шоколад Леди Годива» – создание мотивации на выполнение необходимых дел.
- Изменения второго порядка (психотерапевтические интервенции).
- Коммуникация между субличностями индивидуума.
- Внутренние конфликты – конфликт субличностей.
- Техника «Визуальное сдавливание» – решение внутреннего конфликта.
- Техника «Стратегия для саморазвития»

⇒ Это шаг в область профессионального консультирования. Здесь в ваше распоряжение поступают: универсальная техника «Взмах» (избавление от зависимостей: работа с курением, перееданием и прочими вредными привычками). Очень красивая техника «Визуальное сдавливание» (решение внутренних конфликтов), мощные техники из нового кода NLP. Вы научитесь работать с болью, создавать мотивацию в разных контекстах своей жизни.

Ступень 7. Изменение убеждений

- Техника «Остановка внутреннего диалога».
- Природа фобий и способы работы с ними.
- Визуально-кинестетическая диссоциация от переживаний.
- Техника «Быстрое избавление от фобий».
- Техника «Генератор нового поведения».
- Ценности. Критерии. Убеждения.
- Рефрейминг смысла и контекста.
- Намерение и вторичные выгоды поведения.
- Техника «6-и шаговый рефрейминг» – для работы с зависимостями, имеющие вторичные выгоды.

- Техника «Поиск нового контекста».
- Техника «Изменение ограничивающих убеждений».
- Техника: «Счастливая подкова».

⇒ Вам быстро покоряются любые страхи (фобии) благодаря безупречной работе соответствующих техник. На этой ступени вы сможете заглянуть в глубины своего бессознательного и воспользоваться его ресурсами в удивительной и загадочной технике «6-и шаговый рефрейминг». Различные приемы вербального переформирования помогут вам деликатно и результативно влиять на убеждения людей. Вы можете заменить свои «старые» убеждения на «новые», более полезные, с помощью красивой техники «Счастливая подкова».

Ступень 8. Интеграция знаний и сертификация

- Как возникают аллергические зависимости.
- Типы аллергий и возможные подходы к их решению.
- Техника «Быстрый процесс излечения аллергии».
- Модель «ROLE».
- Модель «BAGEL».
- Стратегия «Написание стихов».
- Стратегия грамотного грамотное письма.
- Стратегии рационального питания.
- Стратегия пищевого смешивания продуктов.
- Техника «Неистовый генератор».
- Терапевтические метафоры в коммуникации.
- Квалификационные тесты.
- Поведенческая демонстрация навыков.

⇒ Вы освоите надежные техники для быстрого избавления от аллергии. Готовые стратегии мышления станут вашим инструментом для расширения ваших творческих возможностей. Вы сможете теперь писать стихи. Стратегия грамотного письма позволит писать тексты без ошибок. Стратегии питания позволят вернуть телу стройность и здоровье. Интеграция всех полученных знаний. У вас будет возможность понять, сколько из того, что вы видели, слышали и отрабатывали на семинарах, уже вышло на уровень вашей бессознательной компетенции. Вы получите осознание, в каком направлении вам стоит двигаться дальше.

П.С. Рабочая программа ступеней может корректироваться в процессе реального обучения исходя из интересов группы.

НЛП-Мастер

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ ПОЛНЫЙ КУРС НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПО МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРОГРАММЕ «NLP-MASTER»

Целевая аудитория

В курсе могут принять участие полный курс «Практик НЛП». Предъявляется сертификат, подтверждающий квалификацию.

Аннотация к курсу

Курс «НЛП-Мастер» является еще одной важной ступенью в образовании НЛП и естественным продолжением курса «НЛП-Практик». Уровень Мастера в обучении навыкам НЛП предполагает знакомство и освоение более фундаментальных знаний и приемов, лежащих в основе коммуникативных моделей и техник.

На этом уровне развиваются уже не только коммуникативные способности, но и методы изменения собственных ограничивающих убеждений, развиваются навыки использования метафор, изучаются подходы к моделированию деятельности успешных людей.

Один из главных навыков Мастера – это способность извлекать, записывать, анализировать, усовершенствовать и использовать различные мыслительные и поведенческие стратегии людей. Для этого в НЛП разработаны специальные модели и процедуры работы со стратегиями и специальный язык символов для их записи.

Это новый логический уровень становления – уровень проработки стратегий, убеждений. Уделяется внимание к становлению личного стиля мастерства. Поэтому в курсе «одним из базовых является блок работы над собой – личностных изменений, глубинных трансформаций.

