

06 בינואר 2022
 239338

תכנית לימודים מפורטת

כישורי חיים מנצחים-NLP - 40 שעות

תאריך סיום: 2.5.22

תאריך פתיחה: 21.3.22

מספר השעות	שעות הלימוד	שם המרצה ותוארו	פירוט נושאי הלימוד	תאריך	מס' מפגש
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	מבוא-מה זה NLP כוחו של התת מודע	21.3.22	1.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	דרכו של המוח בהכללות, עיוותים והשמטות. אמונות מגבילות-הסיבה לתקיעות במעגלי החיים השונים	28.3.22	2.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	תת המודע כיוצר שינוי-חשיבה יוצרת מציאות. המדריך למוטיבציה אינסופית	4.4.22	3.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	הדרך לשנות מחשבות טורדניות במחשבות מצמיחות.	11.4.22	4.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	טכניקות ותרגילים מעולם ה-nlp- התגברות על חרדות ופחדים	25.4.22	5.
5	8:00-13:00	נעמה קוסטיקה	עקרונות ההתחדשות העצמית. סיכום	2.5.22	6.

קורס לחץ ושחיקה - 40 שעות

תאריך סיום: 13.6.22

תאריך פתיחה: 9.5.22

מספר שעות	שעות הלימוד	שם המרצה	פירוט נושאי הלימוד	תאריך	מס' מפגש
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	קונפליקט בית- קריירה הכרת המושגים של לחץ ושחיקה.	9.5.22	1.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	מיומנויות להתמודדות במצבי לחץ	16.5.22	2.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	ניהול זמן נכון	23.5.22	3.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	יצירת סביבה מונעת שחיקה ולחצים	30.5.22	4.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	תקשורת בינאישית. דפוסי אישיות ותגובתם ללחץ.	6.6.22	5.
5	8:00-13:00	נעמה קוסטיקה	עבודת צוות.	13.6.22	6.