**Александр Любимов.**

# Мастерство Коммуникации.

## Часть 1.

осень 2000 года.

### 

Общие замечания. 4

1-е занятие. Доверие. 5

Знакомство. 5

Листок за спиной. 6

Определение Доверия. 6

Стратегия эффективной коммуникации. 9

Подстройка под позу. 11

Врата Сортировки. 14

Домашнее задание. 19

Заключительный круг. 19

Заключительная медитация. 19

2-е занятие. Карта и территория. 20

Настроечная медитация. 20

Общий круг. 20

Калибровка "Нравится - не нравится". 20

Карта и Территория. 22

Каруселька. 25

Домашнее задание. 26

Заключительная медитация. 26

3-е занятие. Намерение. 27

Настроечная медитация. 27

Общий круг. 27

Язык. 27

Речь. 29

Цель. 30

Намерение и поведение. 33

Домашнее задание. 34

Заключительная медитация. 34

4-е занятие. Мета-сообщение. 35

Настроечная медитация. 35

Общий круг. 35

Намерение и поведение. 35

Язык тела. 36

Мета-сообщение. 36

Тренировка. 38

Домашнее задание. 40

Заключительная медитация. 40

5-е занятие. Каналы восприятия. 41

Настроечная медитация. 41

Общий круг. 41

Калибровка Мета-сообщений. 41

Пройденная информация. 42

3 канала и 4 репрезентативные системы. 42

Типы людей. 46

Демонстратор. 50

Домашнее задание. 51

Заключительная медитация. 53

6-е занятие. Перекрывание реальностей. 54

Настроечная медитация. 54

Общий круг. 54

Что ты за тип? 54

Подстройка под канал. 54

Перекрывание реальностей. 55

Домашнее задание. 57

Заключительная медитация. 57

7-е занятие. Экология общения. 58

Настроечная медитация. 58

Общий круг. 58

Таблица перевода. 58

Переводчики. 59

Экологическая проверка. 60

Упражнение 1. 64

Упражнение 2. 65

Домашнее задание. 66

Заключительная медитация. 66

8-е занятие. Обобщение пройденного. 67

Настроечная медитация. 67

Общий круг. 67

Ритмическая калибровка. 67

Калибровка и Подстройка. 69

Заключительный круг. 70

Приложение. 71

Настроечная медитация. 71

Заключительная медитация. 73

# Общие замечания.

1. Все занятия (кроме первого) начинаются с настроечной медитации. Ее задача - быстрый ввод в рабочее состояние, настрой на занятие. Пример настроечной медитации дан в "Приложении".
2. Аналогично, все занятия (кроме последнего) заканчиваются медитацией ориентированной на интеграцию и внесение полученного опыта в повседневную жизнь. Пример заключительной медитации дан в "Приложении".
3. В начале каждого занятия производится обсуждение результатов домашнего задания. Это можно сделать как на общем кругу, так и разбив студентов на группы по 5-6 человек, в которых они проговаривают результаты своей работы. Правда, после этой работы в микрогруппах, все равно желательно провести большой общий круг.
4. Весьма желательно устраивать что-то вроде практикумов – выделять отдельное время и с желающими более подробно отрабатывать некоторые темы. На практикумах желательно практически не давать теории, и акцентировать внимание на наработке навыков.
5. Если первое занятие не является демонстрационным (рекламным) возможно перенесение одной из тем (например Врата Сортировки) полностью на второе занятие. И более подробная тренировка калибровки на первом занятии (перенос темы "Калибровка "Нравится - Не нравится" на первое занятие).
6. В методичке употребляются ролевые обозначения: *Клиент, Гипнотизер, Режиссер*. *Гипнотизера*, при желании, можно заменить на *Оператора*.
7. Для контактов:

*e-mail: alubimov@mail.ru;*

*http://www.alubimov.da.ru*

# 1-е занятие. Доверие.

## Знакомство.

Я рад вам сообщить, что у нас в клубе есть определенные традиции. Одна из этих традиций начинать занятие с чего-нибудь теплого, доброго и светлого. Но теплое и светлое само по себе не появляется, его делают люди. И если вы хотите привнести это в свою жизнь, то вам нужно хоть что-нибудь для этого сделать. На этот счет существует одна притча.



*Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.*

*Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше – у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ющей ручкой. Черпануть из котла они могут, а в рот никак не попадут.*

*Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, Черт) и кричит:*

*– Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай.*

*Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками* ***кормят друг друга.***

Всем нам хочется, что бы у нас в жизни было больше светлого, теплого, доброго. Но для того, что бы это появилось, нужно что-то сделать. То есть сейчас у вас есть замечательная возможность познакомится с большим количеством людей и поделиться чем-то теплым, светлым и радостным. Это означает, что вы имеете полное право подойти к любому, и не только одному, человеку и сказать и сделать так, чтобы у него в душе появились эти тепло и свет. А он вам может на это ответить. И я надеюсь, что таких встреч будет как можно больше.

*****10 мин.*

## Листок за спиной.

Давайте мы поступим так. Сначала мы немного поиграем и поработаем, а потом я расскажу и кое-что покажу о из того, что здесь будет. Но сначала несколько игр и упражнений, которые вам дадут некоторое представление о том, как мы здесь будем работать. Итак.

Сейчас вы пытались немного познакомиться друг с другом. К одним людям вы подошли сразу, к другим несколько позже. Получается, что одни вам как бы ближе, а другие немного в стороне. А давайте попробуем получить друг от друга обратную связь. Узнаем, а как мы выглядим в глазах других людей, как они нас воспринимают.

Сделаем так. У каждого за спиной будет приколот лист бумаги. Задача – собрать как можно больше оценок того, насколько тебе доверяют. По 10-тибалльной шкале. 0 – не доверяю, 10 – готов с тобой в разведку, замуж, открыть все душевные тайны здесь и немедленно.

Упражнение будет проходить так – все хаотично двигаются, образуя пары. В паре люди несколько секунд смотрят друг на друга, после чего ставят друг другу оценки. Вы можете разговаривать, можете молчать. Я не знаю, что в делаете, для того чтобы определить доверяете вы человеку, или нет. Это вы определяете, а не я!

При этом ***листики за спиной!***

*****15 мин.*

## Определение Доверия.

А теперь объединитесь в микрогруппы по 6-8 человек. И попробуйте дать определение *доверия*. Ну вы же сейчас ставили оценки, размышляли. Так что же вы оценивали? Определите пожалуйста.

От вас не требуется строгого научного определения. Пусть оно будет не очень гладким, зато сказано так, чтобы было понятно всем, а особенно вам самим.

*****10 мин.*

### Обсуждение.

В общий круг. Итак, сейчас каждая группа попробует рассказать, к каким выводам они пришли. Как вы определяете, что такое ***Доверие***?

*****10 мин.*

Прекрасно. Многие из вас точно определили, что такое доверие. Сейчас я попробую обобщить. У меня есть знакомый, который измеряет доверие в долларах. Какую сумму он даст человеку в долг. Получалось – этому доверяю на 5$, а этому на 1000$. Очень удобно, можно даже четко сказать:

*– Васе я доверяю в 175,367 раз больше, чем Пете.*