

קורס

NLP Practitioner

שיעור 13:

אסטרטגיות



מה יהיה היום?

- נלמד מהן אסטרטגיות ב NLP ונכיר את מודל T.O.T.E.
- נבין איך בנויים התהליכים שמנהלים את חיינו.
- נלמד איך להתמודד עם כל התנהגות או רגש לא רצויים.
- נלמד לעזור לתלמידים ליצור אסטרטגיות חשיבה ולמידה.
- נלמד איך להפוך הצלחה לשיטה.



שאלות מעניינות

- איך בחרת באיזה שעה לצאת מהבית?
- איך ידעת איזו חולצה לקנות?
- איך החלטת מה לבשל/ לאכול היום?



מהי אסטרטגיה?

האסטרטגיה עונה על השאלה **איך**.

אסטרטגיה דורשת מרכיבים סדורים המובילים לתוצאות.



ישנן אסטרטגיות אפקטיביות וגם לא אפקטיביות

כל ההתנהגויות שלנו הן תוצר של אסטרטגיה
הרצויות והלא רצויות
ובהתאם-

התוצאות.



קטגוריות של אסטרטגיה

- החלטה
- למידה
- מוטיבציה
- שכנוע
- מציאות.

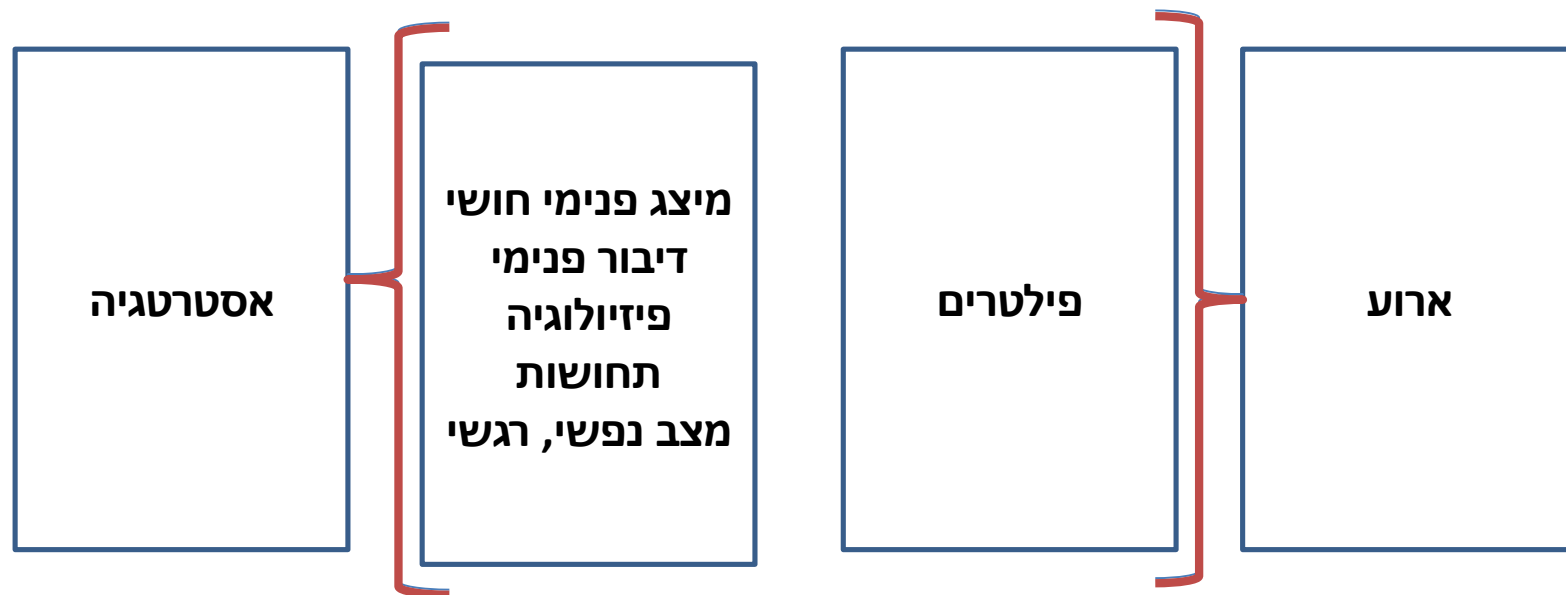


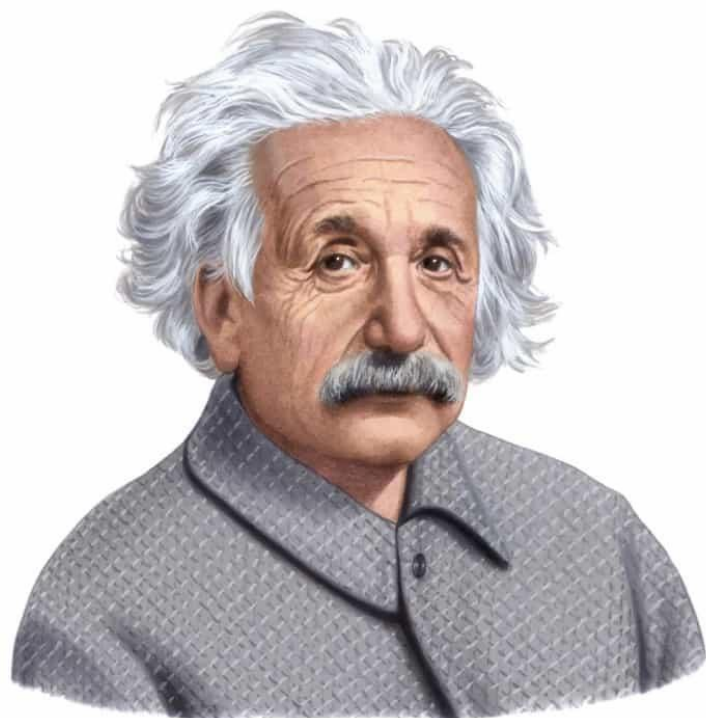
סודות המצויינות מצויים באיכות האסטרטגיות.



אסטרטגיה - מהכוח אל הפועל

היא רצף מסודר של מייצגים פנימיים (חושיים).





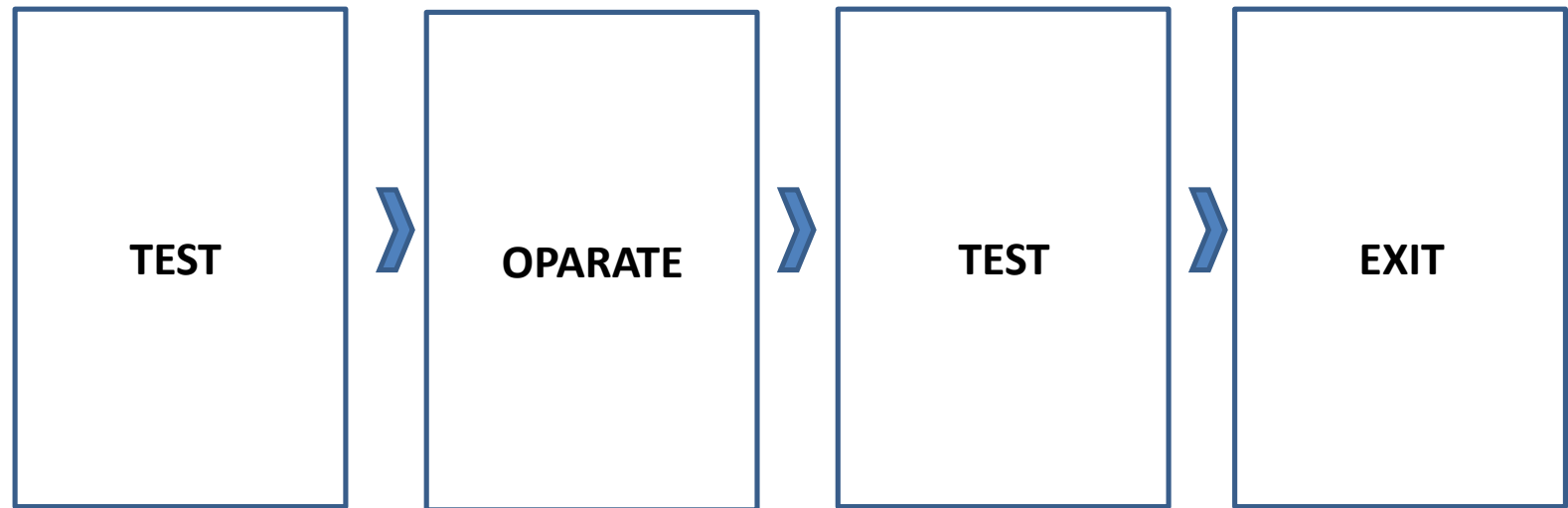
"לא נוכל לפתור
בעיות באמצעות
אותה צורת חשיבה
שהשתמשנו בה
כשיצרנו אותן."



