

**Консультация для педагогов всех возрастных групп МБДОУ ДСКВ №22
г. Ейска МО Ейский район**

**проводит педагог-психолог Журбенко Л.В.
«Понятие нейрокоучинг».**

Сегодня нейронаука обладает авторитетом подобно тому, как психоанализ был в двадцатом веке. Она претендует на то, чтобы стать ведущей наукой двадцать первого века"

В нашу жизнь с каждым днем входят все новые термины, сложные или простые. Постепенно эти термины принимают новое значение и смысл. Так 70-х годах XX в. на западе появляется новое направление в менеджменте, а затем и в психологии.

Специалист занимающийся данным направлением называется – коуч. К коучу приходят те, кто не хочет останавливаться на достигнутом, кто двигается вперед и стремится к новым высотам, кто готов приложить максимум усилий для достижения успеха. Цель коучинга раскрыть потенциал клиента, показать ему новые горизонты в личностном развитии, вселить уверенность. Коучинг в большей степени для энергичных и оптимистично настроенных людей, для тех, кто знает, что «стакан наполовину полон», и более того, они хотят его наполнить полностью.

Истоки коучинга лежат в спортивном тренерстве, позитивной, когнитивной и организационной психологии, в представлениях об осознанной жизни, возможностях постоянного и целенаправленного развития при активной позиции человека.

В современной России понятие «коучинг» связывается с публикацией в 1992г. книги Джона Уитмора «Коучинг высокой эффективности». Как пишет сам автор: «Коучинг – это не просто техники..., это путь управления, путь общения людей, путь размышления, путь существования». Джон Уитмор выделяет два аспекта коучинга:

- 1) Коучинг как культура управления компанией;
- 2) Коучинг как метод разрешения личностных кризисов успешных людей.

По области применения различаются карьерный коучинг, бизнес-коучинг, коучинг личной эффективности.

Но проходит немного времени, и нужны новые технологии. Нужны новые знания. Так появляется направление **Нейрокоучинг**, который дает возможность изучать механизмы связей между сознанием, мозгом и поведением, что необходимо для глубокого понимания того, что происходит с человеком во время изменений и как усиливать процесс его развития и овладения новыми моделями поведения.

Но что именно есть **нейрокоучинг** относительно конкретного человека? Это современный формат консультирования успешных, благополучных людей. Это способ достижения поставленных целей оптимальным путем. Нейрокоучинг – инструмент личностного и профессионального развития. В отличие от коучинга, нейрокоучинг смещает акцент на индивидуальные

особенности клиента, его психофизиологические особенности развития, его особенности развития головного мозга, а также жизненную позицию в социуме.

Профессиональный нейрокоучинг - это не наставления и советы, не пожелания и рекомендации, не консультации и обсуждения, а грамотный профессиональный инструментарий из подходов нейробиологии, это мотивирующий мыслительный процесс, дающий возможность клиенту самому определить свои намерения, сделать выбор и эффективно достичь поставленных целей.

Так на **нейрокоуч-сессиях** со своими клиентами, я даю возможность каждому обратиться прежде всего к своим внутренним ресурсам и научиться правильно ими пользоваться. Даю возможность клиенту изучить, понять и настроить свои врожденные сильные стороны, а также как можно откорректировать слабые стороны. Ведь, как известно, «все, что нужно человеку, есть в нем самом», и необходимо показать, как наиболее рационально можно использовать, например, в будущей профессии индивидуальные способности.

Иными словами, работая с нейрокоучем, человек оптимизирует движение к желаемым целям. Нейрокоуч дает возможность понять, что человек сам может делать лучше других, каковы его уникальные способности, и как клиент может максимально использовать свои знания и опыт в той сфере деятельности, в которой он хочет достичь успеха. Все это идет через изучение и понимание работы головного мозга. А именно 3 блоков: 1- энергетического, 2- блока памяти и самооценки, 3 – самопрограммирования и контроля.

Обращаясь к консультантам, клиент проявляет зрелую позицию и желание изменений в своей жизни. Само обращение к специалисту уже говорит о том, что человек готов к изменениям, и он хочет, чтобы эти изменения были продуманными и психологически грамотными.

Роль нейрокоуча заключается в фасилитации (от англ. Facilitate – облегчать) повышении эффективности деятельности личности и использовании его врожденного потенциала.

Меняя свои мысли, произнося другие слова, и совершая иные поступки, мы будем влиять на все структуры работы головного мозга, а соответственно на нашу жизнь. Нейрокоуч учит клиента пониманию того, как сложно устроено человеческое тело и сознание, как сильно человек связан с окружающим миром, как развить умение «быть режиссером собственной жизни».

Приемы нейрокоучинга на каждый день:

- **Работаем на I блок мозга – копилка энергии, эмоций, здоровья:**

Психологически грамотный настрой в начале дня – заряжаемся энергией (дыхательные упражнения, легкая гимнастика, стакан воды...)

Разумный баланс: работа – семья – отдых – увлечения.

- **Работаем на II блок мозга – копилка успеха, самооценки:**

Приемы воодушевления и самомотивации в течение рабочего дня – находим смысл и вдохновение для повседневной деятельности!

Правильно строить личные границы в профессиональном и личном общении.

- **Работаем на III блок мозга – копилка проектов, стратегий, целей, планов:**

Не думать о работе дома и отключиться от семейных проблем на работе – отдыхаем и работаем с удовольствием!

Применение арт-терапевтических упражнений (живопись, вокал, танцы, кино и фото-терапия, метафоры профессионального роста).

Техники рефрейминга – переосмысливаем и перенастраиваем восприятие и мышление!

- **Метафорические ассоциативные карты.** Этот метод помогает клиентам выявить их настоящие запросы и проблемы, используя абстрактные образы, которые выражает их подсознание. Это эффективный способ понять, что беспокоит человека на самом деле.
- **Трансовые техники.** Нейрокоуч может использовать легкий транс, чтобы помочь клиентам увидеть образы и решения, которые могут быть недоступны в обычном состоянии сознания. Это помогает получить новые инсайты и иначе взглянуть на свои проблемы.
- **Пирамида нейробиологических уровней.** Пирамида Дилтса — так называемая модель логических уровней, разработанная Робертом Дилтсом, профессионалом в области нейролингвистического программирования. Она представляет собой иерархию уровней мышления и поведения, которые влияют на жизнь человека. Этот подход позволяет определить истинные цели и миссию, а также разработать стратегии для решения поставленных задач. Это мощный инструмент для работы с глубокими убеждениями и ценностями.
- **Коучинговые вопросы.** Одним из основных инструментов нейрокоучинга являются вопросы, которые помогают человеку смоделировать свое будущее. Например, на сеансе у нейрокоуча можно услышать вопрос: «Представьте, что сейчас на вашем месте человек, который уже справился с ситуацией, аналогичной вашей. Что он сделал по-другому?». Цель таких вопросов — рассмотреть проблемы с разных точек зрения и найти новые способы их решения, которые раньше были не очевидны или казались невозможными.
- **Нейротехники.** Нейрокоуч может использовать различные нейротехники, такие как медитация, визуализация и дыхательные упражнения, чтобы помочь клиенту управлять своим состоянием сознания и эмоциональным благополучием. Эти техники помогают клиенту справляться со стрессом, улучшать концентрацию и повышать уровень осознанности.