



**Как улучшить отношения с  
начальством, коллегами и  
подчиненными, управляя своим  
состоянием с помощью  
внутренних изменений**

Алексей Лесных, Auriga

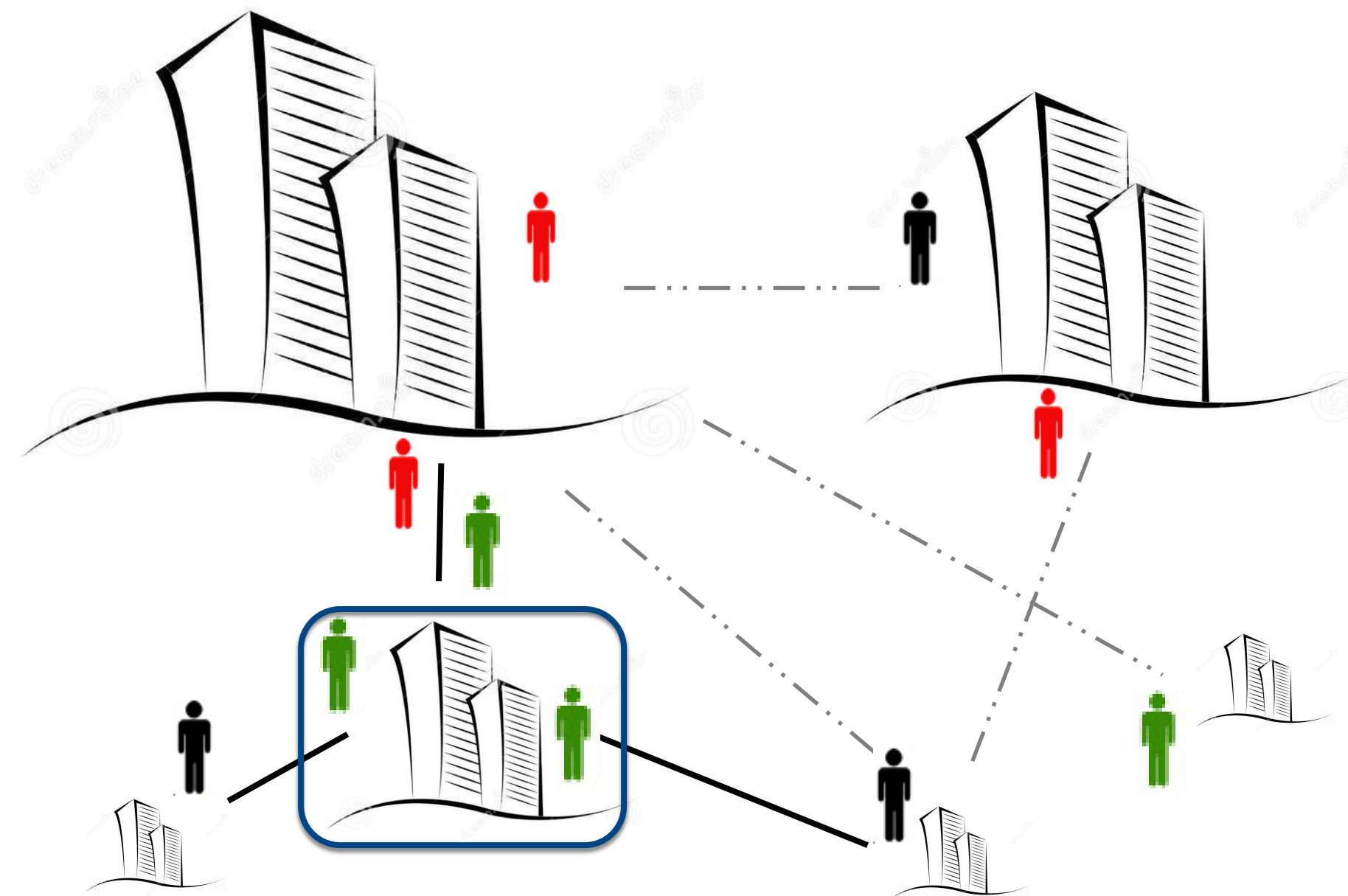
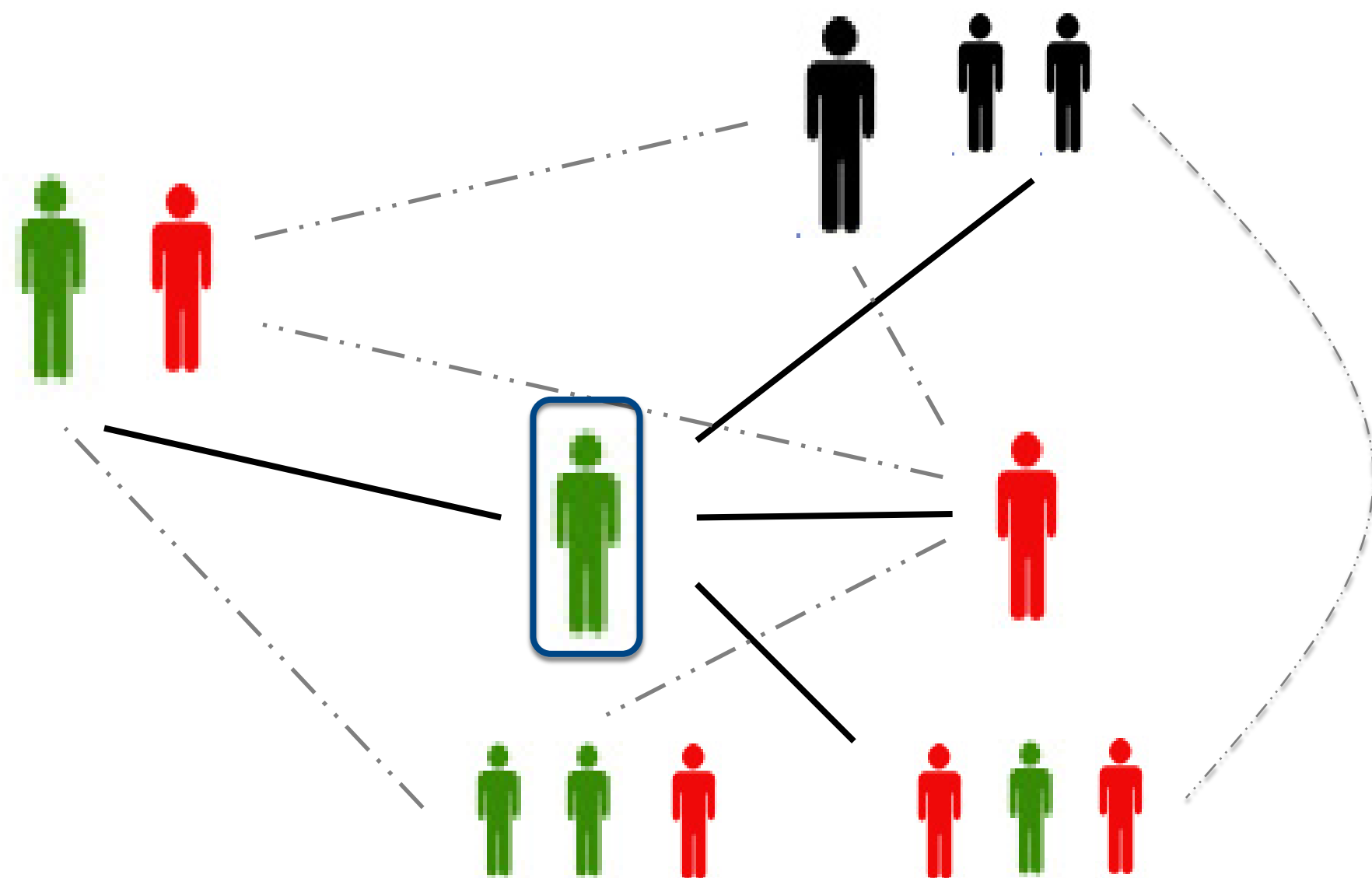
ОКТАБРЬ 2018



