

## Программа дня 5.12.2020 — Эффективная коммуникация

- 09:00-10:00 Сбор гостей
- 10:00-10:30 **Психофизиология коммуникации**  
Правое и левое полушарие в коммуникации. Симультанная и сукцессивная переработка информации. Язык как система кодирования и декодирования. Модальность кодирования. Глазные сигналы доступа. Две формулы неконгруэнтности. Сознательная и неосознанная неконгруэнтность. Ретроградная амнезия. Предикаты, жестикуляция, темп и тон как индикаторы модальности. Минимальная система детекции неконгруэнтности.  
Упражнение 41. Глазные сигналы доступа.  
Упражнение 42. Предикаты.  
Упражнение 43. Интонации.  
Упражнение 44. Темп.  
Упражнение 45. Жестикуляция.  
Упражнение 46. Дыхание.  
Ответы на вопросы.
- 10:30-10:45 Кофе-брейк
- 10:45-12:15 **Коммуникативная компетентность**  
Мыслительные стратегии в коммуникации. Имплицитное освоение компетенций. Эмпатия. Отзеркаливание, закрепление и ведение. Невербальные сигналы. Оговорки.  
Упражнение 47. Эмпатия.  
Упражнение 48. Отзеркаливание, закрепление и ведение.  
Упражнение 49. Асимметрия.  
Упражнение 50. Диагностика стратегии.  
Упражнение 51. Симметрия.  
Упражнение 52. Разрыв программы.  
Ответы на вопросы.
- 12:15-12:30 Кофе-брейк
- 12:30-14:00 **Мета и Милтон модели языка**  
Нейролингвистическая модель языка. Задачи моделей. Признаки моделирования. Номинализации. Неспецифические глаголы. Обобщения. Пропуск. Сравнительные степени прилагательных. Референтный индекс. Модальные операторы. Оператор Не. Лингвистические паттерны.  
Упражнение 53. Номинализации.  
Упражнение 54. Неспецифические глаголы.  
Упражнение 55. Обобщения.  
Упражнение 56. Пропуск.  
Упражнение 57. Сравнительные степени прилагательных.  
Упражнение 58. Референтный индекс.  
Упражнение 59. Модальные операторы долженствования.  
Упражнение 60. Модальные операторы желательности.  
Упражнение 70. Модальные операторы возможности.  
Упражнение 71. Оператор Не.  
Ответы на вопросы.
- 14:00-15:00 Обед
- 15:00-16:30 **Эффективное воздействие**  
Приемы повышения эффективности воздействия. Стандартные рекомендации выступающему. Уловки споров. Ловушки мышления. Переговорный процесс. Ответственность. Советы. Безоценочность. Трузимы. Метафоры. Авторитетные цитаты.  
Упражнение 72. Присоединение.  
Упражнение 73. Поддержка и согласие.  
Упражнение 74. Сложные вопросы.  
Упражнение 75. Завершение.  
Упражнение 76. Трузимы.

Упражнение 77. Метафоры и авторитетные цитаты.  
Упражнение 78. Безоценочность.  
Ответы на вопросы.

16:30-16:45 Кофе-брейк

16:45-18:15 **Личный бренд и самопрезентация**

Принципы создания личного бренда. Способы продвижения бренда. Методы повышения эффективности презентации. Современные методы позиционирования. Коммуникационный цикл. Психосемантические исследования и примеры коммуникационных стратегий в бизнесе и политике.  
Упражнение 79. Восприятие.  
Упражнение 80. Личный бренд.  
Упражнение 81. Дуальность качества.  
Упражнение 82. Экологическая проверка.  
Упражнение 83. Диссоциация с мыслью или чертой.  
Упражнение 84. Новый Я.  
Ответы на вопросы.  
Домашние задания.

## Программа дня 6.12.2020 — Психология долголетия

09:00-10:00 Сбор гостей

10:00-11:30 **Физиология долгожительства и счастья**

Жизнь как термодинамический процесс. Основы геронтологии. Тенденции, перспективы, ограничения. Понятие гомеостаза. Обзор диет и их последствий. Антиципационный принцип функционирования организма. Целевые направляющие психофизиологических процессов. Рекомендации ВОЗ. Базовые принципы здорового образа жизни и питания. Кислотно-щелочной баланс. Десинхронизация. Теория К. Бутейко. Йога. Нейрохимия счастья и удовлетворённости жизнью. Серотонин. Дофамин. Окситоцин. Эндорфин. Секс. Смех. Самоирония.  
Ответы на вопросы.

10:30-10:45 Кофе-брейк

10:45-12:15 **Соматика и долгожительство**

Культура тела и привычки, продлевающие жизнь.  
Упражнение 85. Йога.  
Упражнение 86. Спорт.  
Упражнение 87. Бытовые физические нагрузки.  
Упражнение 88. Секс и смех.  
Упражнение 89. Солнце и секс.  
Ответы на вопросы.

12:15-12:30 Кофе-брейк

12:30-14:00 **Гармония и социализация**

Шоппинг как гедонизм. Любимое дело. Социализация и социальные традиции. Социальная поддержка. Социальные ритуалы. Религия. Социальная востребованность и ответственность. Домашние животные.  
Упражнение 90. Шоппинг.  
Упражнение 91. Любимое дело.  
Упражнение 92. Социальная поддержка и религия.  
Упражнение 93. Социальная востребованность.  
Упражнение 94. Животные.  
Ответы на вопросы.

14:00-15:00 Обед

15:00-16:30 **Мыслительные стратегии долгожительства**

Стрессоустойчивость и виды стресса. Чтение и использования интеллектуальных ресурсов. Память. Благодарность и прощение. Позитивное отношение к другим и доброжелательность.  
Упражнение 95. Стресс.  
Упражнение 96. Чтение и память.

Упражнение 97 Благодарность.  
Упражнение 98. Позитивное отношением к другим.  
Упражнение 99. Апоптозные программы.  
Упражнение 100. Жизненные программы.  
Ответы на вопросы.

16:30-16:45 Кофе-брейк

16:45-18:15 **Обзор курса и заключительные комментарии**  
Жизнь как проект.  
Обратная связь.  
Ответы на вопросы.  
Вручение сертификатов.