



**„AKADEMIA
ROZWOJU OSOBISTEGO”**

**Akademia Rozwoju
Osobistego**

**- Twoje nowe
możliwości**

**NLP
w Praktyce!**

SKRÓCONY PROGRAM

AKADEMIA ROZWOJU

Dlaczego warto uczestniczyć w Akademii Rozwoju Osobistego?

- Czy wiesz, że Twój umysł wykorzystuje najczęściej niespełna 10% swoich możliwości?
 - Czy zastanowiło Cię kiedyś, co odróżnia ludzi wybitnych, osiągających wielkie sukcesy w wybranej dziedzinie od innych, których marzenia i aspiracje gasną w gąszczu codziennych spraw?
 - Czy wiesz, że można się nauczyć obsługiwać swój mózg tak, by pracował dla Ciebie sprawniej, szybciej i wydajniej, pomagając osiągnąć cel, jaki sobie ustanowisz?
 - Czy wiesz, że można nauczyć się cieszyć życiem, smakować wolne chwile i łączyć radość z sukcesów zawodowych z bogatym życiem osobistym?

Jeśli czujesz, że możesz zająć jeszcze dalej, żyć lepiej i wiesz, jak ważny jest czas – **ten trening jest dla Ciebie!** Już dziś naucz się,

- jak pełniej wykorzystywać swoje własne możliwości,
- poznaj reguły, jakimi rządzi się Twój umysł i
- zacznij nim świadomie kierować.



**W Akademii Rozwoju spotkasz ciekawych ludzi,
razem doświadczycie niezapomnianych przeżyć –
na zdjęciu zgrany zespół uczestników poprzedniej edycji PRAKTYK NLP**

Czy wiesz, że...

nasz umysł jest jak doskonały mega-komputer, możliwości każdego ludzkiego umysłu przekraczają niewyobrażalnie największe jednostki zgromadzone w centrach obliczeniowych na świecie – poznaj program obsługi, naucz się wykorzystywać jego ukryte funkcje, zacznij dbać o podstawowy system!

NLP jest wyjątkowym wynalazkiem XX wieku – stworzony na podstawie dokonań **najlepszych specjalistów** swoich dziedzin, może być i jest stosowane **we wszystkich dziedzinach ludzkiego życia** – od prób realizowania życiowych marzeń i rozwiązywania konfliktów rodzinnych, po złożone negocjacje biznesowe i techniki wykorzystywane w wywiadzie dla potrzeb służb wojskowych.



NLP to sposób życia, sprawia, że ze zdumieniem odkrywasz sam siebie. Poznasz procesy, jakie zachodzą pomiędzy Tobą a otoczeniem, zobaczysz, jak oddziaływać na siebie – a poprzez siebie na innych, jak realizować się w pełni, niezależnie od kontekstu: czy będzie to budowanie Twojej ścieżki zawodowej; proces sprzedaży, negocjacje, rozwój relacji zawodowych (z szefem, współpracownikami), czy Twoje życie prywatne.

Wiele z technik NLP ludzie stosują od dawna. Nawet nie uświadamiając sobie tego faktu, często wykorzystują techniki NLP w niewłaściwy sposób działając na własną szkodę. Powszechnie nie używamy terminologii NLP-owskiej. Ta terminologia właśnie, często niezrozumiała i „dziwna” (poczynając od samej nazwy...) sprawia, że NLP wielu

osobom jawi się jako sztuczny twór o magicznych zdolnościach. Tymczasem często dotyczy rzeczy **prostych i znanych**, ale **nieświadomych**.

NLP wyrosło bowiem z doświadczenia: obserwacji i analizy zachowań osób, które odniosły największy sukces w swojej dziedzinie. Jak mówić przekonująco, jak wpływać na swoje myślenie, jak poprzez zmianę swojego zachowania wpływać na zmianę otoczenia? – wszystkiego tego można się nauczyć, w sposób łatwy i przyjemny, doświadczając emocjonujących przeżyć, w towarzystwie ciekawych i inspirujących ludzi, w Twojej grupie Akademii Rozwoju Osobistego!

A zatem - Zapraszamy!

Co w programie?

1 Zjazd

Przekroczyć siebie i spotkać się z innymi

2 Zjazd

Elastyczność i różnorodność

3 Zjazd

Rola i siła nastawień

4 Zjazd

Emocje, emocje, emocje...

