

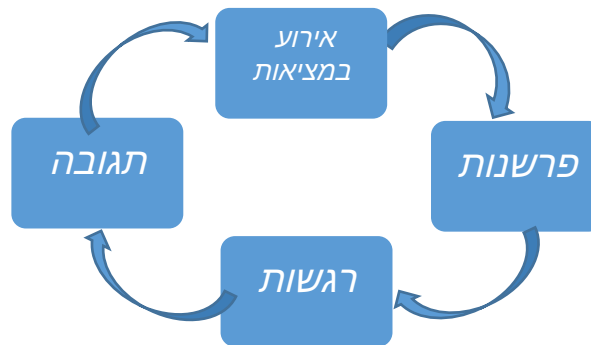
14.05.2023

קורס כישורי חיים – NLP
מרצה: דינה – פסיכולוגית עסקית

תהליך למידה – איך אפשר לשנות מציאות? – כיצד מתבצעת למידה?

מודל אפרת – בשיטת ADLER

- ✓ אין מציאות אובייקטיבית.
- ✓ אנחנו בונים את המציאות על פי פרשנות.
- ✓ כולנו מספרים את האירוע ואז משנים את הפרשנות כדי שיתאים לתגובה שלנו.



למשל: אני מתקשרת לבת שלי והיא לא עונה וכותבת "תכתבי לי". הפרשנות היא "לא רוצה לדבר איתי" ואז הרגשות והתגובה.
 פרשנות אחרת יכולה להיות שלדור של היום לצלצל בטלפון נחשב כחדירה לפרטיות, גם שיחות וידיאו. לכן הפרשנות היא אחרת וזה משנה רגש ותגובה.

אפקט פיגמליון

- ✓ ניסוי בארצות הברית.
- ✓ במחקר לקחו ילדים עם IQ גבולי וחילקו אותם לשתי קבוצות.
- ✓ בקבוצה אחת המורה ידע את המגבלה של הילדים.
- ✓ בקבוצה השנייה המורה חשב שמדובר בילדים עם התפתחות מאוחרת אבל שמגיעים לתוצאות גבוהות.
- ✓ בקבוצה הראשונה הילדים קיבלו ציונים נמוכים כי המורה פחות השקיע כי ידע שהילדים לא יגיעו לתוצאות טובות.
- ✓ בקבוצה השנייה הילדים קיבלו ציונים טובים כי המורה לקח אחריות שהילדים

האלו צריכים להגיע לתוצאות גבוהות. חשב שה IQ שלהם גבוה. אם לא יצליחו במבחנים, האחריות נופלת עליו.

21.05.2023

- ✓ מרכז סגול באיכילוב: טיפול בפוסט טראומה.
- ✓ מכשיר MUSE לטיפול בנוירופידבק, נמכר באמזון.
- ✓ אם מציבים מראה בחדר המתנה או שירות לקוחות רואים שאנשים באופן אוטומטי נרגעים ומפלים הסטרס וההתלהמות יורד.
- ✓ ללמוד להתמודד עם כישלון. על מנת להצליח צריך להכשל בדרך. למשל, כדי ללמוד לרכוב על רולרס. "בשביל להיות אלוף צריך לפול 100 פעמים". ממש לעשות טבלה ולסמן כמה נפילות היו.

28.05.2023

NLP

N = Neuro L = Linguistic P = Programming

גוף ונפש

- ✓ מסתכלים על המציאות: כעס, מחלה, חרדה. – תוצאה לא רצויה בעולם.
- ✓ חוקרים מה המקור: מה קורה לך בגוף רגע לפני שאתה מרגיש את התחושות האלו.
- ✓ משנים את הפרשנות החושית של המקור: משנים את האסוציאציה וכך משתחררת הטראומה.
- ✓ כתוצאה מכך משתנה התוצאה.
- ✓ האם התוצאה לשביעות רצוננו?



מה אפשר ללמוד מהצלחות של אחרים?

- ✓ במקום לשאול מה ניתן ללמוד מהטעויות.
- ✓ לא אומרים מה לא בסדר אצלנו.
- ✓ השאיפה היא להצליח כמו מישהו אחר – משנים את הפרשנות החושית.

