

## 他者と自身を変容させ、理想的な人生プログラムを実現する

---

### 〈北岡式 NLP プラクティショナーコース〉

## 全テクニック一覧

※注意：「北岡直伝 最後開催のプラクティショナー コース」では、NLP テクニックを効果的に習得し、実践に移すために必要な「マインドセット」を受講者の中に作るために多くの時間を費やすなど、過去最高に充実した内容になる予定です。本リストのテクニックはほぼ全てカバーされます。

株式会社 オフィス北岡

NLPコーチングマスター 北岡泰典

2019年 9月14日 改訂版

# 〈北岡式 NLP プラクティショナーコース〉 全テクニック一覧

## 【第1モジュール】 NLPの背景と基本的モデルの2日間

- NLPの背景・原則
- ペイツン式認識論
- パロアルトグループについて
- エリクソン式催眠
- プリーフセラピー/コンテンツフリーセラピー
- NLP諸前提
- 4タプル
- 眼球動作パターン
- アンカーリング

### 【得られる効果】

- NLPとは何か？と誰かに聞かれた時に説明ができるようになる。
- 新しい6つの信念をベースに考え直すことで、ゆらぎやすい心、不安な気持ちが解消され、いつも平然を保つことが可能となる。
- 話し相手の眼球動作パターンを見抜いて、対話の主導権を握ることができるようになる。（商談の折衝などが有利になります）
- 心身の最善の状態をアンカーリングを使って、いつでも再現でき、常に最大パフォーマンスを実現できるようになる。
- 私たちがどのように世界を認識しているかが分かるようになる。

## 【第2モジュール】 対人コミュニケーション技能の2日間

- ラポール
- カリブレーション
- メタモデル
- ミルトンモデル
- メタプログラム
- 比喩の使用
- 三段階分離

### 【得られる効果】

- コミュニケーション能力を高める為の仕草や話し方が身につく。
- 呼吸や肌の色の変り方など非常に細かい観察力を使ってコミュニケーションできるようになる。
- ミスコミュニケーションをなくす為の言語パターンが使えるようになる。
- 返答に困った時や会話に詰まった時の対処方法がわかる。
- クレームなど負のエネルギーからの防御ができるようになる。

## 〈北岡式 NLP プラクティショナーコース〉 全テクニック一覧

### 【第3モジュール】 内的状態のコントロールの2日間

- リフレーミング
- サブモダリティ
- ディソシエーション&アソシエーション
- 知覚ポジション
- 心身論理レベル
- 卓越性サークル
- ディズニー創造性ストラテジー

#### 【得られる効果】

- 常識的な見方ではない、オリジナルな観点を得ることができる。
- それぞれ異質な別種のテーマを統合させる思考的総合力が身につく。
- 革新性のある新しいアイデアを次々に短時間で作り出せるようになる。  
(夢が現実化するスピードがUP)
- 疲労を蓄積しないように自身を変化させることができる。  
(眠りを深くしたり朝の目覚めをすっきりとさせられる)
- 他者の圧倒的な能力を、自身に再現させることができるようになる。

### 【第4モジュール】 加速学習法としてのNLP 2日間

- アップタイム&ダウンタイム
- チャンクアップ&チャンクダウン
- TOTE
- 四段階有能性モデル
- サクセスストラテジー
- 英語スペルストラテジー

#### 【得られる効果】

- 伝えるべきことを適切なサイズに内部編集し発信できるようになる。
- 難点(うまくいかない段階)に直面しても、それを超えて解決されるイメージが瞬時に想起されるようになる。不動の自信が身につく。
- コミュニケーション相手が望む、相手が安心して信頼する行動手段を自動的に意識せず行えるようになる。
- 自分自身を自在にコントロールできるようになり、より劇的に成長させる手段が実感できるようになる。
- 自己が得られなかった高度なスキルを学習し、身につける術が見出される。