

**Täienduskoolituse nimetus:**  
MTÜ Eesti NLP Instituut

**2. Õppekava nimetus:**

NLP Praktiku taseme väljaõppekursus

**3. Õppekavarühm** (Vastavalt ISCED 97 õppekavarühmade klassifikatsioonile):  
090 Isikuareng; 31 Sotsiaal- ja käitumisteadused

**4. Õppe kogumaht** (akadeemilistes tundides):  
222 tundi, millest 192 tundi on kontaktõpet ja 30 tundi iseseisvat tööd; jaguneb kaheksaks kolmepäevaseks mooduliks.

**5. Õppekava koostamise alus :**  
International Neuro-Linguistic Programming Association poolt kehtestatud standardid ja põhimõtted; MTÜ Eesti NLP Instituudi asutajate ja treenerite pikaajaline NLP koolitusala kogemus ning arendustegevus.

**6. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused :**  
Täiskasvanud õppijad

**7. Õppe eesmärk:**  
Koolituse tulemusel omandab õppija NLP metoodikal põhinevaid praktilisi oskusi eneseteadlikkuse suurendamiseks, enda sisemiste ressursside juhtimiseks ja kasutamiseks ; teiste inimeste käitumise mõistmiseks ja eesmärgipäraseks mõjutamiseks; üldistus-ja järeldamisvõime ning eneserefleksiooni tõhusamaks kasutamiseks igapäevaelus ja töös.

- 8. Õpiväljundid:**  
Koolituse läbinu:
1. teadvustab oma tugevusi ja arenguavajadust;
  2. analüüsib oma uskumusi ja väärtushoiakuid ning neist tulenevat käitumist;
  3. kasutab oma teadvustamisvõimet ja analüüsioskust iseenda juhtimisel;
  4. mõistab arengu ja muutuste süsteemset olemust;
  5. rakendab suhtlemisel teiste inimestega paindlikke eesmärgipäraseid sõnalisi ja mittesõnalisi käitumisviise;
  6. leiab olukordadele alternatiivseid ja loovaid praktilisi lahendusi;
  7. rakendab teadlikult enese motivatsiooni ja -regulatsiooni;
  8. selgitab välja ja kasutab teisi inimesi mõjutavaid ning motiveerivaid tegureid;
  9. arendab oma kompetentsust meisterlike strateegiate mudeldamise abil.

**9. Õppesisu:**

<b>I moodul: NLP alusprintsüübid</b>	Õpiväljundid: <ul style="list-style-type: none"><li>• tunneb NLP teoreetilist ja filosoofilist alust;</li><li>• mõistab arengu ja muutuste süsteemset olemust ning analüüsib toimuvat;</li><li>• kasutab meelte terasust käitumusliku info hankimisel ning neutraalsust hindamisel.</li></ul> Sisu: NLP teoreetiline alus, seos teiste distsipliinidega ja arengulugu R. Diltsi süsteemne arengu ja muutuste kontseptsioon Meeled ja meelesüsteemid, neist tulenevad erinevused Meelte terasuse arendamine ja kasutamine
<b>II moodul: Positiivsed</b>	Õpiväljundid:

