

# NLP Praktiku taseme väljaõppekursus

**Kursuse maht:** 192 tundi

**Kursuse läbiviijad:** rahvusvahelise NLP Trainer sertifikaadiga koolitajad Ave Eero, Viive Einfeldt ja Külli Loomann

**Kursusele registreerumine (kuni kohti jätkub):** e-mailil [nlpinstituut@nlpinstituut.ee](mailto:nlpinstituut@nlpinstituut.ee)

**NLP Praktik väljaõppekursuse grupi suurus:** 14 inimest

## Mis on NLP?

NLP ehk NEURO-LINGVISTILINE PROGRAMMEERIMINE on suunatud inimeseks olemise paljudele tasanditele. NLP sisaldab teadmisi ja oskusi käitumiskompetentsuse ja -paindlikkuse suurendamiseks, süsteemse ja strateegilise mõtlemise arendamiseks ning käitumise taga olevate protsesside mõistmiseks. NLP ei tähenda üksnes kompetentsust ja suurepäraseid tulemusi, vaid ka elutarkust ja tulevikunägemust.

**Koolituse rahaline väärtus osalejale on 1410 EUR + 20% km (282 EUR), kokku 1692 EUR**

Kursuse eest on võimalik tasuda arve alusel osade kaupa, vastavalt koolituslepingus toodud maksegraafikule, mille igaüks ise saab endale sobivalt koostada.

Esimene makse peab toimuma hiljemalt esimese mooduli alguseks ja on ühtlasi lõplikuks kinnituseks kursusel osalemise kohta.

Hind sisaldab 23-päevast koolitust, õppematerjale ja kohvipause.

**Koolituse toimumise koht:** villa Wesset konverentsiruum, Supeluse 26, Pärnu

## Kursuse toimumine moodulõppena:

Kursus koosneb 8-st moodulist, millest 7 moodulit on 3-päevast ja toimuvad reedest pühapäevani ühel nädalavahetusel kuus. Viimane, kaheksas moodul on 2-päevane ja toimub reedel ja laupäeval. Kõikidel moodulitel on koolituse toimumisajad järgmised:

REEDEL 12.00 – 18.00

LAUPÄEVAL 10.00 – 18.00

PÜHAPÄEVAL 9.30 – 14.00

Mõnikord juhtub, et mooduli toimumise ajal tuleb osalejal midagi ootamatut ette. Pakume läbi aastate osalejatele võimalust vahelejäänud moodulite või üksikute koolituspäevade järele tegemiseks, ilma lisatasuta, järgmises NLP Praktiku grupis.

## NLP Praktiku taseme kursuse sihtgrupp

NLP väljaõppekursus annab vundamendi erinevate ametite pidamiseks ja kutseoskuste tulemuslikuks kasutamiseks, iseäranis kui amet on seotud otseselt inimestega töötamisega (näiteks: juht, ettevõtja, personalitöötaja, klienditeenindaja, õpetaja, sotsiaaltöötaja jne.).

## Kursuse õpiväljundid:

Koolituse läbinu:

1. teadvustab oma tugevusi ja arenguvajadust;

2. analüüsib oma uskumusi ja väärtushoiakuid ning neist tulenevat käitumist;
3. kasutab oma teadvustamisvõimet ja analüüsi oskust iseenda juhtimisel;
4. mõistab arengu ja muutuste süsteemset olemust;
5. rakendab suhtlemisel teiste inimestega paindlikke eesmärgipäraseid sõnalisi ja mittedõnalisi 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.

## **MOODULITE SISU JA TOIMUMISAJAD**

### **I moodul: NLP alusprintsüübid**

#### **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

### **II moodul: Tajufiltrid ja sisemised programmid**

#### **Sisu:**

Metaprogrammid kui kogemuse filtrid, nende mõju otsustele ja valikutele  
LAB (keele ja käitumise) profiilid ning nende praktilised kasutamisevõimalused motiveerimisel ja motivatsiooni hoidmisel 21. sajandil  
Aeg, individuaalne ajakäsitlus, oma tegevuste juhtimine ajas

### **III moodul: Oma sisemaailma valitsemine ja seisundite juhtimine**

#### **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

### **IV moodul: Eesmärgid ja väärtused**

#### **Sisu:**

Maailmapilt, identiteet, mina-terviklikkus  
Elu juhtivad väärtused ja väärtushierarhiad  
Elu ülesanne ehk missioon tähendusliku elu loomisel  
Sihid, eesmärgid ja nende hästiformuleeritud püstamine

### **V moodul: Keele vägi**

#### **Sisu:**

Sõna kui reaalse kogemuse looja, keele väestamine  
Keele „metamudel“ ja selle kasutamisevõimalused selguse loomiseks  
„Miltoni mudel“ – kõnekujundite, metafooride ja lugude eesmärgipärane kasutamine

### **VI moodul: Positiivsed suhted ja usalduse loomine**

#### **Sisu:**

Tähelepanuseisundid ja meeleseisundid, teadlik loomine ja praktilised kasutamisevõimalused  
Positiivsete suhete kujundamise ja suhtlemispaindlikkuse arendamine  
Usaldussuhte loomine ja hoidmine

## **VII moodul: Mõtlemise ja käitumise strateegiad ja mudelid**

### **Sisu:**

Erinevate strateegiate (õpi-, motivatsiooni-, käitumise-, loovuse jm) avastamine ja tõhusamaks muutmise

Oskuste (vm õnnestumisstrateegiate) mudeldamise elemendid ja mudeldamise protsess

Mudelite praktiline kasutamine

## **VIII moodul: Esinemismeisterlikkus**

### **Sisu:**

Mõjus esitlus, ettevalmistus, ülesehitus, sõnumi edastamine

Esinemiseks valmistumine ja oma seisundi hääletamine

Auditooriumi seisundi mõjutamine sõnumi võimendamiseks

Lõputöö esitlus

Jooksvalt igas moodulis analüüsitakse õpitu rakendamise kogemusi, antakse vahetut tagasisidet ning analüüsitakse ja hinnatakse moodulite vahelist iseseisvat tööd.

**Kursuse lõpumooduliks** esitab iga osaleja vabas vormis kirjaliku lõputöö teemal „Mina ja NLP“, milles ta analüüsib kursusel õpitu rakendamisel saadud kogemusi. Viimasel moodulil teeb iga osaleja 15-minutilise esitluse vabalt valitud teemal.

### **Kursuse lõpetamisel saab osaleja:**

1. tõendi, kui kursuslane on läbinud vähem kui 85 % kogu kursusest;
2. tunnistuse ja rahvusvahelise sertifikaadi, kui kursuslane on läbinud vähemalt 85 % kursuse mahust, omandanud NLP kontseptsioonid, mudelid, tehnikad ja oskused vastavalt International Association of NLP Institutes (<https://www.nlp-institutes.net/about/curricula>) statuudile.