

# МАРИНА КУЛИНИЧ

**НЕЙРОБИОЛОГИЯ ФАСИЛИТАЦИИ  
ИЛИ КАК УПРАВЛЯТЬ ЛЮДЬМИ, ПРАВИЛЬНО  
ИСПОЛЬЗУЯ ИХ МОЗГ?**



**2024**

10 апреля - онлайн  
12 апреля - очно, Москва

**КОНФЕРЕНЦИЯ  
ФАСИЛИТАТОРОВ**

[www.facilitators.ru](http://www.facilitators.ru)

# Три факта

1. Во время движения мышцы выделяют в кровь химические вещества - миокины, которые улучшают настроение, уменьшают беспокойство и делают ваш мозг более устойчивым к стрессу.
2. Физические упражнения повышают уровень норадреналина и эндорфина, которые позволяют смягчить реакцию мозга на стресс и вызывать ощущение удовольствия.
3. Обнаружена связь между физическими упражнениями и нейрогенезом – образованием новых клеток мозга.





# Привет!

Я - Марина Кулинич  
Фасилитатор и wingwave коуч

Сегодня буду делиться с вами знаниями из области фасилитации, нейробиологии, когнитивной психологии, социальной динамики и менеджмента.

При работе с отдельными людьми и командами у меня появляются вопросы, вроде "почему это работает?", "что конкретно происходит?", "как это устроено?»

Я уже неоднократно проверила, как именно «ЭТО» работает на практике, и сегодня готова делиться:-)

# Сегодня в программе

1

Фасилитация -  
нейро друг любого  
руководителя.  
Как это?

2

Базовые программы  
мозга: работают,  
можно использовать  
в сессии и не только.

3

Ценностные  
фильтры: как  
работают, как  
использовать?

4

Wow - эффекты  
фасилитации для  
бизнеса.  
Как получить?

5

Примеры из практики.  
Ваши и мои кейсы.  
Как именно это  
работает?

17.50  
19.10



# Продолжаем знакомиться



1. Ваша сфера деятельности?
2. Для чего вы на этой мастерской?
3. На какие вопросы хотите получить ответы (думаем по ходу, отвечаем в конце😊)?



1

# Нейробиология фасилитации

Давайте разбираться



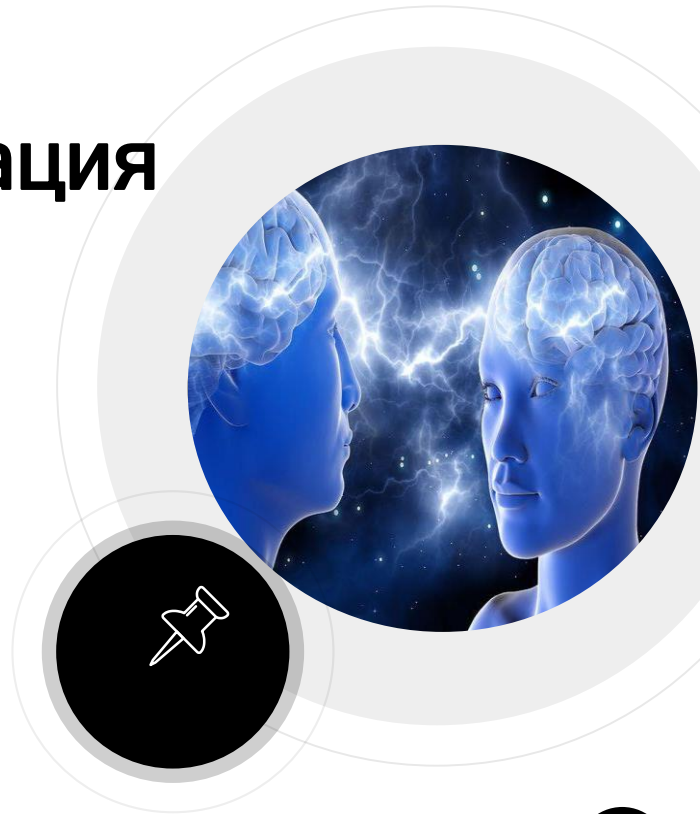
# Что для вас фасилитация?