רגשות:

- ✓ מה מרגישים? מה תפקיד הרגשות?
- ✓ כמו הצלצולים או הנורות באוטו – סימנים.
- ✓ לא מתאים לכל אוכלוסייה. לפחדים יש פתרון. לחרדות או דיכאון פחות מתאים כי פחות קל לטפל.
- ✓ הבעיה היא שבמקרים האלו לא יכולים להפעיל את המוח והרגשות נשארות ברמה של גזע המוח.
- ✓ פחד וכאב: הם חברים ששומרים עלינו.

04.06.2023

NLP

רגשות

דוגמא: פחד

- ❖ צפצוף באוטו: לא חגרנו חגורה
- ❖ ריח של ברביקיו
- משהו בזיכרון
- שריפה

איך מתמודדים היום עם הפחד?

1. מתעלמים
2. תרופות: לא תמיד עוזרות
3. מנסים להירגע: שיחה – תפילה – שירה
4. ניהול משא ומתן עם היקום: "אם אז ..." (נדרים)
5. מנסים לא להתקרב למה שמזכיר לנו את "הסיבה" לפחד

דוגמא: "פחד טיסה"

- ❖ תרופה יכולה לעזור וההתמודדות מוצלחת.
- ❖ NLP אומר שהפחד מגיע כדי להגן עלינו אבל אחר כך תופס מקום ומרחיב את

השפעתו.

- ❖ "רווח משני": תירוץ. שכלי + גופני. מאפשר לנו לא לנסוע כשלא רוצים.
- ❖ הפחד מתרכז בגזע המוח. תפילה או שירה יכולה להביא את ה"טקס" למוח.
- ❖ מנסים להרגע: לבנות טקס קבוע כדי לא להכנס לפאניקה.
- ❖ "אם... אז..." לפעמים מגיע לאובססיביות.

כיצד מתייחסים לפחת ב-NLP?

מחלקים את הפחד ל2 אפשרויות:

1. הפחד אמיתי והוא בא לאותת על סכנה אמיתית.

2. הפחד הוא "בג במערכת" והוא מאותת על משהו לא רלוונטי יותר.

במידה שהפחד הוא שייך לקבוצה השנייה:

- ❖ בודקים מהם הסימנים הפיזיים שיש לי: אבחון חושי.
- ❖ האם ניתן לפרש את הסימנים גם בצורה אחרת שהיא לא פחד?. למשל: התרגשות.
- ❖ שימוש לינגוויסטי חדש: "אני מתרגש לטוס" במקום "אני מפחד לטוס"



❖ לזהות את מה שקורה לנו בגוף בלי שיפוטיות באופן אובייקטיבי N

❖ לחשוב על המקור לרגש

❖ להחליף שם למה שקורה לי L

❖ לבדוק מה ניתן לעשות כדי לשפר את המצב

❖ לעשות P (לעשות משהו שיעזור, כמו להתמודד רק 10 דקות)

❖ בקרה



לעשות משהו	להחליף שם	מה קורה בגוף	"פחד"
P	L	N	

נסכם את ההתמודדות עם פחד. לדוגמא: חרדה חברתית.

איזה שינוי מתאים לנו לעשות?

1. תפיסה השיפור בעצמי למשל: הזה – שמנה
בונים תוכנית עבודה איך להגיע מאלף לבית.
2. השלמה עם מה שאני "שמנה וטוב לי" נעשה משהו שיעזור לנו להרגיש טוב עם עצמינו ושהסביבה תתפוצץ.

יש 2 השיטות:

1. לעבוד על שליטה מוחית
2. לעבוד על שליטה רגשית

1- כמה מהגישות המוכרות לשליטה על המוח:

- ❖ דרך הגוף: כימיה – שליטה על הורמונים.
 - ❖ הניצוץ: "שיטת הניצוץ" של ג'ון רייטי.
- ניתן לעשות שינויים ע"י פעילות גופנית בהצמות גבוהה, למשל דילגית. לאחר ספורט היה שיפור בתוצאות של הלימודים. שיטת הניצוץ טובה להפסיק לצעוק או לעשן. לעשות ספורט חזק עד שמגיעים לתחושה של עבדתי ואם אז עדיין יש לי כוח אני יכולה להתמודד. ככל שיש התנגדות יותר גדולה, למרות הכל, אפקט ההצלחה גדול יותר.
- ❖ מדיטציה:
 - שליטה על המוח – מרגיעות הרגשות שליליות.
 - מדיטציה בתנועה.
 - ❖ שיטת העפרון בין השיניים.
 - ❖ תחיך ותצליח.

