

# Övningsförteckning – Personligt Ledarskap (NLP Practitioner)

## Sinnesskärpa och uppmärksamhet (kalibrering)

- ★ 'Snapshot' av kroppshållning
- ★ Kalibreringspunkter ansiktet
- ★ Vem tänker du på
- ★ Kalibrera rygg mot rygg

## Skapa mottaglighet & förtroende (rapport)

- ★ Rapport med fysiologi
- ★ Mikromuskelspegla
- ★ Spegla andning
- ★ Röst-rapport

## Övertygelser & strategier för ett framgångsrikt liv

- ★ Ändra begränsande övertygelser
- ★ Stjärnan

## Coaching

- ★ Öppna frågor
- ★ Lyssna för förstå
- ★ Ge och ta feedback

## Olika kommunikationskanaler (repsystem)

- ★ Hitta ditt repsystem
- ★ Identifiera repsystem via predikat
- ★ Matcha och översätt predikat
- ★ Prata i lyssnarens repsystem
- ★ Detektera repsystem via ögonrörelser

## Våra sinnes byggstenar (submodaliteter)

- ★ Spinn känsla
- ★ Map across
- ★ Swish
- ★ Fobikuren

## Betraktningvinklar

- ★ Förstå andras perspektiv
- ★ Roter betraktningvinklar
- ★ Feedback ur 3:e position

## Mål och resultat

- ★ Problemfokus vs resultatfokus
- ★ Braindumping: "50 mål på 12 minuter"
- ★ Hitta dina värderingar & motivation
- ★ Välformulerade resultat
- ★ Kongruens & neurologiska nivåer
- ★ Skapa dina livsintentioner (kall i livet)

**Kommunikationsmodell för reda ut problem och hitta lösningar (metamodellen)**

- ★ Kommunikationsövning: Beskriv och rita
- ★ Möjlighetsord och nödvändighetsord
- ★ Överdrivet antal
- ★ Ogiltigt likaställande & orsak-verkan

**Kommunikationsmodell för större inflytande och påverkan (Miltonmodellen)**

- ★ Påhågsfrågor
- ★ Ogrundat likaställande & orsak-verkan
- ★ Införlivning
- ★ Inbäddade kommandon
- ★ Metaforer för coaching och utveckling

**Skapa resursfulla tillstånd (ankare)**

- ★ Skapa resurstillstånd
- ★ Ankra resurstillstånd
- ★ Multipel ankarkollaps för 'neurodriver' och röst
- ★ Excellenscirkeln

**Växla mellan helhet och detalj (chunka)**

- ★ Chunka upp & ned (generell)
- ★ Chunka upp & ned (frågeställningar för skapa mål)
- ★ Chunka NLP i logiska nivåer

**Eliminera inre konflikter (delar)**

- ★ Förhandling mellan delar
- ★ Visual Squash

**Använda tidsrepresentationer**

- ★ Hitta din tidslinje
- ★ Utforska tidslinjen
- ★ Hantera negativa tillstånd med tidslinjen
- ★ Sätta mål med tidslinjen

**Undermedvetna signaler**

- ★ Hitta undermedvetna signaler
- ★ Hitta undermedvetna signaler (svajtekniken)
- ★ N Step reframe

**Skapa optimala tillstånd**

- ★ COACH-state
- ★ Betty Erickson induktionen
- ★ Styr ditt tillstånd med periferseende