1. Что-то не очень понятное пока
2. Затратный способ собрать людей, и не всегда дает эффект
3. Некоторые УЖЕ не могут видеть эти стикеры!
4. Хороший метод управления, дает хорошие результаты
5. Что-то еще...

# Нейробиология + фасилитация

- Нейронаука изучает принципы работы мозга и нервной системы, а также их влияние на наши ментальные процессы, эмоции и поведение
- Фасилитация - это инструментальный подход или метод, позволяющий выстраивать эффективное взаимодействие и коммуникации.







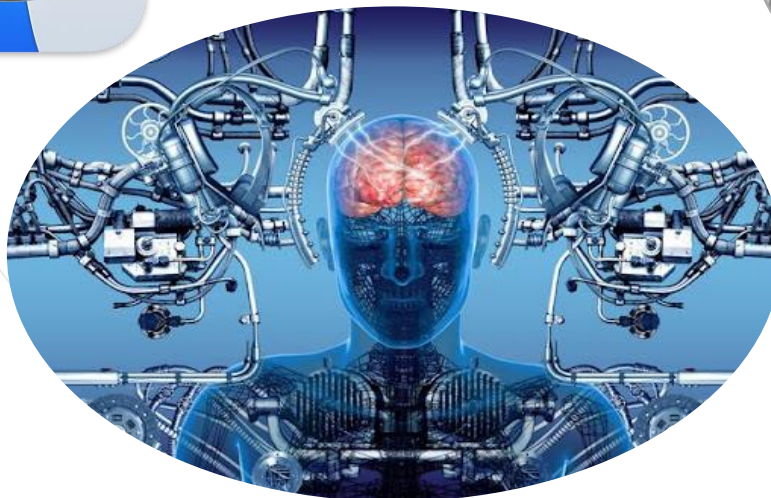
2

# Базовые программы мозга

Давайте разбираться



# Операционная система

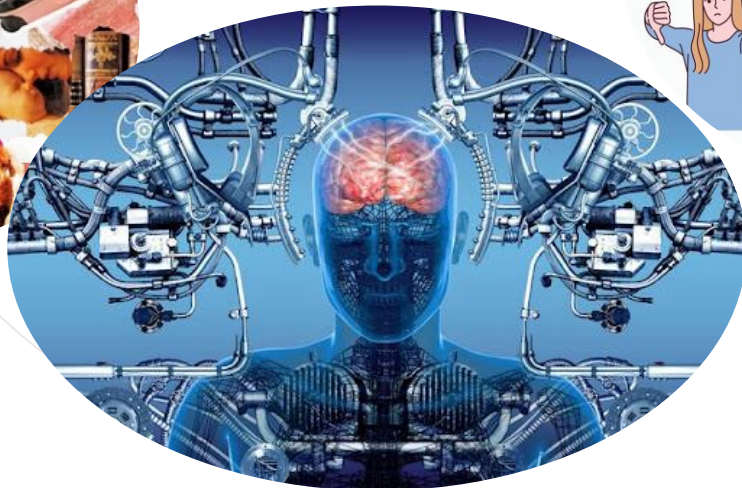


# Базовая задача мозга?

Найти  
энергию



Избежать  
потерь  
этой энергии



# Базовые программы (потребности)



○ Безопасность



○ Любопытство



○ Движение



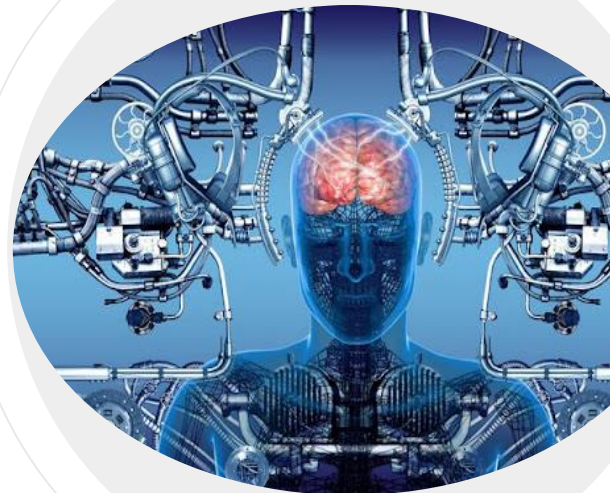
○ Экономия сил



○ Лидерство/успех

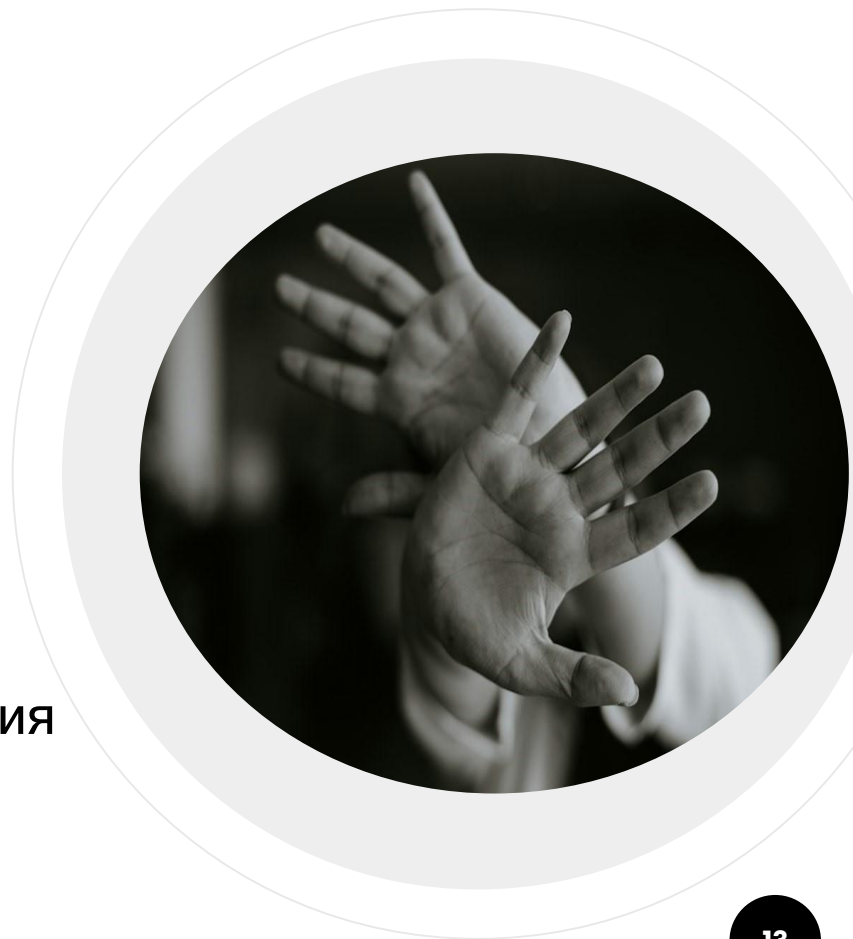


○ Свобода



# Безопасность

- Сопровождается дофамином (+) или кортизолом (-)
- Страх/тревожность: пассивно - оборонительное поведение или чрезмерная активность
- Боль: уход от контакта или агрессия



# Любопытство (H)

- Стремление к новому
- Поощряется центрами положительных эмоций
- Чем более значима и ценна информация, чем более применима, тем больше дофамина
- Исследовательское поведение поощряется дофамином



# Движение (н)

- Большая часть нейронов отвечают за движение
- Вознаграждение: дофамин, серотонин, миокины
- Игра - основа человеческого поведения



# Лидерство/успех (н)

- Стремление лидировать /подчиняться - врожденные
- Настоящий лидер - тот, при котором группа успешно функционирует
- Важна группа поддержки - субдоминанты
- Награда - окситоцин





# Экономия сил (H)

- Программы лени = сохранение энергии любым способом
- «Вознаграждаются» либо дофамином, либо кортизолом 😊
- Лень или усталость?



