***Интуиция***

Интуиция – это способность воспринимать и обрабатывать неосознаваемую информацию, выделять в ней главное и важное, подсказывать человеку, как и что надо делать.

***Интуиция говорит нам о том, что жизненно важно именно для нас.***

Суть тренинга состоит в том, чтобы натренировать (подобно тому, как тренируются чувства и мышцы) навык определения верного решения при помощи интуиции.

***На тренинге мы учимся***

- чувствовать язык тела

- чувствовать предупреждение

- чувствовать, откуда исходит поддержка

- чувствовать пути решения проблем в межличностных отношениях – в семье и рабочем коллективе

- чувствовать и оценивать партнеров – чтобы не ошибиться в людях

- опираться на эмпатию – умение чувствовать людей на расстоянии

- делать выбор и находить правильные решения

- получать ответы на поставленные вопросы

- определять значимые направления собственного развития

- определять значимые направления развития бизнеса

- получать ответов на творческие запросы

- задействовать больше доступных вам внутренних ресурсов

**Программа:**

Интуиция – это считывание сигналов тела

1. ***Условия слушания тела:***

- целостность восприятия тела

- быть в потоке

- состояние комфортности

- находится в абсолютной реальности

- быть абсолютно искренним

- правильно ставить вопросы и задачи

***2. Что препятствует развитию интуиции:***

- недоверие себе

- преклонение перед авторитетами

- пребывание в выдуманном мире, в фантазиях и сказках

- постоянная усталость

- паника

- суета.

***3. Интуиция – как врожденные автоматизмы тела***

***4. Интуиция - как приобретённые автоматизмы тела, как опыт работы***

***5. Интуиция с точки зрения уровней общения (на основе уровней построения движений Н.А.Бернштейна). Учимся слушать, слышать и понимать сигналы тела:***

Калибровка: ДА и НЕТ ответы тела

 Калибровка. Проба на искренность вопросов

Уровень А – умение оценить комфортность и значимость для вас той или иной социальной среды – принять или ускользнуть

* + - * *Техника: Проба на комфортность ситуации*

Брюшко

* + - Пупок – чувствует ситуации, опасные для нашей жизни.
			* *Техника: Проба на чувство опасности*
		- Грудной ганглий - эмпатия – чувствование близкого человека на расстоянии; при навыке такой работы – чувствование практически любого;
			* *Техника: Проба на чувствование близкого человека; просто знакомого; человека эмоционально неприятного*
		- Лучистость – видение социальных взаимодействий, смотрение через любовь
			* *Техника: Проба на восприятие человеческих отношений*
		- Попа – действие, побуждение к действию, к принятию решения. «Задницей (позвоночником) чувствую, что нужно все продать». И. Хакамада
			* *Техника: Пробы на побуждение к действию*
		- Ласковость - что через попу и затылок легче всего ощущается отклик от человека, обратная связь на ласку.
			* *Техника: Проба на ласковость к близким и родным; к малознакомым; к людям эмоционально не приятным*
* Уровень В – умение «держать нос по ветру», куда поведет; куда потянет
	+ - * *Техника: Проба на чувство потока*
* Подуровень С1 – выбор варианта пути; умение чувствовать границы
	+ - * *Техника: Проба на выбор пути*
			* *Техника: Умение видеть ограничения и границы*
* Подуровень С2 – выбор цели;
	+ - * *Техника: Проба на выбор цели*
* Уровень Д - возможность говорить со своим телом, с бессознательным; интуиция в Архетипах - Большая мать, Богатырь, Простодушный

 *Техника: Проба «Посмотреть на ситуацию глазами архетипа»*

 *Проба: «Совет от архетипа»*

* Уровни Е –получение ответа, инсайт
 *Техника: Учимся ставить правильные вопросы*

 *Техника: 5 событий*

* + - *Техника: шарики*

**В результате участия в практикуме:**

* Повышается чувствительность восприятия жизни («тоньше чувствую», «больше вижу», «быстрее анализирую»)
* Меньше времени тратиться на принятие решений, быстрее и эффективнее достигаются положительные результаты
* Нарабатывается проактивность видения («чувствую исход события раньше его наступления»)
* Улучшается способность слушать, слышать и понимать любого человека
* Происходит переход на качественно другой, более осознанный, уровень жизни

|  |
| --- |
|  |

2-4 встречи по 2 часа онлайн

Для участия в этом онлайн тренинге Вам понадобятся:

* Выспаться, постараться быть отдохнувшим к началу семинара
* Комфортная свободная одежда и обувь, лучше босиком или в носках
* Устойчивый стул с твердым сиденьем
* Достаточное пространство помещения для выполнения техник, возможность в какой-то момент лечь, можно на пол
* Бумага и ручка