## Отношения

- Отношения появляются из взаимодействия
- При поверхностном взаимодействии одевается социальная маска
- Только при плотном контакте человек раскрывается по настоящему

# Рабочие отношения



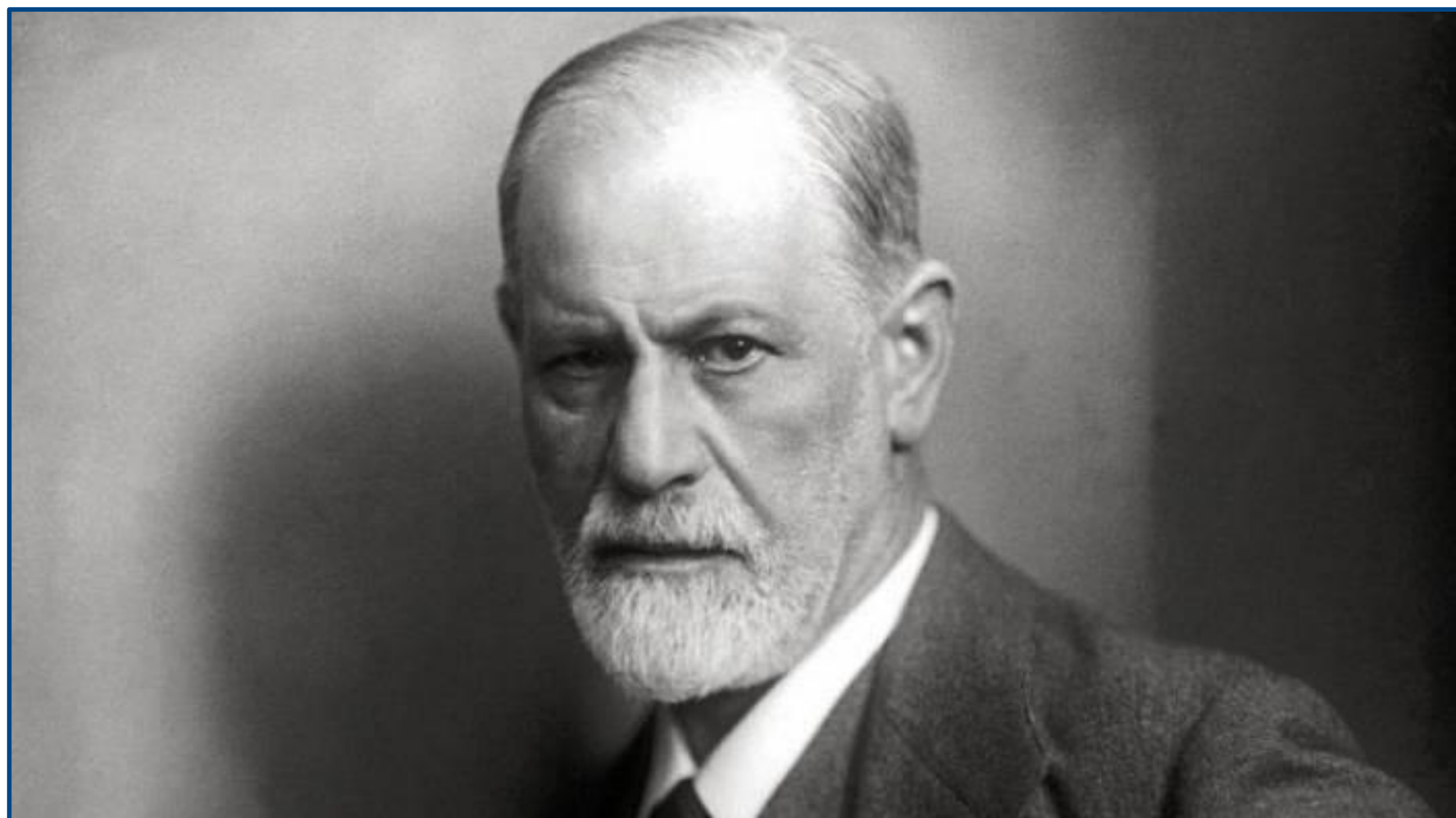


Что влияет?





# Зигмунд Фрейд



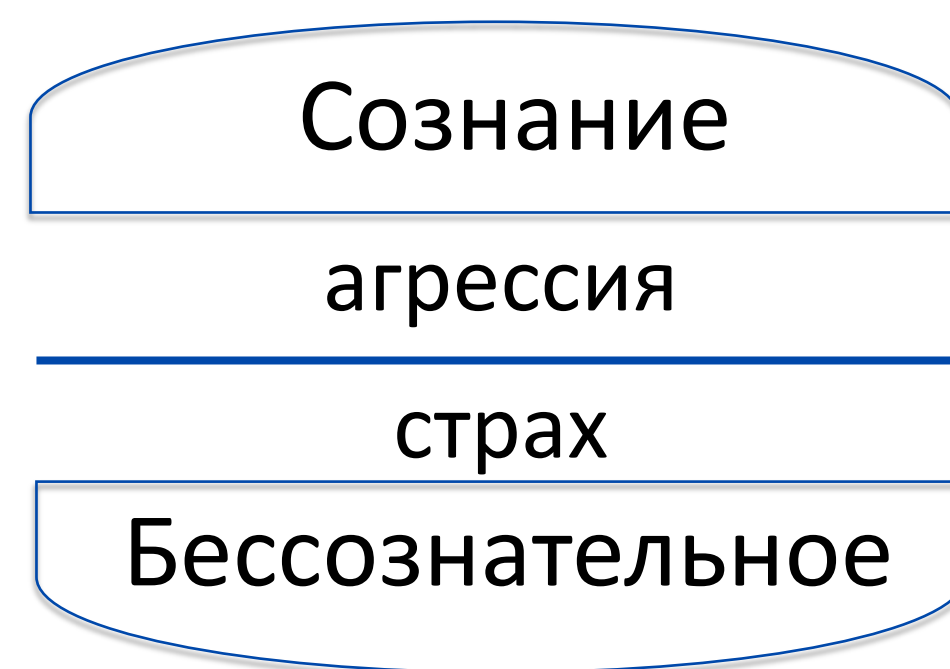
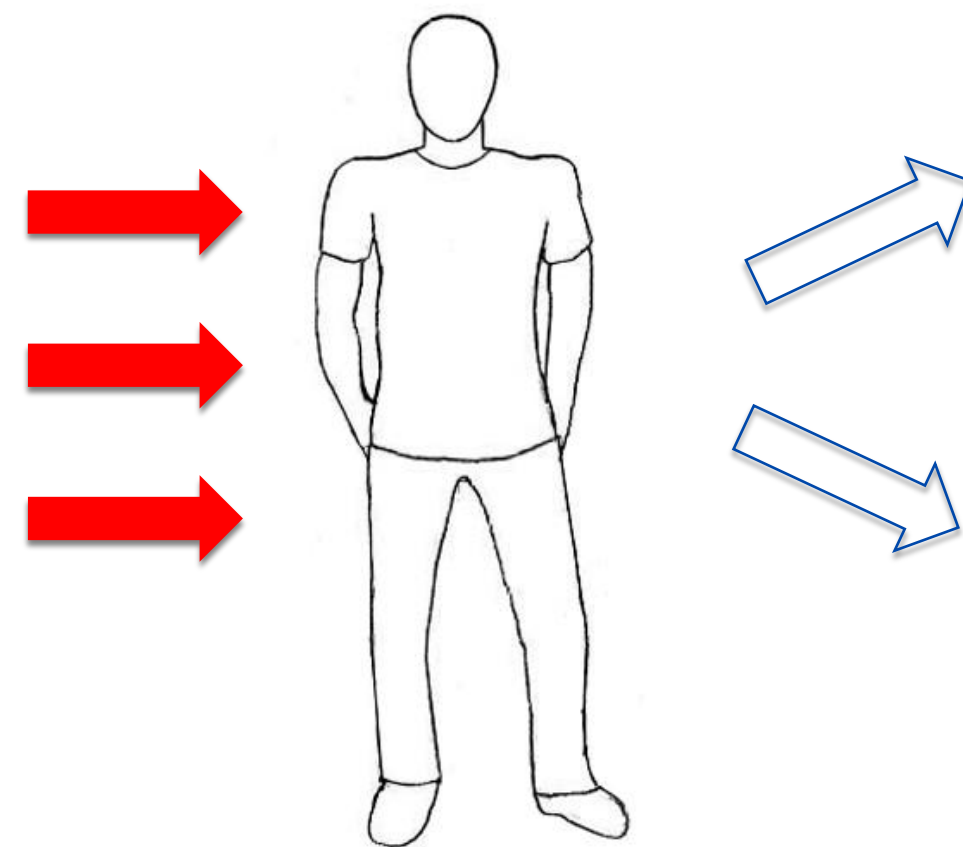