# Какими способами удовлетворить потребности базовых программ?

1. Один на один
2. На совещании
3. На сессии или на тренинге
4. В рамках корпоративной культуры



Безопасность



Экономия сил

Любопытство



Лидерство/успех



Движение



Свобода

# Безопасность (ф)

- Правильные люди
- Заранее информированы
- Помещение + условия (группы)
- Этап «ОТКРЫТИЕ»
- Понятные программа и инструкции
- Фасилитатор как барометр



# Лидерство/успех (ф)

- Подготовка: заказчик, эксперты
- Разные роли на сессии: лидеры, участники, эксперты, хранители информации
- Вводные (информация)
- Подведение итогов: анализ или «празднование»



# Любопытство (ф)

- Правильные люди
- Правильные фокусы, важные вопросы
- Помочь сфокусироваться
- Сжатое время
- Четкие инструкции



# Движение (ф)

- Смена ролей, форматов и групп
- Разогревы и разминки
- Игровые элементы
- Творческие задания
- Свобода выбора



# Экономия сил (ф)

- Соотношение работа - перерывы
- В сценарии - правильная динамика (утро, день, после обеда☺)
- Правильные «разогревы» и разминки





3

# Ценностные фильтры

Что вас мотивирует?



# МОДЕЛЬ ВОВЛЕЧЕННОСТИ



# SCARF

**S = Статус** - мое место, положение среди других

**C = Определенность** - возможность предсказывать будущее

**A = Самостоятельность** (автономность) моя зона и уровень контроля над обстоятельствами.

**R = Общность** - насколько безопасно я чувствую себя среди других (друг - враг).

**F = Справедливость** - насколько для меня взаимный обмен честный и справедливый.

# Пять ключевых мотиваторов

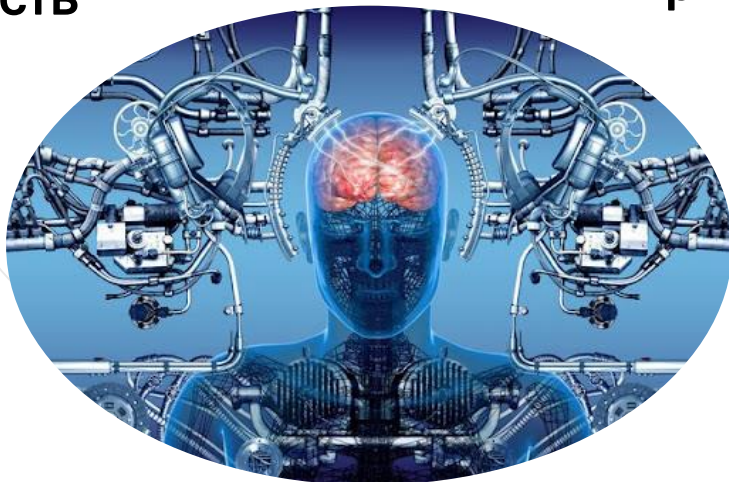
Достижение

Безопасность

Власть

Принадлежность

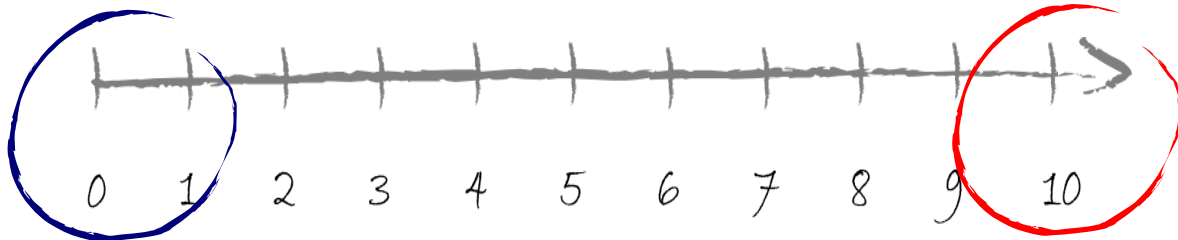
Приключение



# Попробуйте определить мотивацию

Не  
свойственно  
мне совсем

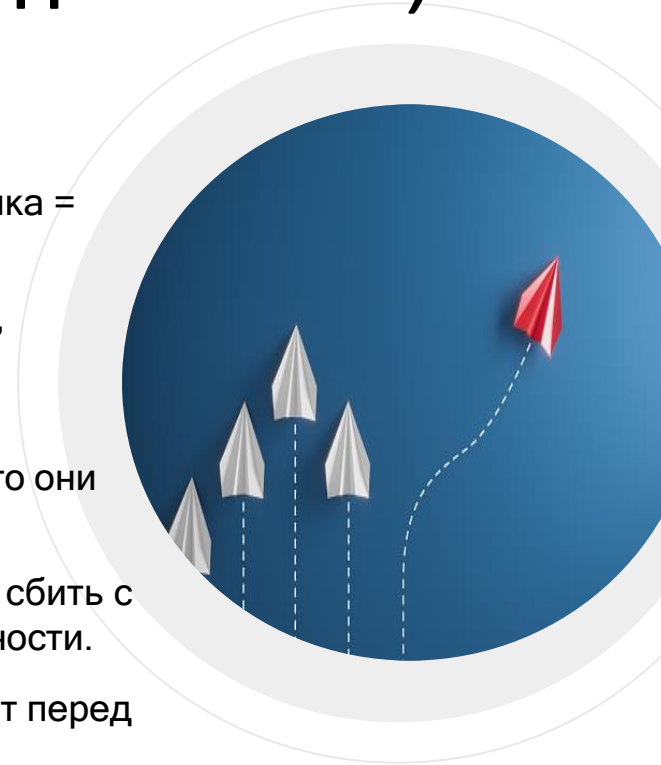
Очень  
похоже  
на меня



Попробуйте отразиться от других

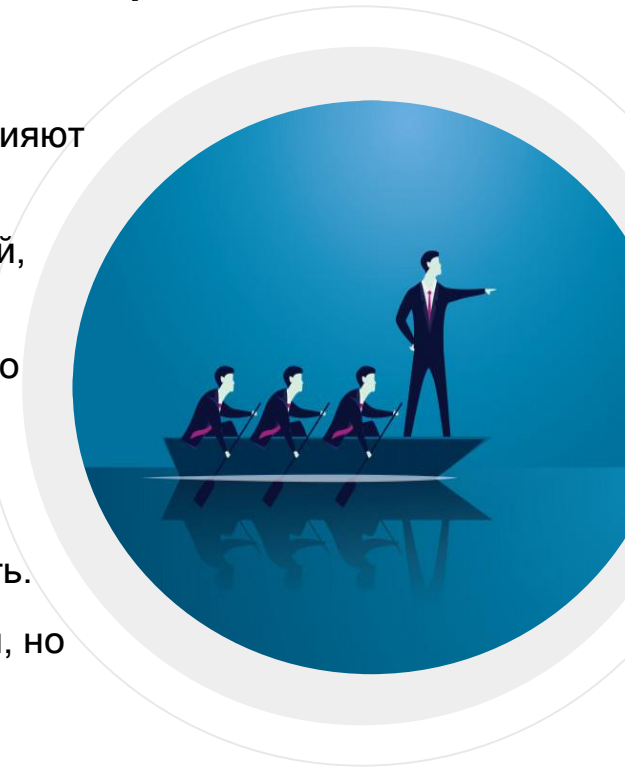
# Кто такие достигаторы (мотиватор достижение)?

