

סדרת "NLP בעברית"

ספר זה הוא כרך מס' 3 בסדרת הספרים על NLP בעברית. לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים בסדרה ולהורדת טפסים וכלי עבודה חינוכיים, אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com



“אתה לא יכול ללמוד לשחות על ספסל פסנתר.” – מילטון אריקסון

“You can’t learn to swim on a piano bench.”

– Milton H. Erickson

תוכן עניינים

| | |
|----|--|
| 17 | הקדמה..... |
| 20 | למה בכלל כדאי ללמוד NLP?..... |
| 22 | הזדהות לעומת ניתוק..... |
| 25 | רמזי עיניים..... |
| 27 | שליפת רמזי עיניים..... |
| 29 | קריטריונים לתוצאה מוגדרת היטב..... |
| 30 | טופס הגדרת תוצאה רצויה..... |
| 33 | רשימת עדיפות לתוצאות רצויות..... |
| 34 | קיצורים שימושיים לעבודה עם אסטרטגיות..... |
| 36 | T.O.T.E..... |
| 37 | 40 מצבי תודעה יעילים ושימושיים..... |
| 42 | הערכת כישורי תקשורת ובניית קשרים..... |
| 45 | מודל מהרביין..... |
| 47 | וריאציות במסגרת "כאילו / אם"..... |
| 51 | גילוי המוטיבציות הנסותרות..... |
| 52 | שאלות לגילוי מוטיבציות נסותרות..... |
| 54 | אבחון הערכה עצמית..... |
| 57 | תרשים השוואה של הערכה עצמית..... |
| 59 | מסגור מחדש להערכה עצמית נמוכה..... |
| 62 | תהליך הראיות..... |
| 64 | טבלה: רמזים פיזיולוגיים והשפעתם על מצב התודעה..... |

| | |
|-----|---|
| 66 | מסגור מחדש של בעיה |
| 68 | שינוי לוגי של אמונות |
| 73 | מעקב שבועי אחר בחירות התנהגותיות |
| 75 | דוגמה למעקב שבועי אחר בחירות התנהגותיות |
| 76 | רשימת כאב |
| 78 | דוגמה לרשימת כאב |
| 80 | שאלון העדפה למערכות ייצוג |
| 87 | מערכת הקואורדינטות הקרטזית |
| 89 | 21 הנחות היסוד |
| 93 | הנחות יסוד - גיליון עבודה להערכה |
| 99 | השוואה בין אופרטורים מודאליים |
| 103 | תפיסת סיבה ותוצאה (גילוי אמונות) |
| 105 | הערכת תת-מודליות |
| 106 | הערכת תת-מודליות חזותיות |
| 107 | הערכת תת-מודליות אודיטוריות |
| 108 | הערכת תת-מודליות קינסטטיות |
| 109 | הערכת תת-מודליות (טבלה ריקה) |
| 110 | תתי-מודליות ויזואליות דומיננטיות (טופס) |
| 111 | תתי-מודליות אודיטוריות דומיננטיות (טופס) |
| 112 | תתי-מודליות קינסטטיות דומיננטיות (טופס) |
| 113 | טבלה: סוגי הפרות בסיסיים במודל המטא |
| 115 | לראות את הזיכרונות שלך מראש |
| 116 | גיליון עבודה: לראות את הזיכרונות שלך מראש |

| | |
|-----|------------------------------------|
| 119 | מודל רמות לוגיות לפי דילדס..... |
| 121 | הבנה ויישום של רמות לוגיות..... |
| 123 | פרדיקטים..... |
| 128 | מחזון למציאות..... |
| 132 | מודל שילוב החלקים..... |
| 134 | רשימת ערכים אישיים..... |
| 136 | טופס זיהוי ערכים אישיים..... |
| 140 | עצמאות אישית..... |
| 142 | דוגמה לדף עבודה לעצמאות אישית..... |
| 144 | השוואת מְצ'ינג ומירוּינג..... |
| 146 | עמדות תפיסתיות (הסבר)..... |
| 148 | עמדות תפיסתיות (סיכום)..... |
| 149 | התאמת המפה המנטלית..... |
| 153 | רווחים משניים..... |
| 158 | מיפוי חוצה..... |
| 159 | מיפוי חוצה ויזואלי..... |
| 160 | מיפוי חוצה אודיטורי..... |
| 161 | מיפוי חוצה קינסטטי..... |
| 162 | מיפוי חוצה (טופס ריק)..... |
| 163 | הערכת ריצוי אנשים..... |
| 165 | מבחן הערכת ריצוי אנשים..... |
| 167 | התקנת אמונות מעצימות..... |
| 169 | התקנת אמונות מעצימות (דוגמה)..... |

