

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### «Базовые техники нейролингвистического программирования для психологов»

**Курс предназначен** для психологов, которые хотят расширить свой инструментарий техниками нейролингвистического программирования.

**Количество обучающихся в группе:** не более 12.

**Форма обучения:** очная

**Форма итогового контроля** – зачет: теория – тестирование, практика – работа с запросом клиента с использованием техник НЛП

**Документ об окончании курса** – удостоверение о повышении квалификации.

Обучение осуществляется на основании договора с ООО «РЕСУРС», имеющим лицензию Комитета по образованию Санкт-Петербурга на осуществление образовательной деятельности, об обучении по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации.

**Присутствует возможность оформления документов для получения социального налогового вычета (13% от стоимости обучения у работодателя в течение месяца после окончания обучения или в ФНС по окончании финансового года).**

**Объем программы:** 64 часа.

**Дни обучения:** суббота, с 10 до 19, предусмотрены перерывы в занятии, в том числе, на обед. Даты обучения: 03.02.2024, 10.02.2024, 24.02.2024, 02.03.2024, 16.03.2024, 23.03.2024, 06.04.2024, 13.04.2024.

**Место обучения:** Центр развития личности и бизнеса «Ресурс», Санкт-Петербург, ст.м. Московская, Звездная, ул. Среднерогатская, дом 13, корп. 2. Для лиц, пользующихся метро, будет обеспечена бесплатная доставка от метро к месту проведения тренинга и обратно.

**Начало обучения:** 3 февраля 2024 года, окончание обучения: 13 апреля 2024 года.

**Стоимость обучения:** 30.000 – до 10.01.2024, 32.000 – с 11.01.2024 и до 31.01.2024, 35.000 - с 01.02.2024 и до дня начала обучения, рассрочка не предусмотрена. Пропущенные занятия не восстанавливаются. В случае пропуска обучающимся занятия ему будет выслан дидактический материал для самостоятельной работы. Деньги за обучение не возвращаются, но могут быть зачтены в качестве оплаты за любой другой курс, проводимой этими же преподавателями.

**В результате обучения обучающиеся:**

- освоят базовые понятия и принципы нейролингвистического программирования;

- освоят основные модели и техники нейролингвистического программирования;

- получат опыт применения на практике техник нейролингвистического программирования (в роли клиента, консультанта, наблюдателя), связанных с самыми распространенными клиентскими запросами: укрепление Я-концепции, повышение эффективности коммуникации, управление состояниями, работа с негативными ситуациями в прошлом, работа с фобиями и ПТСР, негативными привычками (переедание, курение, обгрызание ногтей и т.д.) и другими.

Более подробное описание курса – в учебно-тематическом плане.

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Часы			Форма и вид контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретических	Практических	
<b>1.</b>	<b>Введение в нейролингвистическое программирование. Базовые понятия и модели</b>				
1.	Введение в программу. Стартовая диагностика. Базовые пресуппозиции НЛП.	1,5	1	0,5	Стартовая диагностика – устный индивидуальный опрос
2.	<p>НЛП как модель коммуникации.</p> <p>Теория: состояние «аптайм» («сенсорной остроты»), калибровка, конгруэнтность.</p> <p>Практика: упражнения на развитие остроты сенсорного восприятия, на калибровку, на конгруэнтность</p> <p>Теория: раппорт, подстройка (отзеркаливание и присоединение), ведение, отстройка</p> <p>Практика: упражнения на установление раппорта, на отстройку. Присоединение к человеку, находящемуся в эмоции гнева, его отзеркаливание и перевод в другую эмоцию.</p>	3,5	1	2,5	Промежуточный контрольный предусмотрен
2.	<p>Модель НЛП: репрезентативные системы.</p> <p>Теория: понятие репрезентативной системы, виды репрезентативных систем и их характеристики</p> <p>Практика: тест для определения предпочитаемой репрезентативной системы.</p> <p>Теория: ключи глазного доступа, предикаты</p> <p>Практика: определение основной репрезентативной системы клиента по ключам глазного доступа и предикатам</p> <p>Практика: подстройка с использованием предикатов</p> <p>Теория: модальности и субмодальности. Субмодальное редактирование.</p> <p>Практика: использование субмодальностей в практике психолога: Упражнения: Изменение отношения к человеку или</p>	5	1	4	