- Главный мотиватор - сложные задачи, их главный двигатель - превзойти себя.
- Обратная связь по результатам работы + конструктивная критика = повышение собственной эффективности и результативности.
- Удовольствие от решения проблем и поиска решений; проекты, которые требуют креативных подходов и усилий.
- Ориентированы на результат и достижение целей. Им важны измеримые результаты и возможность измерить успех, которого они достигли.
- Настойчивы и способны повторять и переделывать. Их нелегко сбить с пути к цели, даже если они находятся в ситуации неопределенности.
- Идут на риск и пробуют новое, не боятся поражений и не пасуют перед вызовами даже если результат тоже может быть непонятным.
- Быстро перегорают от рутинной работы



# Кто такие властники (мотиватор власть)?

- Ищут для себя руководящие роли, им важно быть у руля, хотят управлять процессами и людьми, принимая решения, которые влияют на других людей.
- Ценят статус и признание. Им важно признание своих достижений, подтвержденных статусом и должностью.
- Очень конкурентны, им нравится соревноваться и доказывать, что они лучшие. Они будут искать возможности доказывать, что они лучше и круче других в разных ситуациях.
- Любят влиять на других, в том числе убеждая и подталкивая к принятию своей позиции или точки зрения, любят манипулировать.
- Им нравится контроль, нравится управлять ситуациями и людьми, но не нравится, когда пытаются контролировать их.
- Склонны к риску, если высокорискованная ситуация обещает хорошие дивиденды, поскольку им важнее показать внушительный результат.



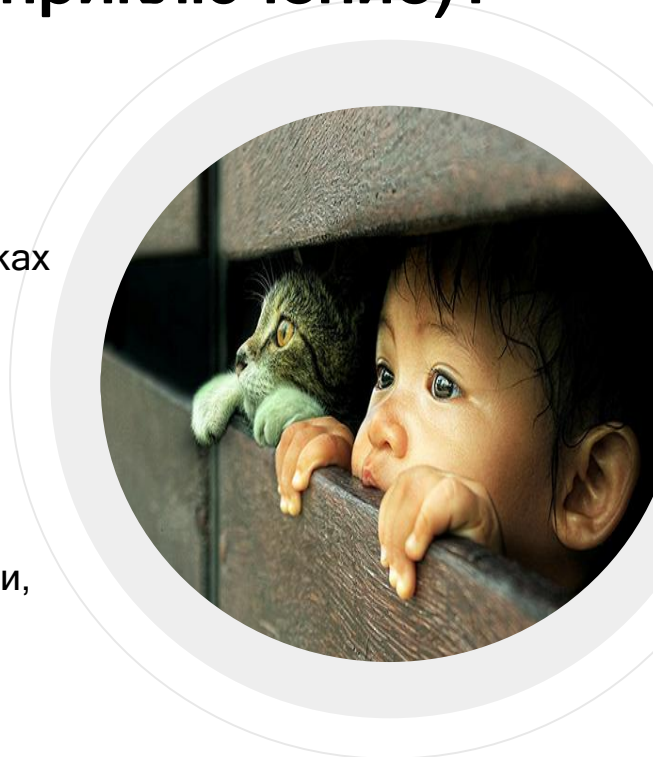
# Кто такие отношенцы (мотиватор принадлежность)?

- Предпочитают работу в команде, которая предполагает взаимодействие с коллегами или клиентами.
- Хорошие командные игроки, готовы к сотрудничеству и достижению общих целей, ценят командную работу, и чаще всего успешно выстраивают эффективные и гармоничные отношения с другими.
- Умеют слушать, любят взаимообмен. Им очень важна обратная связь.
- Избегают конфликтов и склонны к сохранению гармонии в отношениях даже ценой лицемерия и лжи. Им неприятны критика и споры. Они предпочтут уйти от конфликта, промолчав, выражению собственного мнения .
- Им важно социальное признание от коллег и друзей. Их мотивирует похвала, комплименты и другие формы позитивной обратной связи.
- Они эмпатичны, способны понять настроение и эмоции окружающих. Могут быть хорошей поддержкой клиентам и коллегам.



