



ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ НА КУРСЕ «КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА»

Упражнения на понимание участниками отношений между «сознанием и мозгом», психологических иллюзий.
Обучение инструментам их преодоления.

ПОСМОТРИ ПРАВДЕ В ГЛАЗА!



ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ НА КУРСЕ «КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА»

– повышение собственной эффективности при решении жизненных задач.

КУРС ПОЗВОЛЯЕТ:

- отслеживать у себя ошибки восприятия, психологические иллюзии, которые создает наш мозг;
- понимать истинные причины своих выборов и поступков;
- учитывать эти знания при принятии решений, повышая их результативность;
- расширять привычное видение ситуаций, открывая новые возможности;
- формировать мотивацию к деятельности;
- избавляться от информационной зависимости;
- улучшать коммуникативные навыки взаимодействия с другими людьми.



ЗАНЯТИЯ 1-4

Упражнения на ощущение психологических иллюзий. Обучение инструментам работы с ними.

ЗАНЯТИЕ 1

Иллюзия понимания.
Инструмент «озадаченность».
Практика разбора первого впечатления о незнакомых людях.

ЗАНЯТИЕ 2

Инструмент «метасознание», «реконструкция».
Практика направления внимания сознания. Практика реконструкции одного аспекта реальности (например, интернет, деньги, саморазвитие).

ЗАНЯТИЕ 3

Иллюзия «своей удвоенной ценности» и «эффект владения»
Практика разбора конфликтов.

ЗАНЯТИЕ 4

Иллюзия главенства сознания над мозгом. Инструмент «противоречие».
Практика работы с жизненными проблемами, по которым не найти решение.



ЗАНЯТИЯ 5-8

Упражнения на ощущение психологических иллюзий. Обучение инструментам работы с ними.

ЗАНЯТИЕ 5

Иллюзия «ценности». Практика работы с опытом, который стоит за словами, обозначающими ценности, почерпнутые из культуры.

ЗАНЯТИЕ 6

Иллюзия «смысл жизни»
Работа с завышенными ожиданиями от жизни.

ЗАНЯТИЕ 7

Иллюзия объяснений сознания. Поиск реального смысла действий. Работа с собственным опытом. Выявление формально озвученных и реальных целей своего поведения.

ЗАНЯТИЕ 8

Иллюзии «Случайность и закономерность»
Работа с «интернальной» и «экстернальной» установкой оценки событий.



ЗАНЯТИЯ 9-12

Упражнения на ощущение отношений между мозгом и сознанием. Связь со своими инстинктами и потребностями.

ЗАНЯТИЕ 9

Индивидуальный инстинкт самосохранения.
Потребность в безопасности.
Трансформация страхов в ресурсы для достижения целей.

ЗАНЯТИЕ 10

Иерархический инстинкт.
Потребность в социализации и совместной деятельности с другими людьми.
Работа со своими лидерскими качествами.

ЗАНЯТИЕ 11

Инстинкт самосохранения вида. Потребность в продолжении рода.
Избавление от идеализации партнера. Изучение трех составляющих успешных отношений.

ЗАНЯТИЕ 12

Иллюзия сознательно поставленных целей.
Работа с нереализовавшимися мечтами и желаниями.



ЗАНЯТИЯ 13-16

Упражнения на поиск способов удовлетворения потребностей в реальности.

ЗАНЯТИЕ 13

Поиск ощущения в себе «потребного будущего» мозга.

Поиск внутреннего ощущения, которое указывает на важность чего-то для нашего мозга.

ЗАНЯТИЕ 14

Поиск связи «потребного будущего» с реальностью. Поиск фактов реальности о том, где мы находимся, и какими ресурсами обладаем. Совмещение с внутренним ощущением «важно».

ЗАНЯТИЕ 15

Поиск связи «потребного будущего» с другими людьми.

Поиск способов быть полезным людям в тех обстоятельствах и с теми ресурсами, которые есть.

ЗАНЯТИЕ 16

Важность готовности к переменам.

Закрепление навыка находить «потребное будущее» в разных обстоятельствах. Обучение готовности к изменениям.

