Как эта книга может помочь именно Вам?

Узнайте свои "слабые места" и защитите их

1 модуль

Изучите Панель манипуляции человека человеком — обложка
Научитесь распознавать свои "автоматические реакции" — с. 205-206
Перестаньте быть Жертвой и сделайте свой выбор — с. 207-209

Изучите свои когнитивные искажения

2 модуль

Узнайте как мозг воспринимает и обрабатывает информацию — с. 132-138
Потренируйтесь на "Тренажёре когнитивных искажений" — с. 142-180
Объясните причины оптических иллюзий — с. 13-26, 128, 232

Научитесь распознавать манипуляции

3 модуль

Изучите Алгоритм Манипулятора и его приёмы — с. 111-126
Научитесь пользоваться "Антиманипуляционным радаром" — с. 219, Прил. 8
Используйте модель "КОП" — с. 80

"Прокачайте" навыки критического мышления

4 модуль

Изучите модель и принципы критического мышления — с. 186-189
Научитесь результативно работать с информацией — с. 190-191
Проанализируйте инструменты рекламы и пропаганды — с. 192-193, Прил.4

Проанализируйте документы на наличие манипуляций

5 модуль

Узнайте распространённые способы введения в заблуждение — с. 31-57, Прил.3
Научитесь строить и анализировать диаграммы и графики — Прил. 1 и 2
Оформляйте табличные данные правильно — с. 102-103, Прил.5

Заранее готовьтесь к встречам с Манипулятором

6 модуль

Знайте в чём Ваша сила и умейте создавать альтернативы — с. 218
Узнайте лучше своего Партнёра — с. 213-214
Используйте максимум источников информации — с. 215, Прил.7

Научитесь искусству аргументации

7 модуль

- Знайте как преувеличить и преуменьшить значение аргументов — с. 27-29
- Используйте различные значения слов — с. 64-66
- Используйте ПРАВИЛО создания презентаций — Прил. 10

Отработайте навыки эффективной коммуникации

8 модуль

- Изучите модели манипуляции и сотрудничества — с. 194-202
- Переводите манипуляцию в конструктивное взаимодействие — с. 203-204
- Задавайте вопросы — с. 77-80

Скорректируйте своё поведение

9 модуль

- Поставьте в стоп-лист неэффективные действия — с. 222-223
- Преобразуйте психологическую защиту в конструктивное поведение — Прил.6
- Защищайте свои ассертивные права — с. 210-212

Улучшите своё поведение в стрессовых ситуациях

10 модуль

- Научитесь противостоять психологическому давлению — Прил.9
- Отражайте агрессию с помощью трёх простых шагов — с. 220
- Оцените масштаб ситуации, воспринимаемой Вами как проблема — с. 228-229

Используйте веер возможностей для нейтрализации манипуляции

11 модуль

- Изучите контрприёмы манипуляции — с. 217-225
- Используйте цепочку вопросов для уяснения происходящего — с .221
- Защитите себя от манипуляций - "ловушек" мышления — с. 143-179

Узнайте что и как делать дальше

12 модуль

- Определите темы и книги для дальнейшего изучения — с. 245-250
- Посмотрите фильмы про манипуляции — с. 251
- Посетите тренинг — с. 254