

Jeremy Lazarus

NLP

**FOR BUSINESS
SUCCESS**

How to get Better Results Faster at Work

Оглавление

Предисловие	7
Введение	9
Часть I. Основы	15
Глава 1. Что такое НЛП и как оно может вам помочь?	17
Глава 2. Коммуникация на работе	24
Глава 3. Установки, имеющие значение	41
Глава 4. Достижение целей	54
Часть II. Вербальная и невербальная коммуникация	73
Глава 5. Построение отношений на работе	75
Глава 6. Ведение коммуникации на доступном всем языке	92
Глава 7. Сила языка	112
Часть III. Отдельные техники НЛП	147
Глава 8. Организационная и личная согласованность	154
Глава 9. Регулирование мыслей	169
Глава 10. Правильное состояние	184
Глава 11. Умение взглянуть на вещи с другой стороны	199
Глава 12. Изменение значения событий	212
Глава 13. Смена убеждений	223
Часть IV. Понимание людей, влияние на них и их мотивирование на работе	231
Глава 14. Ценности	233
Глава 15. Метапрограммы	253
Часть V. Воспроизведение превосходства	

с помощью НЛП	295
Глава 16. Моделирование	297
Часть VI. Применение НЛП на работе	309
Глава 17. Способы применения НЛП	311
Приложение	345
Возможные ответы к упражнениям 7.2 и 7.4	345
Дальнейшее чтение	354
Глоссарий	359
Благодарности	365
Об авторе	365
Указатель	366

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга очень пригодится любому человеку, связанному с какой-либо групповой деятельностью. Она посвящена нейролингвистическому программированию (НЛП) и представляет читателю много способов его использования. Что касается самого НЛП, то оно помогает нам понять, как успешные люди становятся успешными.

Нам нужно направить весь наш разум, наши тело и дух на работу и (цитируя Роберта Дилтса, одного из отцов-основателей НЛП) на «привнесение своей лепты в создание мира, частью которого хочет быть каждый из нас». Мы больше не можем быть всего-навсего безучастными сторонними наблюдателями, знающими о ходе дела, но не делающими ничего такого, что могло бы привести к качественным изменениям в нас самих и в наших коллегах.

Крахи карьер, вихреобразные перемены, вызванные массовыми сокращениями и различными явлениями рыночной экономики, урезание бюджета государственного сектора, изменения окружающей среды, порожденные внедрением новых технологий и различными видами профессиональной деятельности, глубочайшие перемены, произошедшие в семейных отношениях, — все это чрезвычайно усложнило нашу жизнь. Невообразимая скорость, с которой мы ныне вынуждены

ПРЕДИСЛОВИЕ

работать, порой не оставляет никакой возможности задуматься и понять, что происходит. Энергии, которую можно было бы направить в какое-нибудь иное русло, она тоже не оставляет.

Этот справочник дает возможность быстро и легко понять принципы работы различных инструментов и техник, которые способны производить качественные перемены как в нас самих, так и в других людях. Он насыщен примерами употребления этих инструментов и техник в профессиональной деятельности. В нем можно прочитать как об организационных, так и о жизненных навыках, об их сопоставлении и гармоничном объединении друг с другом ради совершенствования своих личностных качеств.

По словам Грегори Бейтсона, *«метафора лежит в самом основании живого»*. Действительно, прочтя эту книгу, вы узнаете, что НЛП — это самая что ни на есть метафора — метафора стройных и выверенных психологических практик, разработанных Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером, использование которых поможет вам стать успешными во всем, что вы делаете.

Джереми провел большую работу по адаптации этих практик, сделав их доступными каждому.

Салли Вэнсон

*Консультант по изменениям окружающей среды,
ответственный инструктор
и сертифицированный преподаватель НЛП*

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, дорогой читатель книги «НЛП для бизнеса». Сразу скажу, что НЛП (нейролингвистическое программирование) — это такой комплекс техник, инструментов и установок, который помогает людям улучшить результаты своей деятельности во всех сферах жизни, в том числе и в сфере бизнеса. Эта книга написана с целью помочь вам улучшить свое положение в бизнесе и карьере, достичь тех успехов, которых достигли десятки (а то и сотни) тысяч людей по всему миру, так или иначе соприкоснувшихся с НЛП: либо посредством прямого его изучения, либо через усвоение различных учебных программ, основанных на техниках НЛП.

НЛП изначально было разработано в середине 70-х годов XX века ученым по имени Джон Гриндер, доцентом кафедры лингвистики Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, и Ричардом Бендлером, одним из его наиболее выдающихся учеников. Вместе они начали изучать, чем люди с блестящими коммуникативными способностями отличаются от прочих. Эти поиски побудили их углубиться в дальнейшее изучение образа мыслей успешных людей и подходов успешных организаций. Создавались различные про-

ВВЕДЕНИЕ

екты, велись исследования, что в конце концов и привело к разработке различных техник НЛП, активно применяющихся в наши дни. Мы их, конечно же, здесь рассмотрим.

С самого момента своего возникновения НЛП имело широкое применение в самых разнообразных областях работы. В последнее время все больше и больше людей признают НЛП как полноценный рабочий инструмент. С начала третьего тысячелетия ряд британских университетов присуждал магистерские степени многим специалистам, сфера интересов которых была ориентирована на НЛП. С 2008 года в Великобритании проводятся научные конференции, где представляются и обсуждаются исследовательские работы, посвященные обоснованию эффективности НЛП.

Если вы когда-либо посещали курсы по развитию управленческих навыков, по коммуникации или по искусству продаж, то вы, скорее всего, уже имеете некоторое представление об НЛП. Даже если оно открыто не упоминается, многие из такого рода курсов содержат в себе его элементы. Эта книга подойдет как тем, кто пока не имел опыта работы с НЛП, так и тем, кто имеет определенное представление о нем и хочет расширить и углубить свои познания в этой области.

