

שיפור מיומנויות תקשורת והגדרת מטרות - NLP

דפנה סלען

הילה פורטיס טויטו



תכנית הסדנא

1. רקע – NLP
2. RAPPORT:
3. הגדרת מטרה בראי ה-NLP
יצירה, חיזוק ומיקסום כימיה בין-אישית
כלים ומיומנויות לדיוק ה"מה" וה"איך"
כך שהמטרה תתממש בפועל
והתוצאה תישמר ותתאים לאורך זמן

שיחה בזוגות

משהו טוב שקורה בחיים שלי

עכשיו.....

למה באנו לדבר איתכם על NLP?

כי

NLP זה מודל למצוינות בתקשורת

תקשורת מול עצמי

תקשורת עם האחר

✓ מה הופך אותנו / אותי למצליחנית בתחום X ?

✓ איך **ב-ד-י-ו-ק** אני יכולה ומתכוונת לשחזר ולאמץ

את ההצלחה הזו ברגע זה / מחר / איתנו / איתם /

תמיד ?

NLP

- **Neuro** - המערכת העצבית/המוח או איך אנחנו חושבים.
- **Linguistic** - תקשורת מילולית או איך אנחנו מבטאים את המחשבות/תחושות שלנו ואיך זה משפיע עלינו.
- **Programming** - התנהגות/תגובה או איך אנחנו פועלים כדי להשיג את המטרות שלנו.

NLP – האנשים שמאחורי...

