

Ο NLP στον εργασιακό χώρο

Τι είναι ο Νεύρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός και
που μπορεί να μας βοηθήσει στον εργασιακό χώρο

Presented by:



Γιατί φτάνουμε ως εδώ;



Γιατί Νεύρο-Γλωσσικό Προγραμματισμό;

- ✓ Σύνολο τεχνικών το οποίο οδηγεί σε ένα επιθυμητό αποτέλεσμα υπεροχής
- ✓ Δραστική, και άμεσα αποτελεσματική μέθοδος επίτευξης στόχων (προσωπικών, επαγγελματικών κλπ)
- ✓ Τεχνολογία μοντελοποίησης (εκμαίευσης) συμπεριφορών που δημιουργούν εξαιρετικά αποτελέσματα

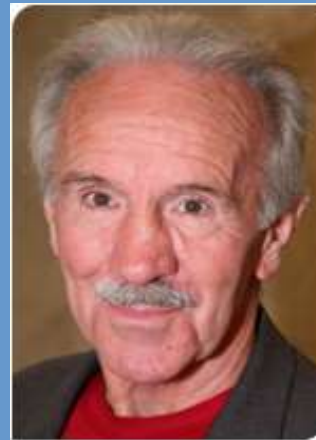


Νεύρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός

- Ξεκίνησε το 1970
- Richard Bandler & John Grinder
(Μαθηματικός) (Γλωσσολόγος)
- Μελέτη & Αντιγραφή μοντέλου υπεροχής
(Τρόπο σκέψης – συμπεριφορά)



Richard Bandler



John Grinder



Νεύρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός

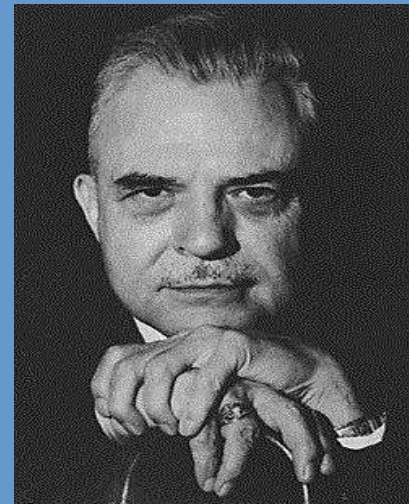
- Virginia Satir (Οικογενειακή θεραπεύτρια)
- Fritz Perls (Ψυχοθεραπευτής, Θεωρία Gestalt)
- Milton Erickson (Υπνοθεραπευτής)



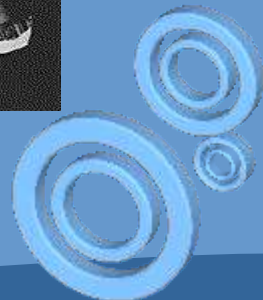
Virginia Satir



Fritz Perls



Milton Erickson



Νεύρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός

NLPLIFE TRAINING

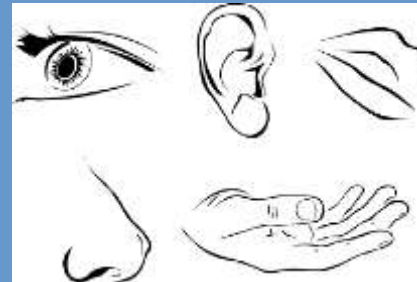
Can you explain what NLP is about?



Νεύρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός

Νεύρο:

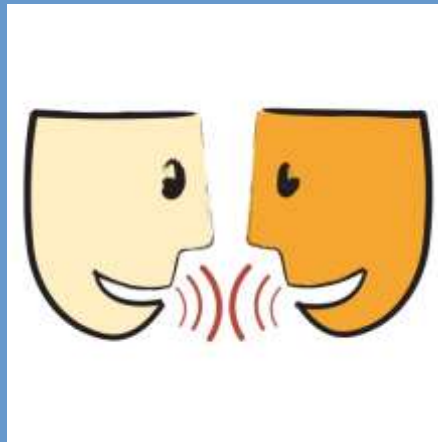
- Νευρολογικό σύστημα του εγκεφάλου
- Επεξεργασία εξωτερικών ερεθισμάτων
5 αισθήσεις (Όραση, Ακοή, Γεύση, Οσμή, Αφή)



Νεύρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός

Γλωσσικός:

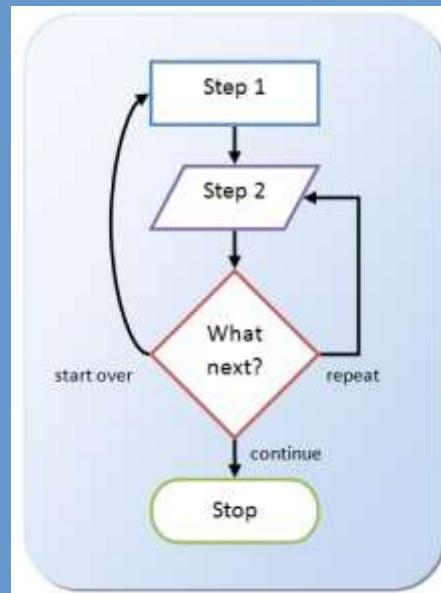
- Λεκτικά & μη λεκτικά συστήματα επικοινωνίας
- Κωδικοποίηση – ταξινόμηση των εσωτερικών αναπαραστάσεων (ερεθίσματα των 5 αισθήσεων)



Νεύρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός

Προγραμματισμός:

- Χρήση προγραμμάτων-στρατηγικών
- Επίτευξη επιθυμητών αποτελεσμάτων



Νεύρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός

Νεύρο:

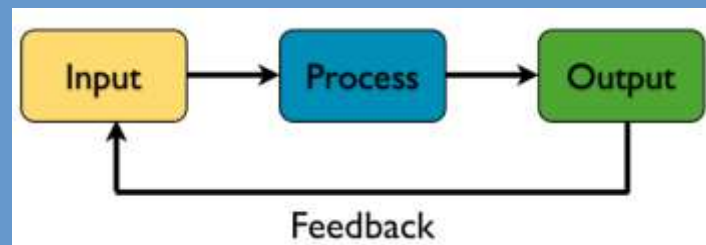
Αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μέσα από τις 5 αισθήσεις,

Γλωσσικός:

επεξεργάζομαστε τα ερεθίσματα και χρησιμοποιούμε την «γλώσσα» για να εκφράσουμε την δική μας αντίληψη του κόσμου,

Προγραμματισμός:

εκφράζοντας συμπεριφορές (είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα)