5 Zjazd

Działanie to marzenie, które się realizuje.

Jak realizować cele zgodnie z wartościami?

6 Zjazd

Język i myśli – jak język wpływa na nasze myślenie?

Uczestnicy Akademii nauczą się:

- ✓ Jak komunikować się jasno i efektywnie?
- ✓ Jak zbierać informacje od ludzi?
- ✓ W jaki sposób formułować cele i planować ich realizację.
- ✓ Rozumieć sposób myślenia – swój i innych (systemy reprezentacji, metaprogramy)
- ✓ Rozpoznawać własne przekonania: dostrzegać ich wpływ na życie, umiejętnie z nich korzystać lub zmieniać.
- ✓ Jak motywować siebie i innych.
- ✓ W jaki sposób wykorzystywać potencjał swojego umysłu.
- ✓ Jak zmieniać nieużyteczne i ograniczające style myślenia i zastępować je przydatnymi i poszerzającymi możliwości?
- ✓ Jak rozwiązywać swoje wewnętrzne konflikty?
- ✓ W jaki sposób zmieniać niechciane zachowania.
- ✓ Jak zyskać kontrolę nad własnymi emocjami (korzystać z pozytywnych zasobów i dystansować się w sytuacjach trudnych) oraz wpływać na emocje innych ludzi?

Zjazd 1

PRZEKROCZYĆ SIEBIE I SPOTKAĆ SIĘ Z INNYMI

„Komunikat ma takie znaczenie jak odpowiedź, którą uzyskujesz”

Gotowość do zbierania informacji tak z wewnętrznego, jak i zewnętrznego świata, korzystania z własnych zmysłów to podstawowe elementy warunkujące tworzenie relacji. Kompetencje komunikacyjne rozwijane w tym bloku dotyczą umiejętności budowania kontaktu (także z samym sobą) oraz, przyjęcia odpowiedzialności za kształt i przebieg relacji z innymi.

- Rozwijanie uwagi i percepcji - wyostanie zmysłów
- Komunikacja niewerbalna:
 - Odczytywanie mowy ciała oraz informacji zawartych w głosie
 - Umiejętność precyzyjnej obserwacji – wyostanie zmysłów, czyli jak w pełni wykorzystać to, co możemy zobaczyć, usłyszeć i poczuć.
- Zmysłowe systemy reprezentacji świata - wzrokowy, słuchowy i czuciowy sposób zbierania i budowania informacji
- Kontakt - jako fundament komunikacji i porozumienia
 - Nieświadomy przekaz w komunikacji - komunikacja niewerbalna, gestykulacja, postawa ciała i modulacja głosu
 - Dostrojenie poprzez odzwierciedlenie
 - Kontakt na poziomie werbalnym – dostrojenie w sferze języka („słowa – klucze“, systemy reprezentacji - czyli preferencje zmysłowe i ich wykorzystanie)
 - Spójność komunikacji – zgodność słów z mową ciała
 - Odzwierciedlanie, dostrojenie, prowadzenie
 - Kalibrowanie sygnałów TAK i NIE
- Efektywna komunikacja z innymi i samym sobą
- Zasady i reguły komunikacji (np. miarą komunikatu jest reakcja odbiorcy)
- Odróżnianie informacji od interpretacji oraz zachowań od intencji

Zjazd 2

ELASTYCZNOŚĆ I RÓŻNORODNOŚĆ

***„Doświadczenie nie jest tym, co przydarza się człowiekowi jest tym, co człowiek robi ze zdarzeniami, które mu się przytrafiają”
Aldous Huxley***

Jedną z niewielu rzeczy stałych w naszym świecie jest różnorodność i zmiana. Aby reagować optymalnie i dobrze radzić sobie w zmieniających się warunkach (z różnymi ludźmi, w różnych sytuacjach) musimy rozwijać swoją elastyczność. Ten blok tematyczny podkreśla bogactwo otaczającej nas rzeczywistości i podaje techniki, które pozwalają działać adekwatnie i skutecznie.