<b>suhted ja usalduse loomine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib oma osa suhtlemisprotsessis positiivsete suhete loomiseks;</li> <li>• valib teadlikult tähelepanu- ja meeleseisundeid ning tähelepanufookust;</li> <li>• loob, hoiab ja taastab usaldussuhtet.</li> </ul> <p>Sisu: Tähelepanuseisundid ja meeleseisundid, teadlik loomine ja praktilised kasutamisevõimalused Positiivsete suhete kujundamise ja suhtlemispaindlikkuse arendamine Usaldussuhte loomine ja hoidmine</p>
<b>III moodul: Eesmärgid ja väärtused</b>	<p>Õpiväljundid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teadvustab oma käitumise kooskõla ja isiksuslikku terviklikkust, märkab kooskõla puudumist;</li> <li>• analüüsib isiklike väärtusi ja väärtushirerahaiaid ning sõnastab oma missiooni;</li> <li>• püstitab hästiformuleeritud ja tähenduslike eesmärgid.</li> </ul> <p>Sisu: Maailmapilt, identiteet, mina-terviklikkus Elu juhtivad väärtused ja väärtushierarhiad Elu ülesanne ehk missioon tähendusliku elu loomisel Sihid, eesmärgid ja nende hästiformuleeritud püstitamine</p>
<b>IV moodul: Keele vägi</b>	<p>Õpiväljundid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab keele erinevaid tasandeid ja nende mõju;</li> <li>• märkab ja selgitab info moonutusi, kustutamisi ja üldistusi;</li> <li>• kasutab keele rikkalikke võimalusi teadlikult, eesmärgipäraselt ja loovalt.</li> </ul> <p>Sisu: Sõna kui reaalse kogemuse looja, keele väestamine Keele „metamudel“ ja selle kasutamisevõimalused selguse loomiseks „Miltoni mudel“ - kõnekujundite, metafooride ja lugude eesmärgipärane kasutamine</p>
<b>V moodul: Oma sisemaailma valitsemine ja seisundite juhtimine</b>	<p>Õpiväljundid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab emotsioonide tööd ja emotsionaalsete seisundite tekkemehhanisme;</li> <li>• kasutab erinevaid meetodeid enese- ja oma seisundite juhtimiseks;</li> <li>• märkab oma uskumuste avaldumist käitumises ning muudab piiravaid uskumusi.</li> </ul> <p>Sisu: Elutähtsad oskused (teadlikkus, enesejuhtimine ja psühholoogiline paindlikkus) ja nende arendamine Emotsioonid, emotsionaalne intelligentsus ja emotsionaalsete seisundite valdamine Uskumuste väljaselgitamine, kasulike uskumuste jõustamine ja piiravate uskumuste muutmine</p>
<b>VI moodul: Mõtlemise ja käitumise strateegiad ning mudelid</b>	<p>Õpiväljundid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda ja teiste mõtlemis- ning käitumisstrateegiaid;</li> <li>• märkab toimivaid ja mittetoimivaid strateegiaid, muudab vajadusel mittetoimivat strateegiat;</li> <li>• rakendab mudeldamist vajaliku oskuse või strateegia omandamiseks.</li> </ul> <p>Sisu: Erinevate strateegiate (õpi-, motivatsiooni-, käitumise-, loovuse jm) avastamine ja tõhusamaks muutmine Oskuste (vm õnnestumisstrateegiate) mudeldamise elemendid ja mudeldamise protsess Mudelite praktiline kasutamine</p>

<b>VII moodul: Tajufiltrid ja sisemised programmid</b>	<p>Õpiväljundid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab inimese käitumist mõjutavaid ja organiseerivaid sisemisi programme;</li> <li>• selgitab välja enda ja teiste motivatsiooni mõjutavad tajufiltrid;</li> <li>• arvestab erinevaid filtreid ja eelistusi suhtlemis-ning koostööprotsessis.</li> </ul> <p>Sisu:</p> <p>Metaprogrammid kui kogemuse filtrid, nende mõju otsustele ja valikutele LAB (keeles ja käitumise) profiilid ning nende praktilised kasutamisevõimalused motiveerimisel ja motivatsiooni hoidmisel 21. sajandil</p> <p>Aeg, individuaalne ajakäsitlus, oma tegevuste juhtimine ajas</p>
<b>VIII moodul: Esitlemise meisterlikkus</b>	<p>Õpiväljundid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teadvustab õpilase emotsionaalseid vajadusi ja isiklike hirme tagasiside saamisel ning andmisel;</li> <li>• kasutab eesmärgipäraselt tagasisidet/edasisidet;</li> <li>• arendab enda ja õpilaste tagasiside vastuvõtuvõimet;</li> <li>• kasutab tagasisidestamise erinevaid võimalusi õpilase arengu huvides;</li> </ul> <p>Sisu:</p> <p>Mõjus esitlus, ettevalmistus, ülesehitus, sõnumi edastamine</p> <p>Esinemiseks valmistumine ja oma seisundi hääletamine</p> <p>Auditooriumi seisundi mõjutamine sõnumi võimendamiseks</p> <p>Lõputöö esitlus</p>