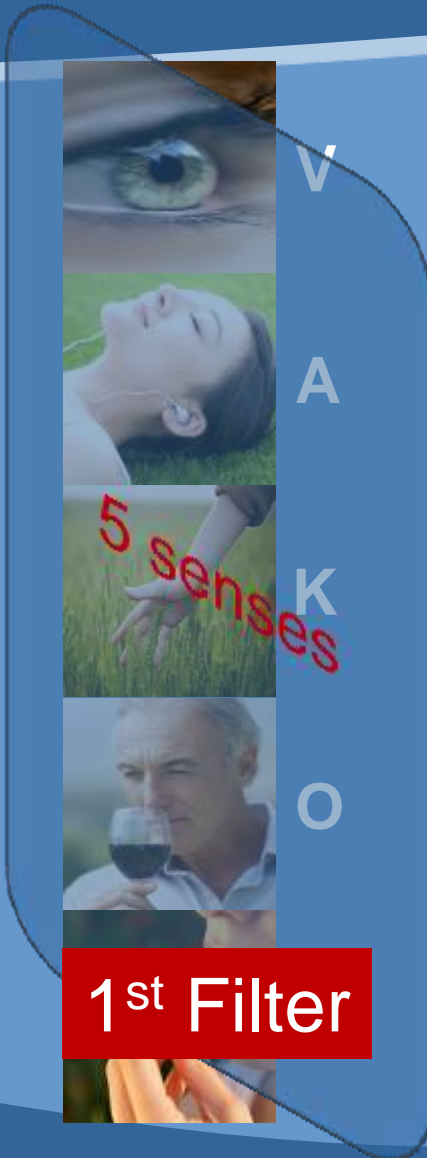


Η λειτουργία των νεύρο-συνδέσεων



Reality VS Perception

Reality
100%

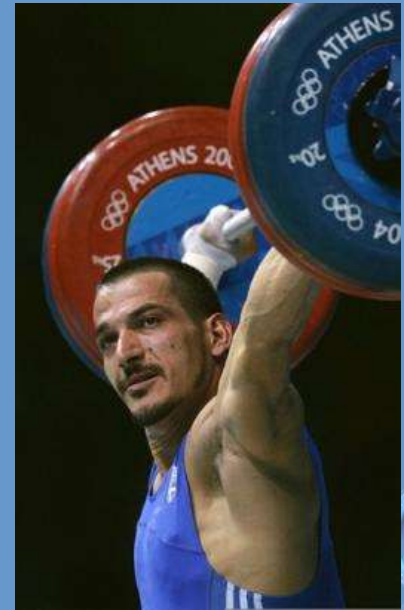


Perception
3%



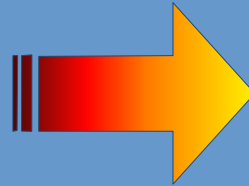
Εφαρμογές του NLP

Επιθυμητή συναισθηματική κατάσταση
όποτε και όπου την χρειαζόμαστε



Εφαρμογές του NLP

Έλεγχος και μείωση άγχους/stress



Εφαρμογές του NLP

Διακοπή Ανεπιθύμητων Συνηθειών



Εφαρμογές του NLP

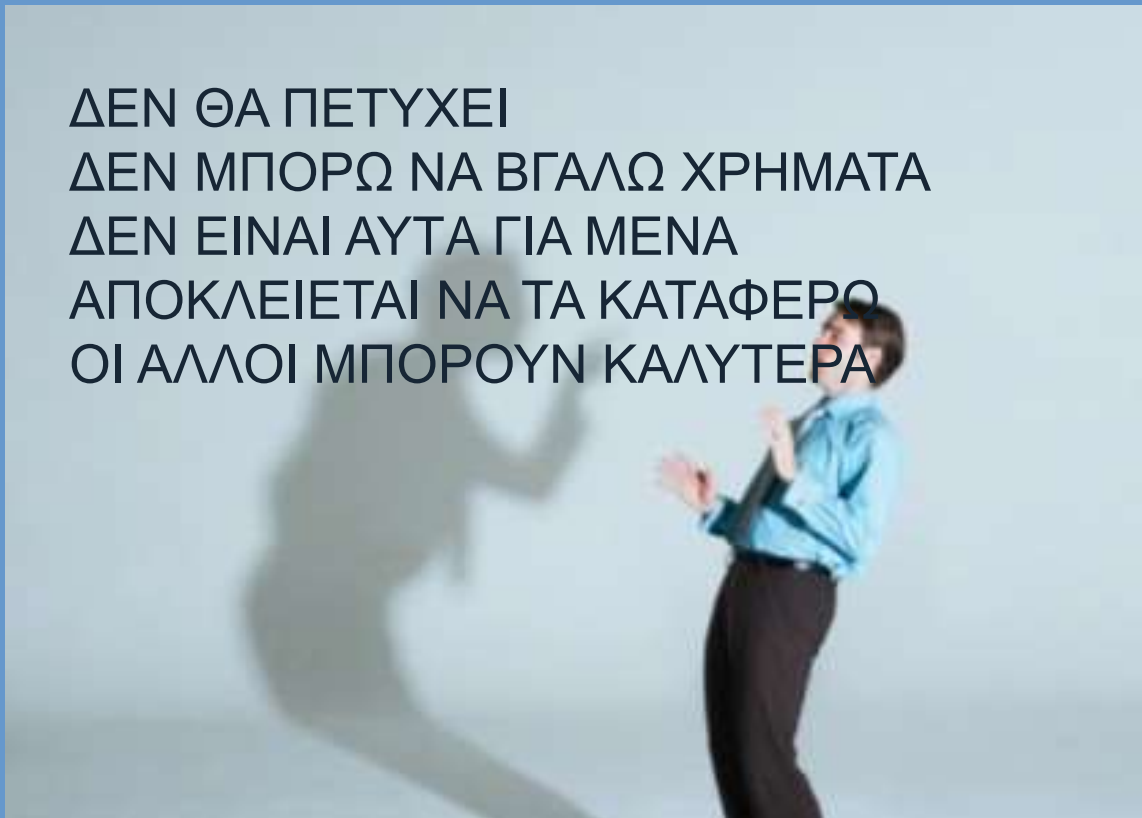
Καταπολέμηση Φοβιών



Εφαρμογές του NLP

Ακύρωση Περιοριστικών Πεποιθήσεων

ΔΕΝ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΙ
ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΓΑΛΩ ΧΡΗΜΑΤΑ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ
ΑΠΟΚΛΕΙΕΤΑΙ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ
ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ



Εφαρμογές του NLP

Διλήμματα / Αναποφασιστικότητα



Εφαρμογές του NLP

Μοτίβο συμπεριφοράς - Στρατηγικές



Εφαρμογές του NLP

Θέσπιση & Επίτευξη Στόχων



Εφαρμογές του NLP

Κατανόηση & Βελτίωση Επικοινωνίας



NLP και Άγκυρες



NLP και Άγκυρες



NLP και Άγκυρες

Σας έχει τύχει κάτι από τα παρακάτω;

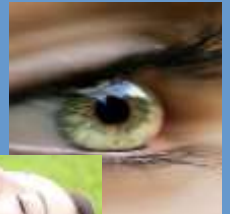
«Βλέπω φωτογραφίες από τις διακοπές και χαλαρώνω»

«Ακούω το “X” τραγούδι και συγκινούμαι»

«Νιώθω στα χέρια μου το “X” και αισθάνομαι ωραία»

«Όταν τρώω “X” θυμάμαι το χωριό μου και μελαγχολώ»

«Μυρίζω “X” και χαίρομαι γιατί θυμάμαι...»