Организационные вопросы

- Длительность курса – 160 часов
- Варианты проведения курса:
 - 8 тренингов (ступеней) длительностью 20 часов – это 3 дня каждый, с периодичностью 2-3 недели;
 - 4 тренинга (модулей) длительностью 40 часов – это 5 дней каждый, с периодичностью проведения 1-2 месяца.
- Участники получают уникальный методический материал на бумажных и электронных носителях.
- Кофе-паузы и перерыв на обед.

Основные темы курса «НЛП-Мастер»

(Стандарт международной ассоциации NLP)

1. Системное мышление

Общая теория систем. Понятие системы. Системное мышление - способ постановки и решения проблемы в условиях большой неопределенности. Фракталы. Функции и структура системы. Свойства систем. Открытые и закрытые системы. Характеристика открытых систем. Простые и сложные системы. Самоорганизующиеся системы. Регулировка систем - принцип обратной связи. Положительная обратная связь. Отрицательная обратная связь. Техника обращения неудачи в обратную связь. Жизнь и разум - системные процессы. Человек, как система. Взаимодействие, как система. Семья, как система. Организация, как система. Цель системы. Время - пунктуация последовательности событий. Слабейшее звено. Принцип рычага. Понятие аттракторов. Петли причинности и практика их построения. Петли причинности, модель SCORE. Развитие многомерного описания реальности (3-я и 4-я позиции восприятия) Анализ системы, синтез системы - схема системы. Объединенное поле НЛП Роберта Дилтса «Джунгли».

2. Мастерство и Новый код НЛП

Новый код НЛП - отличия и особенности. Роль наблюдателя. Верования эффективных коммуникаторов. Способы поддержания себя в эффективном состоянии.

3. Ценности и убеждения

Природа убеждений. Роль убеждений (поддерживающие и ограничивающие). Виды убеждений. Ожидания. Способы выявления ограничивающих убеждений. Базовая структура убеждений. Техники изменения убеждений. Вербальный способ - «Раскрутки». Конфликтные убеждения. Техники изменения убеждений на линии времени. Семья, роль семьи в формировании убеждений. Этапы формирования семьи. Реимпринтинг. Распознавание и использование конфликтного убеждения (техника). Система убеждений, верований и ценностей и моделирование. Мета моделирование.

4. Метапрограммы мышления

Метапрограммы, как фильтры восприятия реальности. Виды метапрограмм. Способы выявления различных метапрограмм. Изменение внутренней карты мира при изменении метапрограмм. Использование в бизнесе и терапии. Мета-программные профили успешных людей. Техники изменения метапрограмм. Многомерная коммуникация. Метапрограммы и моделирование.

5. Основы моделирования

Общие понятия кибернетической теории моделирования. Общие виды моделей в кибернетике. Модель SOAR и ее использование в НЛП. Модель TOTE в моделировании. Создание модели системы. Основные принципы моделирования. Различные подходы к моделированию. Их совпадения и различия. Создание первых простых моделей. Выдача задания на моделирование.

6. Ценности и критерии

Создание мыслительной карты и организация значения. Система верований, убеждений и ценностей. Цель - отражение ценностей. Формирование ценностей. Шкала ценностей. Ценности и групповое взаимодействие. Распознавание, выявление критериев. Стратегии реальности. Разделение критериев. Иерархия критериев. Сцепление критериев и выработка критерия более высокого уровня.

7. Стратегии совершенства

Стратегия, принцип действия. Выявление и использование стратегий. Международные правила записи сенсорных стратегий в НЛП. Стратегии микро-моделирования, макро-моделирования. Стратегии памяти, реальности, мотивации, принятия решения, обучения и творчества. Способы изменения и встраивания стратегий. Другие полезные стратегии - стратегия рационального питания, стратегия реагирования на критику и другие. Стратегии создания новых техник с использованием методов НЛП.

8. Картография личности и организации

Цель моделирования. Сбор информации. ИмPLICITное и эксплицитное моделирование. Процедура моделирования. Выявление и использование значимых паттернов в моделируемом. Объединение составляющих элементов системы и синтез системы. Встраивание созданной стратегии. Модель BAGEL и ROLE. Части личности и картография личности. Проект моделирования в группах. Защита проекта (письменная работа и демонстрация).