| | | |
|-----|-------|---|
| 173 | | עקרון הוודאות |
| 175 | | הטלת ספק באמונות מגבילות |
| 178 | | בחינת העצמי המנותק |
| 182 | | פתרון בעיות רב-מימדי |
| 185 | | מצב פנימי לעומת מצב חיצוני |
| 188 | | שאלות ליצירת מצב חיצוני |
| 189 | | שאלות ליצירת מצב פנימי |
| 190 | | מעברים מעצימים |
| 195 | | תמצית מודל-המטא |
| 198 | | סוגי הפרות בסיסיים של מודל-המטא |
| 200 | | טבלת סיכום תבניות-העל |
| 211 | | סיכום דפוסי השפה במודל אריקסון |
| 215 | | סימנים לא מילוליים של טראנס עמוק |
| 218 | | תיאום עם החוויה הנוכחית |
| 220 | | טבלת הנחות שיחה |
| 223 | | 99 ההטיות הקוגניטיביות |
| 243 | | הפחתת ההשפעות הרגשיות של דיבור עצמי שלילי |
| 246 | | תבניות מסגור מחדש |
| 249 | | מאפייני התת-מודע |
| 253 | | מעל המצוינות (דף עבודה) |
| 255 | | מעגל השפעה מול מעגל דאגה |
| 257 | | מסגור מחדש של מעגלי ההשפעה והדאגה |
| 259 | | דפוסי חשיבה לא אפקטיביים |

| | |
|-----|---|
| 261 | הערכת מצב נוכחי - רמת לחץ..... |
| 265 | לחץ הרסני לעומת לחץ בונה..... |
| 266 | אבחון פגיעות הוריות..... |
| 272 | טופס פגיעות הורית..... |
| 275 | מסגור מחדש: איך זה לא קשור אליך?..... |
| 282 | רמזים מילוליים ולא מילוליים לדימוי עצמי נמוך..... |
| 285 | בחירות התנהגותיות לחיזוק הדימוי העצמי..... |
| 287 | אסרטיביות לעומת אגרסיביות..... |
| 290 | בדיקת אסרטיביות (שאלון)..... |
| 293 | מכשולים לאסרטיביות..... |
| 296 | פירוט כלפי מטה / הפשטה כלפי מעלה..... |
| 298 | תשאול באמצעות מודל-המטא..... |
| 301 | ביטחון עצמי מול פחד מכישלון..... |
| 304 | בחינת גבולות אישיים..... |
| 307 | השוואה של העדפות מיון..... |
| 309 | שאלון העדפות מיון..... |
| 315 | כיול מערכת ייצוג דומיננטית..... |
| 318 | השוואה בין חושי לאינטואיטיבי..... |
| 320 | אבחון העדפה לחושי או אינטואיטיבי..... |
| 322 | השוואת תפיסת שחור-לבן לעומת רצף..... |
| 324 | השוואת העדפה אופטימית או פסימית..... |
| 327 | רמזים התנהגותיים - אופטימיסט..... |
| 329 | רמזים התנהגותיים - פסימיסט..... |