מהי חוללות פנימית וחוללות חיצונית

מבחן: למדת למבחן 3 ימים ברציפות ונכשלת:

- ❖ המורה לא בסדר
- ❖ המבחן היה קשה מדי
- ❖ היה לי מזל ביש
- ❖ 3 ימים זה לא מספיק זמן, הייתי צריך להתחיל ללמוד קודם.
- ❖ הייתי צריך לקחת כדור נגד חרדות
- ❖ לא הייתי צריך לגשת למבחן ברור שלא אצליח

מבחן: לא הספקת ללמוד למבחן אבל קיבלת 90:

- ❖ היה לי מזל
- ❖ המבחן היה ממש קל
- ❖ בטח התבלבלו וזה מבחן של מישהו אחר
- ❖ אני ממש ובה בניחושים
- ❖ אין מה לעשות כשעושים ש.ב. כל השנה זה עוזר למבחן
- ❖ צריך לדעת ממי להעתיק

11.06.2023

ייחוס ופרשנות

תוצאה חיובית	תוצאה שלילית	
הביטחון עצמי עולה	הביטחון עצמי יורד	ייחוס פנימי: תלוי בי
תלות	אמונות מגבילות	ייחוס חיצוני: תלוי במישהו/משהו אחר

✓ במצב של הצלחה: כדאי לייחס לעצמינו כי אז הביטחון עצמי שלנו עולה.

✓ במצב של כישלון: כדאי לייחס לגורם חיצוני.

- ❖ מבחן "ברווז הגומי": מדברים לברווז גומי כדי לצאת מהסטרוס, לדבר אליו משחרר אותנו מכל האחריות.
- ❖ לא מאשימים את הילדים על כישלונות.
- ❖ ייחוס פנימי או חיצוני נקבע בגיל מוקדם של בן אדם.
- ❖ אם יש מישהו עם ייחוס חיצוני והוא חווה כישלון, צריך לגרום לו תלות. אם לא עובד עוברים למשהו שעולה יותר כסף.
- ❖ בבני זוג תמיד יש מישהו שנושא את התפקיד של כל כישלון או הצלחה. מאותתים לבן זוג מה אנחנו רוצים. הוא הברווז גומי.

האם ניתן לזהות מחשבות

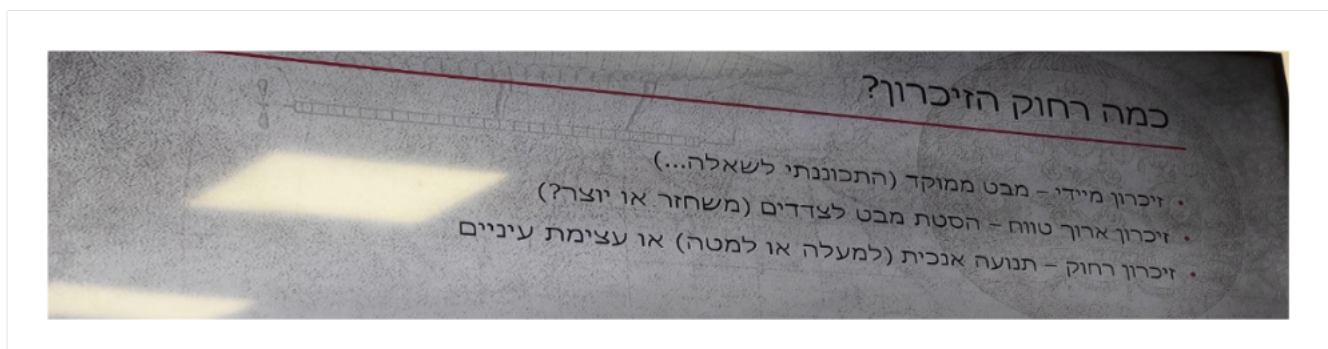


- צד ימין במוח: אחראי על אומנות / כישורים למוזות
- צד שמאל במוח: אחראי על שפה, חשיבה אנליטית ומתמטית

"שיטת השמיניות" - INFINITY - שיטת טיפול שמחברת בין 2 האונות של המוח. לעשות פעולות בהם 2 האונות של המוח עובדות כמו למשל מה שקשור לצורת



איזה סוג זיכרון יש לנו ולמה זה משנה?