9. Интеграция навыков

Многоуровневый, фрактальный сбор информации. Построение работы консультанта на мастерском уровне.

Рабочая программа курса «НЛП-Мастер»

© Разработана в Хабаровском центре НЛП
Соответствует стандартам Международной Ассоциации НЛП
Модуль – это 2 ступени курса (1-2, 3-4, 5-6, 7-8)

Ступень 1. Метапрограммы мышления

- Особенности уровня компетенции «Мастер НЛП».
- Что такое метапрограммы.
- Происхождение метапрограмм.
- Метапрограммы, как фильтры восприятия реальности.
- Изменение внутренней карты мира при изменении метапрограмм.
- Мета программные фильтры.
- Выявление метапрограмм.
- Использование в бизнесе и терапии.
- Мета-программные профили успешных людей.
- Игры на метапрограммы.
- Анализ метапрограмм.
- Субмодальное изменение метапрограмм.
- Линейное изменение метапрограмм.

Ступень 2. Ценности и критерии

- Система верований, убеждений и ценностей.
- Цель - отражение ценностей.
- Формирование ценностей. Шкала ценностей.
- Ценности и групповое взаимодействие.
- Распознавание, выявление критериев.
- Критериальные соответствия.
- Иерархия критериев.
- Сцепление критериев и выработка критерия более высокого уровня.
- Цели и ценности.
- Рисунок Миссии. Формулировка Миссии.
- Роли в процессе достижения цели.
- Список жизненных ролей.
- Роли и метапрограммы. Спиральная Динамика Грейвза.
- Иерархия ценностей. 4-я позиция «Мета – зеркало».
- Интеграция нейробиологических уровней на линии времени.
- Стратегия для саморазвития.

Ступень 3. Моделирование в НЛП

- Стратегии памяти, реальности, мотивации, принятия решения, обучения и творчества.
- Способы изменения и встраивания стратегий.
- Стратегии создания новых техник с использованием методов НЛП.
- Модель «BAGEL» и «ROLE», «TOTE».
- Выявление и использование стратегий.
- Международные правила записи сенсорных стратегий в НЛП.
- Многоуровневый, фрактальный сбор информации.
- Стратегии микро-моделирования, макро-моделирования.
- ИмPLICITное и эксплицитное моделирование.
- Процедура моделирования.
- Выявление и использование значимых паттернов в моделируемом.
- Объединение составляющих элементов системы и синтез системы.
- Встраивание созданной стратегии

Ступень 4. Сущностная трансформация

- Активное мечтание.
- Игры Нового Кода НЛП.
- Модель создания изменений «S.C.O.R.E.».
- Достижение Сущностной Трансформации.
- Естественное само исцеление организма.
- Навязчивости. Эмоциональное выдувание.
- Придание важности. Последняя соломинка. Наркотик выбора.
- Модель прощения.
- Работа с горем.
- Интеграция конфликтующих систем убеждений.
- Неистовый генератор.
- Создание цепочек из паттернов «взмаха»

Ступень 5. Генеративный коучинг

- Три мира сознания (полевого, квантового, классическое).
- Три разума (телесный, когнитивный, полевой).
- уровня сознания (ид, эго, генеративное).
- Состояние CRASH и COACH.
- Соматическая настройка на состояние COACH.
- Процесс чувственного центрирования.
- Техники создания генеративного транса.
- Техники внушений в генеративном трансе.

- Техники работы с намерением.

Ступень 6. Фокусы языка

- Структура убеждений.
- Семья, роль семьи в формировании убеждений.
- Роль убеждений (поддерживающие и ограничивающие).
- Исследование ограничивающих убеждений.
- Раскрутки убеждений.
- Процедура установки убеждения на Линии Времени.
- Ре-импринтинг.
- Конфликтные убеждения.
- Техники изменения убеждений на линии времени.

Ступень 7. Конструирование терапевтических метафор

- Расширенная Милтон модель языка.
- Моделирование по Гордону.
- Конструирование терапевтических метафор.
- Парадоксальные задания.
- Построение работы консультанта на мастерском уровне.
- Проект моделирования в группах.
- Изменение привычек с использованием метафор.
- Танец «D.A.R.E.».

Ступень 8. Сертификация

Проводится в виде поведенческой интеграции знаний и навыков в течение 2-х дней:

1-й день – защита проектов моделирования в группах;

2-й день – консультирование на мастерском уровне.

