

# Проект

## Мастерство Убеждения

### 3 Занятие

Какие факторы влияют на успех  
в переговорах помимо аргументов

# Первая Игра

## Крестики - Нолики

	Первый игрок ставит "0"	Первый игрок ставит "X"
Второй игрок ставит "0"	Оба игрока получают по минус 5 очков	Первый игрок получает 0 очков, Второй получает 5 очков
Второй игрок ставит "X"	Первый игрок получает 5 очков, Второй получает 0 очков	Оба игрока получают по 3 очка

# Вторая игра

- Саша и Женя
- На что договорились?

# Эффективное Прощение

- Могут быть разные телесные реакции
  - у каждого эмоциональные блоки «выходят» по-разному
- Сильные телесные реакции и страхи быстро пройдут
- Не нужно сдерживать движения тела во время работы с ЭП

# Эффективное Прощение

- Можете изменять формулировки «в процессе»
- Высвобождается энергия
- «Марш в стойло»

# РФП - ошибки

- Очень много / очень мало
- Я прощаю себя за то, что не делал

*Прощаю за то, что не давала ребенку любви, не звонила маме, не хотела общаться с ..., ...*

**Лучше:**

*Я прошу прощения у моего ребенка за то, что холодно с ним разговаривала*

*Я прошу прощения у мамы за раздражение*

*Я прошу прощения у ..., за то, что считала его глупым*

# РФП ошибки - пятый раздел

- *Отныне* или *Впредь* - обязательно

## Убираем:

- *Отныне я не раздражаюсь, не грущу, ...*

*Отныне я запрещаю себе ...*

- *Отныне я всегда чувствую только...  
(положительные эмоции)*

# РФП - пятый раздел

Убираем:

- уничтожаю
- прекращаю
- запрещаю

Добавляем:

- отныне я выбираю...
- принимаю...
- принимаю решение...



# Волшебная формула убеждения

## 1. **Увидеть** человека за проблемой

отделить человека от проблемы /убрать свой негатив

## 2. **Наладить** КОНТАКТ

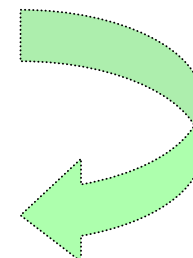
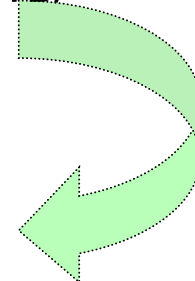
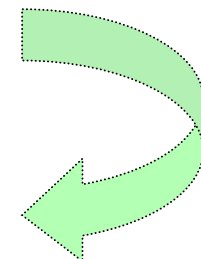
создать располагающую атмосферу/ расслабить/  
посмотреть в глаза / улыбнуться / комплимент

## 3. **Услышать** ПОЗИЦИЮ человека

выслушать / доброжелательно задать вопросы/  
выразить понимание

## 4. **Ваша позиция/** аргументы

искать общую позицию или решение



# **Жизненная позиция**

# **Жизненная позиция**

## **Позиция Жертвы**

Со мной что-то случается, а я разгребаю  
последствия

## **Позиция Автора своей Жизни**

Я сам(а) создаю такую жизнь, какая мне  
нравится

# Как принять на себя ответственность

## Список недовольств

1. Плохие отношения с сыном
2. Не устраивает работа, с начальником не договориться
3. Клиенты не покупают

## Переформулируем:

1. *Я не придавал значение строительству хороших доверительных отношений с сыном. Пустил это на самотек, и сын от меня отдалился.*
2. *Я сам выбрал заниматься именно такой работой. Я создал такую ситуацию, в которой договориться с таким начальником очень сложно.*
3. ...

Не надо «виноватить» себя за то,  
что вам что-то не удалось  
сделать так, как хотелось

<p>Недовольство:</p> <p>Плохие отношения с сыном</p>	<p>Это моя ответственность:</p> <p>Это <b>Я САМ</b> не смог построить хорошие отношения с сыном</p>	<p>Значит <b>Я САМ смогу</b> выстроить хорошие отношения с сыном</p>	<p><b>Я УЖЕ</b> строю хорошие отношения с сыном</p>	<p>У меня хорошие отношения с сыном</p>
--	---	--	---	---

# Скрытые выгоды

- То положительное, что вы получаете, если не будете менять ситуацию
- Или не получаете чего-то отрицательного

# Скрытые выгоды

- Что хорошего можно найти в том, что вам не договориться с ...?



# 10 качеств, которые вы цените в людях

- Упражнение делаем друг с другом в Skype
- Или можно сделать с кем-то из своих близких
  
- На «ты»
- Смотрим друг другу в глаза
- Зачитывая другому человеку качества из его списка, говорим ему «Ты- ..., ..., ...»

# Домашнее Задание

## 1. Составляем РФП на другого человека

Присылаем на проверку (тариф с сопровождением) или выкладываем фразы в VK

## 2. Работаем с ЭП (кому можно)

## 3. Переформулируем свои недовольства и берем ответственность на себя

## 4. Осознаем свои скрытые выгоды (что хорошего мы получаем от того, что нам не договориться)

## Игры и упражнения

- Читаем друг другу 10 качеств
- Играем в Игру №3 «Апельсины»