

İş Stresini Nlp İle Yenin!

Birçok insan mesleki yaşamlarından memnun değildir. Kendilerine, kariyerlerinde gerçekten istediklerinin ne olduğu sorulduğunda, ne cevap vereceklerini bilememektedirler.

NLP, iş yaşamında bireyin takım yönetme becerisi, sunuş ve liderlik yeteneği, görüşme ve hedef yerleştirme gibi yeteneklerinin gelişmesine katkıda bulunur.

Meslek yaşamında başarılı olmanın, yani hedefe ulaşmanın bir yolu olarak NLP tekniği, ne istediğine yönelik olarak kişinin yürekte inanması ve beyninin iki tarafını da kullanma-



sına imkan tanır.

İnsan beyni, belirlediğimiz hedefleri sibernetik olarak gerçekleştirirken çok farklı iki çalışma sistemi kullanır. Şey'leri ifade etmek ve onları ayrıntılı olarak düşünmek için (sayılar gibi) sol beynin uzmanlık alanı olan dili, ya da simgeleri kullanır. Sağ beyin ise, yaratıcı hayal gücü, sezgi ve canlandırma ile ilgilendirilen ve dil sel olmayan temsillerle uğraşır. Vizyon sahibi olmak, bir düşünüş ya da dahiyane bir buluş sahibi olmaktan bahsederken, iş başında olan muhtemelen sağ beyindir.

Spesifik hedefler açısından ne yapacağımız ya da ne elde edeceğimizle ilişkin net bir resim oluşturmak, sağ beynin güçlerinden yararlanmayı gerektirir. Pratikte kuşkusuz beynimizin iki tarafını da kullanırız. Ancak burada söz konusu olan, her iki tarafın da kendi görevlerini sadece diğerinden daha iyi yapmasıdır. Bu yüzden tıpkı günlük işlerimizi yaparken sağ ve sol ellerimizi uyum içinde kullanmamız gibi, beynin iki tarafı da büyük oranda dayanışma içindedir. NLP, kişilerin düşünce süreçlerini daha iyi anlayarak, alışkanlığa dayalı, çoğu zaman bilinçsiz olan davranışlarını kontrol altına almayı öğretirken, şimdiye kadar ulaşılmaması gibi görünen hedeflere ulaşmayı kolaylaştırmaktadır.