П.С. Рабочая программа ступеней может корректироваться в процессе реального обучения исходя из интересов группы.

НОВЫЙ ГИПНОЗ

Современный гипноз и его использование в коммуникации, коучинге и терапии

Аннотация

В 40-х годах прошлого века американский психиатр и психотерапевт Милтон Эриксон начал разрабатывать собственные приемы и методы работы в трансе – то, что позже стали называть эриксоновским или новым гипнозом. Основное отличие нового гипноза от традиционного – его не директивность. Гипнолог не диктует подсознанию, что оно должно сделать, а скорее предлагает, намекает косвенным образом. У клиента всегда есть выбор – следовать предложениям гипнолога или попробовать что-то еще, исследовать разные варианты и воплотить наилучший из них.

Целевая аудитория

Тренинг ориентирован на представителей творческих профессий (психологов, консультантов, врачей, тренеров, менеджеров, юристов), а также интересующихся современным гипнозом и его возможностями для улучшения качества жизни.

Специальной подготовки не требуется, т.к. материал будет подаваться в доступной для освоения форме. Приветствуется наличие высшего образования.

*Новый Гипноз – это научный подход
и 100% воздействие на людей!*

Особенности

- Длительность тренинга (40 часов) - 5 дней.
- Участники получают раздаточный материал.
- Предусмотрены кофе-паузы и перерыв на обед (ужин).
- Выдается сертификат участия.

*Увлекательное путешествие в загадочный Мир гипноза
ждет участников тренинга!*

Рабочая программа тренинга «Новый гипноз»

День 1. БАЗОВЫЕ НАВЫКИ ГИПНОЗА

- Гипноз 1-2-3 поколений.
- Тесты на внушаемость.
- Подход Милтона Эриксона.
- Структура сеанса гипноза, этапы сессии
- Функции бессознательного разума.
- Создание раппорта в коммуникации.
- Вербальная и невербальная подстройка.
- Понятие ресурса, принципы его достижения и использования
- Индукция "Приятное воспоминание".
- Признаки гипноза
- Глубина гипноза (стадии формирования).
- Особенности языка и речи гипнотизера.
- Транс "Море жизни и сознания"

День 2. ШАБЛОНЫ ГИПНОТИЧЕСКОЙ РЕЧИ

- Коучинг постановки цели для клиента.
- Прямые команды внушения.
- Косвенные команды внушения.
- Связующий язык в гипнотических индукциях.
- Диссоциация сознательных процессов.
- Каузальные высказывания в речи.
- Шаблон индукции "4-3-2-1-0"
- Шаблон самогипноза по "Бетти Эриксон"
- Шаблоны Милтон-модели гипнотического языка.
- Транс "Защита Беккета"

День 3. ПРОДВИНУТЫЕ ТЕХНИКИ ГИПНОЗА

- Индукция «Витаминка»
- Шесть стратегии косвенного внушения.
- Надежные техники наведения.
- Феномены транса (левитация, каталепсия, амнезия).
- Индукция "Левитация руки"
- Идеомоторный сигналы общения в гипнозе.
- Надежная индукция для наведения транса.
- Углубление транса. Ратификация.
- Транс "Дом Мебиуса"

День 4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИНТЕРВЕНЦИИ

- Индукция через вопросы (метод Эриксона).
- Понятие о гипноанализе
- Субъективная линия времени
- Регрессивный и прогрессивный гипноз.
- Индукция "Хрустальные шары"
- Методика Элмана для быстрого погружения.
- Быстрая индукция по Элману.
- Рефрейминг проблемы через каталепсию руки.
- Транс "Мир в другом направлении"

День 5. КОНСТРУИРОВАНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТАФОР

- Гипноз и внушения наяву.
- Разрыв шаблона для создания транса.
- Маскировка гипнотических внушений.
- Двойная спираль Милтона Эриксона.
- Метафоры со множественным вложением.
- Изоморфная структура метафоры.
- Разработка метафоры изменений.
- Транс "Бабочка из гусеницы"

Вы научитесь

1. Гипнотизировать других и себя (самогипноз).
2. Использовать ресурсы бессознательного для достижения поставленных целей легче и быстрее.
3. Применять различные виды внушений в деловой коммуникации и терапии психосоматических проблем.
4. Составлять и рассказывать терапевтические истории (метафоры).
5. Помогать себе и окружающим обрести гармонию с окружающим миром.

