

19 במאי 2022
 244847

תכנית לימודים מפורטת

כישורי חיים מנצחים-NLP - 40 שעות

תאריך סיום: 8.9.22

תאריך פתיחה: 21.7.22

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	יום ה' 21.7.22	1.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	דרכו של המוח בהכללות, עיוותים והשמטות. אמונות מגבילות-הסיבה לתקיעות במעגלי החיים השונים	28.7.22	2.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	תת המודע כיוצר שינוי-חשיבה יוצרת מציאות. המדריך למוטיבציה אינסופית	4.8.22	3.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	הדרך לשנות מחשבות טורדניות במחשבות מצמיחות.	11.8.22	4.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	טכניקות ותרגילים מעולם ה-nlp- התגברות על חרדות ופחדים	1.9.22	5.
5	8:00-13:00	נעמה קוסטיקה	עקרונות ההתחדשות העצמית. סיכום	8.9.22	6.

קורס לחץ ושחיקה - 40 שעות

תאריך סיום: 27.10.22

תאריך פתיחה: 15.9.22

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.	15.9.22	1.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	מיומנויות להתמודדות במצבי לחץ	22.9.22	2.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	ניהול זמן נכון	29.9.22	3.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	יצירת סביבה מונעת שחיקה ולחצים	6.10.22	4.
7	8:00-15:00	נעמה קוסטיקה	תקשורת בינאישית. דפוסי אישיות ותגובתם ללחץ.	20.10.22	5.
5	8:00-13:00	נעמה קוסטיקה	עבודת צוות.	27.10.22	6.