NLP και Άγκυρες



Anchoring (Αγκυροβόληση) είναι η διαδικασία με την οποία μια ανάκληση μνήμης, αλλαγή κατάστασης ή κάποια άλλη εκδήλωση συμπεριφοράς πυροδοτείται ως αντανακλαστικό από κάποιο εξωτερικό ερέθισμα (άγκυρα).



NLP και Άγκυρες



Το ερέθισμα συνήθως είναι κάποιο άγγιγμα αλλά μπορεί να είναι και κάτι έξω από τη συνειδητή επίγνωση.
Η αντανακλαστική συμπεριφορά μπορεί να είναι είτε θετική, είτε αρνητική



NLP και Άγκυρες

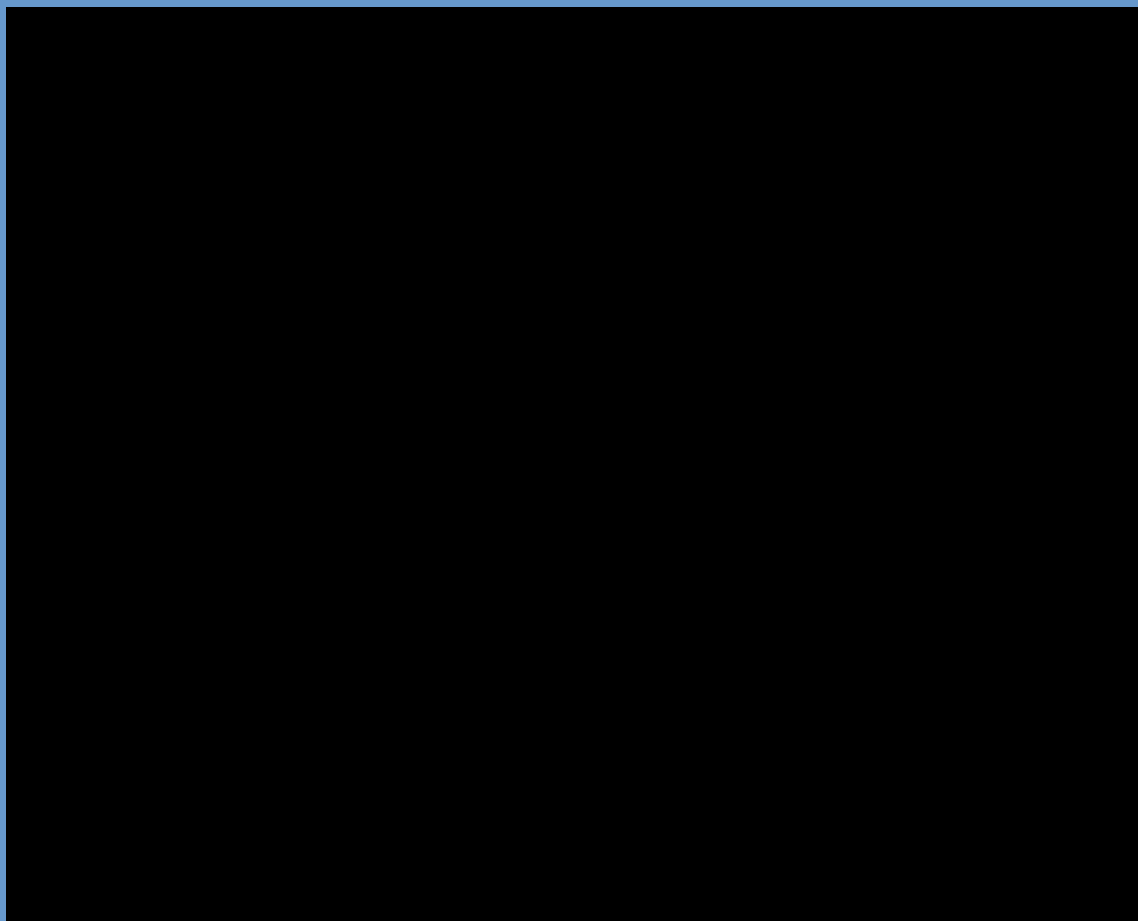


NLP και Άγκυρες

GUCCI



NLP και Άγκυρες



NLP και Άγκυρες