מודל האסטרטגיה

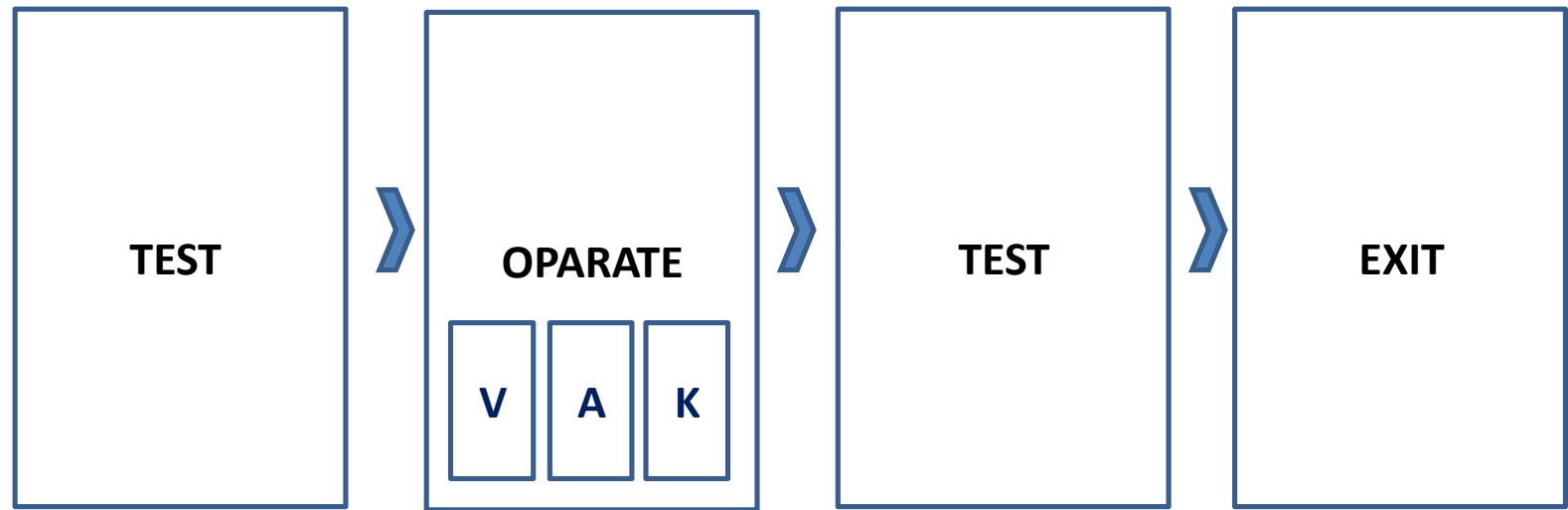
בעזרתו נוכל לבנות מודל מעצמנו ומאחרים

T.O.T.E



מודל האסטרטגיה

T.O.T.E



אסטרטגית
2 צעדים
לעומת אסטרטגיית
3 צעדים



פעילות מקלפים: יצירת תוכנית פעולה.

1. בחר תמונה.

2. התבונן בדמות- מה הבעייה שיש לה כרגע לדעתך?

3. מה המטרה שלה?

כתוב שלושה שלבים/ פעולות

להשגת המטרה.



לכל אסטרטגיה יש outcome
(תוצאה)
אם היא חיובית
נשכפל אותה



דרוש דיוק מקסימלי של
אסטרטגיה
כדי לשכפל אותה.



משימה:

מהו דבר שאני עושה ממש טוב?

או לכל הפחות
שמישהו שאני מכיר עושה ממש טוב...



הדגמה:

שאלון מודלינג של אסטרטגיה



שאלון מודלינג של אסטרטגיה

- הפקת האסטרטגיה (המונחה מחובר באסוציאציה)
- TEST/TRIGGER
- (זיהוי הטריגר, זיהוי נקודת התחלה של האסטרטגיה, קביעת הקריוטריונים)
- איך אתה יודע מתי להתחיל ל _____ ?
- מתי אתה מתחיל ל _____ ?
- מהו הדבר הממש ראשון שגורם לך להיות לגמרי בשל להתחיל _____ ?
- האם זה משהו שאתה רואה , משהו שאתה שומע או משהו שאתה מרגיש? _____



שאלון מודלינג של אסטרטגיה - המשך

• **:OPERAT**

• (חיפוש אלטרנטיבות- רצף הפעולות)

• איך אתה עושה את זה? _____

• כשאתה (רואה , שומע או מרגיש) את הטריגר, מהו בדיוק

הדבר הבא שגורם לך להמשיך? _____

• **:TEST**

• (השוואה בין האלטרנטיבות ובחינתן)

• איך אתה שוקל את האפשרויות? _____

• האם אתה משווה מה שיש לך עם מה שאתה רוצה?