### 10. Õppemeetodid:

Erinevate NLP tehnikate demonstratsioonid, nende praktiline rakendamine ja analüüs (gruupiharjutused, harjutused väikestes gruppides, rollimängud, loovtegevused, kujutlusharjutused, tunnetusharjutused, simulatsioonid jpm); Interaktiivne loeng, mille kaudu teoreetiline alus seostatakse kogemustega; Grupiarutelu, situatsioonide ja juhtumite analüüs; Tagasiside ja edasiside.

### 11. Iseseisev töö:

Moodulite vaheline töö kirjandusega, õpitud meetodite kasutamine praktikas ja saadud tulemuse analüüsimine.

### 12. Soovitavate õppematerjalide loend:

Joseph O'Connor, John Seymour; Sissejuhatus neurolingvistilisse programmeerimisse. Tänapäev 2008

Sue Knight; NLP töökeskkonnas. Tänapäev 2010

Romilla Ready, Kate Burton; Neurolingvistiline programmeerimine võhikutele. Ersen 2010

Diana Beaver, Õpi mängeldes. Sinisukk 2001

Anthony Robbins; Sisemine jõud. Väike Vanker 2003

Michael Grinder, Linda Lloyd, NLP in Learning. 1996

Nick Owen, Metafoori maagia. Studium 2005

Paul McKenna, Muuda oma elu 7 päevaga. Fookus Meedia 2010

Mihaly Csikszentmihalyi, Kulgemine. Pegasus 2007

Cindy Wigglesworth, Spirituaalne intelligentsus: 21 oskust. Tänapäev 2014

Ilona Boniwell, Positiivne psühholoogia. Äripäev 2014

Daniel Goleman, Emotsionaalne intelligentsus. Varrak, 2015

Daniel Goleman, Hävitavad emotsioonid. Kuidas neist üle saada? Pegasus 2011

Daniel Goleman, Keskendumine – edu varjatud pant. Tänapäev 2014

Daniel Goleman, Sotsiaalne intelligentsus. Tarkus suhetes. Väike Vanker 2007

Daniel Goleman, Töö emotsionaalse intelligentsusega. Väike Vanker 2001

Rick Hanson & Richard Mendius, Sinu aju. Eesti Ekspressi Kirjastus, 2010

Stefan Klein, Õnne saladus. Varrak 2004

Bruce H. Lipton, Uskumused ja bioloogia. Pilgrim 2009

John Medina, Aju toimimise reeglid. Tänapäev 2014

Arto Pietikäinen, Paindlik meel. Medicina 2011

Martin E.P. Seligman, Ehe õnn. Pilgrim, 2008

**13. Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid**

Jooksvalt igas moodulis analüüsitakse õpitu rakendamise oskust, antakse vahetut tagasisidet ning analüüsitakse ja hinnatakse moodulitevahelist iseseisvat tööd.

**14. Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend):**

Kursuse lõpetamisel saab osaleja:

- a) tõendi, kui kursuslane on läbinud vähem kui 85 % kogu kursusest;
- b) tunnistuse, kui kursuslane on läbinud vähemalt 85 % kursuse mahust, kuid ei ole kaitsnud lõputööd vähemalt rahuldavale või omab finantskohustusi kursuse korraldaja ees;
- c) rahvusvahelise sertifikaadi, kui kursuslane on läbinud vähemalt 85 % kursuse mahust; on omandanud NLP kontseptsioonid, mudelid, tehnikad ja oskused, mis vastavad INLPA-s kehtivale statuudile ([www.inlpa.org](http://www.inlpa.org)); on sooritanud lõputöö positiivsete tulemustega.

**15. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus:**

NLP treeneri kursuse läbimine, mida kinnitab vastav rahvusvaheline sertifikaat.

**16. Õppekava kinnitamise aeg: 1.12.2015**