

课程名称：《NLP 个人状态管理》

主讲：韩颖老师 12 课时

课程背景：

什么是 NLP？

NLP 全称神经语言程式学的英文简写，是一门研究人类卓越行为的学科，是对人的“认识论”，研究人的多个层次。如：

1. 人类从思想-身体-行为出现的程序过程。
2. 为了解人思想程序、策略、模式提供具体方式方法。
3. 加强人类自我了解、人与人沟通的有效性。
4. 为人类行为改变提供了有效并具有可操作性的方法。
5. 提供了了解信念价值观系统、运用信念价值观系统的方式方法。

培训目的：

通过演示、练习、讨论分享等不同的教学策略，让学员对工作及人生的态度重新产生新的认知和自我觉察，对自己的当下状态进行有效管理，引导学员运用课堂习得与实际的工作和生活相连接，制定目标与行动计划，提升执行力，持续精进，实现个人与组织的最大价值化。

培训收益：

1. 提升学员工作的能动性
2. 有效管理自己的状态
3. 增强人际关系（客户、同事等）的粘合度
4. 运用平衡轮圈自我觉察
5. 找到关键领域制定与检视目标

课程大纲：

PART1 NLP12 条前提假设

1. 12 条前提假设讨论并分享
2. 解读 12 条前提假设
3. 个案演示前提假设的妙用
4. 分组练习

PART2 思维模式之人生影响

1. 意识与潜意识
2. 小组讨论因果循环图
3. 情绪对结果的影响
4. 画出影响圈

PART3 自我觉察之清醒人生

1. 清醒人生应用讲解
2. 个案演示
3. 分组练习

PART4 平衡轮圈之关键应用

1. 设定个人 8 项领域
2. 觉察 8 项领域

3. 现场演示平衡轮圈的流程

4. 分组练习

PART5 语言的力量

1. 先跟后带之关键技巧

2. 肯定的力量

3. 小组活动-金鱼缸

PART6 答疑