Современный гипноз

Техники гипноза в коммуникации, коучинге и терапии

Длительность курса – 96 часов

- Варианты проведения курса:
- 6 тренингов длительностью 16 часов – это 2 дня каждый, с периодичностью 1-2 недели:
- 3 тренинга длительностью 32 часа – это 4 дня каждый, с периодичностью проведения 1-2 месяца.
- 2 тренинга длительностью 48 часов – это 6 дней каждый, с периодичностью 2-3 месяца.

В программе курса

1. БАЗОВЫЕ НАВЫКИ ГИПНОЗА
2. ГИПНОТИЧЕСКИЕ ВНУШЕНИЯ
3. ГИПНОТИЧЕСКИЕ ИНТЕРВЕНЦИИ
4. РЕГРЕССИВНЫЙ ГИПНОЗ
5. ГИПНОТИЧЕСКИЙ СТОРИТЕЛЛИНГ
6. ГИПНОЗ ЭЛМАНА

Практика гипноза

- Каждый день насыщен демонстрациями и практикой гипноза.
- Благодаря многолетнему опыту и профессионализму тренера упражнения курса получаются у каждого участника.
- Участники после тренинга чувствуют себя отдохнувшими, заряженными бодростью и хорошим настроением.

Вы научитесь

- Гипнотизировать других и себя (самогипноз).
- Сможете использовать действенные техники скрытого воздействия от других.
- Использовать ресурсы бессознательного для достижения поставленных целей легче и быстрее.
- Применять различные виды внушений в деловой коммуникации и терапии психосоматических проблем.
- Составлять и рассказывать терапевтические истории (метафоры).

Рабочая программа курса "Современный гипноз"

1. Базовые навыки гипноза

- Гипноз 1, 2 и 3 поколения.
- Тесты на восприимчивость к внушению.
- Вклад Милтона Эриксона в развитие гипноза и терапии
- Создание раппорта с клиентом
- Базовые техники наведения транса.

2. Гипнотические внушения

- Специфика языка гипнотизера.
- Техника рассказывания историй.
- Структура гипнотического сеанса.
- Надежные техники погружения в транс.
- Прямые и косвенные внушения в транс.

3. Гипнотические интервенции

- Стадии гипноза. Феномены транса.
- Невербальный язык общения.
- Приемы углубления транса.
- Самогипноз и его использование
- Продвинутые техники создания транса.

4. Регрессивный гипноз

- Понятие субъективного времени.
- Регрессионный гипноз.
- Прогрессивный гипноз.
- Изменение личностной истории.
- Работа с зависимостями в транс.

5. Гипнотический сторителлинг

- Структура терапевтической метафоры.
- Маскировка внушений в транс.
- Двойное наведение транса.
- Разрывы шаблонов поведения.
- Приемы перегрузки сознания.

6. Гипноз Элмана

- Стадии гипноза по Элману
- Условия для гипноза и предварительная беседа
- Быстрые техники погружения
- Модель регрессивного гипноза.
- Скрипты по работе с зависимым поведением

Генеративный коучинг

Творческое путешествие сознания в генеративном транс

В тренинге используются идеи и разработки НЛП-коучинга и Эриксоновского гипноза третьего поколения.

Креативность — это диалог между двумя мирами сознания (квантовым и классическим) Для того, чтобы прожить творческую жизнь (наполненную счастьем, свободой, гармонией, реализацией) мы должны уметь отвечать на вопросы:

- Как создавать успешную и осмысленную жизнь?
- Как ощущать миссию Духа и следовать за ней?
- Как ставить и реализовывать цели и намерения?
- Как создавать замечательные личные отношения?
- Как развивать плодотворные отношения с самим собой?

В программе

- Генеративный подход в коучинге.
- Особенности квантового и классического сознания.
- Стратегии поведения в состоянии crash.
- Создание ресурсного состояния coach.
- 6 шагов генеративного изменения
- Проход по линии времени с позитивными связями.
- Соматическое моделирование архетипических энергий.
- Ограничивающие убеждения и их трансформация.
- Цикл внушения при работе с намерением.
- Совместный генеративный транс.
- Квантовая логика для углубления транс.
- Трансформация конфликтующих частей личности.

Особенности

- Длительность тренинга 5 дней: (40 часов).
- Участники получают уникальный раздаточный материал.
- Предусмотрены кофе-паузы и перерыв на обед (ужин).
- Выдается сертификат участия.