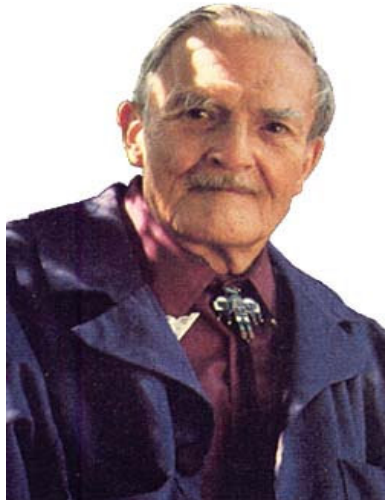
ריצ'ארד בנדלר



ג'ון גרינדר



מילטון אריקסון

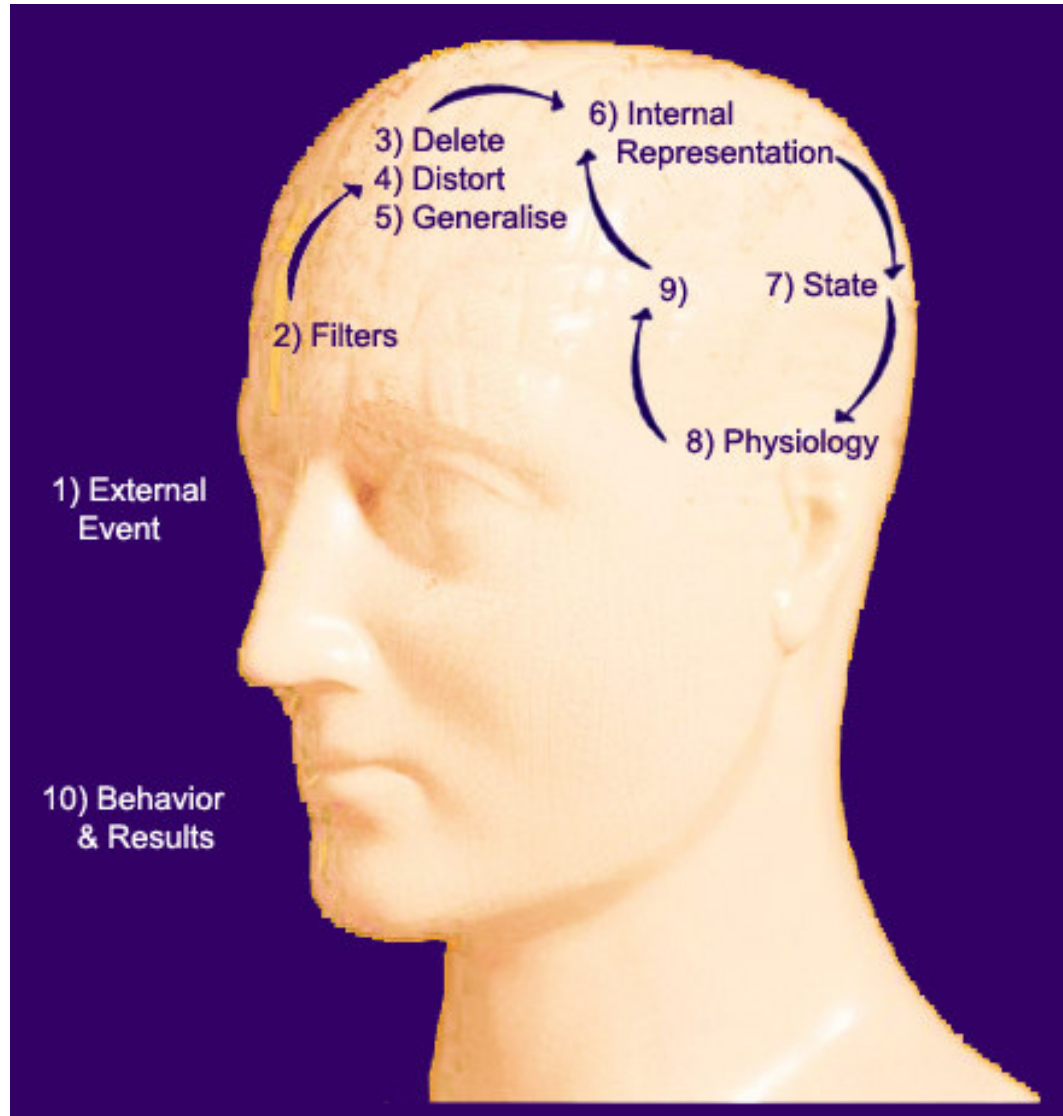


ורג'יניה סאטיר



פריץ פרלס





אז מה אנחנו עושים ב-NLP
עם כל המערכת הזאת??

אומנות ה-

RAPPORT

חזרה לזוגות...

- כיצד הרגשתי עם בת זוגתי לשיחה?
- מה בה גרם לי להרגיש כך? מה בדיוק היא עשתה / אמרה, לא עשתה / לא אמרה, מה הייתה שפת הגוף שלה ושפת הפנים שגרמו לי להרגיש כך? (להיכנס לפרטים)

RAPPORT

אז איך אנחנו עושים את זה??



איך אנחנו יוצרים, מחזקים וממקסמים

כימיה בין אישית???

RAPPORT

אז איך עושים את זה..!?

רצון ומודעות

RAPPORT

אז איך עושים את זה..!?

יצירת קשר עין

RAPPORT

אז איך עושים את זה..!?

שימוש בשם הפרטי

RAPPORT

People like you when
you are alike them

RAPPORT

אז איך עושים את זה...!?

התאמת שפת הגוף

RAPPORT

אז איך עושים את זה..!?

התאמת טון וקצב הדיבור,
הנשימות ועוצמת הדיבור

RAPPORT

אז איך עושים את זה..!?

שימוש במילים

שהמתאמן משתמש בהן

מילה מבטאת מחשבה וחוויה – מציתה נזירונים במוח

שיחת היכרות –

"אני מתעניין בנוגע לקוצ'ינג...."

RAPPORT

אז איך עושים את זה...!?

הצטרפות והתאמה למערכת הצרכים,
האמונות והערכים של הצד השני

דוגמאות – הצטרפות והובלה (מאימון)

מתאמן אומר:

אני חושב שאני פוחד מכישלון
הצטרפות אל המילים שלו ואל החוויה שלו:
אני יכול לקלוט את הפחד שלך..

מה אתה בעצם רוצה?

להצליח

הובלה בשאלה:

...אז איך נוכל להפוך את זה להצלחה?

דוגמאות

מתאמן אומר:

קשה לי עם דמיון מודרך. אני עובד טוב יותר עם הראש..
מה אתה בעצם רוצה?

ללכת על בטוח ולהיות אפקטיבי כדי להשיג תוצאות
הצטרפות למילים, לחוויה ולרצונות של המתאמן:

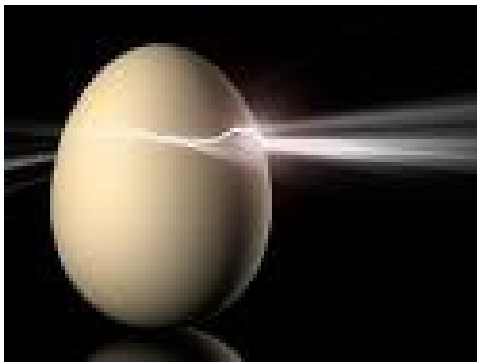
בדיוק, אנחנו עובדים המון עם הראש והוא החשוב ביותר בתהליך האימון כי
הוא עוזר לנו להיות הכי אפקטיביים וזה מביא לתוצאות....

הובלה:

ואם בתוצאות עסקינן...אולי תשמח לעשות שימוש עוד יותר אפקטיבי בראש,
שימוש בחלק נוסף שעדיין לא מוצה עד הסוף (החלק הימני)...

שיחה בזוגות

מטרה שיש לי כרגע בנוגע לעתיד /
בעיה שאני רוצה לפתור...