18.06.2023

איזה סוג זיכרון יש לנו ולמה זה משנה?

האופן בו אנחנו זוכרים דברים, מקודדים מידע, משתנה מאדם לאדם. יש 4 סוגים של זיכרון:



(1) זיכרון חזותי: זיכרון ויזואלי.

(2) זיכרון שמיעתי.

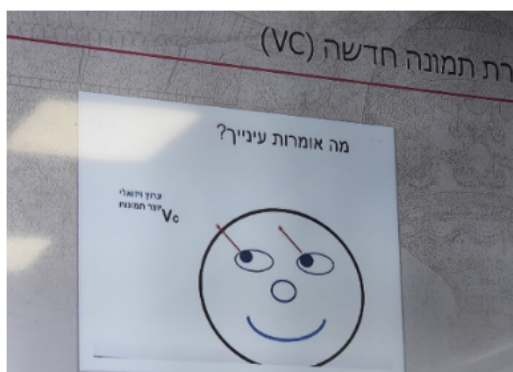
(3) רגשות: תחושת. חוש הריח / חוש מגע.

ב-NLP תחושות שמקושרות לרגשות.

דוגמא: לילדים קטנים מקום קטן וחשוך נותן תחושה של ביטחון.

(4) זיכרון לוגי: של תהליכים.

לכל בן אדם יש דרך אחרת ללמידה

חלוקה הוריזנטלית

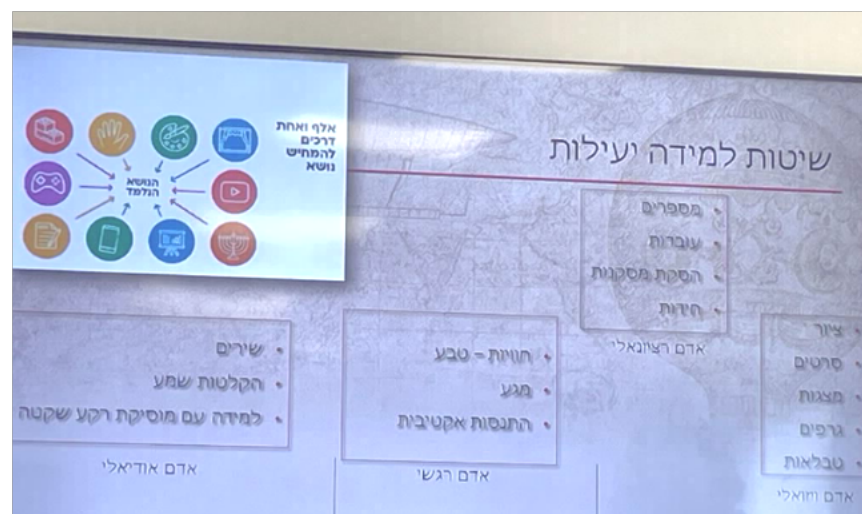
יצירת תמונה חדשה (VC): מה אומרות עיניך?



- ❖ עיניים לצד ימין: מחפשות לייצר תמונה.
- ❖ עיניים לצד שמאל: מחפשות בזיכרון.

שיטות למידה יעילות:

דוגמא: בריקוד משתמשים בכל הערוצים: יש מראה (ויזואלי), נותנים הוראות (שמיעתי) וסופרים (לוגי).



1) אדם ויזואלי:

- ✓ ציור
- ✓ סרטים
- ✓ מצגות
- ✓ טבלאות

(2) אדם רגשי:

✓ חוויות – טבע

✓ מגע

✓ התנסות אקטיבית

למשל, כדי ללמד שעון אנלוגי לילדים קטנים עומדים ומזיזים את הידיים כמו מחוגים.

(3) אדם רציונאלי:

✓ מספרים

✓ עובדות

✓ הסקת מסקנות

✓ חידות

(4) אדם אודיאלי:

✓ שירים

✓ הקלטות שמע

✓ למידה עם מוסיקה רקע שקטה

למשל, המוסיקה של הפרסומת של AIG, המנגינה מסתיימת במנגינה של "א-א-מן" (la-si-do).

