

לשנות את העבר, לחיות את ההווה, ליצור את העתיד



תמי ואפרת

מאת: לימור בר נתן

רוצים לבטל את אותו טייס אוטומטי פנימי, שגורם לכם להגיב למצבים בחיים לא כפי שתכננתם? להתחיל להתמודד עם פחדים, קשיים חוזרות ולשנות התנהגויות ותקשורת שלא מקדמת אתכם לשום מקום? • רוצים לשפר את ההתנהלות העסקית והאישית בארגון שלכם? מאתגר אתכם ללמוד כלי עוצמתי לטיפול? • יש לנו מילה אחת בשבילכם: NLP! • תמי ילין ואפרת שמר, מייסדות מרכז NLP-PLUS, מרכז רב תחומי להובלת תהליכי שינוי, מסבירות כל מה שחשוב לדעת על השיטה, שהיא לא פחות ממשתתפת חיים

ל-NLP נדהמים מההצלחה המהירה. לשמחת, מתוך אלפי התלמידים שלמדו את קורס הבסיס, מאות רבות המשיכו לקורסי המטפלים ופתחו קליניקות. כיום טיפול בכלי NLP הפך להיות לא רק מקובל, אלא מאד משתלם. הטיפול קצר ועוצמתי.

ללמוד NLP מהמומחים בתחום

אפרת שמר ותמי ילין, שהקימו את מרכז NLP-PLUS לפני 10 שנים, מנהלות אותו מתוך רצון להעביר הלאה את השיטה והכלים שהן מאמינות שכל אחד מהם מביא שינוי. הנה 5 דברים שחשוב שתדעו לפני שאתם מצטרפים אליהן:

- המקצועיות והידע הם ללא פשרות.** הקורסים בנויים בצורה ידידותית ובשלב, חווית הלמידה ברמה גבוהה, והמרצים, בהובלת תמי ואפרת, הם הטובים בתחומם!
- הלימוד משלב חדשנות טכנולוגית** אם באמצעות כיתות וירטואליות המאפשרות לימוד מרחוק באמצעות הסמארטפון או המחשב לשיעור פרטני, וגישה בכך, וגישה לשיעורים וחומרים מצולמים וכתובים. כל החומרים עומדים לרשות התלמידים במהלך הקורס ואף אחריו.
- לינוי צמוד במסגרת פרקטיקום** בתחום הטיפול בקורסים המתקדמים.
- קורסים והדרכות במסגרת ארגונים, חברות פרטיות וגופים ציבוריים** דוגמת מייקרוסופט, שירותי בריאות כללית, משטרת ישראל, שירות בתי הסוהר ועוד. בין הקורסים: הכשרת מנהלים, ניהול תקשורת והכשרת מנהלי מכירות.
- המרצים בעלי קליניקות פרטיות ומסיון עשיר** בעמידה מול קהל, מקצועיים וכריזמטיים. כולם בגיוי המרכז. בנוסף, בכל קורס מלמד צוות של שלושה מרצים! "מעבר לעובדה שזהו דגם ייחודי של הוראה, הרי שמדובר במסגרת מודלים שונים של NLP במיטב, אומרת תמי."

למידע ופרטים נוספים:

מרכז NLP-PLUS להובלת תהליכי שינוי
וקולוב 53 הרצליה | טלפון: 09-8326785
באמצעות מייל: info@nlpplus.co.il
בקר ובאתר: www.nlpplus.co.il

כשנברה, גם באוניברסיטה אחרת להגיש פרויקטים ובעבודה אחרת לפגישות. באמצעות NLP היא הצליחה לזכות את הדפוס ההרסני ולנטרל אותו לתמיד. בהמשך לסדרה לבנות לעצמה טייס אוטומטי חדש של התנהלות המתיימרת הרבה יותר לגילה ולמטרותיה.