В книге приводится ровно столько теоретических данных по НЛП, сколько нужно для того, чтобы вы смогли пользоваться различными его техниками. Здесь также присутствуют ссылки на существующие теории в сфере бизнеса и менеджмента, но их не слишком много; большая часть книги все же посвящена практическому обучению навыкам, которыми вы сможете пользоваться в дальнейшей своей карьере.

Вероятно, вы уже читали другую мою книгу, «Successful NLP», в которой повествуется о применении НЛП во многих областях жизни. Эта книга, в отличие от нее, рассма-

ВВЕДЕНИЕ

тривает, как можно применять НЛП в различных ситуациях, случающихся в профессиональной жизни.

Имейте в виду, что, хотя в названии этой книги и говорится о бизнесе, ее содержание одинаково подходит как бизнесменам, так и людям, не занимающимся предпринимательством. Например, если у организаций государственного сектора (больниц, местных органов власти и т.д.) и нет формальной функции «торговли», но у них тем не менее есть доходы, есть цели, бюджеты и расходы — так же, как и у любого бизнеса. Как и бизнесмены, сотрудники таких организаций должны уметь оказывать влияние на других людей и убеждать их. Поэтому каждый раз, как вы встретите слово «бизнес» или его производные в этой книге, знайте: оно означает «работа» или «рабочее место». Здесь понятия «бизнес», «работа», «рабочее место» и «организация» являются взаимозаменяемыми.

СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КНИГИ «НЛП ДЛЯ БИЗНЕСА»

Эта книга поделена на шесть частей. У каждой есть короткое вступление.

Часть I дает общие сведения о происхождении и основах материала, составляющего большую часть этой книги.

Часть II посвящена коммуникации, в том числе и скрытым смыслам слов, а также тому, как можно еще эффективнее выражать свои мысли. Невербальная коммуникация (которая часто оказывается даже более важной, чем вербальная) тоже рассматривается в этой части.

Часть III рассказывает о том, как изменить свой образ мыслей и чувств (и таким образом изменить ре-

ВВЕДЕНИЕ

зультаты своей деятельности), т.е. об азах НЛП. Вы прочитаете про каждую форму НЛП и узнаете, почему и чем она полезна, как ею пользоваться в различных профессиональных областях и видах деятельности. В этой части я также отвечу на некоторые часто задаваемые по каждой теме вопросы.

Часть IV даст вам еще более глубокое понимание как людей, так и того, как вы можете их мотивировать и оказывать на них влияние.

Часть V посвящена объяснению того, как использовать НЛП для воспроизводства превосходства.

Часть VI описывает 16 видов деятельности на рабочем месте (например, набор персонала, продажи и принятие решений) и выявляет, какие из форм НЛП, описанных в этой книге ранее, лучше всего подходят к тем или иным ситуациям. Вы можете пользоваться этой частью в качестве удобного справочного пособия во время своей работы.

В книге также присутствуют приложения. В них есть ответы на два языковых упражнения, которые заданы в главе 7, информация о доступных курсах по НЛП, которые вы можете пройти, если захотите более глубоко изучить НЛП под профессиональным руководством, список источников для дальнейшего чтения, а также глоссарий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО РАБОТЕ С КНИГОЙ

Большинство глав содержат в себе упражнения, советы и короткие истории, показывающие, как описываемые техники могут быть применены и уже применялись в различных рабочих ситуациях. Я реко-

ВВЕДЕНИЕ

мендую вам выполнять все упражнения, чтобы закрепить свое понимание различных техник и убедиться в том, что вы сможете применить их на практике. Для большинства упражнений вычислена приблизительная продолжительность, чтобы вам было проще ориентироваться.

Каждая представленная в этой книге техника НЛП описывается пошагово, в подробностях, так что вы сможете эффективно применять все эти техники в своей работе. Во время выполнения упражнений вам, вероятно, понадобится перечитать описания некоторых процессов, вернувшись к тому или иному месту в книге. Большинство людей, изучающих НЛП, отмечают, что, если сначала прочитать о каком-то процессе НЛП, а затем попрактиковать его, тогда этот процесс гораздо легче будет потом воспроизвести в жизни.

Многие из обсуждаемых здесь форм НЛП подходят как отдельным людям, так и целым организациям. Когда вы будете читать эту книгу, помните, что любая организация — это всего лишь некоторое количество отдельных людей.

Считаю необходимым отметить, что имена и некоторые другие данные упомянутых в примерах людей порой специально изменены с целью сохранения клиентской конфиденциальности.

НЕМНОГО ОБ ЭТИКЕ И НАИЛУЧШИХ ПРАКТИКАХ

Техники НЛП содержат мощный потенциал, и применять их следует исключительно в целях всеобщего блага. Хотя многие эти техники используются профес-

ВВЕДЕНИЕ

сионалами в области НЛП (практикующими специалистами, магистрами-практиками, преподавателями) для помощи другим, книга «НЛП для бизнеса» написана в основном для того, чтобы люди могли использовать их для себя и своих коллег, а не для преподавания. Впрочем, их можно использовать и для преподавания, если есть соответствующий опыт и квалификация.

Хотя техники НЛП в последнее время стали все чаще использоваться профессионалами в области медицины, психотерапии и различных видов коучинга, они ни в коей мере не являются заменой профессиональных медицинских советов, психотерапии и коучинга, если вас это интересует. Если вы сомневаетесь в этом, то я рекомендую вам обратиться в Ассоциацию НЛП (www.anlp.org).

Часть I

ОСНОВЫ