# Кто такие робинзоны (мотиватор - приключение)?

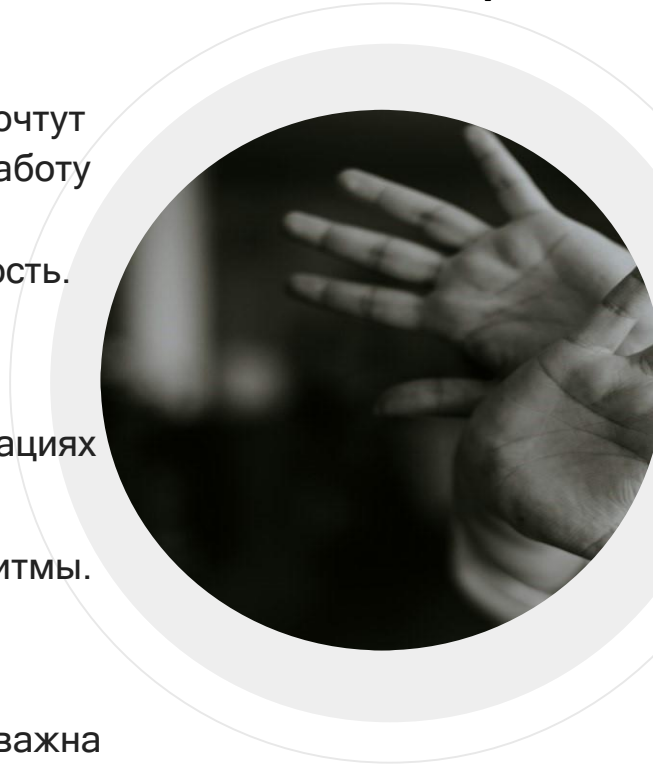
- Любят риск и новые возможности. Не боятся потенциальных провалов и ошибок.
- Им нравится разнообразие, сразу снижают в условиях повторяющихся задач и предсказуемой рутины, всегда в поисках возможностей, которые им принесут новый опыт и вызовы.
- Обожают перемены, пусть это даже только вероятность изменения. Комфортно себя чувствуют в ситуации неопределенности и хорошо адаптируются к новым обстоятельствам.
- Креативны, им нравится играть с новыми идеями и вариантами, любят экспериментировать и изучать новые направления и методы, находить новые идеи и решения.
- Расцветают в условиях вызова и сложных задач. Им нравится перспектива быть первыми в чем-то, попробовать что-то, что еще не пробовал никто, сделать то, что еще никому не удавалось.





# Кто такие безопасники (мотиватор - безопасность)?

- Им нравится стабильность и предсказуемость в работе, предпочтут понятные задачи любым изменениям. Выбирают постоянную работу в стабильных компаниях. Будут сопротивляться изменениям, которые могут подвергнуть риску эти безопасность и стабильность.
- Осторожны, избегают ситуаций с высоким уровнем неопределенности или потенциального риска. Предпочитают знакомые ситуации. Плохо себя чувствуют в непривычных ситуациях и в незнакомом окружении.
- Предпочитают структуру и правила, им важны ритуалы и алгоритмы. Чувствуют себя увереннее, если есть понятный протокол, процедуры, которыми можно руководствоваться в работе.
- Им нужны гарантии, опираются на контракты и документы. Им важна предсказуемость и гарантированный результат, избегают недосказанности и неопределенности.