• איך אתה מחליט? _____



שאלון מודלינג של אסטרטגיה - המשך

• EXIT:

• (נקודת היציאה מהאסטרטגיה, שלב ההחלטה, השוואה לקריטריונים)

• איך אתה יודע שהשגת את מה שאתה רוצה?

• איך אתה יודע להחליט?

• איך אתה יודע להפסיק ל _____ ?



תרגול בזוגות:

שאלון מודלינג של אסטרטגיה



אסטרטגיות למידה

אסטרטגיה

סדרת פעולות כשאנו עושים אותה

שוב ושוב

נקבל אותה תוצאה.



גלה את החוזקות
שלך!

24 חוזקות

מתוך הספר "עכשיו גלה את חוזקותיך! מאת מרקוס בקינגהם ודונלד קליפטון

צדק	נשגבות	מתינות	אנושיות	אומץ לב	חוכמה וידע
אזרחות טובה הגינות מנהיגות	הערכת יופי. הוקרת תודה. תקווה רוחניות סלחנות. הומור התלהבות.	שליטה עצמית זהירות ענוה	טוב לב אהבה	תעוזה התמדה יושר	סקרנות אהבת למידה שיפוט כושר המצאה אינטליגנציה חברתית פרספקטיבה





גלה את
החוזקות שלך!
אסטרטגיות
למידה

6- חוזקות לקראת מבחן

בשעת המבחן	זיכרון	סיכום החומר ולמידה	ניהול זמן	מיון	סדר וארגון
חושבת באופן חיובי על עצמי ועל המבחן.	משתמשת בשיטות זיכרון.	יודעת לסכם את החומר באופן מובן.	מארגנת את זמן הלמידה שלי טוב (שבועיים/ שבוע/ יום לפני מבחן).	יודעת לזהות מה אני יודעת היטב לעומת מה פחות.	מחברות מסודרות.
מצליחה לענות על כל השאלות בזמן העומד לרשותי.	משקיעה זמן כדי לשקן ולזכור את החומר.	הסיכומים שלי קצרים וברורים לי.	מספיקה בדרך כלל להתכונן על כל החומר.	יודעת לזהות מה מה כדאי ללמוד למבחן ומה פחות.	חומר הלימוד נמצא ומאורגן.
יודעת לזהות על איזו שאלה עייתי טוב ועל מה פחות.	מצליחה לזכור את רוב מה שלמדתי בזמן המבחן.	יודעת לזהות במהירות את המשפטים המרכזיים ואת מילות המפתח.	מתכננת את הזמן שלי היטב במך כל יום למידה.		יודעת בדיוק את החומר והנושאים שיש למבחן <u>לפני</u> שמתחילה ללמוד.
מרוצה מהתוצאות שלי במקצועות:	משננת את החומר ביחד עם חברים/ בעצמי	מסכמת את החומר ולומדת ביחד עם חברים/ בעצמי			



טבלה לתכנון מבחן

מבחן	סדר וארגון	מיון	ניהול זמן	סיכום החומר	זיכרון	בשעת המבחן



הדגמה:

שיבוש אסטרטגיית בעיה



עקרונות הטכניקה

- הפיכת הבעיה לדפוס ברור
במידת הצורך להשתמש בשאלות chunking
:up/down-
- הפקת האסטרטגיה -איך אתה עושה את הבעיה ?
הפקת האסטרטגיה כרגע- והפיכת בעיה קפואה
לתהליך אשר מצוי בשליטתנו
- למד אותי לעשות את הבעיה
שיבוש מסגרת ההתייחסות לבעיה והוצאה של האדם
לדיסוציאציה
- שיבוש האסטרטגיה
באופן מכוון לטעות ולא להבין את הסמ"ד שבאסטרטגיה



שיבוש אסטרטגיית בעיה

1. בסס ראפור
2. הגדרת בעיה ומטרה
3. הפקת האסטרטגיה של הבעיה
4. ניתוק האדם מהאסטרטגיה
5. שיבוש הסמך של הבעיה
6. הכללות לעתיד



תרגול בזוגות:

שיבוש אסטרטגיית

בעיה



משימות להמשך השבוע

1. זהו איך אנשים עושים דברים
2. זהו איך אתם עושים דברים
3. צרו מודל נוסף מהצלחה שלכם או של מישהו אחר בעזרת שאלון המודלינג