Увлекательное и яркое путешествие в квантовый мир возможностей ждет участников каждого тренинга.

Рабочая программа тренинга «Генеративный коучинг»

Блок 1. Генеративный ТРАНС:

- философия и история генеративного подхода;
- место генеративного коучинга среди других направлений;
- 3 фильтра для творческого сознания;
- состояния CRASH и COACH;
- элементы и шаги генеративной сессии;
- формулирование и проявление намерения;
- техники достижения состояния устойчивой креативности;
- 6 шагов к позитивному состоянию COACH;
- сопровождение в собственный опыт состояния COACH;
- открытие поля COACH через соматическое моделирование;
- лимбическая настройка с центрами другого человека.

Блок 2. Генеративный КОУЧИНГ:

- виды ресурсов и способы их нахождения;
- 3 архетипических энергии; концепция линии времени;
- шаги на пути к достижению цели;
- препятствия и их типы; позитивное намерение;
- пути трансформации; ограничивающие убеждения;
- шаги генеративной сессии как элементы одной системы;
- системная трансформация CRASH в COACH;
- проход по линии времени с тремя позитивными связями;
- техники встречи и трансформации препятствий;
- способы закрепления изменений и реализации их в жизни;
- оптимизация состояния COACH;
- открытие видения, миссии, стремления.

Продажи с НЛП

Корпоративный тренинг под заказ

Цель тренинга

Развитие видения, убеждений и навыков влияния в продажах у продавца в условиях конкуренции.

Целевая аудитория

Директора магазинов, начальники отделов продаж, менеджеры по продажам, предприниматели, адвокаты, консультанты, риелторы, торговые представители.

Методы работы

Дискуссии, анализ, демонстрации, упражнения, ролевые игры, качественная обратная связь для каждого участника.

Знакома ли Вам такая ситуация?

Ваша фирма имеет хороший товар. Однако, на предложение продавца, некоторые клиенты проявляют упрямство и говорят: *«нам ничего не надо», «у нас и так все в порядке», «неплохо, но сейчас нам не до этого», «мы и без этого прекрасно обходимся», «дорого».* – продавец же беспомощно разводит ручками, и в итоге важный клиент упущен.

– И что Вы себе говорите?

Как изменить ситуацию?

Приобрести на тренинге уникальные способности: мотивировать клиента на покупку товара, даже если клиенту кажется, что *«это ему не надо»?* Чтобы клиент говорил вам твердое *«ДА»*, и свое страстное *«ХОЧУ КУПИТЬ»?* А в следующий раз он не только снова к вам придет за покупкой, но еще и друзей своих приведет!

– Хочется вам так продавать?

На тренинге вы будете осваивать гипнотические **навыки влияния** на людей, и вы должны быть внимательны и осторожны, потому что технологии, которые вы получите, **очень мощные**, и они работают! Эти навыки будут полезны в том случае, если вы применяете их для достижения взаимной выгоды с клиентом.

П.С. Программа может адаптируется по интересы заказчика, в соответствии с техническим заданием.

Варианты проведения тренинга «Продажи с НЛП»

- Длительность от 1 до 5 дней (соответствует выбранному варианту)
- Количество человек в группе: от 6 до 15
- Смета к договору предоставляется исходя из согласованного технического задания.

Название темы, которая входит в семинар-тренинг	Часов	Вариант проведения				
		1	2	3	4	5
1. Продажи в условиях конкуренции. Требования к продавцу.	1	+	+	+	+	+
2. Эффективные приемы установления доверия с клиентом	2	+	+	+	+	+
3. Невербальные способы считывания информации с клиента	1	+	+	+	+	+
4. Типология клиентов. Как излагать мысли на языке клиента	3		+	+	+	+
5. Сбор информации о цели и ценностях клиента	2		+	+	+	+
6. Большие продажи по технологии S.P.I.N.	3				+	+
7. Нейтрализация возражений клиента. Изменение убеждений.	2		+	+	+	+
8. Конфликтные ситуации. Техника улучшения отношений.	3			+	+	+
9. Базисные техники разговора по телефону с клиентом	2			+	+	+
10. Ролевая игра «У меня зазвонил телефон»	2			+	+	+
11. Управление продажами. Модель Т.О.Т.Е.	1				+	+
12. Модель консультирования S.C.O.R.E.	2					+
13. Ресурсное состояние продавца.	3				+	+
14. Ролевая игра «Продажи»	3	+	+	+	+	+
15. Речевые технологии влияния на клиента. Разговорный гипноз.	3					+
16. Ролевая игра «Адвокат дьявола»	2					+
Длительность тренинга в часах		7	14	21	28	35

Фокусы языка

Речевые технологии манипуляции сознанием

Аннотация

Наибольших успехов в личной жизни, в бизнесе и политике достигает тот, кто умеет влиять на других людей. В переговорах есть цель и важно уметь средства влияния на собеседника (манипуляции). А также важно умение найти нужные слова, чтобы ослабить или даже разрушить «вредные» убеждения собеседника.