# Какие у вас самые сильные мотиваторы?

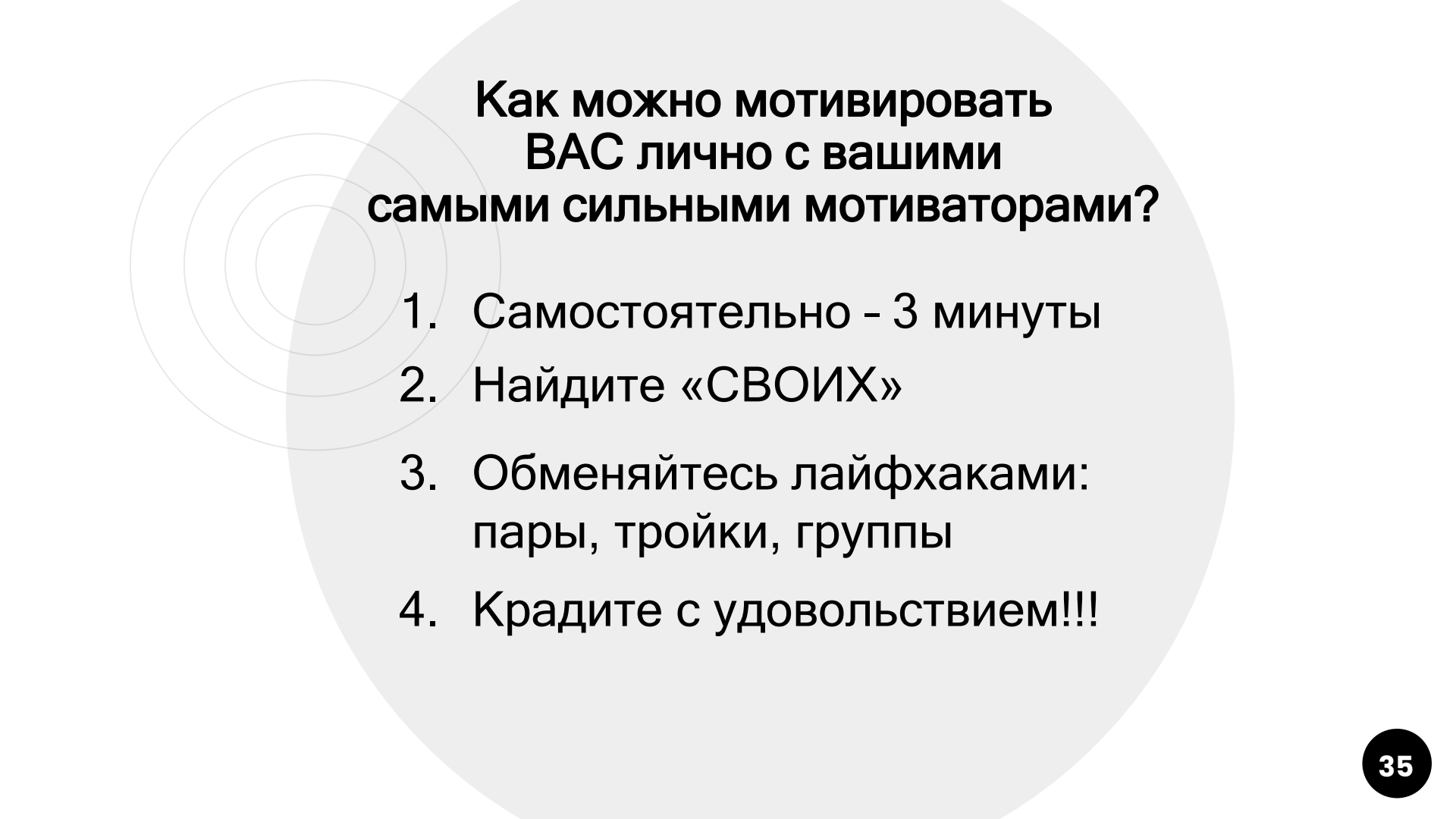
Безопасность

Достижение

Власть

Принадлежность

Приключение



## Как можно мотивировать ВАС лично с вашими самыми сильными мотиваторами?

1. Самостоятельно - 3 минуты
2. Найдите «СВОИХ»
3. Обменяйтесь лайфхаками:  
пары, тройки, группы
4. Крадите с удовольствием!!!



4

**Wow- эффекты,  
которые можно  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ**



**Обычно легче изменить  
индивидуумов, собранных в  
группу, чем изменить каждого  
из них в отдельности**

**Курт Левин**



забыл что надо на работу  
ходить с угрюмым злым лицом  
пришел и солнечной улыбкой  
обескуражил всех коллег

# Коктейль гормонов счастья



ENDORPHIN



SEROTONIN



OXYTOCIN

- Цель, понятный алгоритм, логика
- Признание результатов (мы молодцы + конкретика)
- Состояние потока
- Вышли из «пони бегает по кругу»



DOPAMINE

# Побочный позитивный эффект

- Вовлеченность
- Ответственность
- Взаимодействие







5

# Примеры и кейсы из практики

В формате вопросов  
и ответов



# Спасибо!

Информация о программах:  
<http://www.kulinichfacilitation.com>

меню программ на 2024 год  
(по запросу)