

NLP Practitioner -kurssi, 20 pv (minimi 132 t)

NLP (Neuro-Linguistic Programming) on mielikuvien muuttamiseen perustuva menetelmä, jota voidaan hyödyntää monilla elämäalueilla: opiskelussa, itsen motivoinnissa ja tavoitteisiin pyrkimisessä tai vaikkapa haastaviin tilanteisiin valmistauduttaessa. NLP Practitioner -kurssi on Suomen NLP-yhdistyksen suosittelu (täyttää yhdistyksen minimivaatimukset) ja kurssitodistus oikeuttaa jatkamaan NLP-koulutusta NLP Master Practitioner -tasolle.

NLP ja sen perusoletukset

- Mitä on NLP on, miten se on syntynyt ja kehittynyt ja millaisiin oletuksiin sen menetelmät perustuvat.

Vuorovaikutustaidot (sosiaaliset taidot)

- **Miellejärjestelmät** Ihmiset eroavat tavassaan ilmaista itseään eri aisteja (miellejärjestelmiä) käyttäen. Toiset oppivat parhaiten tekemällä, toiset kuuntelemalla. Toiset taas ratkaisevat asioita näkemällä kokonaisuuksia ja toiset taas enemmän tuntemalla, intuitioonsa luottaen. Kolmannet tarvitsevat faktatietoa (tilastoja tai kaavioita). Tutustumme eri mieltämistapoihin ja opimme hyödyntämään miellejärjestelmiä itsen kehittämisessä, omien kokemusten muuttamisessa ja ihmissuhteiden parantamisessa.
- **Kontaktin luominen, samauttaminen ja ohjaaminen** Hyvä vuorovaikutuskontakti syntyy käyttäytymisen tasolla, kun ei-kielellinen viestintä (kehon kieli) osataan huomioida parhaimmalla mahdollisella tavalla: opimme tunnistamaan toisen sanatonta viestintää ja ohjaamaan omaa viestintäämme niin, että kyky luoda kontakteja erilaisten ihmisten (myös ”hankalien” ihmisten) kanssa paranee entisestään.
- **Tilaviehjeiden lukemistaito (kalibrointi)** Opimme tunnistamaan ja lukemaan oikein toisen ihmisen sisäisen tilan (mielentilan) muutoksia pienien pienistä ulkoisista vihjeistä.
- **Palautteen antaminen ja vastaanottaminen** siten, että palautteesta jää hyvä mieli ja innostus suorituksen parantamiseen säilyy.
- **Näkökulmien muuttaminen** auttaa vähentämään ikäviä tuntemuksia, kuten harmistumista, kiukustumista tai suuttumista. Sen ansiosta voimme saavuttaa sisäisen rauhan ja parantaa kykyämme ymmärtää ja hyväksyä erilaisia ihmisiä ja heidän tekojaan pinnan palamatta.

Tunnekokemuksen muuttaminen

- **Mielikuvan rakennetta muuttamalla**
 - o **Mielle-editoinnit** Mitä miellepiirteet ovat ja miten ne vaikuttavat kokemuksiimme esim. jostakin asiasta tai ihmisestä. Tunnekokemusta ja omaa reagointitapaa voidaan myös muuttaa, kun mielikuvan miellepiirteitä muutetaan. Näin kielteiset muistot hälvenevät ja myönteiset muistot voimistuvat. Helppo tapa lisätä onnellisuuden kokemustaan 😊.
 - o **Swish – tapojen ja tottumusten muuttaminen** Opimme menetelmän, jolla voimme nopeasti muuttaa jo piintyneenkin tavan, kuten vaikkapa kynsien pureskelun. Samaa menetelmää voi käyttää myös terveyden edistämiseen tai itsetunnon kohentamiseen.
 - o **Elokuvamenetelmällä** voidaan poistaa erilaisia pelkoja, kuten fobiat tai vaikkapa pimeänpelko. Menetelmää voidaan soveltaa myös muihin tilanteisiin, joihin halutaan muutosta.