# Психотерапия

- Дэниэл Хак Тьюк  
1872 г. «Иллюстрация влияния разума на тело»,  
глава «Психотерапия»
- Зигмунд Фрейд  
создание психоанализа
- Вильгельм Райх  
создание телесно-ориентированной психотерапии
- Александр Лоуэн  
дальнейшее развитие ТО-психотерапии  
наиболее используемая в практике

# Раскол

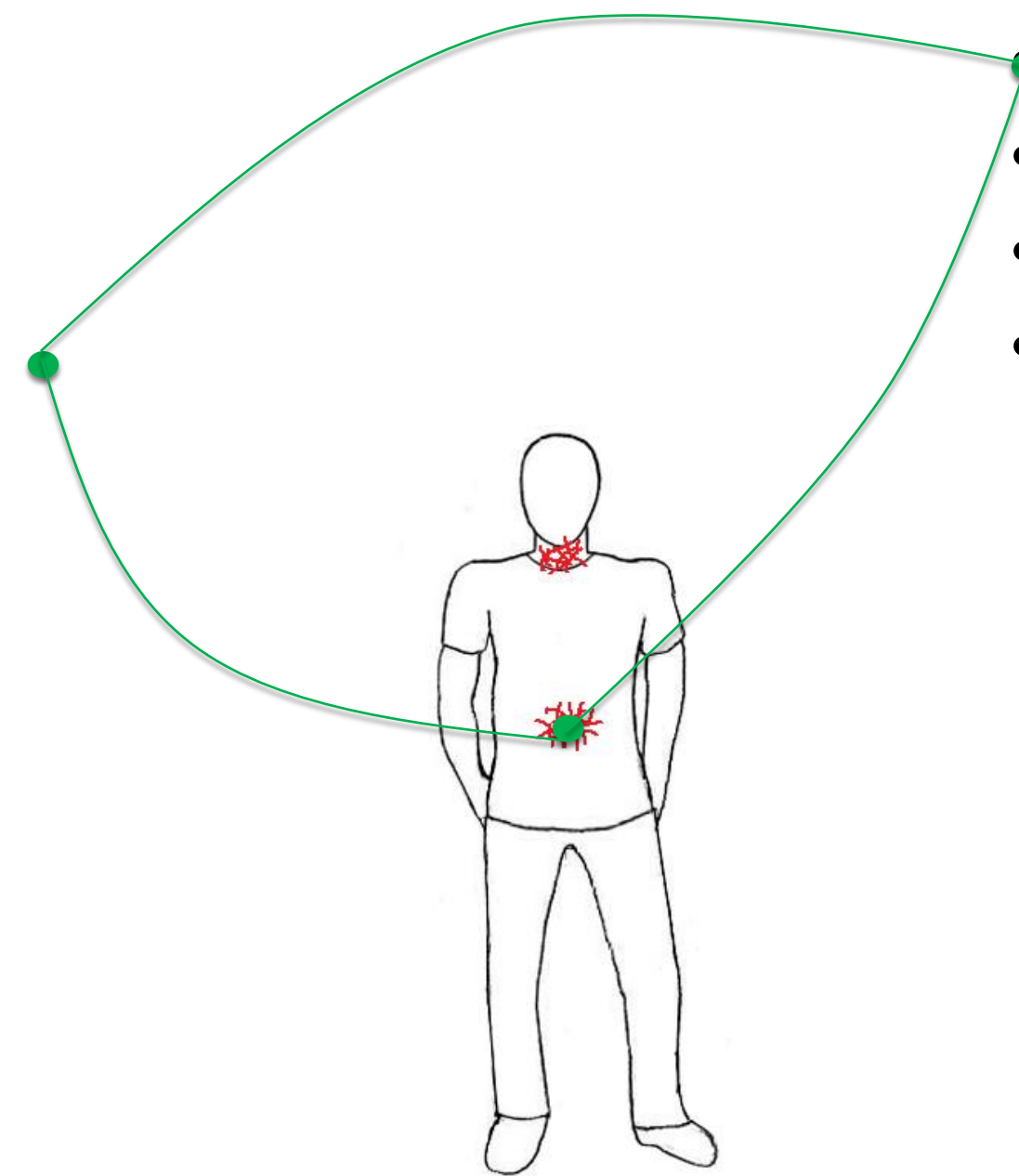
## Эмоции



## Мышление

Деструктивные убеждения:

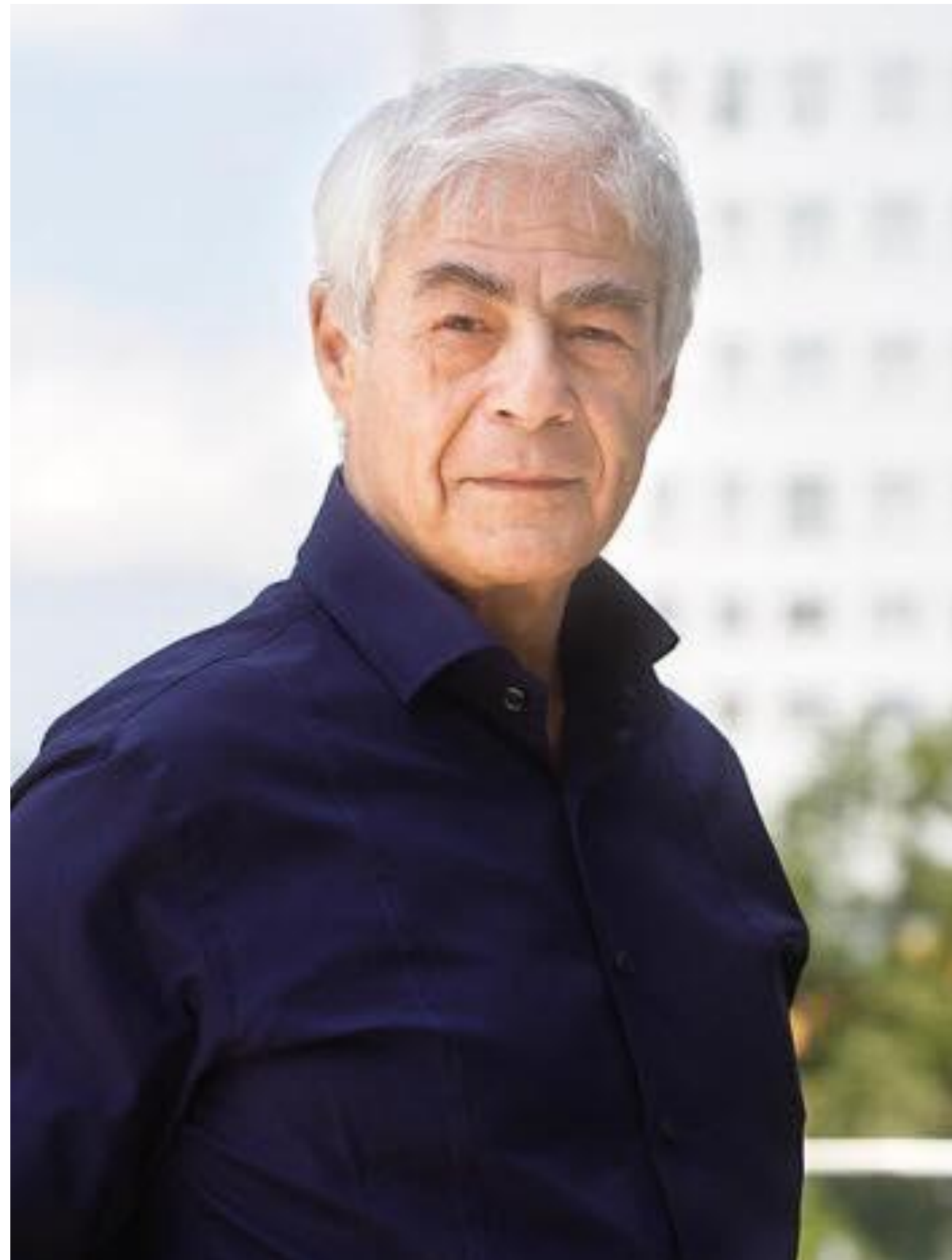
- Мир агрессивен, нельзя быть слабым
- Я слабый
- Я лучше знаю, что надо заказчику
- Надо все делать самому