- Indywidualne „mapy” rzeczywistości
- Umiejętność porozumiewania się i oddziaływania na różnych ludzi.
- Metaprogramy, czyli style sortowania informacji przez ludzi.
Wiedza o metaprogramach pomaga rozumieć reakcje innych i znajdować dla nich najskuteczniejszy sposób argumentowania.
 - Motywacja: do/od
 - Działanie: proaktywność / reaktywność
 - Umieszczenie autorytetu: ja / inni / dane
 - Porównania: podobieństwa i różnice
 - Stopień ogólności przekazywanych informacji
- Rozwijanie elastyczności jako sposób na radzenie sobie w zmieniających się warunkach (także sytuacjach nowych, trudnych czy zaskakujących)
- Model: cel – uważność - elastyczność

Zjazd 3

ROLA I SIŁA NASTAWIEŃ

***„Największą rewolucją naszego pokolenia jest odkrycie, że istoty ludzkie zmieniając wewnętrzne nastawienie swoich umysłów, mogą zmienić zewnętrzne aspekty swego życia.”
William James***

„Myślę, więc jestem...”. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, co myślimy, rzadko jesteśmy świadomi jak wielki wpływ myśli mają na jakość naszego życia: nasze emocje, zachowanie, sposób oddziaływania na innych.

Blok poświęcony pracy z przekonaniem uczy takiej, uważności, dostarcza też strategii umożliwiających zmianę przekonań, które mają destrukcyjny czy ograniczający wpływ i przyswajanie tych rozwijających.

- Złożone modele funkcjonowania: poziomy neurologiczne: (misja → tożsamość → wartości → nastawienia → umiejętności → działanie → środowisko) pomagający zrozumieć rolę różnych sfer wewnętrznych w funkcjonowaniu człowieka
- Przekonania i ich wpływ na życie
 - Umiejętne korzystanie z przekonań
 - Przeciwdziałanie rutynie – rozpoznawanie własnych ograniczeń na poziomie stereotypów, przekonań i nastawień.
 - „Wszystko jest możliwe” – przekraczanie barier (budowanie przekonań, które pozwalają tworzyć rezultaty, jakimi jesteśmy zainteresowani).
 - Budowanie alternatywnego systemu przekonań (w odniesieniu do wcześniej zebranych ograniczających przekonań) i identyfikacja z nowym stylem myślenia.
- Stosowanie przeformułowań
- Formułowanie celu: określanie stanu obecnego i stanu pożądanego.

Zjazd 4

EMOCJE, EMOCJE, EMOCJE...

Tego, że emocje mają ogromny wpływ na naszą percepcję, myślenie i działanie nie trzeba udowadniać. Pożądaną – a nie zawsze opanowaną - umiejętnością jest kontrolowanie emocji. Poniższe elementy to propozycja dotycząca sposobów wzbudzania w sobie oraz utrzymywania pozytywnych emocji i radzenia sobie z uczuciami, które przeszkadzają.

- Rozwijanie samoświadomości w obszarze emocji. Rozpoznawanie, nazywanie i umiejscawianie emocji.
- Rozpoznawanie i zastosowanie stanów asocjacji i dysocjacji.
- Poznanie mechanizmu powstawania emocji i możliwości wpływania na nie.
- Zarządzanie własnymi emocjami:
 - Umiejętność rozpoznawania i niwelowania niepożądanych stanów emocjonalnych poprzez świadome dystansowanie się.
 - Wywoływanie i wzmacnianie stanów potrzebnych do działania i realizacji celów (m.in. automotywacja).
- Pozycje percepcyjne – umiejętność spostrzegania rzeczywistości z różnych punktów widzenia (Ja, On (druga strona), Obserwator.)
- Budowanie dobrego kontaktu i dobrych relacji z innymi ludźmi poprzez dostrojenie się do ich emocji.
- Strategia kotwiczenia
- Linia czasu: rozpoznawanie orientacji czasowych osoby do przeprowadzenia zmian, wykorzystywanie wewnętrznego czasu osoby do organizowania przeżyć, myśli i zachowań w celu budowania większych obszarów wyborów i możliwości.

Zjazd 5

DZIAŁANIE TO MARZENIE, KTÓRE SIĘ REALIZUJE. JAK REALIZOWAĆ CELE ZGODNIE Z WARTOŚCIAMI?

**„Cokolwiek możesz zrobić albo marzysz, by móc, zrób to.
Śmiałość kryje w sobie geniusz i moc, i magię. Zaczynaj teraz!”
J.W. Goethe**

Cele powinny być: konkretne, mierzalne, osiągalne, realne i osadzone w czasie. Warto również zapytać: Czy są one przyciągające, czy stanowią źródło motywacji i inspiracji? Jest różnica pomiędzy rutynowym wyznaczaniem celów, które kończą na dnie szuflady, a przyciągającymi wizjami, które podbudowują.