	ситуации с негативного на нейтральное; Лечение головной боли и других дискомфортных ощущений; Субмодальное редактирование и самоисцеление			
3.	<p>Модель НЛП: позиции восприятия</p> <p>Теория: три позиции восприятия, понятия ассоциация и диссоциация.</p> <p>Практика: управление состояниями с помощью позиций восприятия: Упражнения «Ассоциация с приятными переживаниями», «Диссоциация от неприятных переживаний», «Быстрое прерывание токсичной коммуникации», «Взгляни на ситуацию со стороны» (по Р. Дилтсу «Многомерная диссоциация»), Упражнение «Разрешение конфликтной ситуации с использованием трехпозиционного описания ситуации»</p>	5	1	4
4.	<p>Модель нервных процессов в НЛП: якорение</p> <p>Теория: Условные рефлексы – триггеры (якоря), запускающие позитивную и негативную реакцию. Правила постановки якорей. Интеграция позитивных якорей. Коллапс (разрушение) негативных якорей.</p> <p>Практика: Упражнения по постановке якорей, интеграции якорей, коллапсу якорей</p>	2,5	1	1,5
5.	<p>Модель НЛП: фрейминг.</p> <p>Теория: понятия фрейма и рефрейминга.</p> <p>Практика: рефрейминг контекста, рефрейминг содержания.</p>	2,5	1	1,5
6.	<p>Модель НЛП: линия времени</p> <p>Теория: введение в работу с линией времени</p> <p>Практика: техника «Изменение личной истории»</p>	2,5	1	1,5
7.	<p>Метамодель в НЛП.</p> <p>Теория: убеждения, формулы убеждений, виды убеждений. Паттерны метамодели.</p> <p>Практика: работа с нересурсными убеждениями с помощью паттернов метамодели.</p>	5	1	4
2.	<b>Техники работы с наиболее распространенными «клиентскими запросами»</b>			
2.1.	Работа с внутриличностными конфликтами, в	5	1	4

	<p>том числе с психосоматическими заболеваниями.</p> <p>Практика: «Договор частей личности», «Интеграция конфликтующих частей», «6-шаговый рефрейминг»</p>				
2.2.	<p>Работа с созависимыми отношениями, страхом быть покинутым (брошенным), иррациональной ревностью</p> <p>Практика: Техника «Взглянуть на себя глазами любви», техника «Создание устойчивого ощущения собственной личности», техника «Стратегия реагирования на критику»</p>	5	1	4	
2.3.	<p>Работа с негативными привычками: переедание, курение, обгрызание ногтей и пр.</p> <p>Практика: паттерн «Взмаха»</p>	2,5	1	1,5	
2.4.	<p>Работа с психологическими травмами, жестоким обращением, ПТСР, фобиями</p> <p>Практика: «Техника быстрого лечения фобий»</p>	2,5	1	1,5	
2.5.	<p>Работа с прокрастинацией. Способы мотивации и достижения цели.</p> <p>Практика: «Цели и ценности», «Декартовы координаты», «Хорошо сформулированный результат», «Стратегия мотивации»</p>	5	1	4	
2.6.	<p>Работа с иррациональными (нересурсными убеждениями)</p> <p>Техники: «Музей старых убеждений», «Интеграция логических уровней»</p>	5	1	4	
2.7.	<p>Работа с потерей (утратой)</p> <p>Техника: техника «Прощания или возвращения эмоциональной свободы»</p>	2,5	1	1,5	
2.8.	<p>Работа с чувствами вины и стыда</p> <p>Техника: «Работа с чувством стыда»</p>	2,5	1	1,5	
2.9.	<p>Работа с неустойчивой Я-концепцией.</p> <p>Техника: «Работа с я-концепцией».</p>	5	1	4	
3.	<p><b>Итоговая аттестация</b></p>	1,5	0	1,5	Итоговая аттестация – тестирование, оценка работы с клиентом супервизором.
<b>ИТОГО:</b>		<b>64</b>	<b>17</b>	<b>47</b>	