שאלון להגדרת
OUTCOME מיטבי
RAPPORT
הצטרפות והובלה



הגדרת מטרה

לקראת... לברוח מ....

AWAY-FROM & TOWARDS



הגדרת מטרה

מה חשוב לך להשיג... למה זה חשוב לך?

ללמוד לדחות סיפוקים

לצאת מהתקיעות

לא להיכשל

לא ליפול בעסק

להפסיק לעשות / להיות...

לא לפחד

הגדרת מטרה

מה חשוב לך להשיג... למה זה חשוב לך?

יצירתיות

חופש

ביטחון

התלהבות

מנהיגות

הרפתקה

זרימה

אופטימיות

אהבה

הגדרת מטרה

מה חשוב לך להשיג... למה זה חשוב לך?

אומץ

התמדה

ויתור

שחרור

כוח

התמודדות

הגדרת מטרה - תשאול בכל החושים



ויזואלי (חזותי)

מה תראה? כיצד תיראה בעיני אחרים?

קינסטטי (רגשי – תחושת)

כיצד תרגיש? מה תהיה תחושת הגוף שלך? היכן היא ממוקמת?

אודיטורי (שמיעתי)

איזה משפטים ירוצו לך בראש? מה יגידו עלייך? איך תישמע?

דגשים

- תחילת התשאול בשאלות התואמות לחוש הדומיננטי של המתאמן
- לא מוותרים על החוש הוויזואלי

הגדרת מטרה - חיבור למשאבים

בעיה ← חיבור למשאבים ← פתרון

כניסה למצב משאבי :

תיזכר במצב, סיטואציה, זמן שבו היית מרוצה מעצמך ומהמצב....

מה היה שם ?

באילו משאבים השתמשת?

באלו משאבים אתה משתמש עכשיו כדי להגיע לתוצאה שאתה רוצה להשיג?

הגדרת מטרה – קביעת עדות

כיצד תדע שהגעת למטרה?
מה ספציפי, מדיד יקרה שם?
כיצד מישהו אחר ידע שהשגת?



אקולוגיה

הגדרת מטרה - אקולוגיה וכוונה חיובית

כשהגעת למטרה שלך – זה היה כדאי?
האם יחסר לך שם משהו?
האם יקרה משהו פחות חיובי בחיים שלך?

אקולוגיה היא בדיקה האם יש בסיס מציאותי, בטיחותי, הגיוני, והאם יש משאבים התומכים בשינוי. אנו בודקים אקולוגיה באימון כדי לבדוק את השפעת השגת המטרה על מכלול החיים של המתאמן.

שינוי שהוא אינו אקולוגי עבור המתאמן
לא יחזיק מעמד לאורך זמן!

לכן, רק שינוי שיהיה אקולוגי עבור המתאמן –
יהפוך לטרנספורמציה!

מרכיבי הראפור - NLP

- רצון ומודעות
- יצירת קשר עין
- שימוש בשם הפרטי
- התאמת שפת הגוף
- התאמת טון וקצב הדיבור,
- הנשימות ועוצמת הדיבור
- שימוש במילים של המתאמן
- הצטרפות למערכת הצרכים והאמונות

*** הצטרפות בכל מרכיבי הראפור
ורק אז - הובלה

שאלון OUTCOME

1. מה הבעיה שאתה עומד לפתור / שאתה עובד עליה עכשיו?
2. על מה אתה רוצה להתאמן? מה חשוב לך להשיג? מה התוצאה שאתה רוצה להשיג? דגש על שפה חיובית
3. למה זה חשוב לך? מה זה יאפשר לך? דגש על Towards
4. תשאול בכל החושים - עתיד מיטבי.
5. כניסה למצב משאבי
6. קביעת עדות
7. בדיקת אקולוגיה
8. אילו פעולות תעשה כדי להגיע למטרה
9. מה אתה בוחר לעשות עכשיו על מנת להתחיל להשיג את המטרה?

שאלון OUTCOME

1. מה הבעיה שאתה עומד לפתור / שאתה עובד עליה עכשיו?
2. על מה אתה רוצה להתאמן? מה חשוב לך להשיג? מה התוצאה שאתה רוצה להשיג? דגש על שפה חיובית
3. למה זה חשוב לך? מה זה יאפשר לך? דגש על Towards
4. תשאול בכל החושים - עתיד מיטבי.
5. כניסה למצב משאבי
6. קביעת עדות
7. בדיקת אקולוגיה
8. אילו פעולות תעשה כדי להגיע למטרה - Be at cause
9. מה אתה בוחר לעשות עכשיו על מנת להתחיל להשיג את המטרה?

THE END

מקוות לראותכם בהשתלמויות ובקורסים הבאים שלנו

הקורס הקרוב — **NLP** למאמנים

קורס בן 56 שעות, בשיתוף אוניברסיטת בר-אילן