



NLP בשילוב מודל רגש תחילה

40 שעות אקדמיות

כללי

ה-NLP הינה גישה לחקר המוח והחוויה הסובייקטיבית של האדם. גישה זו מסייעת בשינוי החוויה הפנימית ע"י רתימה של התת מודע לתהליך. הכלים של ה-NLP מתמקדים ביצירת שינוי בדפוסי החשיבה, הרגשות וההתנהגות שלנו דרך השפה והדמיון הייחודים לכל אדם ודרך הבנת עולמו הפנימי של האדם בעזרת התת מודע.

מתוך מחקרים עולה, כי 90% מההרגלים, מחשבות והרגשות שלנו מקורם בתת מודע. בעזרת ה-NLP ניתן לעשות שינוי ולשלוט בהם באופן עצמאי וכך לצור מציאות מאוזנת וטובה יותר.

הייחודיות של NLP היא האינטגרציה של שלושה תחומים:

ניורולוגיה, בלשנות (השפה) ומדעי ההתנהגות.

- ✓ **Neuro** - הדרך בה אנו קולטים את העולם, חושבים ומרגישים.
 - ✓ **Linguistic** - כיצד אנו מתרגמים את הקלט הזה למילים ושפה ומשפיעים על עצמנו ועל אחרים (מילולית ובלתי מילולית)
 - ✓ **Programming** – הוא ה"תכנות" של הפרשנות שלא משרתת אותנו ואותה נרצה לשנות.
- כאן נעשה תהליך השינוי ברמת תת המודע של התנהגויות, אמונות, הרגלים, מחשבות ומצבים ריגשיים.

איזה כלים תוכלו ללמוד בקורס?

- להתגבר על פחדים, חוסר בטחון, דימוי עצמי נמוך או מחסומים בחיים.
- ללמוד איך להתמודד עם מצבי משבר, אי וודאות, לחץ וקונפליקטים.
- להכניס לחיים יותר שליטה ואיזון ופחות מתח וסטres.
- לשנות דפוסי חשיבה מעכבים ותגובות אוטומטיות ולהתחבר לכוחות וליכולות שיש בנו.
- להגביר מוטיבציה והנעה פנימית ולפרוץ מחסומים בקריירה, בזוגיות
- לשפר תקשורת ומערכות יחסים.
- להגשים ולהכניס אושר, שלווה וסיפוק ולחיים

נושאי הקורס

- תת המודע וכח הדמיון / היכרות עם עולם ה-NLP
- היכרות עם שפת ה-NLP, הנחות היסוד והעקרונות העיקריים ליצירת שינוי בחיי היום יום.
- באיזה משקפיים אני רואה את העולם / מפת העולם שלי
- איך נדע לזהות את הסגנון תקשורת שלי ושל מי שנמצא מולי.
- נלמד כלי ליציאה ממצב של תקיעות וקושי .
- מרכיבי החוויה הסובייקטיבית
- נבין ונלמד למה כל אדם סופג אחרת ואיך ניתן להשפיע על החוויה הרגשית שלנו.
- עוגנים
- נלמד מה הם עוגנים ואיך לצאת ממצבים של קושי רגשי.
- המצוי והרצוי
- נלמד להגדיר ולהציב מטרות על פי שפת ה-NLP.
- איתור וחיזוק משאבים (ורתימתם למטרה)
- נלמד לאתר יכולות, חוזקות ומשאבים פנימיים שלנו ואיך להשתמש בהם ברגעי קושי ומשבר.
- מכשולן לצמיחה: סוד החשיבה החיובית
- נלמד כלי לשינוי מסגרת החשיבה שלנו, כיצד לצאת מקיבעונות מחשבתיים.
- האם האמונות שלי הן אני?
- נלמד לזהות את המחשבות שלנו ונלמד כלי לשינוי אמונות מגבילות.
- שינוי הרגלים
- נלמד כלי לשינוי התנהגויות מגבילות ובעיתיות.

- מפגש עם הילד שבתוכי
נפגש עם הילד/ה הפנימי שלנו ונלמד איך לנטרל השפעות שליליות של העבר כיום.
- מפגש עם רגשות
נלמד לזהות דפוסים של רגשות מעכבים ונלמד כלי להתמודדות עם רגשות קשים.
- בניית תמונת עתיד
נלמד כלי עוצמתי מאד ליצירת תמונת עתיד בהתאם למטרה אותנו הגדרנו.