В современном мире оружие – это слово. Случались ли у вас ситуации, что Вас словом оппонент ставил в тупик, или выставляет все иначе, чем есть? Стоишь, и понимаешь, что он не прав, но он так ловко подбирает слова! В душе мы понимаем – он так же, как и ты, верит в то, что он прав. И разница между Вами не в истине (она у каждого своя), а лишь в том, кто более ловок.

Тренинг основан на исследованиях Роберта Дилтса (США) в области лингвистического программирования сознания человека. Итогом его работы стали «Фокусы языка».

Цели тренинга

- Влияние на принятие решений клиентом.
- Разрушение ограничивающих убеждений собеседника.
- Речевые манипуляции в общении.
- Обретение личностной силы и убедительности.

В программе

- Ограничивающие и поддерживающие убеждения.
- Ценности, критерии, убеждения.
- Структура убеждения.
- Рефрейминг контекста и смысла убеждения
- 14 речевых раскруток убеждений.
- Гипнотический язык в деловой коммуникации.
- Скрытый смысл высказываний (пресуппозиции).
- 6 речевых стратегий манипуляции сознанием.

Длительность

- два дня (16 часов)
- с 10:00 до 18:00

Мечты сбываются

ВЫЕЗДНОЙ ТРЕНИНГ НА БАЗЕ ОТДЫХА

ИНОГДА МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ НЕ ТАК,
КАК НАМ ХОТЕЛОСЬ, А ДАЖЕ ЛУЧШЕ!

Приглашаем представителей творческих профессий, и всех, кто занимается саморазвитием и заинтересован в улучшении качества своей жизни.

В программе

- Знакомство участников.
- Осознание своей миссии (намерения)
- Постановка жизненных целей.
- Создание ресурсного состояния.
- Моделирование способностей.
- Устранение вредных привычек.
- Упражнения: «Архетипические энергии», «Активное мечтание», «Мокасины», «Прощай привычка», «Доверие», и др.
- Медитация

Основные задачи тренинга

- Раскрыть и реализовать свои потенциальные возможности.
- Создание уверенности в своих силах.
- Отдохнуть в компании новых и интересных людей
- Получить заряд энергии.

Вариант проведения

1-й день (6 часов)

- 14:00 – 15:00, заезд и размещение
- 15:00 – 19:00, занятия в группе
- 19:00 – 20:00, ужин и свободное время
- 20:00 – 22:00, занятия в группе
- После 22:00 – свободное время

2-день (3 часа)

- 8:00 – 9:00, завтрак, свободное время
- 9:00 – 12:00, занятия в группе
- 12:00, выезд с базы

Готовы ли вы осуществить свою мечту, встретить спутника своей жизни, сделать блестящую карьеру, или просто стать счастливым?

**ТРЕНИНГ РАСКРОЕТ СЕКРЕТЫ ВОПЛОЩЕНИЯ
ВАШЕЙ МЕЧТЫ В РЕАЛЬНОСТЬ!**

- Большая часть упражнений проводится вне помещения, на природе.
- Программа может корректироваться тренером, в зависимости от состава и запроса участников тренинга.
- Тем, кто не может отказаться от спиртного или от приема наркотиков, рекомендуем воздержаться от участия в тренинге.

Дата проведения

Место проведения:

Варианты размещения:

Стоимость участия:

Менеджер проекта:

Контактный телефон:

Авторский экспресс-тренинг по избавлению от табачной зависимости

Стоп-табак



Тренинг проводит
Барабаш Павел Иванович
– психолог-гипнолог, кандидат наук, автор книг:



Тренинг полезен всем, кто:

- ЖЕЛАЕТ избавиться от привычки «курение»;
- ЗНАЕТ, что в жизни есть нечто большее, чем бумажные палочки, фаршированные табачными листьями;
- ИМЕЕТ мужество сделать первый шаг к освобождению от унижительной зависимости к табачному дыму.