| | |
|-----|--|
| 331 | מתי להיות פסימי ומתי להיות אופטימי |
| 333 | מתי כדאי לי להיות פסימי / אופטימי (טופס) |
| 334 | שיקול דעת לפעולה (הנחיות) |
| 337 | שיקול דעת לפעולה (טופס) |
| 342 | החלטיות מול שקילה מול היסוס |
| 344 | שאלות לאסטרטגיית אינטואיציה |
| 347 | השוואת הקרנת גירויים |
| 350 | בחינת הקרנת גירויים |
| 351 | אוריינטציות סטטיות ותהליכיות |
| 354 | בחינת סטטי לעומת תהליכי |
| 356 | שאלון אוריינטציה קוגניטיבית |
| 359 | הסבר תכנות נוירו-לשוני לילדים (טופס) |
| 360 | הסבר תכנות נוירו-לשוני לילדים (דוגמה) |
| 363 | שאלות לזיהוי סגנון מיון |
| 365 | סגנונות התמודדות רגשית |
| 368 | השוואת תגובות רגשיות במצבי לחץ |
| 370 | הערכת מנגנוני התמודדות בעבר (טופס) |
| 372 | הערכת נקודות מבט - פנימי מול חיצוני |
| 374 | הסתמכות עצמית מול השפעה חיצונית |
| 378 | השוואת כוחות של מוטיבציה |
| 381 | תת-מוֹדֵלִיּוֹת |
| 382 | סוגים של תת-מוֹדֵלִיּוֹת חזותית |
| 385 | התנסות עם תת-מודליות חזותיות |

| | |
|-----|---|
| 393 | סוגים של תת-מוֹדֵלִיּוֹת אודיטורית..... |
| 395 | סוגים של תת-מוֹדֵלִיּוֹת קינסטטית..... |
| 397 | חלוקת החיים לתקופות..... |
| 401 | ביטחון מהעבר לעומת אפשרות עתידית..... |
| 403 | ביטחון מהעבר לעומת אפשרות עתידית (שאלון)..... |
| 406 | אפשרויות לעומת נהלים..... |
| 409 | אפשרויות לעומת נהלים (שאלון)..... |
| 414 | הכרח מול אפשרות מול תשוקה..... |
| 416 | עניין ראשוני..... |
| 418 | שְׁלֵמוֹת / אוֹפְטִימִיזְצְיָה / סְקֶפְטִיּוֹת / מציאותיות..... |
| 420 | שְׁלֵמוֹת / אוֹפְטִימִיזְצְיָה / סְקֶפְטִיּוֹת / מציאותיות (שאלון)..... |
| 424 | מוחצן לעומת מופנם לעומת אמביוורט..... |
| 426 | מוחצן לעומת מופנם לעומת אמביוורט (שאלון)..... |
| 430 | השוואת קטגוריות סאטיר..... |
| 433 | שאלות למציאת סגנון קטגוריית סאטיר..... |
| 435 | דוגמאות למנטליות בקטגוריית פִּיזִס..... |
| 436 | דוגמאות למנטליות בקטגוריית ניתוק רגשי..... |
| 437 | דוגמאות למנטליות בקטגוריית הסחת דעת..... |
| 438 | דוגמאות למנטליות בקטגוריית האשמה..... |
| 439 | דוגמאות למנטליות בקטגוריית יישור..... |
| 440 | קטגוריות סאטיר (מבחן)..... |
| 445 | קטגוריות סאטיר (פתרונות למבחן)..... |
| 446 | התאמה לעומת אי-התאמה..... |

| | |
|-----|--|
| 448 | סגנון ביטוי התנהגותי..... |
| 450 | תהליך "בחיים אחרים"..... |
| 456 | הליך קשב רציף..... |
| 464 | הפיכת טעויות לניסיון (טופס ביצוע)..... |
| 468 | הצהרת משימה של הקליניקה הפרטית שלך..... |
| 471 | הכנת הצהרת משימה (שאלון)..... |
| 474 | הצהרת משימה (דוגמה)..... |
| 475 | הנחיות לפני פתיחת קליניקה טיפולית / שירות אימון..... |
| 480 | טופס לתכנון אסטרטגי של הקליניקה..... |
| 486 | טופס קבלת לקוח חדש..... |
| 489 | הסכם מדיניות התעריפים בקליניקה..... |
| 491 | הסכם שירותי ייעוץ שיתופיים..... |
| 493 | ראיון קבלת לקוח חדש - רשימת שאלות..... |
| 496 | מכתב תודה ללקוח חדש..... |
| 498 | שאלון שביעות רצון ללקוח..... |