מוסיקה רקע מאד עוזרת ללמוד כי באופן רגשי, עד שהסיבוב של בדיסק מגיע לאותה נקודה בה התחלנו, נותנת לנו תחושה של זמן.

מהו ביטחון עצמי לפי NLP?

זיכרון ליבה = אירוע מכונן

✓ למשל, במקרה של תאונת דרכים או מחלה.

✓ למשל, מישהו אמר לך "וואי כמה אתה חכם!"

✓ למשל, "הינה הברבור" קשור לסיפור של הברוזון המכוער.

לא יכולים לשלוט על אירוע מכונן.

הדבר הראשון שעושים בNLP הוא להבחין באירועים המכוננים שסימנו אותנו, גם חיוביים וגם שליליים.

לא בודקים מה היה בעבר ולמה, רק בודקים את היום ועכשיו ולמה. מזהים את האירוע ומפרשים אותו אחרת בהווה.

בפסיכולוגיה מדברים על תת-מודע.

בNLP מדברים על דברים נגישים רק שאתה לא מודע להם.

ביטחון עצמי - גישה אחרת – אמי קדי

- ❖ העמידה משנה את הביטחון שלנו.
- ❖ עמידה על שני רגליים עם הידיים על המותניים והסתכלות מלמעלה וקדימה.
- ❖ זיכרון הליבה – עמדה של מנצח (זיכרון קולקטיבי).
- ❖ יש דברים פיזיים שגורמים לשינוי הורמונלי ושם מתרחש השינוי.
- ❖ למשל, "הקוף אלפא" – כמות ההורמונים שונה מיתר הקופים. גם לאחר שהקוף אלפא הוחלף הקוף החדש העלה כמות הורמונים שמתאימים לתפקיד של קוף אלפא

25.06.2023

טקטיקות של התחברות חברתית: איך לרכוש חברים והשפעה?

דייל קרנגי: COOK BOOK גישה של מתכונים.

1. להתחשב במה שהאחר רוצה או מעדיף.
2. להגיד את השם שלו.
3. לא לתת פקודות, לשאול שאלות.

❖ הרעיון להחליף את נקודת המבט.

תרגיל: לשבת בכיסא ולדבר לכיסא ריק ממול ולהחליף מקומות.

- ❖ טקטיקה 1: אם מישהו צועק עלי בדרך כלל הוא נמצא מולי. לעמוד לידו במקום מולו יכול להרגיע. קשה לצעוק ולהתעצבן על מישהו שהוא לידינו.
- ❖ טקטיקה 2: להעביר את הכעס מ"אני" ל"אנחנו".
- ❖ טקטיקה 3: סיפור של התפוז. כל אחד רוצה אותו ב100%. – לתרום – להגדיל – לחלק – לוותר תמורה משהו אחר – לחלק את החלקים – למכור ולחלק.
- ❖ חלוקה הוגנת: שיטה מפו הדוב: אחת מחלקת השנייה בוחרת.

❖ שיטת המכרזים: כל אחד מציע את המקסימום שיכול או מוכן לתת כדי לנצח.

דייל קרנגי – אישיות – דירוג אישי (1-5)

דייל קרנגי – אישיות – דירוג אישי (1-5)

- האם יש לי הופעה מסודרת?
- האם אני יוצר רושם נינוח ועירני?
- האם קולי נעים וברור?
- האם קל לי להכיר אנשים חדשים?
- האם אני נוקט תפקיד מנהיגותי במעשי?
- האם אני מתחשב ברגשות אחרים?
- האם ההתלהבות שלי כנה?
- האם אני נהנה להיות חלק מקבוצה?
- האם אני מאזין טוב?
- האם אינני מוותר עד שאני מצליח?
- האם ההתעניינות שלי באחר כנה?
- אני שאפתן?
- אני מסתדר טוב עם אנשים?
- האם אני מגיב לבקורת באופן ענייני?
- האם אני זוכר אנשים ופנים?
- האם אני דייקן?
- האם אפשר לסמוך עלי?
- האם אני יכול ייעץ מבלי להעליב?

תמקם את עצמך. במה אתה צריך להשתפר?