- **Kielen rakennetta muuttamalla**
 - o Myös se, miten asioista ajattelemme ja miten puhumme, vaikuttaa tunnekokemukseen. Myös kielenkäyttötapaa muuttamalla voimme muuttaa tunnekokemustamme ja reagoititapojamme.
 - o **Metamalli** Opimme, miten käyttää kieltä niin, että ymmärtää nopeasti toisen ihmisen ajatusmaailmaa ja käsityksiä.
 - o **Metaforat** Opimme, miten käyttää sanontoja ja tarinoita niin, että toiselle tulee mahdollisuus ymmärtää ja muuttaa kokemuksiaan ei-tietoisella tasolla. Miten meidän kannattaa puhua silloin, kun "suoraan puhuminen" tai toisen "opettaminen" ei toimi.

Tavoitteet ja itsen motivointi

- **Ankkurointi, ankkurien ketjutus ja ankkurin luhistaminen** Opimme, miten aiemmin opittuja voimavaratilanteita voi hyödyntää nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Ankkurit ovat kuin ehdollisia refleksejä: kun haluttu voimavara on ankkuroitu johonkin väriin, symboliin, ääneen, eleeseen tai taikasanaan, se voidaan kutsua nopeasti tulevissa haastavissa tilanteissa, kuten vaikkapa työhaastattelussa tai esitelmänpidossa. Usein hyvin ankkuroitu ja toistuvasti esiinkutsuttu voimavara (= hyvin opittu!) on käytössä automaattisestikin. Ankkuroinnista on apua myös stressitilanteista selviytymisessä tai jännittämisen vähentämisessä.
- **Ajan hahmottaminen ja sen muuttaminen.** Tutustumme siihen, miten eri tavoilla eri ihmiset hahmottavat aikaa (nk. aikajänne) ja miten aikajänteen avulla voidaan muuttaa ikäviä muistoja ja siirtää voimavaroja tulevaisuuteen.
- **Tavoitteet** Opimme, millaisilla eri keinoilla (esim. mielikuvien elävöittäminen tai oman ajattelu- ja kielenkäyttötavan muuttaminen) pääsemme parhaiten tavoitteisiimme.
- **Erottelu-tyylit** Eri ihmiset tarvitsevat itsensä motivointiin tai tavoitteisiin päästäkseen erilaisia keinoja ja erilaista ajattelua. Ainakin osa näistä keinoista liittyy synnynnäisiin temperamentteihin, joihin myös tutustumme lyhyesti. Erottelu-tyylien tunteminen auttaa myös ymmärtämään toista ihmistä paremmin ja parantaa siten sosiaalisia taitojamme.

Itsen kehittäminen

- **Eri psyykkisen toiminnan tasot (loogiset tasot)** Tutustumme siihen, miten minäkuva tai omaksumamme arvot ohjaavat sitä, mitä taitoja pidämme mahdollisina oppia tai miten käyttäydymme ja reagoimme eri tilanteissa.
- **Uskomusten tunnistaminen ja muuttaminen** Uskomukset ovat kuin pieniä automaatiohjelmiä, jotka tietyissä tilanteissa käynnistyvät ja ohjaavat käytöstämme, usein myös ei-toivottuun suuntaan. Opimme tunnistamaan myönteisiä ja rajoittavia ajattelutapojamme ja uskomuksiamme ja muuttamaan rajoittavia uskomuksia siten, että uudenlaiset tavoitteet ja taidot tulevat mahdollisiksi.
- **Tietoisuuden eri tasot ja ei-tietoisten tasojen hyödyntäminen** Esimerkiksi rentoutuminen ja rentouttaminen, vuorovaikutus ei-tietoisten tasojen ja osien kanssa, ristiriitaisten osien yhdistäminen ja minäkuvan eheyttäminen ja voimistaminen.