Тело



# Марк Пальчик



- Доктор физико-математических наук, доктор психологических наук  
МАПН, действительный член МАПН
  - Руководитель центра бизнес-консультирования Altway
  - Автор 4 монографий и 90 научных статей в области теоретической физики и практической психологии.
- 
- Самостоятельная работа
  - Практичность
  - Синхронные изменения всех уровней





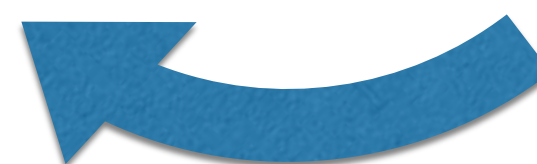
**Круг практик**

Осознание  
*(выслеживание)*



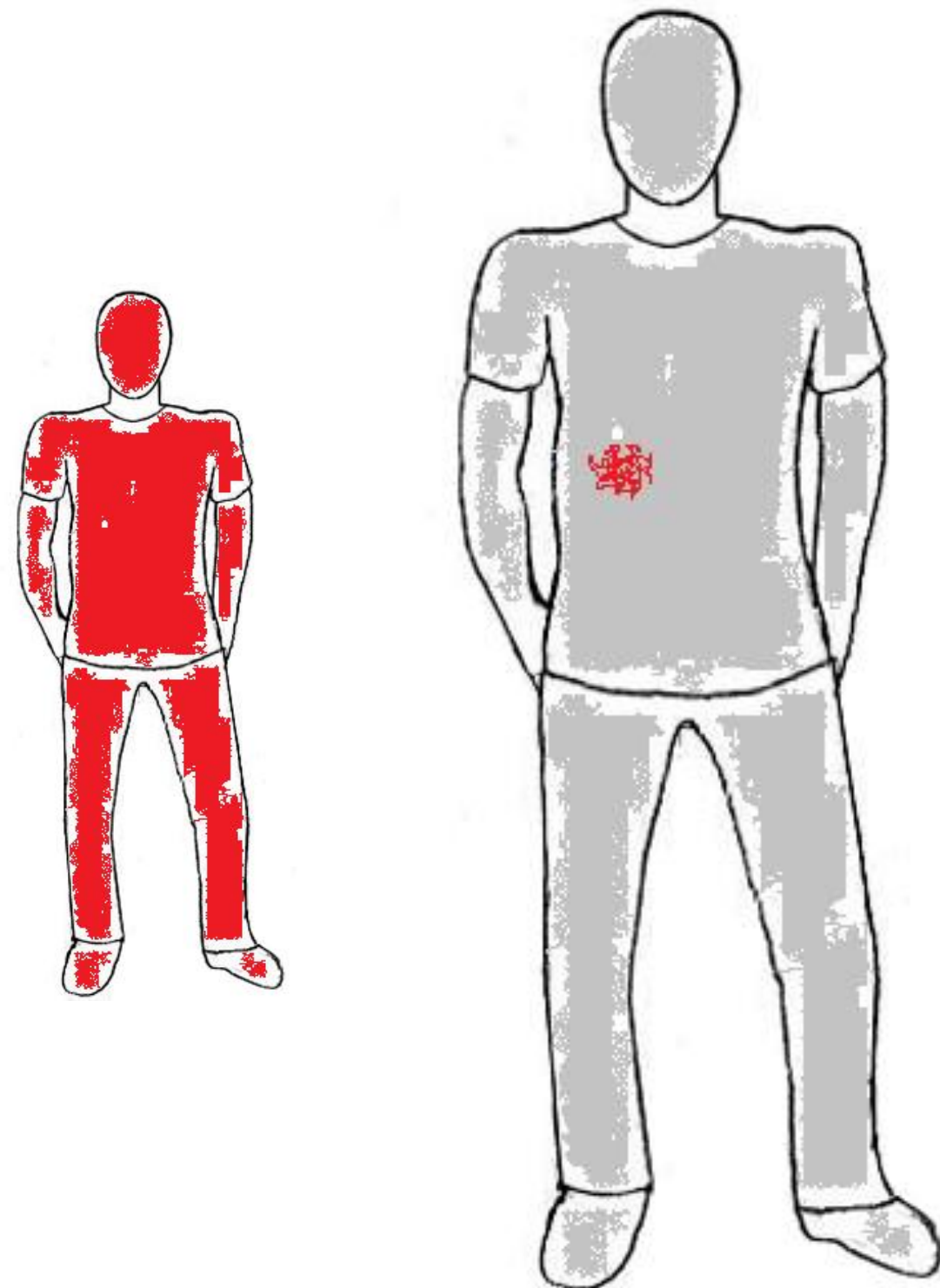
Реализация  
*(неделание)*

Трансформация



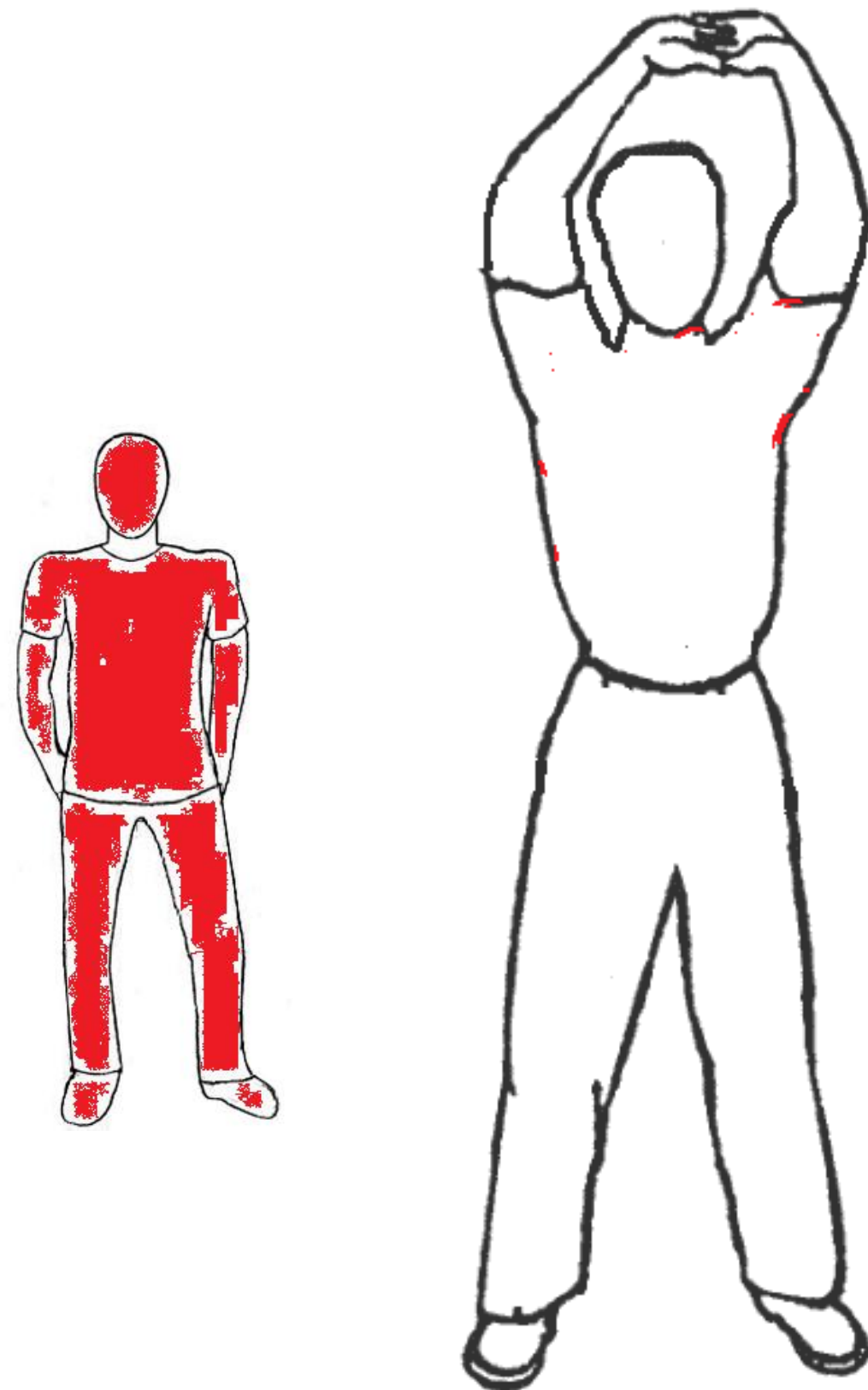


# Осознание (выслеживание)



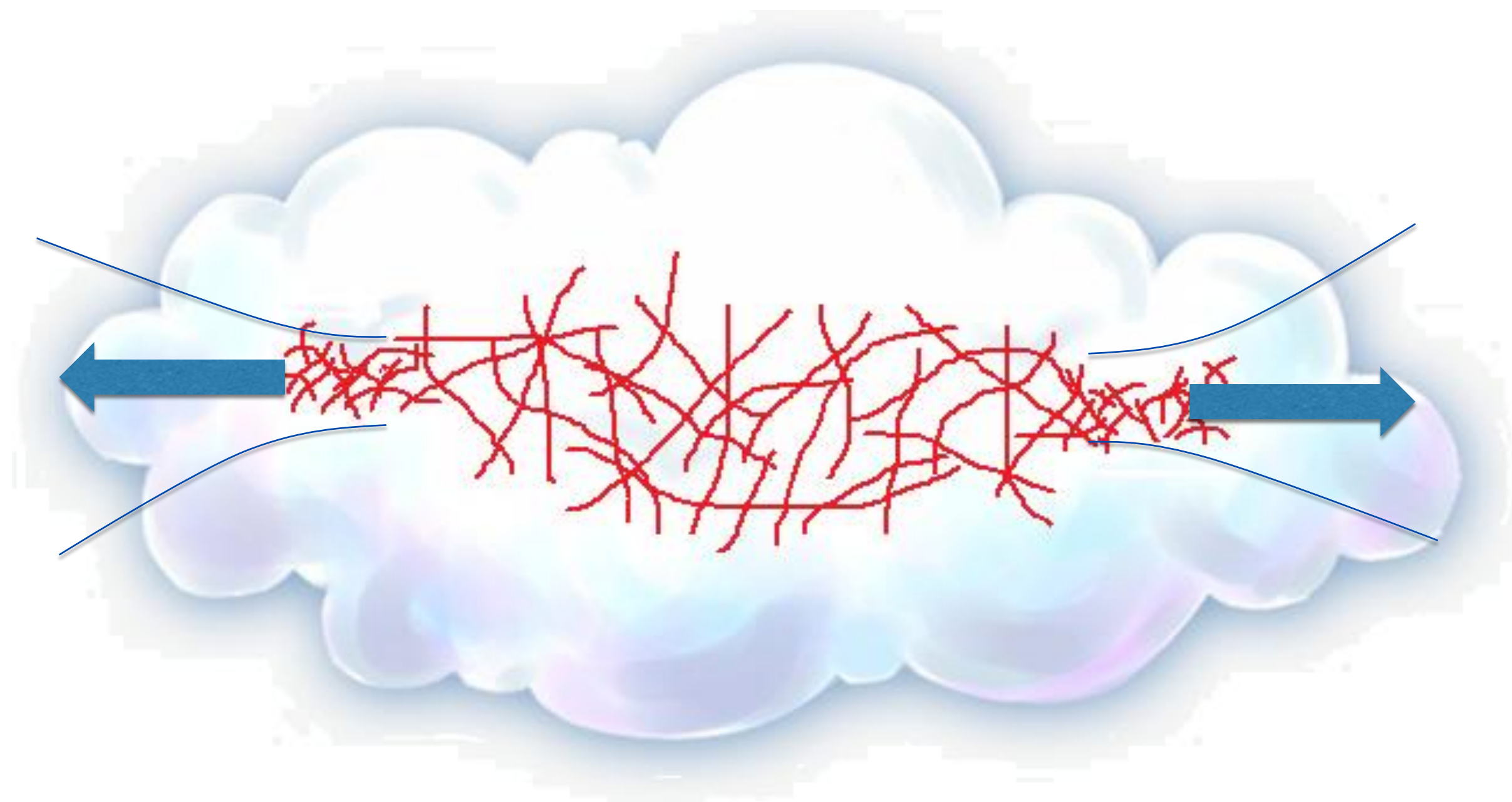
