

## **Современная цветоаналитика Mental Rainbow в самопрезентации и коммуникации**

***Курс читает: Лединская Ирина***



- эксперт в аналитике характера, автор метода Mental Rainbow
- специалист по системному подходу в психологическом консультировании в индивидуальной, семейной и детской терапии, коуч ICI;
- ведущая образовательных курсов для HR, коучей, медиков, психологов в Европе и России;
- разработчик игровых тренингов по эмоциональной коррекции для детей и взрослых;
- спикер международных конференций;
- специалист образовательной кинезиологии;
- автор научных статей и учебных пособий.

**Цель курса** — развитие визуального мышления и аналитического восприятия как основы адаптивности и осознанной самопрезентации для эффективного взаимодействия в коммуникациях и профессиональной среде.

### ***Целевая аудитория:***

- абитуриенты и студенты – для уверенной самопрезентации в профессиональном направлении;
- специалисты в области HR, PR, маркетинга, брендинга, дизайна, образования и коучинга - для совершенствования аналитического и визуального мышления;
- руководители и специалисты компаний, для развития корпоративной культуры и эффективных профессиональных коммуникаций.

### ***Задачи образовательного курса по цветоаналитике Mental-Rainbow:***

- освоить принципы аналитики и интерпретации визуальной информации;
- развить навыки применения визуального мышления при подготовке презентаций, интервью и публичных выступлений;
- понять взаимосвязь между личными особенностями и репрезентацией образа в профессиональных и социальных контекстах;
- использовать основы цветоаналитики как инструмент повышения выразительности и точности коммуникации;
- формировать визуальные и смысловые акценты в деловом и публичном общении;

### ***Форматы обучения распределены:***

- **1-дневный формат** — Лекция-диалог для команд и корпоративных групп.
- **3-дневный интенсив** — Практика с портфолио для студентов и абитуриентов.
- **Онлайн-модуль из 5 занятий** — развитие 4К-компетенций через кейсы, задания и обратную связь для школ.

Занятия начинаются по мере набора группы от 5 до 25 человек  
(даты и время обучения согласуется с группой)

**Продолжительность обучения:** 10 ч. (интенсив – 8 ч.)  
**Полная стоимость курса 5000 рублей.**

Возможна рассрочка в удобной форме/ школьный тариф/  
командный тариф

**Дополнительная информация о курсе на сайте**  
<https://mental-rainbow.com/kurs-osoznannoe-vladenie-czvetom>

**Запись по телефонам:**

+7 (495) 716-41-27

+7 (925) 873-30-04

Курс опирается на результаты применения метода **Mental Rainbow** в HR-практике, консультировании и образовании.  
Материалы и исследования опубликованы в изданиях, индексируемых **РИНЦ**.

Обучение формирует навыки аналитического наблюдения и осознанной самопрезентации, помогает понимать,  
как структура восприятия связана с личным стилем мышления, коммуникации и поведения.

Участники осваивают приёмы системного анализа и интерпретации визуальной информации,  
а также способы управления состоянием через цвет и форму.





## Учебный план курса «Современная цветоаналитика Mental Rainbow в самопрезентации и коммуникации»

№ п/п	Название дисциплин	Итого, ч.	По учебному плану, ч.		Самостоятельная работа, ч
			теория	практика	
1.	<b>Модуль 1. Основы цветоаналитики</b> Научные основы цветопсихологии: механизмы различий в восприятии цвета. Взаимосвязь характера и цветовых предпочтений. Интерпретация положительного и отрицательного отношения к цвету. Цветовые коды и их применение в социальной, культурной и профессиональной среде. <b>Практика:</b> анализ цветосочетаний в личном гардеробе и визуальной среде (заставки, интерфейсы, личные профили).	2	0,5	0,5	1
2.	<b>Модуль 2. Цветоаналитики форм</b> 1. Психология формы и цвета: психогеометрия Деллингер. 2. Пространственные зоны восприятия визуальной информации и их роль в формировании образа. 3. Влияние формы и линий на эмоциональное восприятие в политике, рекламе, моде и дизайне среды. 4. Эволюция визуальных идентичностей: причины редизайна брендов и визуальных стратегий. <b>Практика:</b> аналитика ребрендингов и визуальных профилей компаний и личных страниц.	2	0,5	0,5	1
3.	<b>Модуль 3. Цветоаналитика в самопрезентации</b> 1. Позитивные и контрастные цветовые сочетания в восприятии образа. 2. Влияние дресс-кода и цветовых решений на психологическое состояние. 3. Выбор цветовой палитры для разных коммуникативных контекстов.	2	0,5	0,5	1

	4. Цветоаналитика в визуальной самопрезентации — от одежды до цифровых профилей. <b>Практика:</b> расшифровка цветовых кодов в образах участников.				
4.	<b>Модуль 4. Ассоциативная психология в работе с цветом</b> 1. Ментальная радуга: настройка на индивидуальную цветовую волну. 2. Трансформационные техники снятия эмоционального напряжения через цвет. 3. Алгоритм программирования эмоционального состояния по матрице <i>Mental Rainbow</i> . 4. Управление личным имиджем через цветовые сигналы. <b>Практика:</b> создание индивидуального состояния эмоционального комфорта (Emofort).	2	0,5	0,5	1
5.	<b>ГАЛА – ПРЕЗЕНТАЦИЯ</b> Публичная защита проектов участников - выступление участников с работами по самопрезентации в АВТОРСКОМ СТИЛЕ своей цветовой волны <b>EMOFORT</b> , формирование личного символа профессиональной идентичности.	2		1	1
ИТОГО		10	2	3	5

### Научно-методическое основание курса.

Курс разработан на основе авторской системы **Mental Rainbow**, созданной Ириной Лединской (2017 г. Италия — Россия). Метод зарегистрирован как интеллектуальное изобретение во **Всемирной организации интеллектуальной собственности (ВОИС)** и термины «**Цветоаналитика**» и «**Mental Rainbow**» защищены как товарные знаки в Роспатенте (2020 – 2024гг.).

В систему входят трансформационные технологии **EMOFORT** и **EMOPORT** (регистрация 2020 г.).

Курс направлен на развитие аналитического и творческого мышления, формирование практических навыков интерпретации визуальной информации, развитие самоанализа и адаптивности.

Программа объединяет научные принципы когнитивной психологии цвета, визуальной семантики и ассоциативного мышления.