-1 לא מתאים

-5 מתאים לי

כיצד ליצור קשר טוב יותר – דייל קרניגי – (מדובר על מבוגרים):

דייל קרניגי – כיצד ליצור קשר טוב יותר

- אל תמתחו ביקורת
- תנו להם להרגיש חשובים
- עוררו בהם רצון עז לספר על עצמם עליו לנסות להבין את הצד השני. מרץ רצונותיו כיצד מגיעות אליו אתה?
- עלינו לשוחח עמו על רצונותיו ולהראות לו כיצד הוא יכול להגשימם.
- התעניינו בהם בכנות לדוגמא: מקום עבודתם, עיסוקם, תאריך יום הולדתם, שמות ילדיהם, וכו'. **אנו מתעניינים בזולת כאשר הזולת מתעניין בנו.**
- חייכו חיוך אומר: "אני מחבב אתכם. אתם גורמים לי אושר. אני שמח לראותכם". **אלצו את עצמכם לחייך, פעולה זו תגרום לכם להרגיש שמחים.**
- **זכרו ואמרו את שמם** לשמו של אדם יש בעיניו את הצליל הנעים ביותר. בני אדם גאים בשם שלהם.
- **המנעו מויכוחים** ויכוחים לעולם לא ישיגו את מטחתיכם. כל צד חושב שדעתו היא נכונה, ואם צד אחד מנצח בויכוח, הצד השני מרגיש נחזקות, חיפשו נושאים שאתם כן מסכימים עליהם.
- **אל תאמרו שהם טועים** התייחסו בכבוד לדעות הזולת. כאשר אתם אומרים לאדם שהוא אינו צודק, אתם פוגעים בגאוותו וביכולת השיפוט שלו, אתם לעולם לא תצליחו לשנות את דעתו כך, והוא לעולם לא יסכים איתכם.
- **הודו שאינכם מסכימים עם בן שיחכם, אך יש סיכוי שאתם אינכם צודקים.** גישה זו תגרום לו לחשוב שאתם בעלי ראש פתוח, והוא עשוי להודות שיתכן שגם הוא אינו צודק.
- **הודו מיד כשאינכם צודקים** תהגו ביניכם לבין עצמכם בייחוד.

• אל תמתחו ביקורת:

1. אפשר לשאול אם אפשר לעזור או לתקן.
2. לשאל איך נגמרה הפגישה.
3. אתה מרוצה מהציון? מהתוצאה?
4. מה נראה לך שצריך לעשות כדי לשפר?
5. איך אפשר לעזור לך כדי שתהיה מרוצה?

• תנו להם להרגיש חשובים.

- **עוררו בהם רצון עז לספר על עצמם.** עלינו לנסות להבין את הצד השני: מהן רצונותיו? כיצד מגשימים אותן? מהם שיקוליו?
- **עלינו לשוחח עמו על רצונותיו ולהראות לו כיצד הוא יכול להגשימם.**
- **התעניינו בהם בכנות.** לדוגמא: מקום עבודתם, עיסוקים, תאריך יום הולדתם, שמות ילדיהם, וכו'. **אני מתעניינים בזולת כאשר הזולת מתעניין בנו.**
- **חייכו.** חיוך אומר "אני מחבב אתכם. אתם גורמים לי אושר. אני שמח לראותכם". **אלצו את עצמכם לחייך, פעולה זו תגרום לכם להרגיש שמחים.**
- **זכרו ואמרו את שמם.** לשמו של האדם יש בעיניו את הצליל הנעים ביותר. בני אדם גאים בשם שלהם.
- **המנעו מויכוחים.** ויכוחים לעולם לא ישיגו את מטרתכם. כל צד חושב שדעתו היא נכונה ואם צד אחד מנצח בויכוח הצד השני מרגיש נחיתות. **חיפשו נושאים שאתם כן מסכימים עליהם.**
- **אל תאמרו שהם טועים.** התייחסו בכבוד לדעות הזולת. כאשר אתם אומרים לאדם שהוא אינו צודק, אתם פוגעים בגאוותו וביכולת השיפוט שלו, אתם לעולם

לא תצליחו לשנות אצ דעתו כך והוא לעולם לא יסכים איתכם.

- **הודו שאינכם מסכימים עם בן שיחכם אך יש סיכוי שאתם אינכם צודקים.** גישה זו תגרום לו לחשוב שאתם בעלי ראש פתוח והוא עשוי להודות שיתכן שגם הוא אינו צודק.
- **הודו מיד כשאינכם צודקים.** תנהגו ביניכם לבין עצמכם ביושרה.