- Расслабить тело
- Представить образ оппонента
- Почувствовать эмоцию, осознать и назвать ее (уровень эмоций и мышления)
- Найти и почувствовать напряжение в теле

# Трансформация



- Выполнить упражнение
- Почувствовать напряжение от упражнения
- Расслабить его и объединить с напряжением от образа
- Продолжать расслаблять до полного исчезновения, при этом постоянно представляя образ, усиливая эмоции

# Трансформация



Действия (метафорами):

- “Облако”
- “Воронка”
- “Вытекание”



## Реализация (неделание)

- Обязательный шаг!
- Отсутствие прежних реакций на слова и действия собеседника
- Спонтанное появление новых собственных реакций и действий



## Выводы

- Наши тело, эмоции и мышление тесно взаимосвязаны
- Они искажают восприятие коллег, начальства, партнеров
- Мы плохо осознаем эти искажения, но в состоянии их понять и скорректировать
- Убирая эти искажения, мы лучше понимаем собеседника и наша реакция становится более осознанной и точной
- Это ведет к улучшению качества наших отношений с коллегами, заказчиками, руководством.



Спасибо!



**АЛЕКСЕЙ ЛЕСНЫХ**

Руководитель проекта

[aleksey.lesnykh@auriga.com](mailto:aleksey.lesnykh@auriga.com)

Управление нашим внутренним состоянием является ключевым фактором для построения качественных отношений.