- Model hierarchiczny Roberta Dilts'a
- Wartości: ich rozpoznawanie i kształtowanie.
- Określanie indywidualnej hierarchii wartości – im precyzyjniej jest określona, tym mniejsze później ryzyko konfliktów wewnętrznych i „zawieszenia” decyzyjnego.
- Chunk up, – w jaki sposób pytać o wartości?
 - Docieranie do poziomu własnych wartości i potrzeb stanowiących prywatny „kompas” w określaniu i realizowaniu celów. Technika „kroków w górę” pozwala na przejście od ważnego doświadczenia do stojących za nim rzeczywistych (a nie tylko świadomie deklarowanych) wartości.
- Sprawdzanie, czy plany pasują do tego, kim się jest i kim się chce być
- Strategie formułowania i osiągania celów.
- Kryteria efektywnie sformułowanego celu
- Umiejętność zmieniania postawy skierowanej „na problem” na perspektywę skierowaną na cel i poszukiwanie rozwiązań.

Zjazd 6

JĘZYK I MYŚLI - JAK JĘZYK WPŁYWA NA NASZE MYŚLENIE?

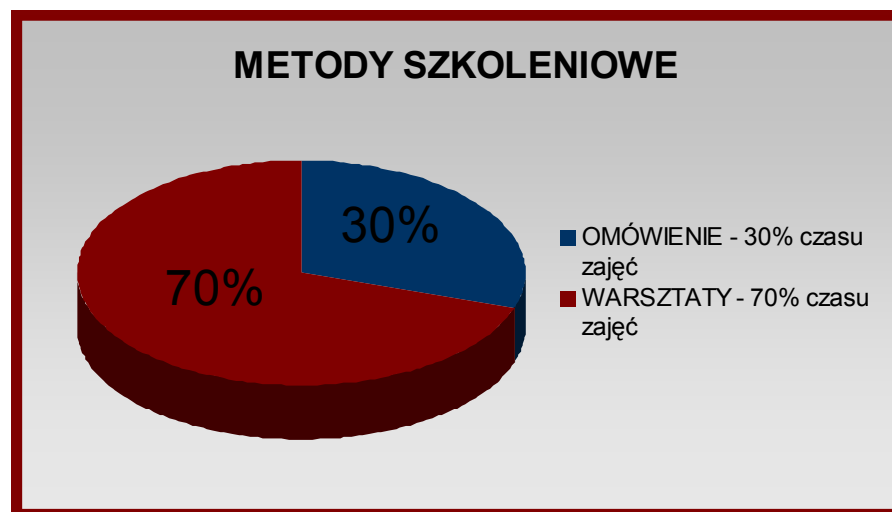
*„Jak mogę wiedzieć, co myślę, jeśli nie przyjrę się temu, co mówię“
Graham Pallas*

Zrozumienie sposobu myślenia – własnego czy drugiego człowieka - to poznanie strategii myślowych. Te strategie, to sposób organizowania myśli i działań w taki sposób, żeby wykonać zadanie. Może ono być proste, tak jak pamiętanie imion poznawanych ludzi, lub skomplikowane jak planowanie kariery lub zakochanie się. Poznawanie strategii, to poznawanie tego, jak ktoś funkcjonuje, żeby móc skutecznie zmieniać ten sposób działania na bardziej pożyteczny i przynoszący pożądane rezultaty.

W jaki sposób tworzymy model świata na podstawie własnego doświadczenia? Część informacji usuwamy, inne zniekształcamy lub uogólniamy. Kiedy mówimy, musimy całe bogactwo zmieścić w linearnym potoku słów. Świat nie jest oznaczony metkami. To my nadajemy nazwy, ale czasem zdarza się nam o tym zapomnieć.

- Meta Model - rozumienie struktur językowych
- Pułapki językowe; jasny i precyzyjny przekaz językowy.
- Model Milтона – językowe wzorce hipnotyczne, dopasowywanie się do sygnałów niewerbalnych (np. tonu i tempa głosu, postawy) stosowanie metafory, przypowieści, bajki w kontakcie indywidualnym i grupowym.
- Strategie myślowe - m.in. strategia kreatywności, strategia zapamiętywania, sprzedaży.
- Droga do celu: planowanie przyszłości, konstruowanie celów, ustalanie efektów i szybka ich realizacja.

