

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

NLP (Neuro Linguistic Programming) מהו אימון באמצעות

מה זה אימון?

אימון הינו מקצוע שיייעודו השגת שינוי בר-קיימא המוביל למימוש עצמי מיטבי ולהישגים יוצאי דופן בחייו של המתאמן בהתאם לשאיפותיו ורצונותיו. תהליך האימון מושתת על מערכת יחסים מתמשכת המאפשרת למתאמן להגדיר את חזונו, ייעודו וערכיו בכל תחום בחייו, לתרגם אותם ליעדים מוגדרים, לבנות תכנית פעולה יישומית להגשמתם ולהוציאה לפועל.

באמצעות דיאלוג מעצים, כאשר המתאמן רואה במתאמן כמומחה בחייו ומאמין כי כל אדם ניחן ביצירתיות, בתושייה והינו ישות שלמה, ממקד ומבהיר המתאמן את רצונותיו, מגדיל את המודעות והגילוי העצמי שלו, משפר את יכולותיו, מחולל מרחב פעולה חופשי מאמונות ותפיסות מקבעות ובוחר את פתרונותיו הוא בדרכו היצירתית (הגדרת לשכת המאמנים בישראל).

מה זה NLP?

NLP הינו ארגז כלים מדויק ורב עוצמה בטיפול, הנחיה, השפעה, תקשורת ואימון. מהווה את אחת משיטות ההתערבות המתקדמות בעולם בנושא שינוי והשגת מצוינות לאורך זמן, שיטה

N - NEURO - המוח - אופן שבו האדם מרגיש- מערכת החושים בכלל
L - LINGUISTIC - השפה שבה משתמש האדם כדי לבטא את המחשבות/תחושות שלו.
P - PROGRAMMING - תבניות ההתנהגות של האדם- החיבור של המוח והשפה מייצרים התנהגות.

ממוקדת עתיד המשלימה ומדייקת תהליכי אימון, ממקסמת את איכותו ואת ביצועי המאמן.

NLP מבוסס תיאוריות ממדעי המוח, ההתנהגות והשפה – וניזון במיוחד מתיאוריות ומחקרים בנושאי תקשורת בין אישית ותוך אישית – להשגת שינוי ומצוינות.

החידוש והתרומה של NLP לעולם הם לא בתיאוריות עצמן – אלא באינטגרציה בניהן והפיכתן לארגז כלים מעשי, פשוט להבנה וקל לביצוע.

ארגז הכלים כולל כלים לשינוי התנהגויות, רגשות, מחשבות ואמונות תוך השגת תוצאות משמעותיות בפרק זמן קצר יחסית.

מה זה אימון NLP ?

אימון NLP מעניק למתאמנים מערך של כלים שיאפשרו לו או לה לנתח, להטמיע, או לשנות בעזרת המאמן, כל רצף של התנהגות שהם עשויים להבחין בו אצל עצמם ואצל אחרים.

באימון NLP, רוכשים המתאמנים כלים לשוניים שעוזרים להם לזהות איזה סוגים של מידע הם מאחסנים וקולטים במוחם איזה מידע מושמט ואיך בדיוק נעשה שימוש במידע שנקלט. עצם

הזיהוי והמודעות עוזרים למתאמנים לשנות אמונות ותפיסות מעכבות, להיפטר מרגשות שליליים ולהתחבר לחיוביים, לשפר תקשורת בינאישית, להעלות הדימוי העצמי, לנהל קונפליקטים ולהגיע להחלטות, לצאת ממצבי תקיעות, להשפיע בעזרת מילים, לשנות הרגלים ותגובות אוטומטיות בלתי רצויות ועוד.

ב [אימון NLP](#) משתמש המאמן בטכניקות ומיומנויות אימון וטיפול שמתמקדות באחד או יותר משלושת החלקים – מחשבה, רגש, התנהגות. כדי לייצר שינוי לטובה בכל תחום שהמתאמן רוצה.

מה עושים בפועל באימון NLP?

באימון-NLP אנו נעים בזמן, מחברים את המתאמן למשאבים שלו דרך היזכרות וחוויית סיטואציות שונות בחייו, מזמינים אותו להביא את המציאויות השונות אל תוך חדר האימון באמצעות הדמיון ומאפשרים לו כך – לא רק לדבר ולחשוב על העתיד הרצוי, אלא גם להרגיש אותו, לחוש אותו ולראות אותו, כאילו הוא קורה באותו הרגע.

בדרך זו – המתאמן למעשה מתרגל במוחו את מה שהיה רוצה להגשים, את הדרך בה היה רוצה לפעול ולהגיב ואת מי שהיה רוצה להיות.

נכתב ע"י הילה פורטיס טויטו, מרכזת [לימודי](#)