Задачи тренинга – создать:

1. Безразличие к табаку (сигаретам, папиросам).
2. Отвращение к табачному дыму.

В программе тренинга

- Постановка цели изменений.
- Выяснение вторичных выгод.
- Создание отвращения к табачному дыму.
- Медитация на создание новой привычки.
- Настрой на здоровый образ жизни.

После тренинга:

- Будете ощущать себя ЛИЧНОСТЬЮ, которая может контролировать свои поступки и равнодушно относиться к табачным изделиям.

- Научитесь простыми и доступными средствами ЛЕГКО вызывать и поддерживать в себе эту ЛИЧНОСТЬ (без волевых усилий).
- Через 4 недели Вы будете ощущать себя этой ЛИЧНОСТЬЮ на 100%.

Тренинг противопоказан тем:

- у кого плохой слух,
- кто имеет психические расстройства,
- кто плохо чувствует себя в данный момент (болеет).

Организационные вопросы:

- Длительность: 4 часа
- Время проведения: _____
- Стоимость участия: _____
- Количество участников в группе – до 20 человек.

Для получения результата рекомендуем:

В день тренинга – НЕ курить!

И если действительно желаете избавиться от табачной зависимости, укрепить здоровье, продлить жизнь, ощущать запахи жизни, дышать Ароматом жизни, – то возможность записаться СЕЙЧАС на тренинг, Вы найдете привлекательной и своевременной!

П.С. Психосоматические проблемы здоровья можно будет решить, записавшись к Павлу Барабаш на индивидуальную консультацию.

Авторский семинар-тренинг по психологической коррекции веса

Стройность



Тренинг проводит
Барабаш Павел Иванович
– психолог, автор уникальных методик по работе с пищевой
зависимостью, кандидат наук, автор книг:



Тренинг полезен тем, кто хочет вернуть телу стройность, здоровье и радость жизни

Цель тренинга

- Снижение веса и сохранение результата.
- Оздоровление психики и тела.
- Научиться чувствовать потребности тела в пище.
- Естественным образом контролировать питание.
- Разрушение зависимости к вредным продуктам.

Этот динамичный и вдохновляющий тренинг даст простые и доступные ресурсы для быстрого изменения тела в желаемом направлении!

Методика учитывает индивидуальный подход к каждому участнику.

В программе тренинга

- Психологические причины избыточного веса.
- Стратегический подход к изменениям.
- Критерий полезности пищи.
- Стратегия «Аппетит»
- Стратегии «Голод»
- Стратегия «Умная кошка»,
- Стратегия «Правило кастрюльки».

- Психологическая коррекция вредных привычек.
- Магический настрой «Стройность».
- Система тренировки новых навыков.
- Медитация «Дорога к храму»

Организационные вопросы

- Длительность: 8 часов
- Время проведения: _____
- Стоимость участия: _____

Вы получите мощный положительный «заряд» и хорошее настроение. И если Вы действительно желаете позаботиться о своем теле, то возможность записаться на тренинг СЕЙЧАС Вы найдете привлекательной и своевременной!

П.С. Психосоматические проблемы здоровья можно будет решить, записавшись к Павлу Барабаш на индивидуальную консультацию.

Психотерапия

Виды психотерапии

- **Консультирование** – это создание условий, при которых клиент открывает (осознает) новые возможности в решении своих психологических проблем.
- **Коучинг** – это сотрудничество с клиентом, которое стимулирует мыслительные и творческие процессы, вдохновляющих клиентов на максимальное раскрытие личного и профессионального потенциала.
- **Гипнотерапия** – используется там, где требуется более глубокий процесс работы с подсознанием, и позволяет Клиенту добиться глубоких и значительных изменений.

Проблемы, с которыми можно обратиться

- тревога, фобия, панические атаки;
- депрессия, психосоматические заболевания;
- зависимости (табачная, алкогольная, игровая, пищевая, любовная);
- конфликты (внешние и внутренние);
- обида, вина, горе;
- трудности общения, заикание;
- сексуальные расстройства;
- постановка целей, мотивация;
- семейные проблемы (развод, измена).



Любая проблема имеет свое решение. Даже за одну встречу с психологом можно изменить мысли, которые качественно изменяют жизнь. Эффективная помощь. —
Обращайтесь!

[Узнать подробнее](#)