

téma

Neurolingvistické programování



Vyznat se v lidech je důležité. Někdo z nás to umí lépe, jiný hůře. Existuje i obor, který se touto oblastí detailně zabývá a zároveň používá techniky, které si může osvojit prakticky každý. Nazývá se neurolingvistické programování a je zahalen spoustou mýtů a dohadů. Pro lepší představu o obsahu této disciplíny jsme se zeptali evropské kapacity v oblasti neurolingvistického programování Martina Bednáře, jak to skutečně je.

Co je neurolingvistika? Jak s ní souvisí Neurolingvistické programování (dále jen NLP)?

Neurolingvistika se zabývá vztahem mezi myšlenkami a jazykem. Tedy jak lze například z používání určitých slov vyčíst myšlenky daného člověka, nebo naopak, jak lze používáním určitých slov ovlivnit něčí myšlenky. A NLP nám k tomu přidává ještě třetí oblast - naše zvyky, nebo-li programy. Odhalí nám, jak lze ovlivnit naše zvyky a zlozvyky tím, jak o nich přemýšlíme. A protože o nich přemýšlíme formou interního rozhovoru (tj. mluvíme sami se sebou), můžeme se sami velmi efektivně zbavit zlozvyků či získat návyky, které chceme - třeba chodit cvičit.

Co nám může NLP přinést?

Pomocí NLP můžeme rychle a efektivně člověka "přečíst". To, že pomocí směrů pohledu odhalíme lež, to už je známo z populární literatury a filmů. Ale s NLP můžeme jít i hlouběji. Např. poznat silné a slabé stránky člověka, třeba zda je zaměřený na výsledky či rizika, na procesy či hledání možností nebo jak snáší změnu či stres. NLP do mého života přinesl můj šéf v bance, kde jsem tenkrát pracoval. V té době jsem byl v období "krize středního věku", začínal jsem být vyhořelý manažer, který v kariéře nemá už nic před sebou. Tím, že mi představil NLP, mi pomohl najít můj životní cíl i cestu k němu. To mi umožnilo lépe využít potenciálu týmu a dosáhnout více s menším úsilím. Nakonec jsem zjistil, že koučování a pomáhání lidem najít sám sebe mě baví víc než řízení lidí v bance. Tak jsem začal lidem pomáhat jako kouč a lektor na plný úvazek.

Jak využít NLP v denní praxi? Pro koho je vhodné? Jak jej využije třeba HR manažer/ka?

Lidé využívají NLP k tomu, aby s minimem úsilí dosáhli svých cílů. S pomocí NLP si můžete definovat svůj cíl, najít si strategii k jeho dosažení a tuto strategii si rozplánovat do jednotlivých kroků. Pomocí práce se svými každodenními návyky zajistíte, že touto cestou skutečně půjdete, neuhnete z ní a nepropadnete prokrastinaci. (Prokrastinace - výrazná a chronická tendence odkládat plnění, většinou administrativních či psychicky náročných, povinností a úkolů, zejména těch nepříjemných, na pozdější dobu. Může představovat rizikový fenomén pro duševní zdraví.)

HR manažeri a manažerky využívají NLP k zefektivnění přijímacího procesu, tedy k výběru nejlepšího kandidáta. A k tomu, aby tohoto člověka, stejně jako ostatní zaměstnance, dokázali motivovat. S jednou klientkou jsem řešil její kariéru. Měla ji nalinkovanou: promoce, první atestace v Praze, druhá atestace už na prestižní klinice v Americe. Bude v Americe učit na univerzitě, napíše několik knížek a bude přednášet na mezinárodních lékařských kongresech. Pak jsem ji poprosil, aby si představila, že tento život má za sebou. Jestli je s ním 100% spokojená, nebo by na něm chtěla něco změnit. Ona se podívala zpět na to, co mi popsala, a rozplakala se, protože si uvědomila, že ve svém plánování úplně vynechala děti.

Jak se NLP naučit, jak tuto metodu nacvičit a jak dlouho to trvá?

NLP se naučíte nejlépe od někoho, kdo to umí a komu věříte jako člověku. Dbejte na to, aby ten člověk jen nemluvil, ale i naslouchal a učil vás konkrétní techniky. A přínosy uvidíte hned, co se naučíte první techniku. Výraznější změnu lze očekávat už po několika týdnech používání. A když se takových technik naučíte postupně více a budete je používat v konkrétních situacích, zjistíte, že jste si splnili cíle, které jste považovali pouze za sny.

aktuálně s námi



Naší novou posilou se stala projektová manažerka **Mgr. Dana Rybáková**. Dana má bohaté zkušenosti v oblasti managementu, vzdělávání a rozvoje lidí. Spolupracovala s výrobními podniky, finančními institucemi, IT společnostmi a v neposlední řadě i s firmami z oblasti FMCG. Ve společnosti SANEK se bude věnovat řízení projektů u klientů a consultingu.

- Ve společnostech KUBOUŠEK Group (www.kubousek.cz) zavádíme projektové řízení dle metodiky PMI.
- Pro společnost JabloPCB (www.jablopcb.cz) jsme v rámci programu „Vzdělávejte se pro růst“ realizovali trénink Rozvoj prodejních a nákupních znalostí pro týmy obchodníků a logistiky.
- Začali jsme spolupracovat se společností Mann + Hummel (www.mann-hummel.com); první aktivitou byl trénink prezentačních dovedností.
- Ve společnosti Schoeller Křešice (www.schoeller-wool.com) jsme spustili konzultační program pro mistry – nováčky.
- Společnost ADLER Czech (www.adler.info) se stala naším klientem v oblasti konzultačních služeb, zaměřených na rozvoj a zvýšení výkonnosti firmy.
- Martin Bednář nabízí pro zájemce certifikovaný program NLP Practitioner. O tomto programu říká: „Jdeme s účastníky malými kroky formou devíti dvoudenních seminářů v průběhu jednoho roku. Na konci programu účastníci zjistí, že udělali obrovský skok kupředu a že jejich život je výrazně jiný než na začátku.“

Číslo čísla: 94 – počet vyškolených projektových manažerů za poslední tři roky