

DOC.47552
 19 בדצמבר 2019

תכנית לימודים מפורטת
כישורי חיים מנצחים-NLP - 40 שעות

תאריך פתיחה: 5.2.20 **תאריך סיום: 11.3.20**

מס' מפגש	תאריך	פירוט נושאי הלימוד	שם המרצה ותוארו	שעות הלימוד	מספר השעות
1.	יום ד' 5.2.20	מבוא-מה זה NLP כוחו של התת מודע	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
2.	12.2.20	דרכו של המוח בהכללות, עיוותים והשמטות. אמונות מגבילות - הסיבה לתקיעות במעגלי החיים השונים	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
3.	19.2.20	תת המודע כיוצר שינוי -חשיבה יוצרת מציאות. המדריך למוטיבציה אינסופית	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
4.	26.2.20	הדרך לשנות מחשבות טורדניות במחשבות מצמיחות.	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
5.	43.20	טכניקות ותרגילים מעולם ה-NLP- התגברות על חרדות ופחדים	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
6.	11.3.20	עקרונות ההתחדשות העצמית. סיכום	נעמה קוסטיקה	8:00-13:00	5

קורס ולחץ ושחיקה - 40 שעות

תאריך פתיחה: 18.3.20 **תאריך סיום: 13.5.20**

מס' מפגש	תאריך	פירוט נושאי הלימוד	שם המרצה	שעות הלימוד	מספר שעות
1.	18.3.20	קונפליקט בית- קריירה הכרת המושגים של לחץ ושחיקה.	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
2.	25.3.20	מיומנויות להתמודדות במצבי לחץ	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
3.	1.4.20	ניהול זמן נכון	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
4.	22.4.20	יצירת סביבה מונעת שחיקה ולחצים	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
5.	6.5.20	תקשורת בינאישית. דפוסי אישיות ותגובתם ללחץ.	נעמה קוסטיקה	8:00-15:00	7
6.	13.5.20	עבודת צוות.	נעמה קוסטיקה	8:00-13:00	5