הקשורת, מערכות יחסים ומה שביניהן

תקשורת ומערכות יחסים הן מרכזיות בשיטה. אנשים לומדים לשפר תקשורת, קודם כל עם עצמם, ובאופן טבעי משתפרת התקשורת שלהם עם הסביבה, מסבירה תמי. "יש שיעור שאני מלמדת בקורס, ובכל פעם אנשים מגיעים אלי בשיעור שאחרי ומספרים לי בתודהמה שכלי שיזמו מהלכים כלשהם, כאילו אפא שלהם, גיסתם או הבס זהו בשיעור והניבו אליהם אחרת לגמרי! הם לא קלטו עד כמה השינוי שעבר פשוט הפעיל את סביבתם אחרת, ברמה של טון קולם שהשתנה או הבעות הפנים. מבלי שהיו מודעים לכך. מדהים כיצד התנהלות שונה שנלמדת בקלות, משנה לגמרי את התקשורת הבינאישית, מעניקה כלים גם בהיבט של קריירה, ומשפיעה על תחומים כמו חרדות, כיסיון עצמי ואהבה".

"חשוב להדגיש שהמוח שלנו מסודר לפי הקשרים", מחדדת אפרת, "אנחנו מלמדים אנשים לקחת כוחות ויכולות מתחום שהם טובים בו ולחבר אותם למקום שבו הם חשים שחסרים להם משאבים. אנשים מבינים שהם יכולים להרגיש מכלול רגשות בכל המקומות, לקחת את האוצרות שכבר יש בהם ולהפוך אותם לשימושיים, וזה עוצמתי! אנחנו לא עושים קסם, אלא מנגישים וחושפים עוצמות שכבר קיימות וטמונות עמוק בכל אחד מאיתנו".

מה לנבי הפן הטיפולי של ה-NLP?

אפרת: "זהו כלי מדהים מאין כמוהו לעבוד עם חרדות ולמיניהן (חרדות טיסה, התקפי חרדה ועוד) וטראומות דוגמת שירות צבאי, תאונות ותקיפות מיניות. מטפלים מתחומים אחרים שנחשפים

מה זה בכלל NLP?

NLP-Neuro-Linguistic Programming היא שיטה המשתמשת בשפה (L=Linguistic) כדי להשפיע על מערכת העצבים (N=Neuro) על מנת "לתכנת" מחדש (P=Programming) תגובות אוטומטיות לא רצויות, מה שמאפשר שינויים ההתנהגותיים בתוך זמן קצר.

"שיטה ה-NLP מאפשרת גישה למה שאני קוראת לו הטייס האוטומטי, לאתם דפוסי התנהגות ותגובות דוגמת 'זה מי שאני או זה האפי שלי'. אפילו אם דפוסי אלו הרסניים או מסתירים, לרוב האנשים אין כוח ויכולת להתמודד איתם בימים הרבה יותר קל ממה שחושבים להגיע למוח, לבדוק את ה'תוכנת האוטומטית' ולעשות בהן שינויים. שינויים אלו מתבטאים מיד בחשבונות, ברגשות ובהתנהגויות", מסבירה אפרת שמר. "זו שיטה שיש לה תוצאות מדהימות, שקל ללמוד אותה ולהפעיל אותה בעצמם על עצמם, ובמידה רבה על הסביבה שלנו, שזה עוד יתרון אדיר מבחינתי".

למי זה מתאים?

"לכל מי שיש לו מוח", אומרת תמי ילין בחיך, "ויותר משהו מתאים לכולם, מגיע לכולם שתראה להם האפשרות לדעת NLP, בכדי לחוות וללמוד NLP מגיעים למרכז כל מי שרוצה לעשות שינוי, לקדם עצמו בתחומים שונים ולקבל כלים לחיים המקצועיים והאישיים שלו".

ננסה להמחיש זאת באמצעות דוגמה שכולנו מכירים-דחייט, שמר: "היתה אצלנו בקורס מישהי שרצתה מאוד להצליח בקריירה שלה, אך רוב הזמן היתה עסוקה בכיובי שרפות, ועבדה רק על דברים רחופים שאם לא תטפל בהם ייגרם נזק, כשבדקנו לאן בדיוק מוביל הדפוס הזה בעברה, היא נזכרה בחוויה שולית לכאורה. אמא שלה קוראת לה לשלוח האוכל והיא מתמהמהת. אמא מתעצבת ואומרת 'רק לך צריך לחכות תמיד'. הסתבר שהיא היתה ילדת מנדוי'ו והיתה דרכה לקבל תשומת לב מאמה. מבלי שהבינה זאת, הדבר נרשם אצלה במוח והפך לסוג של טייס אוטומטי. דפוס התנהגות כזה, שהיא נטלה לה כילדה, הפך להיות הרסני