Jak, gdzie, kiedy? - organizacja



Kiedy odbywają się zjazdy i ile trwają?

Pierwszy zjazd: Bydgoszcz, 3 - 5 października 2008 r.

Terminy kolejnych zjazdów zostaną ustalone z uczestnikami na pierwszym szkoleniu, tak, by ustalić termin dogodny dla wszystkich. Zjazdy będą się odbywać co 4-6 tygodni.

Każdy zjazd trwa 2,5 dnia; 12 godzin szkoleniowych.

Jest 6 zjazdów, **szkolenie razem to 15 dni, 180 godzin zajęć.**

Ilość uczestników w grupie to **maksymalnie 12 osób.**

Czy otrzymuję materiały szkoleniowe?

Na każdym zjeździe Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe i materiały potrzebne do uczestnictwa w zajęciach takie jak papier, kredki, flamastry, długopisy. Materiały zostają również **przesłane drogą elektroniczną** do Uczestników na podany adres e-mail. PO ukończeniu zajęć Uczestnicy otrzymują płytę **CD z kompletem materiałów** i pamiątkowymi zdjęciami z zajęć, przy zgodzie wszystkich Uczestników Akademii.

Czy otrzymam dokument poświadczający uczestnictwo w szkoleniu?

Wszyscy uczestnicy objęci są indywidualnym coachingiem podczas trwania Akademii a program modelowany jest pod kątem rozwoju grupy i uczestników tak, by każdy nabył umiejętności w najlepszy dla siebie sposób. Dlatego po ukończeniu zajęć wszyscy uczestnicy mogą otrzymać **Certyfikat Stowarzyszenia NLP w Polsce w języku angielskim i polskim:**

**Practitioner
in the art of
Neuro Linguistic Programming**

Jakie są koszty udziału w Akademii Rozwoju osobistego?

Koszt udziału to każdorazowa wpłata **800 zł brutto** za spotkanie.

Koszt całej Akademii to **4 800 zł brutto**, uczestnicy, którzy zdecydują się wpłacić jednorazowo całość kwoty otrzymują **10% zniżki** – wpłata za całość Akademii to wtedy tylko **4 300 zł brutto**.

Opcja RAZEM

Wiemy, że budowanie relacji jest ważne. Uczestnictwo w Akademii Rozwoju Osobistego **razem z bliską osobą lub znajomymi** umocni wasze relacje, sprawi, że poszerzysz swoje doświadczenie o spojrzenie innych ważnych dla Ciebie osób.

Dlatego mamy opcję Razem, która jest dla Was korzystna finansowo:

- dla **dwu osób** zapisujących się do Akademii koszt zjazdu dla każdej osoby to tylko **680 zł brutto**,
- dla **trzech do pięciu** osób dla każdej z osób koszt zjazdu to tylko: **650 zł brutto!**

Dodatkowo, **dajemy gwarancję zwrotu kosztów** uczestnictwa po pierwszym dniu zajęć i zjazdu w przypadku, gdy zdecydujesz, że nasze zajęcia Cię nie interesują. W takim przypadku wystarczy, że powiesz o tym po zajęciach trenerowi lub kotrenerowi, a my zajmiemy się zwrotem kosztów i anulacją Twojego zgłoszenia.

Ponadto Uczestnicy Akademii Rozwoju osobistego otrzymują **zniżki na nasze szkolenia otwarte:**

- 10 % na pierwsze szkolenie**
- 20 % na każde kolejne szkolenie**

Cena obejmuje:

- Know-how, pracę trenera i kotrenera – opiekuna grupy
- Konsultacje indywidualne dla uczestników, elementy coachingu w ramach zajęć

- Materiały szkoleniowych w formie pisemnej na każdym zjeździe, uczestnikom formie pisemnej i elektronicznej
- Komplet materiałów na płycie CD wraz ze zdjęciami uczestnikom zajęć po ukończeniu Akademii
- Wydanie uczestnikom imiennych certyfikatów ukończenia Akademii i Praktyk NLP
- Przygotowanie indywidualnych zadań dla uczestników do wykonania między szkoleniami – coaching indywidualny
- Przerwy kawowe dla uczestników Akademii

Zespół PROSPERO Business Training

Serdecznie zapraszamy!