

PROGRAM NLP Diploma – obvladovanje časovnih pritiskov

36 URNI TRENING

•
PREIZKUŠEN PRISTOP ZA
POVEČANJE UČINJKOVITOSTI



S tehnikami, ki jih pridobite na uvodnem delu o obvladovanju časovnih pritiskov si postavite okvir dela za program NLP. Tehnike NLP, ki jih boste usvojili, boste lahko uporabljali tudi na vseh drugih področjih, ne samo na obvladovanju časovnih pritiskov.

30

NLP Diploma je **namenjena vsem**, ki bi radi začeli spoznavati izjemne veščine nevrolingvističnega programiranja – NLP. Za prijavo na NLP Diplomo ne potrebujete predhodnega znanja s področja NLP.



Cilji programa NLP Diploma so, da udeleženec:

3. spozna in razume predpostavke NLP-ja
4. spozna in razume osnovne principe veščine in tehnike za:
 - ✓ obvladovanje čustvenih stanj
 - ✓ postavljanje ciljev in vpliv pozitivne naravnosti na lastno vedenje in vedenje drugih
 - ✓ vzpostavitev dobrega stika in ciljno vodenje komunikacije z ljudmi
 - ✓ razumevanje delovanja in uporabe čustvenih zaznav pri komunikaciji, odnosih in nastopanju
 - ✓ izražanje kritike na konstruktiven način, ki gradi odnose

Vsi treningi so izrazito izkustveno naravnani. Vse metode spoznate skozi razlago in preko konkretnih vaj, tako da jih lahko vse vnesete v svoje življenje. Udeleženci že tekom obdobja poteka treningov razrešijo marsikatero težavo v odnosih, ki jih ovira v razvoju in osvojijo veščine, ki jim občutno izboljšajo življenje.

Cilji obvladovanja časovnih pritiskov so, da udeleženci:



ozavestijo, da z opravljanjem več nalog hkrati nismo učinkoviti, **naučijo** se kako učinkovito upravljati svoj čas, katere aktivnosti je primerno početi skupaj in katere ne. S tem znanjem boste **lažje** in **hitreje** opravljali ter zaključevali svoje naloge.

Trajanje: Izobraževanje zajema 36 pedagoških ur v šestih tedenskih srečanjih.

Vsebine programa:

Kaj je obvladovanje časovnih pritiskov?

Se vam **dogaja** da na koncu delovnega dneva ugotavljate:

- ✓ da se za opravljanje določenih nalog porablja preveč časa?
- ✓ da se dela »preveč« napak?
- ✓ da ste neustvarjalni?

Večopravilnost je »prostor« za delanje napak - koncentracija zaradi prenatrpanosti podatkov pada.

Večopravilnost uničuje ustvarjalnost – zaradi prevelike količine podatkov pride do prezasedenosti »delovnega spomina«. Ustvarjajo se rešitve z »aha efektom«.

Utrudi vas veliko bolj, kot si mislite...

Večopravilnost upočasnjuje - vsaka naloga zahteva točno določen miselni proces, zato je pomembno, da ko smo v tem miselnem procesu v njem tudi ostanemo in nalogo končamo.

Z obvladovanjem časovnih pritiskov boste pri svojem delu:

- ✓ razumeli kaj je večopravilnost in ali vam koristi
- ✓ razumeli pomen načrtovanja časa
- ✓ učinkovito upravljali s svojim časom
- ✓ bolj uspešni, zadovoljni in zdravi

NLP diploma:

Uvod v NLP

- ✓ Zakaj je NLP (Nevrolingvistično programiranje) učinkovita pot osebnega in poslovnega razvoja?
- ✓ Kaj je NLP?
- ✓ Korenine in razvoj NLP-ja
- ✓ Temeljna izhodišča odličnosti

Stebri NLP-ja

- ✓ Ciljna naravnost in oblikovanje in doseganje SMART ciljev
- ✓ Čutna ostrina, čuječnost in njena vloga pri doseganju ciljev
- ✓ Razvijanje prožnosti v vedenju za doseganje ciljev

NLP komunikacijski model

- ✓ Kako filtriramo naše čutne zaznave?
- ✓ Povezava zunanjih dogodkov z našimi notranjimi predstavami.
- ✓ Učinek notranjih predstav na naše stanje, fiziologijo in vedenje – na našo učinkovitost.

Čutna ostrina

- ✓ Naši čuti – naše »okno« v svet
- ✓ Notranje doživljanje čutnih zaznav
- ✓ Test sistemov zaznavanja – kateri je vaš primarni zaznavni kanal?
- ✓ Kako lahko s poznavanjem zaznavnih tipov (VAKOG) bolje razumemo sebe in druge in izboljšamo svojo komunikacijo in medosebne odnose?
- ✓ Trening čutne ostrine (procesne besede, očesni premiki, glas, kretnje,..)

Učinkovita komunikacija

- ✓ Kako vzpostaviti in ohranjati dober stik s sogovornikom?
- ✓ Strateška komunikacija in PRL strategija
- ✓ Jezikovni vzorci in njihov vpliv na naše počutje in na komunikacijo

Dobro oblikovani cilji

- ✓ Razlika med ciljem in željo
- ✓ Zakaj nekaterih »ciljev« nikoli ne dosežemo?
- ✓ Model za učinkovito oblikovanje ciljev

Model konstruktivne povratne informacije

- ✓ Kako podati povratno informacijo, da bo sogovornik motiviran za spremembo?
- ✓ Kako prejeti povratno informacijo?
- ✓ »Recept« za konstruktivno povratno informacijo

Upravljanje s samim seboj

- ✓ Kako s pomočjo sidranja v polnosti izkoristiti lastne potencialne in vire moči?
- ✓ Zaznavni položaji – nepogrešljivo orodje za razumevanje sebe, drugih in širših povezav.
- ✓ Generator novega vedenja (NBG) – preprosto orodje za reševanje problemov in ustvarjanje novega vedenja.
- ✓ Uvod v podmodalnosti

Program je namenjen vsem zaposlenim, ki jim kronično primanjkuje časa, so pogosto izpostavljeni rokom, se težko organizirajo, jim manjka tehnik samodiscipline, si ne znajo sami napisati svojega urnika, ki jih podpira, počnejo več stvari hkrati in kljub temu ugotavljajo, da niso naredili vsega, vsem, katerih zdravje trpi zaradi službenih obveznosti.