

16 בדצמבר 2019  
 207534

**תכנית לימודים מפורטת**  
**קורס כישורי חיים מנצחים -NLP- 40 שעות.**

**תאריך פתיחה: 6.4.20**      **תאריך סיום: 22.6.20**

מספר השעות	שעות הלימוד	שם המרצה ותוארו	פירוט נושאי הלימוד	תאריך	מס' מפגש
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	מבוא-מה זה NLP?	6.4.20 יום ב'	1.
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	כוחו של התת מודע.	20.4.20	2.
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	דרכו של המוח בהכללות, עיוותים והשמטות	4.5.20	3.
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	אמונות מגבילות -הסיבה לתקיעות במעגלי החיים השונים.	11.5.20	4.
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	תת המודע כיוצר שינוי -חשיבה יוצרת מציאות.	18.5.20	5.
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	המדריך למוטיבציה אינסופית.	25.5.20	6.
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	הדרך לשנות מחשבות טורדניות במחשבות מצמיחות.	1.6.20	7.
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	טכניקות ותרגילים מעולם ה-NLP- התגברות על חרדות ופחדים	8.6.20	8.
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	מודעות עצמית	15.6.20	9.
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	עקרונות ההתחדשות העצמית. סיכום	22.6.20	10.

**קורס לחץ ושחיקה - 40 שעות**

**תאריך פתיחה: 29.6.20**      **תאריך סיום: 7.9.20**

מספר שעות	שעות הלימוד	שם המרצה	פירוט נושאי הלימוד	תאריך	מס' מפגש
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	קונפליקט בית- קריירה	29.6.20 יום ב'	.1
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	הכרת המושגים של לחץ ושחיקה.	6.7.20	.2
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	יצירתיות במניעת לחץ ושחיקה	13.7.20	.3
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	מיומנויות להתמודדות במצבי לחץ	20.7.20	.4
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	מיומנויות להתמודדות במצבי לחץ	27.7.20	.5
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	ניהול זמן נכון.	3.8.20	.6
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	יצירת סביבה מונעת שחיקה ולחצים	10.8.20	.7
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	תקשורת בינאישית.	24.8.20	.8
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	דפוסי אישיות ותגובתם ללחץ.	31.8.20	.9
4	16:00-19:15	נעמה קוסטיקה	עבודת צוות	7.9.20	.10

